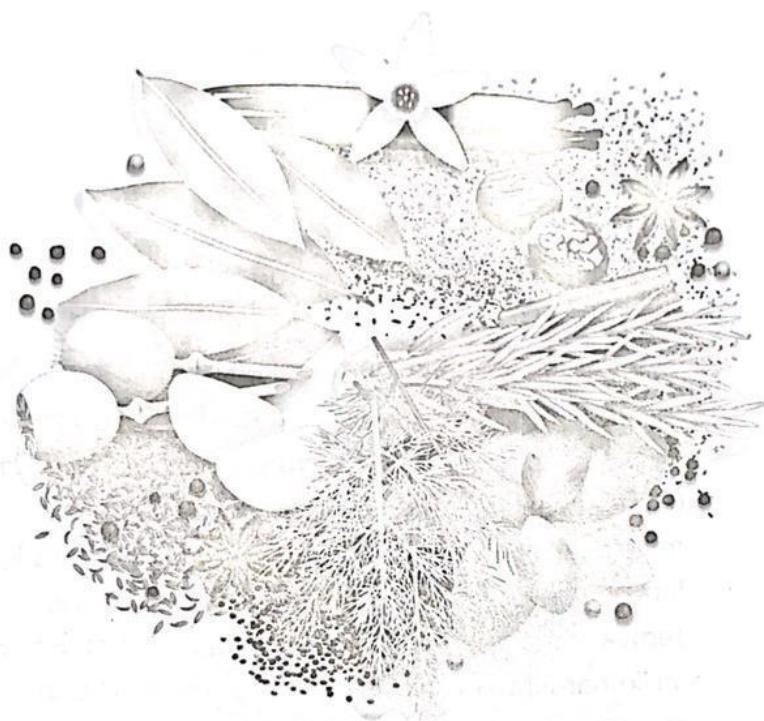


LAMPIRAN



Jurus Menyehatkan Qalbu ala Rasulullah ﷺ



Dipindai dengan CamScanner

Jurus Menyehatkan Qalbu
ala Rasulullah ﷺ



Jurus Menyehatkan Tubuh ala Rasulullah ﷺ



Dipindai dengan CamScanner

Jurus Menyehatkan Tubuh
ala Rasulullah ﷺ

149

Daftar Isi

| | |
|--|------------|
| Daftar Isi | vii |
| Kata Pengantar | ix |
| Pengantar Musdar Bustamam Tambusai | xv |
| | |
| Masalah Kesehatan Kita Saat Ini | 1 |
| A. Produk Olahan | 5 |
| B. Susu | 7 |
| C. Daging-dagingan | 15 |
| D. Udang dan Alpukat | 30 |
| E. Gula Putih Adalah Racun | 31 |
| F. Biji-bijian dan Kulitnya | 36 |
| G. Salah Kaprah mengenai Pencuci Mulut | 44 |
| H. Makanan Teroksidasi, Radikal Bebas, dan Kulit Manggis | 46 |
| I. Kuman dan Bakteri | 49 |
| | |
| Profil Generasi Terbaik pada Zaman Rasulullah ﷺ | 57 |
| | |
| Jurus Menyehatkan Qalbu ala Rasulullah ﷺ | 67 |
| A. Semua Mungkin kalau Allah ﷺ Berkehendak | 68 |
| B. Berprasangka Baik kepada Allah ﷺ | 69 |
| C. Menjaga Hati, Iman, dan Pikiran | 75 |
| D. Beribadah dengan Benar | 78 |
| E. Perbanyaklah Bersujud | 145 |
| F. Dahsyatnya Shubuh dan Bangun Pagi | 146 |
| | |
| Jurus Menyehatkan Tubuh ala Rasulullah ﷺ | 149 |
| A. Menjaga Kebersihan Pribadi | 150 |
| B. Berolahraga | 153 |



| | |
|--|------------|
| C. Tidur sesuai Sunah _____ | 161 |
| D. Buang Air Kecil dan Buang Air Besar yang Benar _____ | 163 |
| E. Aromaterapi _____ | 166 |
| | |
| Mengonsumsi Makanan yang Halal dan <i>Thayyib</i> _____ | 175 |
| A. Mengapa Harus Mengonsumsi yang Halal dan Menghindari yang Haram? _____ | 181 |
| B. <i>Thayyib</i> vs "Un"- <i>Thayyib</i> _____ | 186 |
| C. Contoh-Contoh Produk yang Halal dan <i>Thayyib</i> _____ | 188 |
| D. Diet ala Rasulullah ﷺ _____ | 226 |
| E. Memakan Makanan Penghuni Surga _____ | 230 |
| | |
| 5 Kunci Sehat Membangun Gen yang Sehat _____ | 239 |
| A. Asam Amino _____ | 242 |
| B. Probiotik _____ | 246 |
| C. Prebiotik _____ | 250 |
| D. Rempah _____ | 251 |
| E. Rimpang _____ | 254 |
| | |
| Pengobatan yang Dianjurkan Rasulullah ﷺ _____ | 257 |
| A. Teori Warna dan Bentuk dalam Pengobatan Tradisional _____ | 261 |
| B. Ruqyah _____ | 261 |
| C. Bekam _____ | 266 |
| | |
| Mewujudkan Generasi Baru Peradaban Emas Islam _____ | 287 |
| A. Epigenetik dan Lahirnya Generasi Islam Emas _____ | 295 |
| B. Bersabar dan Bersyukur Dua Kunci Mutlak Sehat Jiwa dan Raga _____ | 298 |
| C. Rahasia Bahagia saat Melahirkan _____ | 301 |
| | |
| Simpulan _____ | 303 |
| Daftar Pustaka _____ | 309 |
| Tentang Penulis _____ | 313 |



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

**SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKUKAN REVISI SKRIPSI**

Setelah melakukan pemeriksaan terhadap skripsi

Nama : Aldi Firmansyah
 NIM : 220104020194
 Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
 Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
 Judul skripsi : Analisis Pesan Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar

| Tim Pengaji | Tanda Tangan |
|-------------------------------------|--------------|
| 1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd. | 1. |
| 2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I | 2. |
| 3. Anwar Fuadi,MA | 3. |
| 4. Ermaliani, M.Pd | 4. |

Bawa yang bersangkutan benar-benar telah melakukan revisi skripsi dan selanjutnya diizinkan untuk melakukan penjilidan sesuai aturan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Antasari Banjarmasin

Notulis Munaqasyah

Ermaliani, M.Pd
NIP. 1988081420201220004

Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, S.Ag., M.Si
NIP. 19760413 200003 2002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor : /2026
Lamp. : -
Hal : Revisi Skripsi

Kepada
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
3. Anwar Fuadi, MA
4. Ermaliani, M.Pd

di-

Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan



Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI
NIP. 19781118 2003121005

Tanggal dan Tanda Tangan
Bukti Selesai,
Banjarmasin,

Ermaliani, M.Pd
NIP. 1988081420201220004

Catatan Penguji tentang revisi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor : /2026
Lamp. : -
Hal : Revisi Skripsi

Kepada
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
3. Anwar Fuadi, MA
4. Ermaliani, M.Pd

di-

Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan



Tanggal dan Tanda Tangan
Bukti Selesai,
Banjarmasin,

Anita Ariani, S.Ag.,M.Pd.I
NIP. 197603062005012008

Catatan Penguji tentang revisi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
 Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
 Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593
 Email: fdk@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor : /2026
 Lamp. : -
 Hal : Revisi Skripsi

Kepada
 Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M. Pd.
2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
3. Anwar Fuadi, MA
4. Ermaliani, M.Pd

di-

Banjarmasin

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Pengaji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik
 dan Kelembagaan



Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.H.I., M.H.I
NIP. 19781118 200312 1005

Tanggal dan Tanda Tangan
 Bukti Selesai,
 Banjarmasin,

Anwar Fuadi, MA
NIP. 198403012019031009

Catatan Pengaji tentang revisi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan Jenderal Ahmad Yani KM. 4,5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 67325593 Faksimile (0511) 67325593
Email: fdik@uin-antasari.ac.id Web: fdk.uin-antasari.ac.id

Nomor : /2026
Lamp. : -
Hal : Revisi Skripsi

Kepada
Yth :

1. Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M.Pd.
 2. Anita Ariani, S.Ag, M.Pd.I
 3. Anwar Fuadi, MA
 4. Ermaliani, M.Pd
- di-
- Banjarmasin*

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini diharapkan agar Bapak/Ibu selaku Penguji Skripsi mahasiswa atas nama :

Aldi Firmansyah NIM: 220104020194

dapat memberikan waktu selama 14 (Empat belas) hari untuk menyelesaikan revisi skripsi yang telah diujikan beberapa waktu yang lalu terhitung sejak tanggal 5 Januari 2026 sampai dengan, 19 Januari 2026.

Demikian, atas perhatian Bapak / Ibu diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Banjarmasin, 14 Januari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan


Dr. Abdul Hafiz Sairazi, S.HI., M.HI
NIP. 19781118 2003121005

Tanggal dan Tanda Tangan
Bukti Selesai,
Banjarmasin,


Prof. Dr. Hj. Nuril Huda, M.Pd.
NIP. 196004291985032003

Catatan Penguji tentang revisi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Aldi Firmansyah
2. Tempat Tanggal Lahir : Suatang, 5 Maret 2003
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat : Jalan Manunggal II, Gang II, RT.27/RW.2, Kebun Bunga, Kecamata Banjarmasin Timur, Kalimantan Selatan
7. Pendidikan
 - a. PAUD Salsabila Desa Suatang
 - b. SD Negeri 007 Paser Belengkong
 - c. SMP Negeri 2 Paser Belengkong
 - d. SMA Negeri 1 Paser Belengkong
 - e. UIN Antasari Banjarmasin
8. Orang Tua

Nama ayah : Umadi
Pekerjaan : Karyawan BUMN
Alamat : Jalan Mawar, RT.2, Desa Suatang, Kecamatan Paser Belengkong, Kabupaten Paser, Provinsi Kalimantan Timur

Nama Ibu : Siti Asdiah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jalan Mawar, RT.2, Desa Suatang, Kecamatan Paser Belengkong, Kabupaten Paser, Kalimantan Timur
9. Saudara (Jumlah saudara) : Anak Ke-1 dari 2 bersaudara