

**GAYA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN: ANALISIS WACANA KRITIS TERHADAP KAJIAN VIRTUAL USTAZ ZAIDUL AKBAR****Eep Nafis khamdani<sup>1\*</sup>, Suciyadi Ramdhani<sup>2\*</sup>, Muhammad Maimun<sup>3\*</sup>**

IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Email: [nafiskhamdani708@gmail.com](mailto:nafiskhamdani708@gmail.com), [suciyadiiramdhani@gmail.com](mailto:suciyadiiramdhani@gmail.com),[maimun@syekhnurjati.ac.id](mailto:maimun@syekhnurjati.ac.id)**INFO ARTIKEL****ABSTRAK****Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Al-Qur'an, Analisis Wacana Kritis, Kajian Virtual, Ustaz Zaidul Akbar

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peranan penting serta dampak sosial tentang gaya hidup sehat yang berada pada media virtual dengan beberapa penafsiran yang diambil dari Al-Qur'an melalui surah Abasa: 24-32, Asy-Syams: 9-10, Al-A'raf: 31, Al-Isra': 82 yang telah disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar dalam media dakwahnya. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data melalui internet (Netnografi) dengan beberapa tahapan-tahapan, observasi secara virtual, mengamati objek secara virtual, menjelajah, dan menemukan wawasan-wawasan baru mengenai gaya hidup sehat yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar. Wawasan-wawasan baru tersebut terdiri dari pola makan yang sehat menurut Al-Qur'an, makanan yang baik untuk dikonsumsi menurut Al-Qur'an serta pembagian kesehatan spiritualis secara *Software* dan *Hardware*. Dalam pengolahan data penulis menggunakan teori analisis wacana kritis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan secara spiritualis itu terbagi menjadi dua yaitu kesehatan secara *hardware* (fisik) dan kesehatan secara *software* (*qolbu*, hati, jiwa). Apabila kesehatan secara *software* mengalami permasalahan maka otomatis kesehatan secara *hardware* juga akan ikut terkena masalah. Kemudian obat kesehatan secara *software* dapat dilakukan dengan cara berpuasa, bersepeda dan membaca Al-Qur'an. Sedangkan obat yang kesehatan secara *hardware* yaitu mengatur pola makan dan makanan yang kita konsumsi sehari-hari.

**Keywords:** *Healthy Lifestyle, Critical Analysis, Ustaz Zaidul Akbar***ABSTRACT**

*This study aims to analyze the important role and social impact of a healthy lifestyle in virtual media with several interpretations taken from the Qur'an through Surah Abasa: 24-32, Asy-Syams: 9-10, Al-A'raf: 31, Al-Isra ': 82 which have been conveyed by Ustaz Zaidul Akbar in his da'wah media. This type of research uses a qualitative method by collecting data via the internet (Netnography) with several stages, virtual observation, observing objects virtually, exploring, and finding new insights about a healthy lifestyle*

---

*conveyed by Ustaz Zaidul Akbar. These new insights consist of a healthy diet according to the Qur'an, good food to consume according to the Qur'an and the division of spiritual health by Software and Hardware. In data processing, the author uses critical discourse analysis theory. This study concludes that spiritual health is divided into two, namely hardware health (physical) and software health (qolbu, heart, soul). If health in software has problems then automatically health in hardware will also be affected by problems. Then health medicine in software can be done by fasting, giving alms and reading the Qur'an. While health medicine in hardware is to regulate the diet and food that we consume every day.*

---

## PENDAHULUAN

Gaya hidup atau yang biasanya kita sebut dengan (*Life Style*) merukan sebuah cara untuk bisa mengelompokkan bagaimana kita memilih model hidup kita di kehidupan sehari-hari. Contohnya seperti gaya hidup untuk menjadi sehat yaitu dengan cara mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, aneka obat-obatan tradisional dan menjauhi bahan kimia yang tidak bagus untuk dikonsumsi jangka panjang, atau gaya hidup *glamour* yaitu dengan cara menghabiskan uang dan waktu. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), gaya hidup adalah seni yang dibudayakan oleh setiap orang melalui gambaran tingkah laku, pola atau perilaku dan cara hidup yang ditunjukkan. Adanya globalisasi juga berdampak kepada gaya hidup di negara Indonesia yang meniru gaya hidup di ke barat-baratan (*Western*) (Nugraheni, 2003)

Sehingga hal tersebut menjadi dampak yang negatif apabila masyarakat kita sendiri kurang bisa memilih gaya hidup yang baik dan yang buruk, karena tidak semua gaya hidup di luar Indonesia ataupun yang kebarat-baratan ini baik untuk kesehatan dan mental. Menurut Sumarwan, gaya hidup sering digambarkan dengan kegiatan minat dan opini dari seseorang (*activities, interest, and opinions*) gaya hidup seseorang biasanya tidak permanen dan cepat berubah. Seseorang mungkin dengan cepat mengganti model pakaian dan merk pakaian mereka karena menyesuaikan dengan perubahan status hidupnya (Sumarwan, 2017).

Menurut Weber, gaya hidup merupakan selera pengikat kelompok dalam (*in group*) aktor - aktor kolektif atau kelompok status, berkompetisi ditandai dengan kemampuan untuk memonopoli sumber-sumber budaya (DAVID, 2014). Menurut Plummer, gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasi oleh seseorang tersebut, bagaimana orang tersebut menghabiskan waktu mereka (*activity*), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (*ketertarikan*), kemudian apa yang mereka pikirkan tentang dunia dan sekitarnya (Trimartati, 2014). Menurut Kotler dan Keller, gaya hidup adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia (Kotler & Amstrong, 2018).

Pada penelitian ini, penulis ingin mengambil tema tentang gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat sendiri sudah pernah dibahas oleh Nurlan Kusmaedi (Kusmaedi, 2012). Tentang bagaimana cara untuk dapat meng *eksplorasi* dan menjelaskan manajemen pembelajaran gaya hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat untuk mencapai tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat. Lain halnya dengan yang dijelaskan oleh Afit Muhammad

Lukman dan Oki Rahmanto yang cenderung kepada teknologi. Mereka melakukan pembaharuan dengan memasukkan *aplikasi* panduan pola hidup sehat ke dalam perangkat *mobile*, terkhusus untuk *smartphone* yang berbasis *android* sehingga penggunaanya dapat dengan mudah mengakses aplikasi tersebut tanpa harus selalu berkonsultasi lewat dokter maupun lewat ahli kesehatan (Lukman & Rahmanto, 2020). Gaya hidup sehat juga pernah dibahas oleh Iqrayati Kasruddin et al dengan membahas tentang pola dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat kota Kendari pada saat covid dengan memberikan *info* pengetahuan dan perilaku PHBS masyarakat di kota Kendari (Kasrudin et al., 2021b). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Oktavia et al membahas tentang bagaimana cara meningkatkan perilaku gaya hidup sehat di masa pandemi pada siswa sekolah dasar negeri Jelambar 01 pagi Jakarta Barat (Oktavia et al., 2022). Pada tahun 2018 terdapat Putri Prima Tiara dan Lasnawati yang membahas tentang makna simbolik dari komunitas gaya hidup sehat dengan *herbal life* dengan nutrisi *herbal life* yang ada di kabupaten Simalungun.

Pada tahun 2019 Taufiq Firdaus Al Ghifari Atmadja et al menganalisis gambaran sikap dan gaya hidup masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19 dengan melihat dari kesehariannya melalui kuis yang disebar melalui via *WhatsApp* (Sari, Tamam, & Supraha, 2024). Pada tahun 2019 terdapat Wahyu Dyah Laksmi Wardhani et al yang meneliti tentang bentuk *formulasi* dan *strategi* pembelajaran yang dapat mengkonstrak pemahaman anak dalam memilih makanan yang sehat, makanan yang baik dan dapat membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat (Sari et al., 2024). Lain halnya dengan gaya hidup sehat dalam segi penafsiran yang telah diteliti oleh M. Arif Fajar Satrio. Dimana penelitian ini menghasilkan makna makanan dalam penafsiran Buya Hamka di dalam buku Tafsir Al-Azhar. Kemudian terdapat penafsiran tentang gaya hidup sehat yang dibahas oleh Annisa Permata Dewi (Khamdani, 2024). Dari penelitian tersebut dapat diungkapkan bahwa mayoritas mahasiswi IQ mengkonsumsi *junk food* disebabkan karena fenomena aktual maraknya model makanan yang makin beragam.

Dari beberapa penelitian yang sudah pernah mereka lakukan terhadap gaya hidup sehat, kebanyakan dari mereka lebih cenderung kepada pola gambaran penafsiran, susunan, serta media yang digunakan untuk bisa mengakses tatanan tentang gaya hidup yang sehat. Sedangkan penulis kali ini ingin memfokuskan penelitian kepada dampak sosial serta peranan penting bagi warganet terhadap kajian yang telah Ustaz Zaidul Akbar tafsirkan menurut Al-Qur'an di dalam kanal Youtubenya. Penelitian kali ini juga menggunakan metode yang berbeda pula daripada penelitian yang lainnya. Dari yang biasanya penulis lain gunakan yaitu metode etnografi atau pun fenomenologi, kali ini penulis menggunakan metode yang menjadi pembaharu bagi para pendahulunya yaitu dengan menggunakan metode *netnografi*. Hal ini terjadi untuk mendalami makna serta memahami perubahan sosial dan budaya yang berada pada warganet melalui media sosial. Metode netnografi ini juga memungkinkan peneliti untuk menangkap dan menganalisis perubahan nilai dan norma sosial yang sering kali muncul pertama kali dalam diskusi online

## METODE PENELITIAN

Penelitian tentang gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar menggunakan pendekatan kualitatif, karena penelitian ini bertujuan untuk memahami penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an terkait dengan gaya hidup sehat dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar dan untuk memahami penafsiran tersebut, peneliti akan menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial. Dalam prosesnya, peneliti terlibat dalam kajian yang berkelanjutan dengan

peserta waganet. Metode Netnografi ini menjadikan peneliti sebagai instrument kunci (*researcher as key instrument*), yaitu para peneliti mengumpulkan sendiri data melalui media Virtual, tentunya dengan beberapa tahapan tahapan yang dilaluinya seperti tahap intropeksi, tahap investigasi, tahap informasi, tahap wawancara, tahap inpeksi, tahap interaksi, tahap pendalaman, tahap pengindeksan, tahap interpretasi, tahap iterasi, tahap instansiasi, tahap integrasi. Dengan begitu peneliti akan mengamati objeknya, menjelajah, dan menemukan wawasan-wawasan baru mengenai gaya hidup sehat yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Gaya Hidup Sehat Menurut Ustaz Zaidul Akbar di dalam Kajian Virtualnya

Al-Qur'an memuat seluruh aspek kehidupan manusia, baik aspek secara vertikal maupun aspek secara horizontal bahkan hubungan dengan alam semesta pun tertera di dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an juga akan terasa lebih mudah untuk dipahami apabila dibarengi dengan segala penafsirannya yang melengkapi segala kegiatan manusia baik hari ini maupun hari yang akan datang. Itulah sebabnya mengapa Al-Qur'an Al- Karim sangatlah berdampak baik bagi kehidupan manusia khususnya umat Islam. Karena melewati penafsiran-penafsiran itulah Al-Qur'an menjadi penerang bagi umatnya di setiap permasalahan yang dialaminya maupun yang belum pernah dialami sebelumnya. Melewati penafsiran-penafsiran ini lah kaum muslimin dan muslimat dapat berkembang dan memahami akan pentingnya syari'at yang diajarkan oleh nabi Muhammad SAW. Salah satu syari'at yang menjadi kewajiban bagi seluruh umat Islam adalah dengan menjaga kesehatan secara *jasmani* maupun secara *rohani*. Tentunya menjaga kesehatan tubuh itu bisa dilakukan dengan segala cara. Salah satu contohnya yaitu menjaga pola makan dan kebiasaan makanan yang kita konsumsi sehari-harinya. Contoh tersebut terdapat di dalam surah Abasa ayat 24-32 yang dimana pembahasan tersebut membahas tentang pola makan dan makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi oleh manusia. Ustaz Zaidul Akbar pernah membahas penafsiran tersebut dengan tema gaya hidup sehat.

Penafsiran tentang gaya hidup sehat menurut Ustaz Zaidul Akbar di dalam Al-Qur'an memang tidak sedikit. Ada bermacam-macam penafsirannya mengenai gaya hidup sehat. Salah satunya adalah penafsiran tentang bagaimana seorang manusia itu harus melihat pola makanya agar tetap sehat. Karena penyakit itu harus dibenahi dari makanan yang dikonsumsi dan pola makan yang manusia jalankan setiap harinya. Apakah pola makanya teratur atau tidak dan makanan apa saja yang manusia konsumsi di setiap harinya. Semua penafsiran itu terdapat pada QS. Abasa /80: 24-32 yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعَبَبْنَا وَقَضَبًّا وَرَزَقْنَاهُمْ وَنَخْلًا وَحَدَائِقَ غُلْبًا وَفَاكِهَةً وَأَبًّا مِمَّا عَمَّا لَكُمْ وَلَا نَعْمًا مِّمَّكُمْ

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya. Kamilah yang telah mencurahkan air melimpah dari langit. Kemudian kami belah bumi dengan sebaik baiknya. Lalu disana kami tumbuhkan biji-bijian. Dan anggur dan sayur-sayuran. Dan zaitun dan pohon kurma. Dan kebun-kebun yang rindang. Dan buah-buahan serta rerumputan. Semua itu untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu”.

Ustaz Zaidul Akbar menjelaskan secara rinci di dalam kajiannya melalui *channel* youtube miliknya. Bahwasannya pola makan manusia itu di dalam surah Abasa sudah terbagi menjadi 6/6 bagian. Bagian makanan 4/6 nya yang harus kita konsumsi adalah sayur-sayuran dan buah-buahan. Kemudian 1/6 nya adalah biji-bijian yang ada di dapur. Kebanyakan dari biji-bijian tersebut berupa rempah-rempah yang biasa digunakan untuk memasak seperti biji ketumbar, *chia seed*, *oat*, *edamame*, kacang merah, kacang almond, kacang tanah, berah merah, kemiri dll. Sisa yang 1/6 nya lagi adalah berupa protein hewani seperti daging-dagingan. Baik daging yang ada di laut maupun yang ada di darat yang tidak diharamkan untuk dikonsumsi di dalam syariat Islam. Kita juga harus bisa untuk menahan hawa nafsu untuk tidak berlebih-lebihan dalam melakukan segala sesuatu, apalagi dalam hal makanan dan minuman. Karena segala sesuatu hal yang disikapi secara berlebih-lebihan itu tidak akan bagus kepada diri kita maupun kepada orang lain. Sikap berlebih-lebihan kerap merujuk kepada konteks yang negatif baik dari kesehatan maupun dalam syariat. Seperti yang terkandung di dalam Al-Qur'an surah Al-A'raf/7: 31 yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ اِمْرَآةَكَ وَارْتَبِعْ رِجْلَكَ حَتَّىٰ تَرْضَىٰ لَكَ مِنْهَا حَقَّهَا وَذُرِّيَّاتُهَا كَمَا اَرَادَ لَكَ وَاللَّهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ  
يٰۤاٰدَمُ خُذْ اِمْرَآةَكَ وَارْتَبِعْ رِجْلَكَ حَتَّىٰ تَرْضَىٰ لَكَ مِنْهَا حَقَّهَا وَذُرِّيَّاتُهَا كَمَا اَرَادَ لَكَ وَاللَّهُ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ

Artinya: “Wahai anak adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap memasuki masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan”.

Ustaz Zaidul Akbar juga menyampaikan di dalam kajian dakwahnya yaitu makanan apa saja yang sebaiknya kita konsumsi ketika pagi hari sebelum melaksanakan aktivitas hingga menjelang malam sebelum kita tidur kembali. Makanan-makanan inilah yang menurutnya dapat menunjang aktivitas kita sebagai umat muslim menjadi lebih baik daripada sebelumnya, tanpa ada rasa kantuk ataupun lelah. Tentunya semua itu kita niatkan untuk bisa beribadah kepada Allah SWT yang maha meridhoi atas segala sesuatunya. Menurut Ustaz Zaidul Akbar sarapan yang paling baik ketika pagi hari adalah dengan mengkonsumsi buah-buahan beserta air putih ataupun air sereh. Air sereh adalah ramuan yang dibuat oleh Ustaz Zaidul Akbar untuk bisa menangkal radikal bebas, menguatkan imun, membersihkan darah, mengobati diabetes dan kolesterol serta dapat mengusir lemak jahat.

Adapun paket sarapan pagi yang dibuat oleh Ustaz Zaidul Akbar sangatlah beragam macamnya. Paket 1 yang berupa rebusan air jahe ditambah dengan daun pandan dan makan buah-buahan yang ada. Di tambahkan dengan meminum 1 sendok VCO (*virgin coconut oil*). Paket 2 berupa salad yang di dalamnya berisi (sayuran, tomat, timun, brokoli, jeruk nipis, madu, lada dan zaitun) dan air putih. Paket 3 berupa meminum super enzim yang di dalamnya berisi (tempe mentah, madu secukupnya dan kurma secukupnya) setelah itu di blender dan tidak boleh untuk di goreng. Paket 4 berupa *sandwich* tempe yang ditambahkan topping kurma dan minumannya adalah air putih. Paket 5 berupa sayur jamur atau sayur daun kelor dan minumannya adalah air putih. Semua paket itu bukanlah hal yang mudah untuk bisa dikonsumsi secara langsung akan tetapi dapat diubah secara perlahan-lahan.

Kemudian paket makan siang yang disarankan oleh Ustaz Zaidul Akbar juga sangatlah beragam dan simpel. Seperti makan buah-buahan, lebih baik menghindari makan menggunakan nasi putih, makan sayur-sayuran atau salad yang sudah direkomendasikan oleh

Ustaz Zaidul Akbar atau memakan sandwich tempe yang kemudian ditutup dengan meminum air putih. Untuk paket makan malam ala Ustaz Zaidul Akbar agak berbeda dengan paket makan siang dan sarapan. Hal ini karena Ustaz Zaidul Akbar menghimbau untuk tidak terlalu banyak makan ketika malam hari. Bahkan beliau melarang untuk makan ketika malam hari. Karena usus atau lambung kita sedang melakukan aktivitas mengolah makanan di pagi dan siang hari. Apabila kita merasakan lapar di malam hari maka buah-buahan lah yang menjadi solusi dari kelaparan kita ketika malam. Karena pada dasarnya dan prinsip Ustaz Zaidul Akbar, makanan itu tidak untuk diribetkan lagi dan makan itu tidak untuk membuat diri kita menjadi kenyang. Sehingga paket-paket makanan dari sarapan hingga makan malam yang sudah disiapkan oleh Ustaz Zaidul Akbar itu tidaklah untuk membuat kenyang akan tetapi untuk membuat diri kita menjadi diri yang cukup dan bersyukur.

Penafsiran ayat ke 24 pada surah Abasa menurut Ustaz Zaidul Akbar adalah dengan melihat porsi makan dan pola makan manusia, akan mempengaruhi sikap manusia tersebut. Apabila makanan yang sering dikonsumsi berupa makanan yang tinggi lemak, karbohidrat serta protein yang terlalu tinggi, maka akan menyebabkan orang tersebut hatinya menjadi sakit. Akibatnya orang tersebut lebih mudah mengantuk ketika pagi hari dan malas untuk melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari. Maka dari itu mengatur pola makan yang baik menurut Ustaz Zaidul Akbar sangatlah penting, karena selain untuk menjaga kesehatan badan kita sendiri agar terhindar dari penyakit-penyakit yang tidak kita inginkan juga dapat menjadi seorang yang beriman dan selalu bersyukur atas nikmatnya. Bahkan apabila kita sering-sering berpuasa maka akan menimbulkan efek yang baik bagi ginjal dan lambung kita.

Penafsiran ayat ke 25 dan 26 pada surah Abasa menurut Ustaz Zaidul Akbar adalah bahwasanya Allah SWT telah menjadikan air langit atau hujan itu menjadi bahan untuk bisa bercocok tanam di daratan. Mulai dari tumbuh-tumbuhan, pepohonan, buah-buahan, rerimpangan seperti jahe, kunyit, sereh, kayu manis, daun salam yang semua itu bisa untuk dijadikan sebagai makanan dan obat-obatan yang *mujarab* dan tidak menimbulkan efek samping dibandingkan dengan obat-obatan kimia seperti sekarang ini yang banyak menimbulkan efek samping. Semua itu sudah Allah SWT sediakan melewati media tanah dengan bantuan air hujan. Kemudian penafsiran ayat ke 27 pada surah Abasa menurut Ustaz Zaidul Akbar adalah bahwasanya biji-bijian seperti ketumbar, kemiri, merica dan yang lainnya selain dapat dijadikan sebagai bahan untuk memasak juga dapat dijadikan sebagai media penyembuhan. Contohnya seperti air rebusan ketumbar yang memiliki manfaat untuk mencegah penyakit jantung, menurunkan kolestrol, menjaga elastisitas kulit dan menjaga kesuburan pada wanita.

Penafsiran ayat ke 28 hingga ke 32 pada surah Abasa menurut Ustaz Zaidul Akbar adalah bahwasanya Allah SWT telah menciptakan Anggur, Sayur-sayuran, buah zaitun, kurma beserta seluruh buah-buahan dan rerumputan itu hanya untuk makhluknya semata. Baik makhluk yang berakal maupun yang tidak berakal, baik untuk manusia maupun untuk hewan. Semua itu agar manusia bisa bersyukur dan bisa tetap beribadah kepada Allah SWT, karena sesungguhnya manusia diciptakan di dunia ini hanyalah untuk beribadah kepada Allah SWT. Selain itu buah-buahan yang disebutkan di dalam Al-Qur'an tadi juga memiliki manfaat yang lain di dalam dunia medis. Contohnya seperti buah zaitun yang dapat mengontrol tekanan darah,

mengurangi resiko penyakit jantung, menurunkan kadar kolestrol, mencegah pertumbuhan sel kanker, memelihara fungsi otak, menjaga berat badan, mengatasi sembelit, mengendalikan kadar gula darah, melembabkan kulit kering dan menjaga kesehatan mulut.

Kemudian penafsiran Ustaz Zaidul Akbar mengenai kajian hati atau *Qolbu* juga menjadi ketertarikan tersendiri bagi peneliti karena berkesinambungan dengan gaya hidup sehat yang dimana kesehatan tidak bisa dinilai secara lahiriyah saja akan tetapi kesehatan itu juga dapat dinilai secara bathiniyahnya. Di dalam kajian Ustaz Zaidul Akbar kesehatan itu terbagi menjadi 2 yaitu kesehatan secara *hardware* (fisik) dan kesehatan secara *software* (jiwa, hati, *qolbu*). Kesehatan secara *hardware* sendiri apabila terjadi *trouble* ataupun masalah yang menjadikan fisik kita menjadi lemas dan tidak bersemangat dalam melakukan aktivitas baik itu dalam beribadah maupun aktivitas mencari nafkah.

Hal tersebut dapat kita antisipasi dengan 3 perkara yang telah diutarakan oleh Ustaz Zaidul Akbar. Yang pertama yaitu Shalat Wajib 5 waktunya harus diperbaiki baik itu wudhunya, niatnya dan gerakan- gerakanya juga harus menjalankan shalat-shalat rawatibnya seperti *qobliyah* shubuh, *qobliyah* dzuhur, *ba'diyah* dzuhur, *qobliyah* ashar, *ba'diyah* maghrib, *qobliyah* isya', *ba'diyah* isya'. Kedua yaitu memperbanyak sedekah kepada orang yang membutuhkan. Ketiga memperbanyak puasa sunnah. Perantara dari semua itu dapat juga dilakukan dengan menjaga pola makan serta makanan yang dikonsumsi setiap harinya dan juga mengkonsumsi ramuan herbal yang sudah dipaparkan oleh Ustaz Zaidul Akbar dengan bertawakkal dan berserah diri kepada Allah SWT.

Kemudian kesehatan secara *Software* apabila terjadi *trouble* ataupun masalah yang menjadikan hati kita menjadi keras seperti sulit untuk mendengarkan ceramah, selalu tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu, hati merasa gelisah dan tidak tenang, merasakan rasa iri, dengki, tama' terhadap sesuatu, sombong, dan masih banyak lagi penyakit hati yang membuat diri kita ini menjadi pribadi yang jauh dari apa yang telah Allah ajarkan kepada kita. Maka salah satu obat yang bisa memperbaiki hati kita yaitu dengan memperbanyak membaca Al-Qur'an. Karena dengan kita memperbanyak membaca Al-Qur'an maka niscaya hati kita akan dekat dengan Allah beserta dengan ajarannya. Karena dengan kita mendekatkan diri kita kepada Allah dan berserah diri kepadanya serta tidak lupa untuk selalu meminta kepadanya melewati syari'at-syari'at yang telah diajarkannya. Maka niscaya Allah SWT akan menjaga kemurnian hati kita dan fikiran kita dari banyaknya penyakit hati.

Karena kesehatan secara *software* menurut Ustaz Zaidul Akbar sangatlah mudah untuk didapatkan dan acuanya terdapat pada Al-Qur'an al-karim. Karena dengan Al-Qur'an, semua macam penyakit terkhususnya penyakit hati dapat dengan mudah untuk disembuhkan dengan izin Allah SWT. Seperti yang terdapat di dalam Al-Qur'an surah Al-Isra'/17: 82 yang berbunyi:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian".

Menjaga kesehatan secara *software* (hati, *qolbu*, jiwa) selain dengan memperbanyak membaca Al-Qur'an juga dapat dilakukan dengan memperbanyak rasio kita dalam berpuasa.

Karena puasa merupakan salah satu makanan atau *treadment* terbaik bagi hati, jiwa dan *qolbu* kita. Menurut pandangan Ustaz Zaidul Akbar sehat itu dimulai dari *qolbu*, jiwa, dan hati. Apabila kesehatan secara *software* terjaga maka kesehatan secara *hardware* akan mengikutinya dan sebaliknya apabila kesehatan secara *software* bermasalah maka kesehatan secara *hardware* juga akan ikut bermasalah. Maka dari itu, apabila kita menginginkan hati, jiwa dan *qolbu* kita tetap merasakan sehat dan tidak gampang terkena penyakit hati. Langkah terbaik yang harus kita berikan yaitu makanan terbaik baginya berupa puasa. Selain itu juga terdapat cara lain yang dapat kita gunakan untuk menjaga kesehatan kita secara *software* yaitu dengan cara menggetarkan hati kita.

Menggetarkan hati dapat dilakukan dengan cara memperbanyak sedekah kepada orang yang lebih membutuhkan. Akan tetapi kembali lagi dengan keadaan diri seseorang itu sendiri, apabila seseorang tersebut tidak mampu untuk berpuasa karena alasan tertentu maka disarankan untuk melakukan sedekah dan apabila orang tersebut tidak mampu untuk bersedekah maka jalan yang harus diambilnya adalah dengan melakukan puasa. Karena sesungguhnya puasa adalah cara yang paling baik untuk membersihkan badan, hati, pikiran, jiwa dan *qolbu* agar selalu ke dalam jalan yang benar. Seperti yang terdapat di dalam surah Asy-Syams/91: 9-10 yang berbunyi:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَفَدَّ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: “Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”.

Kemudian untuk lebih memastikan penelitian terhadap kerangka teori analisis wacana kritis milik Teun A. Van Dijk. Peneliti menggunakan beberapa tingkatan atau struktur dari teks. Struktur tersebut menggabungkan 3 elemen dalam satu kesatuan analisis. Sehingga struktur tersebut dapat dengan mudah dipakai untuk menegaskan suatu tema yang akan dikaji.

### **Peran Penting dan Dampak Sosial Menurut Warganet tentang Gaya Hidup Sehat dalam Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar**

Gaya hidup sehat menurut peneliti secara umumnya menjadi peranan penting dalam bidang kesehatan karena dengan adanya aktifitas dan pola pikir tentang kesehatan, maka niscaya badan kita akan selalu terjaga dengan kebugarannya dan tidak gampang sakit-sakitan. Apabila kita tidak memperhatikan pola makan, aktifitas dan gaya hidup yang sehat maka akan banyak dari penyakit yang bermacam-macam mulai menyerang secara tidak langsung kepada kesehatan kita. Hal itu dapat berdampak kepada aktifitas-aktifitas kita selanjutnya. Kemudian dampak sosial secara umumnya bagi masyarakat internet melalui beberapa *platform* media sosial daring seperti Youtube, Instagram, Facebook, Whatsapp, Tiktok, Wechat, Telegram, Twitter, Pinterest dan masih banyak lagi dapat kita rasakan memiliki dampak yang cukup signifikan. Terdapat beberapa alasan yang membuat media sosial mempunyai dampak sosial yang begitu signifikan di antaranya yaitu: media sosial dapat digunakan oleh masyarakat internet sebagai media dakwah atau kampanye untuk menyebarluaskan tentang definisi pentingnya gaya hidup yang sehat. Pesan yang melalui media sosial dapat dikirim kepada orang

yang kita sayang secara pribadi tanpa adanya suatu kendala yang berarti dan melalui cara ini dapat menjadi cara yang lebih efektif dibandingkan menyebarluaskan tentang kesehatan melalui jalur konsultasi kepada dokter yang terbilang masih tradisional (Sikumbang et al., 2024).

Retensi dan keterlibatan pengguna media sosial yang melalui media sosial atau *platform* tertentu cenderung lebih tinggi dibandingkan intervensi berbasis web yang konvensional, karena cara untuk mengoperasikannya terbilang lebih mudah melalui *platform* dibandingkan dengan media web yang konvensional. Terakhir yaitu media sosial melalui *platform* lebih mudah berdampak kepada warganet melalui konten-konten yang terbilang tidak monoton dan membosankan dibandingkan dengan situs web yang tradisional, karena di dalam *platform* tersebut warganet dapat berkontribusi dengan membuat berbagai konten-konten yang menarik (Prihatiningsih, 2017). Peranan penting menurut peneliti dari kajian tentang gaya hidup sehat yang telah dikaji oleh Ustaz Zaidul Akbar melalui akun *channel youtube* miliknya mempunyai beberapa makna yang dikhususkan kepada bagaimana cara untuk menjaga gaya hidup agar tetap sehat dengan mengonsumsi makanan yang rendah karbohidrat dan tinggi kalsium serta kaya akan gizi dan mineral.

Menurut pendapat Ustaz Zaidul Akbar sendiri tubuh manusia itu bahan baku utamanya adalah asam amino. Asam amino sendiri terdapat pada sari pati tanah yang berada pada madu, karena madu terbentuk dari sari pati yang ada di dalam tanah yang mengalir melalui batang kemudian ke daun dan sampailah ke kuncup bunga. Setelah itu Allah SWT mewahyukan seekor lebah untuk mengambil sari pati tersebut dan dibuatnya lah sarang lebah yang kaya akan madu. Madu sendiri merupakan intisari dan penyusun tubuh dari manusia, maka inti dari sehat dengan produk yang diciptakan oleh Allah SWT adalah dengan mengonsumsi semua jenis produknya lebah. Baik dari madunya, royal jellynya, bipollenya, propolisnya, sarang lebahnya bahkan mengonsumsi lebahnya juga bagus karena apa-apa saja yang masih berkaitan dengan lebah dapat menyusun kembali sel-sel yang rusak pada tubuh manusia (LUTHFIADI, 2023).

Kemudian ajaran beliau yang menjadi penting dan menjadi peranan utamanya adalah karena ketika beliau mendakwahkan sebuah ajaran akan selalu terpaku kepada sebuah aqidah, syariat, dan akhlaqul karimah yang bersumberkan dari Al-Qur'an dan hadist. Dimana pesan utamanya selalu membahas mengenai kesehatan baik itu secara *jasmani* maupun *rohani*. Seperti contohnya mengambil pesan kesehatan dari berpuasa yang memiliki manfaat kesehatan bagi kesehatan *rohani*, karena makanan utama bagi kesehatan *rohani* adalah dengan berpuasa. Dengan berpuasa dapat menjadikan *rohani* bersih dari kotoran-kotoran dosa dan hawa nafsu. Selain itu berpuasa juga bisa berdampak kepada kesehatan *jasmani* yaitu dengan berpuasa organ dalam tubuh kita yang berfungsi sebagai alat pencernaan dapat beristirahat dan dapat membuang kotoran-kotoran yang berlebihan pada tubuh kita sehingga pencernaan pada manusia akan terasa lebih lancar setelah berpuasa.

Kemudian peranan penting yang menjadi dampak utama dalam hal akhlaqul karimah adalah berupa amanah untuk menjaga diri kita sendiri agar senantiasa sehat selalu baik *jasmani* maupun *rohani*, selalu tenang dan sabar dalam setiap kondisi apapun baik itu sedang marah maupun sedang tergesa-gesa karena di dalam ketergesahan terdapat syaithan yang selalu menghampiri kita dan di dalam kemarahan akan selalu membuat kita hilang kesadaran dan tidak bisa untuk mengontrol diri kita sendiri. Kemudian tidak melampaui batas seperti mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan dan agar selalu istiqomah dan tawakkal

kepada Allah SWT sebagai bentuk konsistensi kita dalam berusaha dan bentuk kepasrahan kita kepada Allah SWT. Karena segala sesuatunya adalah milik Allah SWT dan hanya kepadanya lah kita berserah akan hasilnya.

Kemudian dampak sosial dari kajian gaya hidup sehat yang dibawakan oleh Ustaz Zaidul Akbar menurut peneliti yang telah tersebar melalui akun *channel* youtube miliknya adalah kebanyakan dari masyarakat internet atau warganet menjadi tahu akan dampak yang sangat berbahaya dari mengkonsumsi *junkfood* atau makanan cepat saji secara terus menerus. Memanglah dampak berbahaya tersebut tidak terlihat secara spontan akan tetapi akan terlihat dalam jangka yang panjang. Mulai dari penyakit diabetes, kencing manis, koestrol, darah tinggi, stroke ringan, lambung, hingga penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Berkaitan dengan kajian yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar, masyarakat internet atau warganet bisa untuk lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan yang berlemak, berkarbohidrat tinggi, makanan yang memiliki banyak gula dan tepung. Seperti gorengan, bubur ayam, kue-kue, roti, es krim, keju, dan makanan yang mengandung bahan kimia maupun olahan yang bersentuhan dengan bahan kimia lainnya.<sup>1</sup>Pandangan warganet melalui kolom komentar yang ada pada *channel youtube* milik Ustaz Zaidul Akbar terdapat beberapa pandangan warganet yang memiliki pemikiran bersifat positif dan negatif. Ada yang berkomentar akan tidak kepercayaannya terhadap pengobatan herbal, ada juga yang tidak bisa lepas dari yang namanya *junk food*, ada juga yang percaya akan pengobatan herbal dengan memberikan contohnya seperti pada komenan @aisyahaisyah5982 pada *channel youtube* milik Ustaz Zaidul Akbar:

“Alhamdulillah, setelah saya ikuti saran pak dokter hidup sehat, saya makan nasi dua kali sehari, pagi dan siang atau sore. Ketika malam hari tidak makan, baru satu minggu, alhamdulillah tubuh terasa ringan dan lutut yang tadi sakit nyeri luar biasa sekarang sudah berhenti dengan sendirinya tanpa saya obati. Luar biasa, terimakasih banyak pak dokter atas kajian dan nasehatnya “

Ada juga yang berkomentar dengan pandangan negatif mengenai kajian tentang gaya hidup sehat. Dimana komenan ini terdapat pada akun youtube milik Ustaz Zaidul Akbar. Komenan tersebut memberikan contoh bahwasanya tidak segalanya dapat diatasi secara herbal, terkadang seseorang harus melakukan jenjang untuk lebih *intents* seperti operasi, *rontgent* dan yang lain lainnya. Komenan tersebut disampaikan oleh @supriatunwarman6947 pada channel kajian milik Ustaz Zaidul Akbar:

“Maaf dr.Zaidul Akbar dulu sebelum saya punya anak, kata dokter saya terlalu banyak mengkonsumsi kunyit waktu, gadis, sehingga saya harus melakukan hidro terlebih dahulu baru setelah itu bisa dinyatakan hamil.”

## KESIMPULAN

Pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang gaya hidup sehat yang telah dibahas oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya. Poin pentingnya dalam artikel ini mencakup penafsiran yang digunakan oleh Ustaz Zaidul Akbar dalam menafsirkan konsep dasar gaya hidup sehat yang mengutip dari QS. Abasa/80: 24-32, QS. Asy-Syams: 9-10, QS. Al-A'raf: 31,

---

<sup>1</sup> Akbar, Zaidul [@Zaidul Akbar] (2019, 7 November) "Jurus Hidup Sehat", *I Dream TV* [Video Youtube]. Diakses pada tanggal 12 Februari 2024 melalui Youtube.

QS. Al-Isra': 82 yang berisi tentang pola makan yang baik dan benar di dalam Al-Qur'an, makanan sehat yang memiliki gizi tinggi di dalam Al-Qur'an, pengobatan secara spiritualis tentang penyakit hati serta cara untuk menanggulangnya, takaran dalam mengkonsumsi makanan dan minuman serta cara untuk merawat kesehatan tubuh kita baik secara *hardware* maupun secara *software*. Pandangan warganet mengenai kajian gaya hidup sehat yang telah dipaparkan oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya memiliki peranan penting dan perananan tidak penting. Terdapat warganet yang menyetujui akan kajian tersebut dan sebaliknya, tidak setuju akan kajian tersebut walaupun mereka sama-sama melihat kajiannya. Disamping itu terdapat dampak sosial yang bersifat positif berupa kepercayaan dan keberhasilan dalam mempraktekkan ramuan-ramuan yang telah dipaparkan oleh Ustaz Zaidul Akbar, walaupun dengan durasi yang tidak bisa dirasakan secara *instant*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Zaidul. (n.d.). Sehat Dengan Produk Allah.
- David, Arta Kusuma. (2014). *Pengaruh Faktor Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian (Studi Pada Konsumen Sepeda Motor Yamaha Kota Payakumbuh)*. UNIVERSITAS ANDALAS.
- Dewi, Annisa permata. (2016). *Perilaku konsumtif dalam makanan perspektif tafsir Al Qur'an*. 01, 1–23.
- Dr.H.Zuchri Abdussamad, S.I.K, M. S. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (first; M. S. Dr.Patta Rapanna, SE, Ed.). Makassar: Syakir Media Press.
- Gaidhane, Suchim kanchan Abai. (2023). Peran Media Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Masyarakat: Tinjauan Narasi. *Cureus, Publishing Beyond Open Acces*, 1. <https://doi.org/10.7759/cureus.33737>
- Kasrudin, Iqrayati, Agus, Fitriani, Kurniawan, Wahyu, Meilansyah, Iren, Aulia, Dinda, & Tosepu, Ramadhan. (2021a). Perilaku Hidup Bersih Sehat ( PHBS ) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat kota Kendari pada masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 04(3), 19–27.
- Kasrudin, Iqrayati, Agus, Fitriani, Kurniawan, Wahyu, Meilansyah, Iren, Aulia, Dinda, & Tosepu, Ramadhan. (2021b). Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 4(03), 19–27.
- Khamdani, Eep Nafis. (2024). *GAYA Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar*. SI-Ilmu Al Qur'an & Tafsir.
- Kotler, Philip, & Armstrong, Gary. (2018). *Principles of Marketing. Edisi 15 Global Edition*. Pearson.
- Kusmaedi, Nurlan. (2012). Pembelajaran gaya hidup sehat menuju tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(2).
- Lukman, Afit Muhammad, & Rahmanto, Oki. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774>
- Lutfhiandi Irsyanda. (2023). *Pesan Kesehatan dr . Zaidul Akbar*.
- Luthfiadi, Irsyanda. (2023). *Pesan Kesehatan Dr. Zaidul Akbar Dalam Analisis Pesan Dakwah Di Youtube*. Uin Raden Intan Lampung.
- Nugraheni, P. N. A. (2003). Perbedaan kecenderungan gaya hidup hedonis pada remaja ditinjau dari lokasi tempat tinggal. (*Skripsi IIQ Jakarta*), 1–115.
- Nurlan Kusnaedi. (2012). pembelajaran gaya hidup sehat menuju tingkat sehat prima.

*Kinabalu*, 11(2), 50–57.

- Oktavia, Anisa, Huliatusna, Yayah, Rahman, Arif, Alia, Fitri, Hadisumarno, Rieska, & Agustina, Neli. (2022). Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4095–4105.
- Prihatiningsih, Witanti. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51. <https://doi.org/10.36080/comm.v8i1.651>
- Sari, Anggita, Tamam, Abas Mansur, & Supraha, Wido. (2024). INTEGRASI ISLAMIC WORLDVIEW PADA PEMBELAJARAN PAUD KURIKULUM MERDEKA: Integrasi Islamic Worldview Pada Pembelajaran PAUD Kurikulum Merdeka. *Akademika*, 18(1).
- Satrio, M. Arif Fajar. (2021). Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1).
- Shobri Fadhulloh. (2021). Gaya komunikasi Zaidul Akbar dalam berdakwah di channel youtube Dr. zaidul Akbar Official. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2019, 1–71.
- Sikumbang, Kartini, Ramadhina, Widya, Yani, Emi Riska, Arika, Della, Hayati, Nazmi, Hasibuan, Nur Aini, & Permana, Bagus Gigih. (2024). Peranan Media Sosial Instagram terhadap Interaksi Sosial dan Etika pada Generasi Z. *Journal on Education*, 6(2), 11029–11037.
- Sulianta, Dr. Feri. (2022). *Netnografi (Metode Penelitian Etnografi Digital Pada Masyarakat Modern)* (First Edit; Marcella Kika, Ed.). <https://doi.org/300.72>
- Sumarwan, Ujang. (2017). *Perilaku Konsumen Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. 2(4), 5.
- Trimartati, Novita. (2014). Studi Kasus Tentang Gaya Hidup Hedonisme Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Universitas Ahmad Dahlan. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1.4462>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)