ABSTRAK

Aldi Firmansyah. 220104020194. 2026. *Analisis Pesan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam di dalam Buku Jurus Sehat Rasulullah Karya dr. Zaidul Akbar*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Pembimbing:(I) Anwar Fuadi, M.A dan (II) Ermalianti, M.Pd

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Spiritualitas Islam, Pola Hidup Seimbang, Jurus Sehat Rasulullah.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pandangan peneliti bahwa masalah kesehatan mental semakin sering dialami, terutama oleh anak muda. Banyak diantara mereka yang merasa lelah secara batin, mudah cemas, overthinking, dan mulai kehilangan ketenangan dalam hidup, meskipun secara fisik terlihat baik-baik saja. Gaya hidup yang tidak seimbang, pola makan yang asal-asalan, serta jauhnya hubungan dengan nilai-nilai spiritual yang sering kali tidak disadari sebagai penyebabnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengkaji pesan kesehatan yang disampaikan dalam buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar, khususnya yang berkaitan dengan peran spritualitas dan pola hidup seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental.

Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana ajaran Rasulullah Shallallahu Alaihi wasallam tentang menjaga tubuh, pola makan, dan keseimbangan batin yang tentunya dapat membantu mengurangi beban masalah mental yang akhir-akhir ini banyak dialami oleh kaum muda. Jenis penelitian ini adalah library research (riset kepustakaan) dengan pendekatan kualitatif dalam bentuk analisis isi. Data yang digunakan adalah dokumen yang berupa data tulisan yang terdapat dalam buku Jurus Sehat Rasulullah Karya Dr. Zaidul Akbar.

Data dikumpulkan, dipilah, diinterpretasikan dan lalu disimpulkan dengan metode analisis isi. Hasil dari penelitian ini terdapat 2 kategori pesan kesehatan mental yaitu spiritualitas dan pola hidup seimbang. pesan yang terkandung dalam aspek spiritualitas yaitu berprasangka baik kepada Allah dan menjaga hati, iman dan pikiran. Sedangkan dalam pesan pola hidup seimbang yakni menjaga kebersihan pribadi, berolahraga, tidur sesuai sunnah, buang air kecil dan besar yang benar dan mengkonsumsi makanan yang halal dan mengindari yang haram.