

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menjelaskan dan menganalisis pembahasan-pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pesan-pesan Akidah dalam Buku “Jurus Sehat Ala Rasulullah” Karangan Dr. Zaidul Akbar menyatakan bahwa untuk sehat bukan hanya menjaga pola makan dan kehidupan secara zahir, melainkan secara batiniyah juga perlu disucikan dan yang terpenting menjaga hubungan baik dengan Allah. Karena penyakit akan timbul jika batin kita tidak sehat. Setiap manusia harus memiliki keimanan yang kokoh kepada Allah, memiliki prasangka baik kepada Allah karena apa yang kita pikirkan akan memiliki pengaruh juga di dunia nyata. Selanjutnya pesan akidah yang terdapat didalam buku ini pembuktian seorang muslim yang beriman ditunjukkan dengan menjaga hati, iman dan pikiran dengan menjaga hati dari sifat yang dapat merusak hati dapat menyetatkan jiwa dan raga karena hati, iman dan pikiran yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Seperti sabda Nabi Muhammad Saw *العقل السليم في الجسم السليم* “Akal (pikiran) yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Kemudian dengan beribadah dengan baik dan benar dapat menyetatkan jiwa dan raga gerakan shalat yang dilakukan dapat menambah imun tubuh dengan baik, seperti bangun subuh tepat waktu dapat menyetatkan tubuh dan terhindar dari berbagai jenis penyakit.
2. Pesan-pesan syariah dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah Hidup Sehat Menebar Manfaat* yaitu Manusia harus mentaati segala perintah dari Allah seperti mengerjakan shalat yang dimulai dengan berwudhu, wudhu yang baik dan teratur dapat menyetatkan tubuh dari air basuhan wudhu tersebut, kemudian gerakan shalat 5 waktu yang kita laksanakan dapat mendatangkan kenyamanan dihati karena shalat adalah salah satu dimana lebih merasakan ketenangan saat mengingat Allah disaat itulah hati dan pikiran menjadi sehat. Kemudian pesan dakwah yang disampaikan adalah mengenai sedekah, dengan

sedekah yang diberikan akan mendatangkan keberkahan bagi yang menyumbangkan sedikit hartanya. Rasa kebahagiaan muncul ketika penerima merasa bahagia dari yang apa telah disumbangkan, dan semua itu dapat menyehatkan jiwa dan raga. Kemudian berpuasa dapat menjaga kesehatan tubuh dari pembersihan racun yang masuk ketubuh. Kemudian memperbanyak doa dan memperkuat doa dapat menyebabkan hati menjadi lebih baik dengan berdoa bermunajat dan berprasangka baik kepada Allah dan keyakinan pikiran positif jiwa dan raga akan selalu mendatangkan kebaikan. Kemudian dengan mencharge iman dengan melaksanakan ibadah haji dan umroh dapat meningkatkan iman yang mulai futur menjadi lebih terisi dengan hal-hal yang baik dengan menjalankan ibadah kepada Allah dengan hati yang ikhlas.

3. Pesan-pesan akhlak didalam buku Jurus Sehat Ala Rasulullah bahwa setiap manusia dalam menghadapi apapun dan segala yang terjadi harus senantiasa berfikir positif, pikiran positif dapat menghantarkan kepada hati yang bersih, dan menjauhkan penyakit hati yang dapat mendatangkan kerusakan hati karena terbawa emosi, teruslah berfikir positif maka jiwa akan menjadi baik. Kemudian pesan akhlak yang disampaikan didalam buku Jurus Sehat Ala Rasulullah adalah menahan emosi yang dapat menyebabkan hati menjadi tidak baik dan sukar menerima nasihat. Karena emosi yang baik berasal dari keimanan yang selalu dijaga dengan hal-hal yang positif dengan mengisi hati dengan berbuat kebaikan jiwa dan raga akan merasakan kebahagiaan.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran-saran, antara lain :

1. Kepada para aktivis dakwah agar lebih memperhatikan dunia sastra atau media cetak sebagai sarana dakwah. Karena pada saat ini sarana media cetak sangat efektif dan juga efisien dalam menyampaikan dakwah.
2. Pengarang buku *Jurus Sehat Rasulullah Hidup Sehat Menebar Manfaat* Semoga tidak berhenti berjuang untuk membuat karya-karya yang mempunyai pesan dakwah lebih baik lagi.
3. Masyarakat dan pembaca agar lebih selektif lagi dalam memilih buku bacaan, pilihlah buku bacaan yang memberikan pencerahan, dan hindari buku bacaan yang merusak akhlak dan moral.
4. Penerbit buku-buku Islami, agar lebih konsisten dalam menerbitkan buku dakwah yang bagus khususnya buku-buku yang berkaitan tentang Akidah, syariah dan akhlak. Agar semakin banyak lagi buku-buku dakwah yang tersebar luas di pasaran.