

**GAYA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN: ANALISIS  
WACANA KRITIS TERHADAP KAJIAN VIRTUAL USTAZ  
Z Aidul Akbar**

**SKRIPSI**



oleh:

**E E P N A F I S K H A M D A N I**

**NIM. 2008304025**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
2024 M/ 1445 H**

**GAYA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN: ANALISIS  
WACANA KRITIS TERHADAP KAJIAN VIRTUAL USTAZ  
Z Aidul Akbar**

**SKRIPSI**

untuk Memenuhi Gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Ilmu  
Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Adab



oleh:

**EEP NAFIS KHAMDANI**  
**NIM. 2008304025**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON  
2024 M/ 1445 H**

## ABSTRAK

**Eep Nafis Khamdani. NIM: 2008304025, "Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar".**

Terbentuknya gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an dalam penafsiran Ustaz Zaidul Akbar melalui kajian virtualnya merupakan terobosan terbaru di dalam media dakwah yang mengikuti perkembangan zaman. Dengan menggabungkan antara kesehatan secara medis dan kesehatan secara spiritualis menjadikan gaya hidup tersebut dapat berinteraksi dengan perkembangan zaman yang tidak dapat diketahui kepastiannya. Penelitian ini menguji dua rumusan masalah, pertama membahas peran penting dan dampak sosial tentang gaya hidup sehat dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar, kedua membahas penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang gaya hidup sehat yang dibahas oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan data melalui media virtual dengan beberapa tahapan-tahapan, melakukan 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 pun mulai dipraktikkan oleh peneliti mulai dari memperbaiki pola makan dan lebih memilih pada makanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi demi menjaga kesehatan tubuh secara *jasmani* dan *rohani*. Dalam pengolahan data penulis menggunakan teori analisis wacana kritis dan menggunakan metode netnografi. Berdasarkan metode penelitian tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan 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, bersedekah dan membaca Al-Qur'an. Sedangkan obat yang kesehatan secara *hardware* yaitu mengatur pola makan dan makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Semua itu akan terjaga kesehatannya dengan mengkonsumsi ramuan herbal yang telah dibagikan oleh Ustaz Zaidul Akbar tersebut. Apabila kita selalu bertawakkal dan berserah diri kepada Allah SWT.

**Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Kajian Virtual, Ustaz Zaidul Akbar**

## ABSTRACT

**Eep Nafis Khamdani. Nim: 2008304025, " A Healthy Lifestyle According to the Qur'an: A Critical Discourse Analysis of Ustaz Zaidul Akbar's Virtual Study ".**

The formation of a healthy lifestyle according to the Koran in the interpretation of Ustaz Zaidul Akbar through his virtual studies is the latest breakthrough in preaching media that keeps up with the times. By combining medical health and spiritual health, this lifestyle can interact with developments in the times whose certainty cannot be known. This research tests two problem formulations, the first discusses the important role and social impact of a healthy lifestyle in Ustaz Zaidul Akbar's virtual study, the second discusses the interpretation of Al-Qur'an verses about healthy lifestyles discussed by Ustaz Zaidul Akbar in his virtual study . In this research the author used a qualitative method by collecting data through virtual media in several stages, making virtual observations, observing objects virtually, exploring, and finding new insights regarding a healthy lifestyle conveyed by Ustaz Zaidul Akbar. These new insights are starting to be put into practice by researchers, starting from improving diet and choosing what foods are good for consumption in order to maintain physical and spiritual health. In processing the data the author uses critical discourse analysis theory and uses netnographic methods. Based on this research method, this study concludes that health is divided into two, namely *hardware* health (physical) and *software* health (spirit, heart, soul). If *software* health experiences problems, *hardware* health problems will also automatically occur. Then *software* health medicine can be done by fasting, giving alms and reading the Koran. Meanwhile, *hardware* health medicine means regulating our diet and the food we consume every day. All of this will maintain its health by consuming the herbal concoction that has been distributed by Ustaz Zaidul Akbar. If we always put our trust and surrender to Allah SWT.

**Keyword: Healthy Lifestyle, Virtual Study, Ustaz Zaidul Akbar**

## PERNYATAAN KEASLIAN

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Eep Nafis Khamdani

Nim : 2008304025

Judul : Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis  
Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa penulis skripsi ini terdapat sebagian atau seluruh isinya merupakan hasil plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 22 Mei 2024  
Saya yang menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is orange and yellow, featuring a portrait of a man and the text '4000 RUPIAH' and 'TEMPEL'. The signature is written in a cursive style.

**Eep Nafis Khamdani**  
**NIM. 2008304025**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAYA HIDUP SEHAT MENURUT AL-QUR'AN: ANALISIS  
WACANA KRITIS TERHADAP KAJIAN VIRTUAL USTAZ  
Z Aidul Akbar**

**Eep Nafis Khamdani**

**NIM. 2008304025**

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Suciyadi Ramdhani, M.Ant.**

  
**H. Muhammad Maimun, MA., M.S.I.**

**NIP. 19890408 201903 1 016**

**NIP. 19800421 201101 1 008**

Ketua Jurusan

  
**H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I.**

**NIP. 19800421 201101 1 008**







## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur’an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar” oleh Eep Nafis Khamdani NIM. 2008304025, Telah dimunaqosahkan pada tanggal 17 Mei 2024, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Adab Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 17 Mei 2024

### TIM MUNASQOSAH

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <b><u>H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I.</u></b> NIP. 19800421 201101 1 008	06-06-2024	
Sekretaris Jurusan <b><u>Nurkholidah, M. Ag.</u></b> NIP. 19750925 200501 2 005	06-06-2024	
Penguji I <b><u>Dr. Mohamad Yahya, M. Hum.</u></b> NIP. 19861116 201903 1 008	06-06-2024	
Penguji II <b><u>Nurkholidah, M. Ag.</u></b> NIP. 19750925 200501 2 005	06-06-2024	
Pembimbing I <b><u>Suciyadi Ramdhani, M. Ant.</u></b> NIP. 19890408 201903 1 016	06-06-2024	
Pembimbing II <b><u>H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I.</u></b> NIP. 19800421 201101 1 008	06-06-2024	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab



Dr. Anwar Sanusi, M.Ag  
NIP. 19710501 200003 1 004

## MOTTO

تَعَلَّمْ فَلَيْسَ الْمَرْءُ يُوَلَّدُ عَالِمًا # وَلَيْسَ أَخُو عِلْمٍ كَمَنْ هُوَ جَاهِلٌ

“Belajarlah (karena) tidak ada orang yang dilahirkan dalam keadaan berilmu,  
Dan tidaklah sama orang yang berilmu dengan orang yang bodoh.”





## NOTA DINAS

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab

Institut Agama Islam Negri (IAIN) Syekh Nurjati

Di

Cirebon

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini.

**Nama : Eep Nafis Khamdani**

**NIM : 2008304025**

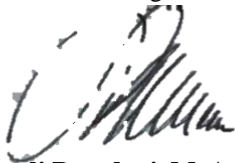
**Judul :Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut di atas sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Adab IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosyahkan.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Cirebon, 22 Mei 2024

Pembimbing I



**Suciyadi Ramdani, M. Ant.**  
NIP.19890408 201903 1 016

Pembimbing II



**H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I.**  
NIP. 19800421 201101 1 008

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji hanya milik Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga dengan pertolongan-Nya serta Izin-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah karya dengan baik dalam waktu yang menurut-Nya baik pula. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan pada baginda Nabi Muhammad SAW, para keluarganya, sahabatnya, dan kita selaku umatnya yang semoga senantiasa istiqomah dalam beribadah kepada Allah SWT dan semoga kita semua mendapatkan syafa'at dari beliau di hari kiamat nanti. *Amin.*

Dengan penuh rasa syukur dan bangga penulis persembahkan karya ini untuk kedua orangtua tercinta dan kedua kakak perempuan beserta teman-teman pondok Al-Ghazali yang selalu mendukung dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya ini. Tidak lupa saya berterimakasih juga kepada teman-teman kelas saya yang selalu mendukung dalam penulisan karya ilmiah ini.

Karya ini juga penulis persembahkan untuk kampus tercinta IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan, menjadi tempat penulis untuk berproses dan berprogres, memberikan banyak kenalan dan menjadi bagian dari kehidupan. Sehingga memberikan kenangan dan kesan yang sangat menyenangkan dan akan dirindukan di masa-masa yang akan datang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT., atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., para Sahabat, Tabi'in Tabi'at serta kita semua selaku umat-Nya mudah-mudahan mendapatkan syafa'at di hari akhir kelak. *Āmīn*.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis diberi judul *Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar*. Tentunya dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, semangat, bimbingan bantuan serta arahan dari berbagai pihak, baik yang bersifat moril maupun materil yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag. (Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon)
2. Bapak Dr. Anwar Sanusi, M.Ag. (Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab IAIN Syekh Nurjati Cirebon)
3. Bapak H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I. (Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir)
4. Bapak Suciyadi Ramdani, M. Ant. (Dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) sebagai dosen pembimbing skripsi 1 yang dengan sabar dan tulus telah meluangkan dan mengorbankan waktu, pikiran serta tenaga dalam membimbing, memberi arahan, masukan dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I. (Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) sebagai dosen pembimbing skripsi 2 yang dengan sabar dan tulus telah meluangkan dan mengorbankan waktu, pikiran

serta tenaga dalam membimbing, memberi arahan, masukan dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Mohamad Yahya, M. Hum. (Dosen Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) yang telah menguji dan membimbing saya sebagai dosen penguji 1 dalam ujian seminar hasil skripsi serta membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
7. Ibu Nurkholidah, M.Ag. (Sekertaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) yang telah menguji dan membimbing saya sebagai dosen penguji 2 dalam ujian seminar hasil skripsi serta membuat saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
8. Bapak Wawan Dharmawan, S.E. (Staf Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir) yang telah banyak membantu dalam hal administrasi selama proses penyusunan skripsi.
9. Kepada mereka semua, penulis tidak dapat memberikan apa-apa kecuali hanya untaian kata terima kasih yang tulus dan iringan doa, semoga Allah SWT., membalas semua amal kebaikan mereka dan selalu melimpahkan rahmat, tahufiq dan hidayah- Nya. Āmīn.

Cirebon, 3 Juni 2024

Penulis



**Eep Nafis Khamdani**  
**NIM. 2008304025**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Kabupaten Jombang tanggal 12 Mei 2000. Dengan penuh kasih sayang penulis dibesarkan dengan diberi nama lengkap Eep Nafis Khamdani, penulis merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Drs. H. Nahdhuddin dan Ibu HJ. Rustiati.

Jenjang pendidikan yang pernah ditempuh penulis, yaitu:

Pendidikan Formal :

1. TK Negeri Pembina Pulo Asri pada tahun 2005-2007
2. SDI Roushon Fikr pada tahun 2007-2013
3. Pondok Modern Darussalam Gontor 1 Ponorogo 2013-2019

Pengalaman Non-Formal:

1. Guru Pengabdian di Pondok Modern Darussalam Gontor Kampus 6 pada tahun 2019-2020
2. Guru di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ghazali Kota Cirebon pada tahun 2022-2024

Pendidikan Non-Formal:

1. Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Ghazali Kota Cirebon pada tahun 2020-2024



## TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman Transliterasi Arab Latin yang merupakan hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### 1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	S a	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	H a	H	Ha (dengan titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Z al	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye

ص	S{ad	S{	Es (dengan titik di bawah)
ض	D}ad	D{	De (dengan titik di bawah)
ط	T{a	T{	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Z}a	Z{	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Apostrof terbaik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia , yaitu terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	<i>Fath}ah</i>	A	A
إِ	<i>Kasrah</i>	I	I
أُ	<i>D{ammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	Fath}ah dan ya	Ai	A dan I
وَاوْ	Fath}ah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

### 3. Maddah

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ   ... آي ...	<i>Fath}ah dan alif atau ya</i>	a>	a dan garis di atas
يَ	<i>Kasrah dan ya</i>	i>	i dan garis di atas
وَاوْ	<i>D{ammah dan wau</i>	u>	u dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *ma>ta*

رَمَى : *rama>*

قِيلَ : *qi>la*

يَمُوتُ : *yamu>tu*

#### 4. *Ta marbu>t}ah*

Transliterasi untuk *ta marbu>t}ah* ada dua, yaitu: *ta marbu>t}ah* yang hidup atau mendapat harkat *fath}ah*, *kasrah*, dan *d}ammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta marbu>t}ah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbu>t}ah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbu>t}ah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *raud{ah al-at{fa>l*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madi>nah al-fa>d{ilah*

الْحِكْمَةُ : *al-h{ikmah*

#### 5. *Syaddah (Tasydi>d)*

*Syaddah* atau *tasydi>d* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydi>d* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *rabbana>*

نَجَّيْنَا : *najjai>na>*

الْحَقُّ : *al-h{aqq*

الْحَجُّ : *al-h{ajj*

نُعِمُّ : *nu''ima*

عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf ع ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ى), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (i>).

Contoh:

عَالِيٌّ : *'Ali>* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٌّ : *'Arabi>* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

## 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya:

الشَّمْسُ : *al-syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-zalزالah* (bukan *az-zalزالah*)

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

الْبِلَادُ : *al-bila>du*

## 7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif. Contohnya:



تَأْمُرُونَ : ta'muru>na

الْأَنْوَاءُ : al-nau'

شَيْءٌ : syai'un

أَمِيرَةٌ : umirtu

## 8. Penulisan Kata Arab yang Lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia . Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia , atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia , tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dari *al-Qur'a>n*), *Sunnah*, *khusus* dan *umum*. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

*Fi> Z{ila>l al-Qur'a>n*

*Al-Sunnah qabl al-tadwi>n*

*Al-'Iba>ra>t bi 'umu>m al-lafz} la> bi khus}u>s} al-sabab*

## 9. Lafaz al-Jala>lah

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mud}a>f ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ di>>nulla>h

بِاللَّهِ billa>h

Adapun *ta marbu>t}ah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz} al-jala>lah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْفِيْرَحْمَةِاللّٰهِ hum fi> rah{matilla>h

## 10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut ditulis menggunakan huruf kapital (*Al-*). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang *al-*, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

*Wa ma> Muh}ammadun illa> rasu>l*

*Inna awwala baitin wud{i'a linna>si lallaz\i> bi Bakkata muba>rakan  
Syahru Ramad}a>n al-laz\i> unzila fi>h al-Qur'a>n*

*Nas}i>r al-Di>n al-T{u>si>*

*Abu> Nas}r al-Fara>bi>*

*Al-Gaza>li>*

*Al-Munqiz\ min al-D}ala>l*

# DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTO.....	vi
NOTA DINAS.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	xi
TRANSLITERASI ARAB LATIN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR TABEL.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
E. Penelitian Terdahulu.....	7
F. Kerangka Teori.....	16
G. Metode Penelitian.....	23
H. Rencana Sistematika Pembahasan.....	31
BAB II GAYA HIDUP SEHAT DALAM BERBAGAI PANDANGAN.....	34
A. Pengertian Gaya Hidup Sehat Secara Umum.....	34
1. Jenis-Jenis Gaya Hidup.....	37
2. Indikator dan Pengukuran Gaya Hidup .....	38
3. Faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup .....	40

4.	Macam-Macam Gaya Hidup di Indonesia dan Contohnya.....	41
B.	Pandangan Mufassir tentang Gaya Hidup Sehat .....	44
C.	Pandangan Warganet tentang Gaya Hidup Sehat dalam Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar .....	50
<b>BAB III BIOGRAFI USTAZ Z Aidul Akbar BESERTA MEDIA</b>		
	<b>DAKWAHNYA.....</b>	56
A.	Biografi Ustaz Zaidul Akbar .....	56
B.	Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Berkarier .....	59
C.	Media Sosial yang digunakan untuk Berdakwah .....	61
D.	Ayat–Ayat yang dikutip oleh Ustaz Zaidul Akbar sebagai Konsep Dasar Gaya Hidup Sehat.....	68
<b>BAB IV ANALISIS WACANA KRITIS TERHADAP KONSEP</b>		
	<b>GAYA HIDUP SEHAT.....</b>	72
A.	Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Gaya Hidup Sehat Menurut Ustaz Zaidul Akbar di dalam Kajian Virtualnya .....	72
i.	Struktur Makro (Tematik).....	82
ii.	Superstruktur (Skematik).....	82
iii.	Struktur Mikro (Semantik).....	83
iv.	Struktur Mikro (Sintaksis) .....	83
v.	Struktur Mikro (Stilistik).....	83
vi.	Struktur Mikro (Retoris) .....	84
B.	Peran Penting dan Dampak Sosial Menurut Warganet tentang Gaya Hidup Sehat dalam Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar.....	84
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		
	<b>A. Kesimpulan.....</b>	108
	<b>B. Saran.....</b>	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		
		117

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
GAMBAR 1: STRUKTUR MIKRO ANALISIS WACANA KRITIS TEUN A. VAN DIJK .....	18
GAMBAR 2: DIAGRAM JEJARING SOSIAL YANG PALING BANYAK DIGUNAKAN DI SELURUH DUNIA PADA TAHUN 2022-2024 .....	86
GAMBAR 3: WAWANCARA VIRTUAL BERSAMA INFORMAN 2 .....	120
GAMBAR 4: WAWANCARA VIRTUAL BERSAMA INFORMAN 2 .....	120
GAMBAR 5: WAWANCARA VIRTUAL BERSAMA INFORMAN 3 .....	123
GAMBAR 6: WAWANCARA VIRTUAL BERSAMA INFORMAN 4 .....	126
GAMBAR 7: WAWANCARA VIRTUAL BERSAMA INFORMAN 5 .....	129
GAMBAR 8: PENELITIAN KAJIAN DAKWAH PADA MEDIA YOUTUBE.....	128
GAMBAR 9: PENELITIAN KAJIAN DAKWAH PADA MEDIA INSTAGRAM.....	120
GAMBAR 10: PENELITIAN KAJIAN VIRTUAL PADA MEDIA FACEBOOK .....	120
GAMBAR 11: PENELITIAN KAJIAN DAKWAH PADA MEDIA TWITTER .....	123
GAMBAR 12: SUMBER PENAFSIRAN PERTAMA USTAZ Z Aidul Akbar PADA MEDIA YOUTUBE .....	126
GAMBAR 13: SUMBER PENAFSIRAN KEDUA USTADZ Zaidul Akbar PADA MEDIA YOUTUBE .....	123
GAMBAR 14: KOMENAN WARGANET TENTANG KAJIAN USTADZ Zaidul AKBAR PADA MEDIA YOUTUBE.....	126
GAMBAR 15: SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN .....	120
GAMBAR 16: SURAT PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI .....	123



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
TABEL 1: SKEMA PENELITIAN DAN METODE ANALISIS WACANA KRITIS TEUN A. VAN DIJK .....	18
TABEL 2: TTNGKATAN STRUKTUR TEKS ANALISIS WACANA KRITIS TEUN A. VAN DIJK .....	20
TABEL 3: STRUKTUR ELEMEN ANALISIS WACANA KRITIS TEUN A. VAN DIJK .....	20
TABEL 4: SKEMA DIMENSI SOSIAL ANALISIS WACANA KRITIS TEUN A. VAN DIJK .....	22
TABEL 5: KOMENAN WARGANET PADA AKUN YOUTUBE USTAZ Z Aidul AKBAR DI DALAM KAJIAN VIRTUAL .....	91



## DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
LAMPIRAN 1: INSTRUMEN WAWANCARA INFORMAN .....	118
LAMPIRAN 2: DOKUMENTASI PENELITIAN MEDIA DAKWAH VIRTUAL .....	132
LAMPIRAN 3: SUMBER PENAFSIRAN GAYA HIDUP SEHAT .....	118
LAMPIRAN 4: KOMENAN WARGANET MENGENAI KAJIAN VIRTUAL USTAZ Z Aidul Akbar .....	118
LAMPIRAN 5: SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN DAN KARTU BIMBINGAN SKRIPSI .....	118

