

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini membahas tentang pola gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an pada Media Virtual. Gaya hidup sehat secara umum adalah sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan terhadap tubuh.¹ Di dalam pandangan Islam gaya hidup sehat menurut Al-Quran sendiri terbagi menjadi 2 bagian yaitu secara *jasmani* dan *rohani*.² *Jasmani* sendiri yaitu dengan mengatur pola makan, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup dan tidak lupa untuk berolahraga karena sesungguhnya Allah SWT telah menyuruh kita ummatnya untuk memiliki pertahanan tubuh yang kuat dan tidak mudah untuk terkena penyakit seperti yang telah dijelaskan di dalam QS. Abasa/80: 24-32. Sedangkan *rohani* sendiri adalah menjaga kesehatan dimulai dengan menjaga ketenangan jiwa yaitu dengan berdzikir, karena dengan berdzikir seseorang akan mendapatkan efek ketenangan yang berdampak pada kesehatan *rohaninya* seperti yang sudah dijelaskan di dalam QS. Asy-Syams/91: 9-10.

Kajian tentang gaya hidup sehat ini sudah mulai dibahas pada tahun 2012 tentang gaya hidup sehat untuk menuju tingkat sehat yang

¹ Putri Prima Tiara and Lasnawati Lasnawati, 'Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perspektif Teori Interaksionisme Simbolik', *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol.1 No.1.11 (2022), h. 38-162.

² Ria puspita Sari, 'Pola Hidup Sehat Menurut Al- Qur'an (Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-Ayat Kesehatan)', *INOVATIF*, 8.1 (2022), h. 63-133.

prima terpadu sepanjang hayat yang diteliti oleh Nurlan Kusmaedi.³ Kajian ini membahas 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. Sedangkan lain halnya dengan yang dijelaskan oleh Afit Muhammad Lukman dan Oki Rahmanto. 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.⁴

Gaya hidup sehat pada masa penyebaran wabah Virus covid 19 menjadi penting. Iqrayati Kasruddin et al membahas tentang 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.⁵ 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 jalambar 01 pagi Jakarta Barat.⁶

Menurut penelitian yang sudah pernah mereka lakukan terhadap gaya hidup sehat kebanyakan yaitu lebih cenderung kepada

³ Nurlan Kusnaedi, 'Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima', *Kinabalu*, 11.2 (2012), h. 50–57.

⁴ Afit Muhammad Lukman and Oki Rahmanto, 'Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat', *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6.1 (2020), h. 64–70.

⁵ Iqrayati Kasrudin and others, 'Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19', *Jurnal Keperawatan*, 04.3 (2021), h. 19–27 .

⁶ Anisa Oktavia and others, 'Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi Pada Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6.1 (2022), h. 4095–4105.

pola gambaran, susunan, serta media yang digunakan untuk bisa mengakses tatanan serta gaya hidup yang sehat. Sedangkan penelitian kali ini di *spesifikan* kepada masyarakat muslim melalui kajian *netnografi* secara *virtual* melalui tokoh Ustaz Zaidul Akbar. Sehingga hal inilah yang menjadi kebaruan dari penelitian sebelumnya. Dimana penelitian ini lebih mengutamakan dampak sosial yang ada pada media sosial melalui sumber Al-Qur'anul karim tentang gaya hidup sehat. Kajian tentang gaya hidup sehat yang bersumber dari Al-Qur'an sendiri menjadi penting bagi umat Islam karena dengan kita menjaga gaya hidup yang sehat kita akan menjadi lebih *khusyuk* dalam menjalankan aktifitas beribadah, kemudian aktifitas berolahraga, aktifitas mencari rezeki, aktifitas belajar mengajar, yang dimana aktifitas-aktifitas itu akan menimbulkan efek yang luar biasa untuk menciptakan generasi unggul dimasa mendatang. Tentunya dengan memperbaiki pola makan dan menjaga berat badan niscaya akan menimbulkan gaya hidup sehat yang baik menurut Al-Qur'an.⁷ Dan tentunya semua itu dilakukan dengan porsinya masing masing dan tidak dilakukan secara berlebihan seperti yang dikatakan di dalam QS. Al-A'raf/7: 31.

Kemudian penelitian ini menjadi penting karena menyajikan topik gaya hidup sehat dengan model metode yang belum ada pada penelitian terdahulu. Sehingga penelitian ini menjadi unik dan menarik untuk dikaji. Dengan menambahkan subjek yang berbeda yaitu Dr. Zaidul Akbar atau yang biasa kita kenal dengan Ustaz Zaidul Akbar pada kanal youtubanya. Kemudian analisis tentang gaya hidup sehat yang dibawakan oleh peneliti yaitu secara *Netnografi*, sehingga penelitian ini dapat melanjutkan analisa terdahulu tentang gaya hidup

⁷ Lilis Sumaryanti M. raisa attansyah, Sigit Dwilaksana, 'Pola Hidup Sehat Dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam', *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 07.1 (2023), h. 62–75.

sehat. Secara khusus analisa mengenai gaya hidup sehat yang dibawakan oleh Ustaz Zaidul Akbar melalui *media social* ini menjadi pembaharu, karena dengan media yang berkembang pesat seperti sekarang ini. Masyarakat dapat mengakses informasi tentang kesehatan hanya dengan perantara media social tanpa harus mengikuti program kesehatan yang ada diluaran. Cukup dengan mengakses *media social*, masyarakat *internet* atau warganet dapat melakukan gaya hidup sehat tanpa harus mengeluarkan biaya yang berlebihan. Sehingga dengan lebih mudahnya masyarakat dalam mengambil info tentang kesehatan tersebut. Maka akan menimbulkan dampak sosial yang positif bagi para pengguna *media social* khususnya umat Islam.

Mengenai gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an ini berkaitan erat dengan apa yang telah disampaikan oleh ahli gizi sekaligus pendakwah virtual yaitu Ustaz Zaidul Akbar. Dimana Ustaz Zaidul Akbar ini adalah da'i yang menyampaikan dakwahnya dengan memanfaatkan media sosial di youtube.⁸ Beliau berceramah dengan bahasa dan tafsir lisanya yang mudah untuk dipahami karena saat mendakwahkan ceramahnya beliau juga memberikan contoh. Misalnya ketika membahas tentang obat agar cepat hamil maka ia membuat ramuan dari kunyit, madu, sereh, jeruk dan air hangat. Begitu pun dengan obat herbal lainnya. Karena sesungguhnya semua obat-obatan herbal yang tidak memiliki efek samping sudah dibahas di dalam QS. Al-Isra'/17 :82, sehingga hal ini memudahkan jemaahnya untuk memahami tafsir. Ustaz Zaidul Akbar merupakan dokter, pendakwah Islam, konsultan, dan praktisi pengobatan Indonesia . beliau paling dikenal sebagai Ustaz yang menggagas Jurus Sehat Rasulullah (JSR).

⁸ Shobri Fadhulloh, 'Gaya Komunikasi Zaidul Akbar Dalam Berdakwah Di Channel Youtube Dr. Zaidul Akbar Official', *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2019 (2021), h. 1–71.

Dokter sekaligus pendakwah ini banyak dikenal sebagai orang yang mengkombinasikan ilmu kedokteran dengan pengetahuan agama Islam. Oleh sebab itu, dr. Zaidul Akbar banyak membahas bagaimana tetap menjaga kesehatan pada *era modern* dengan mengikuti cara Rasulullah. Dengan mengamalkan amalan yang terdapat di dalam QS. Abasa/80: 29-32, QS. Al-A'raf/7: 31, QS. Al-Isra/17 :82, QS. Asy-Syams/91: 9-10. Salah satunya yang beliau bahas di dalam kanal *Youtubnya* adalah gaya hidup sehat, Jurus hidup sehat dan Sehat dengan produk Allah.

Peneliti dalam mengkaji kajian tentang gaya hidup sehat yang telah dibawakan oleh Ustaz Zaidul Akbar, mulai menemukan terobosan-terobosan penting tentang kesehatan di dalam kajian yang beliau sampaikan melalui kanal *youtubnya*. Bahwasanya setiap obat-obatan herbal yang ada di alam dan bersumber dari tumbuhan rimpang seperti jahe, kunyit, lengkuas, kemiri, daun kelor dll, memiliki banyak manfaat untuk menyembuhkan segala macam penyakit. Mulai dari penyakit yang kritis sampai dengan penyakit yang ringan dengan sering mengkonsumsinya secara berkala, dan semua obat-obatan herbal tidak memiliki efek samping, karena semua itu bersumber dari alam dan sangatlah efektif untuk menyembuhkan penyakit dibandingkan dengan obat-obatan kimia yang mahal.

Selain itu Ustaz Zaidul Akbar berpendapat bahwasanya semua penyakit itu datang tidak jauh-jauh dari pola makanya yang salah dan makanan yang dikonsumsinya tidaklah sehat. Karenanya Ustaz Zaidul Akbar membuat konsep gaya hidup sehat agar masyarakat muslim, khususnya yang ada di media sosial mengetahui apa saja makanan yang menyehatkan dan pola makan seperti apa yang diajarkan oleh Al-Qur'an. Karena sesungguhnya makanan itu dapat mempengaruhi

perilaku manusia dan aktifitasnya untuk beribadah kepada Allah SWT. Seperti yang dijelaskan pada QS. Adzariyat/51: 56, yang artinya “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali untuk mengabdikan kepadaku”.

Hal ini berkaitan dengan judul yang akan ditulis oleh peneliti sendiri dengan mengambil perspektif dari Ustaz Zaidul Akbar sebagai subjek yang akan dikaji. Dengan mengambil ayat Al Qur’an sebagai sumber tafsirnya. Tentang “**Gaya Hidup Sehat Menurut Al-Quran: Analisis Wacana Kritis Terhadap Kajian Virtual Ustaz Zaidul Akbar**”. Dimana kajian ini membahas tentang pandangan Ustaz Zaidul Akbar mengenai gaya hidup sehat dengan mengambil rujukan kepada Al Qur’an itu sendiri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an tentang gaya hidup sehat yang dibahas oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya ?
2. Bagaimana peran penting dan dampak sosial menurut warganet tentang gaya hidup sehat dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an tentang gaya hidup sehat yang dibahas oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya.
2. Untuk mengetahui pandangan warganet mengenai peran penting dan dampak sosial tentang gaya hidup sehat dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini secara garis besar sebagai berikut:

1. Dari aspek akademik, penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan tentang kajian kesehatan dalam pandangan al-Qur'an yang praktis melalui konten virtual
2. Secara praktis, penelitian ini juga dimaksudkan untuk memberikan informasi tentang pentingnya menerapkan gaya hidup sehat yang dianjurkan di dalam Al-Qur'an bagi masyarakat khususnya umat Muslim.

E. Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka berfungsi sebagai tolak ukur dengan tujuan agar mendapatkan gambaran mengenai penelitian yang akan diteliti. Selain itu, adanya penelitian terdahulu menjadi suatu bahan perbandingan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuannya adalah sebagai bentuk pembaharuan dalam ilmu pengetahuan. Penelitian terdahulu juga dilakukan guna menghindari adanya kesamaan dalam pembahasan serta untuk dijadikan tolak ukur bagi penelitian selanjutnya. Berikut penelusuran yang peneliti temukan yaitu:

Pertama, jurnal yang berjudul *aplikasi* panduan pola hidup sehat yaitu sebuah penelitian yang diteliti oleh Afit Muhammad Lukman dan Oki Rahmanto.⁹ Hasil penelitiannya adalah bahwa peneliti dapat membuat *aplikasi* Panduan pola hidup sehat untuk perangkat *mobile* khususnya *smartphone* yang berbasis *android*. Sehingga hanya

⁹ Afit M. Lukman and Oki Rahmanto, 'Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat', *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6.1 (2020), h. 64–70.

dengan menggunakan *smartphone*, pengguna dapat mempermudah untuk melakukan pola hidup sehat dan mengatur asupan kalori tanpa membeli buku atau berkonsultasi ke ahli kesehatan. Hal ini tentu saja dapat menjadi alat bantu di dalam mengatur pola hidup sehatnya. Tahapan yang dilakukan untuk menjalankan proses pembangunan aplikasi tersebut meliputi tahapan analisis permasalahan dan kebutuhan, perancangan aplikasi dan *desain interface*, sehingga *aplikasi* yang terbentuk menjadi mudah untuk digunakan. Dari hasil uji coba terbukti bahwa *aplikasi* pola hidup sehat dapat memberikan informasi dan kemudahan pada beberapa orang dalam mengatur pola hidupnya.

Kedua, jurnal pembelajaran gaya hidup sehat menuju tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat yang telah diteliti oleh Nurlan Kusmaedi dengan metode yang ia gunakan adalah metode pendekatan kualitatif dengan subjek terbatas, melalui prosedur penelitian dan pengembangan.¹⁰ Kemudian hasil dari penelitian ini adalah dapat mengeksplorasi dan menjelaskan manajemen pembelajaran gaya hidup sehat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup sehat untuk mencapai tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat, dan kemudian untuk menghasilkan model *empiris-konseptual* seperti perencanaan belajar-mengajar, pelaksanaan, evaluasi, efek yang dihasilkan, dan kemudian menghasilkan model sebagai paradigma baru model pembelajaran gaya hidup sehat menuju tingkat sehat prima terpadu sepanjang hayat.

Ketiga, jurnal gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19 yang telah diteliti oleh Tahufiq

¹⁰ Nurlan Kusnaedi, 'Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima', *Kinabalu*, 11.2 (2012), h. 50–57.

firdaus Al ghifari Atmadja et al dengan metode yang mereka gunakan adalah metode penelitian kuantitatif karena menggunakan *cross-sectional design* dengan *random sampling* dan pengumpulan data yang dilakukan melalui penyebaran *kuesioner* daring melalui *WhatsApp*.¹¹ Analisis data menggunakan uji *univariate* dengan jumlah responden sebanyak 6.557 orang Dan hasil penelitian yang telah mereka temukan yaitu Penelitian ini dapat menghasilkan analisis gambaran sikap dan gaya hidup masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. Bahwasanya wabah ini dapat di atasi dengan cara menjaga pola hidup yang lebih sehat dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, berjemur di atas jam 9, mengurangi aktivitas fisik kurang dari 3 kali dalam seminggu, mengolah makanan kita sendiri, menjaga jarak serta mencuci tangan yang benar dapat mencegah penularan Covid-19.

Keempat, jurnal yang membahas tentang pangan thoyyibah: mengenalkan gaya hidup sehat pada anak usia dini yang telah diteliti oleh Wahyu Dyah Laksmi Wardhani et al dengan metode yang mereka gunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan subyek terbatas.¹² Yaitu studi *eksplorasi* terhadap 70 anak pada 4 kelas dari 3 PAUD yang menjadi subyek pada penelitian ini. Kemudian hasil penelitian yang mereka dapatkan itu adalah bentuk *formulasi* dan *strategi* pembelajaran yang dapat mengkonstrak pemahaman anak dalam memilih makanan yang sehat, memilih sumber pangan yang baik, dan dapat membedakan

¹¹ Taufiq Firdaus Alghifari Atmadja and others, 'Gambaran Sikap Dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5.2 (2020), h. 195.

¹² Angraeni unedia rahman Wahyu Dyah Laksmiwardhani, Tri endang Jatmikowati, 'Pangan Thoyyibah Mengenalkan Gaya Hidup Sehat', *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 3.2 (2019), h. 1–6.

akibat dari memilih pangan yang tidak sehat daripada yang sehat bagi kesehatan mereka di masa depan.

Kelima, skripsi tentang makanan sehat di dalam Al-Quran dalam perspektif tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka yang telah diteliti oleh M. Arif Fajar Satrio.¹³ Metode yang dia pakai adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu peneliti mengumpulkan mengumpulkan data yang bersifat kepustakaan. Penelitian ini menggunakan data *primer* berupa tafsir al-azhar, tafsir tafsir al-misbah, tafsir kementerian agama, dan buku yang berkaitan dengan masalah pola hidup. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *deskriptif analitis* sedangkan tehnik analisisnya adalah analisis isi (*content analysis*). Dan Hasil penelitian yang ia temukan Berdasarkan ayat-ayat yang dikaji dapat dipahami bahwasanya makna makanan dalam penafsiran Buya Hamka, dikelompokkan menjadi berbagai macam yaitu, makanan yang sehat, memakan makanan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan, memiliki rasa aman terhadap makanan, makanan sebagai seruan, makanan sebagai peringatan dan makanan sebagai anugerah.

Keenam, skripsi tentang analisis perilaku konsumtif terhadap makanan dalam perspektif Al-Qur'an "(studi kasus terhadap gaya hidup mahasiswa institut ilmu Al-Qur'an)" yang telah diteliti oleh Annisa Permata Dewi.¹⁴ Dengan metode penelitian yang ia bawaan yaitu dengan penelitian *libarary research* dengan kategori penelitian kualitatif dengan merujuk metode pendekatan *fenomenologi* Alfred Schutz serta tafsir Al-Misbah serta hasil observasi dan wawancara

¹³ M. Arif Fajar Satrio, Makanan Sehat dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), h. 951–952., 2021, 1

¹⁴ Annisa permata Dewi, 'Perilaku Konsumtif Dalam Makanan Perspektif Tafsir Al Qur'an', 01 (2016), h. 1–23.

dengan mahasiswi IIQ Jakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan *dokumentatif*. Dan hasil penelitian yang dapat ia ungkapkan adalah dengan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi IIQ mengkonsumsi *junk food* disebabkan karena fenomena aktual maraknya model makanan yang makin beragam. Fenomena tersebut menunjukkan mahasiswi IIQ Jakarta masih dalam batasannya yang karena hal tersebut membuat mereka tidak dalam golongan yang berlebih-lebihan. Namun, terlepas dari hal itu ada saja mahasiswi IIQ Jakarta yang terkena dampak buruk dari fenomena ini yang mengakibatkan terganggunya aktivitas mereka baik aktivitas harian maupun akademik.

Ketujuh, jurnal tentang gaya hidup sehat mencegah penyakit *hipertensi* yang dimana penelitian ini telah diteliti oleh Khairul anam dengan metode penelitian yang dipakainya adalah Metode penelitian secara kualitatif.¹⁵ Yaitu menggunakan penelitian yang berfokus terhadap salah satu penyakit saja yaitu *hipertensi* dengan sumber sumber yang diambilnya yaitu melalui *internet* dan sedikit memasukkan unsur hadist di dalamnya. Dan hasil penelitian yang dapat mereka ungkapkan yaitu dapat mengetahui definisi dari *hipertensi* itu sendiri dan bagaimana cara untuk mengetahui cara mengukur tekanan darah, untuk mengetahui pula penyebab *hipertensi*, untuk mengetahui gejala yang ditimbulkan, untuk mengetahui akibat dari *hipertensi*, untuk mengetahui pencegahan *hipertensi*, dan untuk mengetahui pengobatan *hipertensi*.

Kedelapan, jurnal tentang komunikasi kesehatan: penyebaran informasi gaya hidup sehat yang dimana penelitian ini telah diteliti oleh

¹⁵ Khairul Anam, 'Gaya Hidup Sehat Mencegah Penyakit Hipertensi', *Jurnal Langsung*, 3.2 (2016), h. 97–102.

Anne ratnasari.¹⁶ Metode yang dipakainya adalah metode secara kuantitatif karena mereka menggunakan sarana konsultasi sebagai sarana utamanya selain itu mereka menggunakan sumber sumber dari *internet (library research)* untuk memperkuat argumentasi dan teori komunikasi yang mereka pakai. Dan hasil penelitian yang dapat mereka ungkapkan yaitu bisa untuk menghasilkan penyebaran informasi dengan gaya hidup sehat dan pola hidup yang sehat pula dan menerapkan pendekatan dengan teori kombinasi makanan karena dengan teori ini merupakan sebuah terobosan kombinasi makanan dalam bidang komunikasi kesehatan.

Kesembilan, jurnal tentang makna gaya hidup sehat dalam perspektif teori interaksionisme simbolik, yang telah diteliti oleh Putri Prima Tiara dan Lasnawati.¹⁷ Metode yang dipakainya adalah Metode *etnografi* yang dimana peneliti ikut serta dalam komunitas tersebut dengan melakukan interaksi sosial sehingga dapat menemukan makna simbolik dari komunitas gaya hidup sehat dengan *herbal life* yang ada di kabupaten simalungun. Dan hasil dari penelitian ini adalah dapat mengungkapkan makna simbolik dari komunitas tersebut dengan nutrisi *herbal life* yang ada di kabupaten simalungun. Motif memaknainya seperti, dengan menjaga gaya hidup sehat dapat menjaga kesehatan tubuh dalam jangka panjang, mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, mampu menjalankan aktivitas tanpa hambatan, melakukan olahraga secara rutin dan mengatur pola makan sehari-hari. Proses pemaknaan gaya hidup sehat

¹⁶ Anne Ratnasari, 'Komunikasi Kesehatan : Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat', *Komunikasi Kesehatan*, Vol.9 No.1.56 (2018), h. 1-12.

¹⁷ Putri Prima Tiara and Lasnawati Lasnawati, 'Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik', *Humantech : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol.1 No.1.11 (2022), h. 38-162

terbentuk akibat dari adanya interaksi sosial yang terjadi pada sesama anggota dalam komunitas *herbalife*.

Kesepuluh, jurnal tentang meningkatkan perilaku gaya hidup sehat di masa pandemi pada siswa sekolah dasar, yang telah diteliti oleh Anisa Oktavia et al.¹⁸ Metode yang digunakan adalah metode *etnografi* yang dimana peneliti ikut serta dalam aktivitas tersebut dengan melakukan interaksi sosial seperti melakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan secara daring, kemudian pretest yang tujuannya untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa dan menganalisis penerapan praktik baik pola hidup bersih dan sehat, kemudian memberikan kuesioner yang menekankan untuk melakukan gaya hidup sehat selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti yaitu meningkatkan pola hidup sehat dan bersih di tengah masa pandemi yang melanda dan menerapkan pola hidup itu kepada siswa kelas IV dan V di SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat yang terdiri dari 45 siswa dengan beberapa pola praktek yang dilakukan seperti melakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan secara daring kepada siswa kelas IV dan V, bersama dengan kepala sekolah, pembina UKS serta guru, yang diawali dengan diskusi group bersama Pembina .

Kesebelas, jurnal tentang pengaruh gaya hidup sehat untuk mengatasi *turn over intentions* yang terjadi di akuntan publik.¹⁹ Jurnal ini telah diteliti oleh Novena Mayayu Paramitha dengan menggunakan metode yang dipakainya adalah metode *etnografi* karena peneliti

¹⁸ Anisa Oktavia and others, 'Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat Di Masa Pandemi Pada Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6.1 (2022), h. 4095–4105.

¹⁹ Novena Mayayu Paramitha, 'Pengaruh Gaya Hidup Sehat Untuk Mengatasi Turnover Intentions Yang Terjadi di akuntan publik', *Jurnal Akuntansi Bisnis*, 14.25 (2014), h. 83–93.

masuk kedalam ranah akuntan. Dan penelitian ini diambil dari seluruh *auditor* pada akuntan publik di Kota Semarang. Sehingga penelitian ini masuk kepada penelitian kuantitatif. Hasil penelitian yang didapatkan oleh si peneliti yaitu berhasil untuk bisa mengungkapkan bahwasanya pengaruh stres dalam pekerjaan adalah faktor gaya hidup yang tidak sehat dan ada beberapa yang memang sudah ada niatan untuk berpindah kerja. Hasilnya menunjukkan bahwa stres kerja dapat dimediasi dengan pendekatan ideal yaitu pendekatan individual dengan gaya hidup sehat yang dipilih untuk membantu mengurangi stres yang dialami oleh pekerjaan yang juga dapat berpengaruh untuk menekan niat *turn over*.

Kedua belas, jurnal tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat kota kendari pada masa pandemic Covid-19.²⁰ Jurnal ini telah ditulis oleh Iqrayati Kasruddin et al dengan menggunakan metode yang dipakainya adalah metode penelitian kuantitatif *survey research*. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka sebanyak 9 pertanyaan yaitu 2 pertanyaan faktor pengetahuan, 3 pertanyaan faktor tindakan, 2 pertanyaan faktor sikap. Hasil penelitian yang didapatkan oleh si peneliti yaitu dapat memberikan info pengetahuan dan perilaku PHBS masyarakat di kota kendari. Hasil dari penelitian ini terdapat 4 faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat PHBS pada saat pandemi Covid-19. Faktor tersebut adalah faktor penyakit bawaan, faktor pengetahuan, faktor tindakan dan faktor sikap.

²⁰ Iqrayati Kasruddin and others, 'Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dalam Mendukung Gaya Hidup Sehat Masyarakat Kota Kendari Pada Masa Pandemic COVID-19', *Jurnal Keperawatan*, 04.3 (2021), h. 19–27.

Ketiga belas, jurnal tentang tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan *food combining*.²¹ Dimana jurnal ini telah ditulis oleh Siska Armawati sufa et al dengan menggunakan metodologi kualitatif dan obyek penelitiannya adalah dari berbagai media informasi contohnya seperti (media cetak, media sosial, maupun media elektronik) beserta seluruh saluran komunikasi yang digunakan oleh para pelaku pola makan (*member* atau komunitas) *Food Combining* Indonesia dengan pendekatan teori difusi inovasi. Hasil penelitian yang didapatkan oleh si peneliti yaitu dapat menyimpulkan bahwa *food combining* adalah tren baru gaya hidup sehat masa kini yang dimotivasi kebutuhan fisiologis yang merupakan hirarki kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit.

Keempat belas, jurnal tentang *work out* sebagai gaya hidup sehat wanita *modern*.²² Dimana jurnal ini telah ditulis oleh Rossa Fitriana dan Diaz Restu Darmawan dengan menggunakan metodologi kualitatif dalam menganalisis bagaimana kemunculan gaya hidup *work out* terutama pada kalangan wanita perkotaan. Dalam pengumpulan data digunakan metode *netnografi* dengan mewawancarai informan melalui jaringan media sosial. Kemudian hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti yaitu dapat memunculkan narasi gaya hidup *work out* sebagai konsep kesehatan baru di kehidupan manusia yang telah terdigitalkan. Terjadi perubahan konsep sehat yang tidak sebatas

²¹ Siska Armawati Sufa, Nevrettia Christantyawati, and Raden Ayu Erni Jusnita, 'Tren Gaya Hidup Sehat Dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining', *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1.2 (2017), h. 20-105.

²² Rossa Fitriana and Diaz Restu Darmawan, 'Workout Sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern', *Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5.2 (2021), h. 199–213.

terhindar penyakit dari tubuh, tetapi dapat sebagai bentuk pemenuhan gaya hidup yang menjadi prioritas masyarakat modern. Ditambah faktor pandemi, kegiatan *work out* menjadi pilihan utama untuk meningkatkan kualitas kesehatan disaat kebijakan untuk mengurangi kegiatan di luar rumah.

Kelima belas, jurnal tentang pola hidup sehat dan relevansinya dengan ibadah prespektif pendidikan Islam.²³ Dimana jurnal ini telah ditulis oleh Muhammad Raisa Attansyah el al dengan menggunakan metologi kualitatif dalam menganalisis bagaimana memaparkan hubungan nilai nilai pendidikan agama Islam dengan kebiasaan pola hidup sehat yang bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist Nabi. Dengan menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan dan meneliti data dari buku atau tulisan yang sesuai dengan bahasan sebagai sumber primer dan sumber sekunder. Hasil penelitian ber argumen bahwa terdapat kesinambungan antara nilai agama Islam dengan pola hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan apa yang sudah dipaparkan oleh ahli kesehatan dunia bahwa menyeimbangkan kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa (*rohani*) merupakan bentuk kesehatan yang sejati.

F. Kerangka Teori

Dalam mengkaji gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar. Peneliti ini dalam mengungkapkan suatu terobosan tentang gaya hidup sehat menurut perspektif Al-Quran tersebut dengan menggunakan teori analisis wacana kritis milik Teun A Van Dijk. Menurut Teun A. Van Dijk, analisis wacana kritis merupakan sebuah upaya atau proses untuk memberi penjelasan dari

²³ Lilis Sumaryanti M. raisa attansyah, Sigit Dwilaksana, 'Pola Hidup Sehat dan Relevansinya Dengan Ibadah Perspektif Pendidikan Islam', Jurnal Ilmu Pendidikan Islam, 07.1 (2023), h. 62–75.

sebuah realitas sosial yang sedang dikaji oleh seseorang atau kelompok dominan yang kecenderungannya mempunyai tujuan tertentu untuk memperoleh apa yang diinginkan.²⁴ Sedangkan Analisis Wacana secara umumnya adalah cara yang digunakan untuk membongkar makna atau pesan komunikasi yang terdapat dalam suatu teks baik secara tekstual maupun kontekstual. Sehingga makna yang digali dari sebuah teks atau pesan komunikasi tidak hanya dilihat dari teks yang sudah jelas tertulis seperti itu, akan tetapi makna yang dikandungnya lebih dari itu.²⁵

Analisis wacana kritis dilakukan dengan mengamati wujud dari tindakan, konteks, histori, kekuasaan, dan ideologi. Dalam menganalisis sebuah wacana, terdapat teori kajian analisis, salah satunya adalah teori wacana kritis dari Teun A. Van Dijk. Menurutnya, wacana memegang tiga dimensi struktur yaitu (Teks, Kognisisosial, dan Konteks Sosial). Ketiga dimensi ini saling menyatu dan tidak bisa untuk dipisahkan karena mereka merupakan dimensi yang menjadi satu kesatuan. Struktur dimensi teks pertama, yang ditelaah adalah struktur teks yang dilakukan untuk menegaskan suatu tema, struktur teks sendiri terbagi menjadi 3 bagian yaitu (Struktur Makro, Superstruktur dan Struktur Mikro).

Struktur makro yaitu sebuah makna umum yang diamati berlandaskan topik ataupun tema wacana yang dibaca. Sedangkan superstruktur merupakan wacana yang berkaitan dengan skema teks yang dianalisis. Struktur mikro yaitu makna wacana yang dapat diamati melalui susunan kecil suatu teks yang dijumpai seperti kata, kalimat,

²⁴ Rachmat Prihartono, 'Analisis Wacana Kritis Model Teun A. Van Dijk dalam "#DebatKeren Papua-Budiman Sudjatmiko vs Dandhy Laksono" (Kajian Analisis Wacana Kritis)', *Jurnal Wicara*, 1.2 (2022), h. 90–96.

²⁵ Parwito, *Penelitian Komunikasi Kualitatif*, ed. by Aindoble, First (Yogyakarta: LKIS Yogyakarta, 2007).

parafrase, dan lainnya.²⁶ Inti analisis Teun A. Van Dijk adalah menggabungkan ketiga dimensi tersebut dalam satu kesatuan analisis. Dalam dimensi teks yang diteliti adalah bagaimana struktur teks dan strategi wacana yang dipakai untuk menegaskan suatu tema tertentu. Pada level kognisi sosial dipelajari proses produksi teks berita yang melibatkan kognisi individu penulis. Sementara itu aspek konteks sosial mempelajari bangunan wacana yang berkembang dalam masyarakat mengenai suatu masalah. Dapat digambarkan seperti dibawah ini:



Sedangkan skema penelitian dan metode yang biasa digunakan dalam kerangka Teun A. Van Dijk adalah seperti tabel di bawah ini:

Tabel 1 Skema Penelitian dan Metode Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk

Struktur	Metode
Teks Menganalisis bagaimana strategi	Critical Linguistic

²⁶ Tia Agnes Astuti, 'Analisis Wacana Van Dijk Terhadap Berita "Sebuah Kegilaan di Simpang Kraft" Di Majalah Pantau', 2011, h. 1-135.

<p>wacana yang digunakan untuk menggambarkan seseorang atau peristiwa tertentu. Bagaimana strategi tekstual yang dipakai untuk memarjinalkan suatu kelompok, gagasan atau peristiwa tertentu.</p>	
<p>Kognisi Sosial Menganalisis bagaimana kognisi penulis dalam memahami seseorang atau peristiwa tertentu yang akan ditulis.</p>	<p>Wawancara Mendalam</p>
<p>Konteks Sosial Menganalisis bagaimana wacana yang berkembang dalam masyarakat, proses produksi dan reproduksi seseorang atau peristiwa digambarkan.</p>	<p>Studi Pustaka, Penelusuran Sejarah, dan Wawancara</p>

Kerangka Analisis Van Dijk

I. Dimensi Teks

Dimensi teks yang dibuat oleh Teun A. Van Dijk mengenai kerangka analisis wacana dapat digunakan untuk melihat suatu wacana

yang terdiri dari berbagai tingkatan atau struktur dari teks. Kemudian Teun A. Van Dijk membaginya menjadi 3 tingkatan:

Tabel 2
Tingkatan Struktur Teks Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk

Struktur Makro Makna global dari suatu teks yang dapat diamati dari topik atau tema yang diangkat oleh suatu teks
Superstruktur Kerangka suatu teks bagaimana struktur dan elemen wacana itu disusun dalam teks secara utuh
Struktur Mikro Makna lokal dari suatu teks yang dapat diamati dari pilihan kata, kalimat, dan gaya yang dipakai oleh suatu teks

Sumber: Analisis Wacana Van Dijk

Sedangkan struktur atau elemen yang dikemukakan oleh Teun A. Van Dijk dapat digambarkan seperti kolom dibawah ini:

Tabel 3
Struktur Elemen Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk

Struktur Wacana	Hal Yang Diamati	Elemen
Struktur Makro	Tematik Tema atau topik yang dikedepankan dalam suatu berita	Topik
Superstruktur	Skematik Bagaimana bagian dan urutan berita diskemakan dalam teks berita utuh	Skema atau Alur
Struktur Mikro	Semantik Makna yang ingin ditekankan dalam teks berita. Misalnya dengan memberikan detail pada satu sisi	Latar, Detail, Maksud, Pra-anggapan, Nominalisasi

	atau membuat eksplisit satu sisi dan mengurangi sisi lain	
Struktur Mikro	Sintaksis Bagaimana kalimat (bentuk susunan) yang dipilih	Bentuk Kalimat, Koherensi, Kata ganti
Struktur Mikro	Stilistik Bagaimana pilihan kata yang dipakai dalam teks berita	Leksikon
Struktur Mikro	Retoris Bagaimana dan dengan cara penekanan dilakukan	Grafis, Metafora, Ekspresi

Sumber : Analisis Wacana Teun A. Van Dijk

Berbagai elemen tersebut merupakan satu kesatuan dan saling berhubungan sehingga elemen tersebut saling mendukung antara satu dengan yang lainnya.

II. Dimensi Kognisi Sosial

Dalam dimensi kognisi sosial analisis Teun A. Van Dijk, pentingnya dimensi ini yaitu kesadaran mental wartawan yang membentuk teks tersebut. Karena setiap teks pada dasarnya dihasilkan lewat kesadaran, pengetahuan, prasangka, atau pengetahuan tertentu atas suatu peristiwa. Wartawan tidak dianggap sebagai individu yang netral akan tetapi sebagai individu yang memiliki beragam nilai, pengalaman, dan pengaruh ideologi yang didapatkan dari kehidupannya.²⁷ Peristiwa ini dapat dipahami berdasarkan skema atau model. Skema dikonseptualisasikan sebagai struktur mental dimana tercakup cara pandang terhadap manusia, peranan sosial dan peristiwa.

²⁷ Tia Agnes Astuti, 'Analisis Wacana Van Dijk Terhadap Berita "Sebuah Kegilaan di Simpang Kraft" di Majalah Pantau', 2011, h. 1–135.

Ada beberapa skema atau model yang dapat digunakan dalam analisis kognisi sosial penulis, digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Skema Dimensi Sosial Analisis Wacana Kritis Teun A.Van Dijk

<p>Skema Person (<i>Person Schemas</i>): Skema ini menggambarkan bagaimana seseorang mendeskripsikan dan memandang orang lain</p>
<p>Skema Diri (<i>Self Schemas</i>): Skema ini berhubungan dengan bagaimana diri sendiri diapandang, dipahami, dan digambarkan oleh seseorang</p>
<p>Skema Peran (<i>Role Schemas</i>): Skema ini berhubungan dengan bagaimana seseorang memandang dan menggambarkan peranan dan posisi seseorang dalam masyarakat</p>
<p>Skema Peristiwa (<i>Event Schemas</i>): Skema ini yang paling sering dipakai, karena setiap peristiwa selalu ditafsirkan dan dimaknai dengan skema tertentu</p>

Sumber : Analisis Wacana Teun A.Van Dijk

Skema yang dipilih oleh peneliti yaitu skema peristiwa karena penulis ingin membahas tentang gaya hidup sehat menurut penafsiran Al-Qur'an yang nantinya akan ditafsirkan oleh Ustaz Zaidul Akbar melalui kajian virtualnya yaitu pada kanal youtubenanya. Penafsiran ini tentunya mengandung banyak makna dan berdampak kepada masyarakat sosial, khususnya warganet dalam bidang kesehatan.

III. Dimensi Konteks Sosial

Dimensi ketiga dari analisis Teun A.Van Dijk ini adalah konteks sosial, yaitu bagaimana wacana komunikasi diproduksi dalam masyarakat. Titik pentingnya adalah untuk menunjukkan bagaimana makna dihayati bersama, kekuasaan sosial diproduksi lewat praktik

diskursus dan legitimasi. Dari kutipan di atas penulis akan menyajikan konteks sosial yang Islami karena masyarakat Islam menjadi suatu objek kajian maupun tujuan utama yang bisa memahami makna yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar melalui sumbernya yaitu di dalam Al-Qur'an al-karim tentang gaya hidup sehat. Menurut Teun A. Van Dijk, ada dua poin yang penting, yakni praktik kekuasaan (*power*) dan akses (*access*)²⁸. Praktik kekuasaan didefinisikan sebagai kepemilikan oleh suatu kelompok atau anggota untuk mengontrol kelompok atau anggota lainnya. Hal ini disebut dengan dominasi, karena praktik seperti ini dapat memengaruhi di mana letak atau konteks sosial dari pemberitaan tersebut. Kedua, akses dalam mempengaruhi wacana. Akses ini maksudnya adalah bagaimana kaum mayoritas memiliki akses yang lebih besar dibandingkan kaum minoritas. Maka dari itu, kaum mayoritas lebih punya akses kepada media dalam memengaruhi wacana.

G. 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

²⁸ Tia Agnes Astuti, ‘Analisis Wacana Van Dijk Terhadap Berita “Sebuah Kegilaan di Simpang Kraft” Di Majalah Pantau’, 2011, h. 1–135.

prosesnya, peneliti terlibat dalam kajian yang berkelanjutan dengan peserta waganet.²⁹

Metode 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.³⁰ Dengan begitu peneliti akan mengamati objeknya, menjelajah, dan menemukan wawasan-wawasan baru mengenai gaya hidup sehat yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar.

a) Unit Analisis dan Informan

Unit analisis merupakan satuan tertentu yang diperhitungkan sebagai subjek penelitian. Penentuan Informan pada penelitian ini hanya menggunakan sumber sumber pada permukaan internet saja (*Surface Web*) seperti *Youtube* dan *Facebook*. Subjek yang dijadikan informan dalam penelitian ini tentunya objek utama yaitu Ustaz Zaidul Akbar sendiri sebagai ujung tombak karena dengan penafsirannya mengenai ayat-ayat Al- Qur'an yang membahas tentang gaya hidup sehat, kemudian warganet yang menjadi jema'ahnya karena semua ini akan kembali berdampak kepada pemahaman jemaahnya dengan apa yang telah dijelaskan oleh Ustaz Zaidul Akbar sendiri.

²⁹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, ed. by M.Si Dr.Patta Rapanna, SE, first (Makassar: Syakir Media Press, 2021).

³⁰ Feri Sulianta, *Netnografi (Metode Penelitian Etnografi Digital Pada Masyarakat Modern)*, ed. by Marcella Kika, First Edit (Bandung: CV.Andi Offset, 2022) .

Penarikan informan menggunakan teknik tanya jawab, yaitu teknik dimana guru menggunakan atau memberi pernyataan kepada murid dan murid menjawab, atau sebaliknya murid bertanya pada guru dan guru menjawab pertanyaan murid itu.³¹ Teknik tanya jawab ini dipilih karena sang informan memiliki kualitas informasi yang sangat akurat untuk tujuan penelitian. Maka dari itu informan merupakan pangkal dari penelitian ini.

b) Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data meliputi usaha mengumpulkan informasi melalui observasi dan wawancara, baik yang terstruktur maupun tidak terstruktur, dokumentasi, materi-materi visual, serta usaha merancang protokol untuk merekam tahu mencatat informasi.³² Dengan kata lain, teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan metode-metode tertentu yang telah dirancang oleh peneliti. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data tentang gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an dalam kajian virtual Ustaz Zaidul Akbar. Data tersebut dikumpulkan melalui teknik penelitian berbasis netnografi, yang dimana akan memperoleh bahan penelitian berupa data internet, data wawancara (Dilakukan secara daring, *synchronous*, maupun *asynchronous*) dan catatan di lapangan. Lebih jelasnya, teknik pengumpulan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

³¹ Hasanah, 'Metode Tanya Jawab Dalam Belajar Dan Pembelajaran', 2022, h. 1–5.

³² Riski Kawasati Iryana, 'Teknik Pengumpulan Data Metode Kualitatif', 2012), *The Lancet Medical Journal*, 21.58 (2012), h. 1–17.

1. Data Internet

Data Internet adalah data secara daring yang sudah ada yang kemudian disalin oleh peneliti dari komunikasi-komunikasi yang dimediasi internet dari anggota komunitas daring.³³ Karena data jenis ini jumlahnya sangat luar biasa banyak dan kemudahan dalam mengunduhnya, bisa membuat penanganannya cukup mencemaskan. Sebab itu agar memiliki relevansi, peneliti mungkin memerlukan beberapa tingkat penyaringan terhadap data tersebut. Dalam hal ini peneliti akan menyaring data yang hanya mengenai kajian kajian yang disampaikan oleh Ustaz Zaidul Akbar melalui media virtualnya saja tentang gaya hidup sehat menurut Al-Qur'an. Pengamatan ini dilakukan semata mata untuk mengetahui stigma warganet tentang gaya hidup sehat menurut agama Islam dan menurut Al-Qur'an berdasarkan kajian kajian yang telah disimpulkan oleh Ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya.³⁴ Dan sebelum memulai kontak sebagai peserta atau memulai pengumpulan data formal, Karakteristik komunitas daring harus diketahui dengan baik oleh para *netnografer*.

2. Data Observasi

Metode Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Menurut Creswell observasi adalah sebuah proses

³³ Nia Oktaviani, 'Belajar Online Melalui Aktivitas Pengembangan Wirausaha Kuliner Berbasis Komunitas Online (Studi Pada Komunitas Online "LE" Media Sosial Facebook)', 2018, h. 54–82.

³⁴ Feri Sulianta, *Netnografi (Metode Penelitian Etnografi Digital Pada Masyarakat Modern)*, ed. by Marcella Kika, First Edit (Bandung: CV.Andi Offset, 2022) .

penggalan data yang dilakukan langsung oleh peneliti sendiri (bukan oleh asisten peneliti atau oleh orang lain) dengan cara melakukan pengamatan mendetail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannya dalam kancah riset.³⁵

Menurut Mills observasi adalah sebuah kegiatan yang terencana dan terfokus untuk melihat dan mencatat serangkaian perilaku ataupun jalannya sebuah sistem yang memiliki tujuan tertentu, serta mengungkap apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut. Mills juga menambahkan bahwa observasi tidak hanya dapat dilakukan pada objek perilaku manusia, tetapi juga dapat dilakukan pada sebuah sistem tertentu yang sedang berjalan dan memprediksi apa yang mendasari jalannya sistem tersebut. Sehingga dari sini, dapat kita disimpulkan bahwa observasi adalah proses pengamatan secara langsung terhadap partisipan dan lingkungannya, memiliki tujuan tertentu, untuk mengungkap dan memprediksi landasan munculnya perilaku tertentu. Dalam hal ini peneliti akan masuk kedalam komunitas yang berada di dalam media sosial terkhususnya media yang di dalamnya terdapat komunitas Ustaz Zaidul Akbar untuk melakukan investigasi khusus melalui observasi dan mengamati terkait dengan paham warganet tentang gaya hidup sehat menurut Al Qur'an.

³⁵ Amalia Adhandayani, 'MODUL METODE PENELITIAN 2 (KUALITATIF) Metode Observasi Dalam Penelitian Kualitatif', *Global Health*, 167.1 (2020), h. 1–14 .

c) Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, teknik analisis data dilakukan sepanjang penelitian berlangsung. Teknik analisis data yang akan digunakan peneliti melalui 12 tahap analisis data.³⁶ Tahap ini melibatkan prinsip-prinsip etika, profesionalisme, dan kebenaran metode penelitian yang menjadi satu kesatuan holistik dengan mempertimbangkan kerangka komunikasi saat ini di antaranya:

1) Tahap Intropeksi

Peneliti harus merefleksikan peran penelitian dalam proyek kehidupan nyata, tema, dan situasi saat ini sebagai haluan dalam mengungkap informasi.

2) Tahap Investigasi

Peneliti merancang dan mengembangkan pertanyaan penelitian *netnografi* dengan mempelajari situs *web* yang berisi banyak informasi seperti topik atau orang. Dengan menggunakan cara yang tepat, penelitian yang dilakukan dapat menjawab pertanyaan tersebut .

3) Tahap Informasi

Peneliti harus meningkatkan penilaian perihal aspek etis bahkan pada tahap awal ide penelitian harus dilakukan dan menyadari praktik penelitian etis yang diterima.

4) Tahap Wawancara

Sejumlah orang atau situs web ditemukan untuk diselidiki, kemudian dilakukan wawancara apakah ada kecocokan dengan penelitian atau kebutuhan.

³⁶ Feri Sulianta, *Netnografi (Metode Penelitian Etnografi Digital Pada Masyarakat Modern)*, ed. by Marcella Kika, First Edit (Bandung: CV.Andi Offset, 2022) .

5) Tahap Inspeksi

Penelitian membuat pilihan situs tertentu yang akan diselidiki. Berbagai proses inspeksi dapat melibatkan berbagai jenis skema, topik, orang, dan bahkan group atau kombinasi lainnya.

6) Tahap Interaksi

Tingkat partisipasi peneliti dalam interaksi daring harus direncanakan. Selanjutnya, peneliti dapat menciptakan objek untuk kepentingan interaksi, bisa berupa situs *web* atau suatu akun daring

7) Tahap Pendalaman (*Immerse*)

Menyelami, mendalami, dan melibatkan diri secara alamiah dalam aktivitas daring, mencakup suatu situs *web*, topik, dan juga konten.

8) Tahap Pengindeksan

Jumlah data yang dapat diandalkan dikumpulkan melalui berbagai sumber yang relevan. Peneliti perlu berfokus pada data kecil, dan dengan hati-hati memilih jumlah yang lebih kecil dari data berkualitas yang digunakan untuk mengungkapkan dan menunjukkan aspek-aspek penting dari data tersebut.

9) Tahap Interpretasi

Analisis interpretasi atau interpenetrasi dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Metode lain mungkin melibatkan seperti metode *humanistik*, fenomenologi, eksistensial, hermeneutik, dan teori bahasa yang dapat digunakan tergantung dari peneliti.

10) Tahap Iterasi

Peneliti terus menginterpretasikan dan mencari wawasan, aturan umum, pola, dan pertanyaan penelitian. Kemudian kembali ke lokasi lapangan, mendapatkan kembali data, menilai literatur, mencari para kontributor, mencari jawaban, mengajukan pertanyaan, melakukan representasi, dan menggagas ide

11) Tahap Instansiasi

Penelitian *netnografi* diskemakan pada ruang dan waktu dengan cara tertentu. Ia dapat berbentuk salah satu dari empat tipe ideal, seperti simbolis, otomatis, digital, dan *humanistik* untuk memandu representasi yang digunakan.

12) Tahap Integrasi

Hasil *netnografi* diidentifikasi dan selanjutnya akan diukur. Hal ini berkaitan dengan mengintegrasikan temuan dan diskusi dengan tindakan yang tepat dengan ruang lingkup yang lebih luas.

Peneliti akan merangkum Tahap 12 Analisis data ini menjadi 5 kondimen saja yang dapat memudahkan peneliti dalam mengemukakan tujuan penelitian tersebut berdasarkan perspektif pemasaran Robert Kozinets.³⁷

1. Mendefinisikan pertanyaan penelitian, ruang lingkup penelitian (*social sites*), atau topik yang hendak diteliti.
2. Mengidentifikasi dan memilih komunitas.

³⁷ Feri Sulianta, *Netnografi (Metode Penelitian Etnografi Digital Pada Masyarakat Modern)*, ed. by Marcella Kika, First Edit (Bandung: CV.Andi Offset, 2022) .

3. Mengobservasi komunitas dan partisipan (*engagement and immersion*), serta mengumpulkan data (berdasarkan standar etika pengumpulan data).
4. Menganalisis data dan menginterpretasi temuan yang dilakukan secara iteratif.
5. Menulis, menyajikan, serta melaporkan temuan riset, teori, dan implikasi kebijakan.

d) Teknik Keabsahan Data

Uji keabsahan data ini diperlukan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu temuan atau data yang dilaporkan penelitian dengan apa yang terjadi sesungguhnya di lapangan. Peneliti dalam hal ini, menggunakan uji keabsahan melalui triangulasi data, dan triangulasi metode. Triangulasi data dilakukan berdasarkan satu data dengan bertanya pada informan yang berbeda namun tetap dalam status yang sama dengan informan sebelumnya. Sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan verifikasi kesesuaian antara hasil observasi, hasil wawancara, dan studi dokumentasi.

H. Rencana Sistematika Pembahasan

Penulisan di dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan sistematika pembahasan yang diwajibkan secara normatif guna untuk mempermudah para pembaca dalam menelaah isi kandungan yang ada di dalamnya. Skripsi ini tersusun atas 5 bab. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, di dalamnya meliputi beberapa sub bab yaitu diawali dengan latar belakang permasalahan untuk memberikan penjelasan secara akademik mengapa penelitian ini perlu dilakukan dan

apa yang melatar belakangi penelitian ini. Masuk dalam identifikasi masalah di sini memperjelas masalah guna untuk membatasi apa yang akan di bahas di dalam skripsi ini. Dilanjutkan dengan rumusan masalah guna untuk mempertegas masalah yang akan diteliti agar lebih fokus dan ter-arrah. Setelah itu dilanjutkan dengan tujuan serta kegunaan penelitian, yaitu untuk menjelaskan pentingnya penelitian ini dilakukan. Kemudian penelitian terdahulu untuk memaparkan kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian skripsi yang akan diteliti demi terhindar dari segala masalah di masa yang akan datang. Lalu dilanjutkan dengan metode penelitian, dimana dalam hal ini akan dijelaskan mengenai metode yang akan digunakan dalam menganalisis data yang sudah didapatkan. Selanjutnya yang terakhir yaitu sistematika penulisan, di sini dijelaskan mengenai seluruh bab yang akan ditulis oleh peneliti sebagai akhir dari bab ini.

BAB II Gaya Hidup Sehat Dalam Berbagai Pandangan, penulis akan memaparkan tentang pengertian gaya hidup sehat secara umum, yang meliputi jenis-jenis gaya hidup, indikator dan pengukuran gaya hidup, faktor yang mempengaruhi gaya hidup, macam-macam gaya hidup di Indonesia beserta contohnya. Kemudian akan di lanjutkan pada pandangan mufassir tentang gaya hidup sehat dan pembahasan terakhir yaitu mengenai pandangan warganet tentang gaya hidup sehat dalam kajian ustaz Zaidul Akbar.

BAB III Biografi Ustaz Zaidul Akbar Beserta Media Dakwahnya, pembahasan pada bab ini terfokuskan pada biografi ustaz Zaidul Akbar kemudian latar belakang pendidikan beliau serta pengalaman berkarir dilanjutkan kepada media sosial yang beliau gunakan untuk berdakwah. Terakhir yaitu membahas tentang ayat-ayat

Al-Qur'an apa saja yang dikutip oleh ustaz Zaidul Akbar sebagai konsep dasar beliau untuk menentukan gaya hidup sehat.

BAB IV Analisis Wacana Kritis Terhadap Konsep Gaya Hidup Sehat, pembahasan mengenai hasil penelitian ini mencakup 2 rumusan masalah yaitu berupa penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang gaya hidup sehat yang dibahas oleh ustaz Zaidul Akbar di dalam kajian virtualnya dan peran penting serta dampak sosial tentang gaya hidup sehat menurut pandangan warganet di dalam kajian virtualnya ustaz Zaidul Akbar.

BAB V Penutup, pembahasan ini merupakan bab akhir penelitian yang berisi kesimpulan jawaban dari analisis data yang telah dipaparkan, serta saran peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

