Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page: 15664-15668

Pesan Dakwah Tentang Menjaga Kesehatan Dalam Kanal Youtube @Dr. Zaidul Akbar Official Pada Tema Ifthar Makan, Olahraga, dan Tidur Dalam Islam

Muhamad Erwan Soleh[1], Mohd Aji Isnaini[2], Muzaiyanah[3]

[1,2,3]Universitas Islam Negri Raden Fatah Palembang

Email: muhamaderwansoleh@gmail.com, mohdajiisnaini_uin@radenfatah.ac.id, muzaiyanah_uin@radenfatah.ac.id

Published: Maret , 2026

ABSTRACT

The development of digital media has constructed the practice of Islamic da'wah, induding in the delivery of health messages besed on Islamic values. This study aims to analyse the structure of health da'wah messages and the communication strategies used in the Ifthar study video: Eating, Exericsing and Sleeping in Islam on the YouTube Channel @Dr. Zaidul Akbar Official. The study used a qualitative approach with document study methods and conten analysis techniques combined with framing theory. The results show that health da'wah messages are constructed holistically through the integration of the dimensions of aqidah (health as a mandate), sharia (implementation of a healthy lifestyle according to the sunnah), and morality (moral responsibility towards the body). The communication strategies used are integrative, persuasive, and educative by combining normative propositions and modern health scientific arguments. Framing health as part of the maqasid al-shari'ah, especially hifz al-nafs, strengthens the religious legitimacy of the message. This study confirms that digital health da'wah functions not only to disseminate normative values but also as an instrument for transforming healthy living behavior in Muslim communities. The communication used is integrative, persuasive, and educational, combining normative propositions with modern scientific health arguments. Framing health as part of the maqasid al-syari'ah (obligatory guidance for the welfare of the soul), specifically hifz al-nafs (the principle of self-control), strengthens the religious legitimacy of the message. This study confirms that digital health da'wah functions not only to disseminate normative values but also as an instrument for transforming healthy living behavior in Muslim communities.

Keywords: Health da'wah, Digital da'wah, Communication Strategy, Framing Analysis, Maqasid Al-Syariah

ABSTRAK

Perkembangan media digital telah mengkonstruksi praktik dakwah islam, termasuk dalam penyampaian pesan kesehatan berbasis nilai-nilai keislaman. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis struktur pesan dakwah kesehatan serta strategi komunikasi yang digunkan dalam video kajian Ifthar: Makan, Olaraga dan Tidur dalam islam pada kanal YouTube @Dr. Zaidul Akbar Official. Peneitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi dokumen dan t,eknik analisis isi yang dipadukan dengan teori framing. Hasil penelitian menunjukan bahwah pesan dakwah kesehatan dikonstruksi secara holistik melalui integrase dimensi aqidah (kesehatan sebagai amanah), syariah (implementasi pola hidup sehat sesuai sunnah), dan akhlak (tanggung jawab moral terhadap tubuh). Strategi komunikais yang digunakan bersifat integratof, persuasive, dan edukatif dengan menggabungkan dalil normative dan argumentasi ilmiah kesehatan modern. Framing kesehatan sebagai bagian dari maqasid al-syari'ah khususnya hifz al-nafs memperkuat legitimasi religius pesan tersebut. Penelitian ini menegaskan bahwa dakwah kesehatan digital tidak hanya berfungsi sebagai penyebaran nilai normatoif, tetapi juga sebagai instrument transformasi prilaku hidup sehat masyarakat Muslim. komunikasi yang digunakan bersifat integratif, persuasif, dan edukatif dengan menggabungkan dalil normatif dan argumentasi ilmiah kesehatan modern. Framing kesehatan sebagai bagian dari maqasid al-syari'ah, khususnya hifz al-nafs, memperkuat legitimasi religius pesan tersebut. Penelitian ini menegaskan bahwa dakwah kesehatan digital tidak hanya berfungsi sebagai penyebaran nilai normatif, tetapi juga sebagai instrumen transformasi perilaku hidup sehat masyarakat Muslim.

Kata kunci: Dakwah kesehatan, Dakwah digital, Strategi Komunikasi, Analisis Framing, Maqasid Al-Syariah

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included

in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Latar belakang

Perkembangan tekno;ogi digital telah mengubah lanskap komunikasi keagamaan secara aignifikan. Media sosial, YouTube, tidak lagi menjadi sarana hiburan, tetapi telah berkembang menjadi medium dakwah yang efektif, interaktif, dan menjangkau audiens lintas geografis secara generasi. Transfoemasi ini mendorong lahirnya model dakwah digital yang mengintegrasikan pesan keagamaan dengan isu-isu, termasuk kesehatan masyarakat.

Dalam perspektif islam, dakwah merupakan aktivitas menyeru kepada kebaikan (amar ma'ruf) dan mencegah kemungkaran (nahi mungkar) yang bertujuan mewujudkan kemaslahatan umat. Dalwah tidak hanya terbatas pada aspek ritual ibadah, tetapi mencangkup seluruh dimensi kehidupan manusia secara holistik (kaffah), yang menekankan perbaikan (islah) individu dan masyarakat melalui pendekatan persuasif dan edukatif.

Kesehatan dalam islam dipandang sebagai nikmat dan amanah yang wajib dijaga \. Prinsip maqashid al-syariah menempatkan hifz-nafs (menjaga jiwa) sebagai salah satu tujuan utama syariat. Dengan demikian, upaya menjaga pola makan, olaraga dan tidur yang seimbang merupakan bagian dari implementasi nilai-nilai syariah. Bahkan, konsep thibbun nabawi yang dihimpun dalam karya Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003) menegaskan pentingnya keseimbangan nutrisi, aktivitas fisik, dan istirahat dalam menjaga kesehatan umat.

Secara global, difinisi kesehatan tidak hanya terbatas pada ketiadaan penyakit, tetapi mencangkup kesejatraan fisik, mental, dan sosial (Word Health Organization [WHO], 1947). Namun, realitas menunjukan meningkatnya kasus penyakit degeneratif akibat pola hidup tidak sehat, seperi obisitas, diabetes, dan hipertensi (kementerian kesehatan RI, 2023). Fenomena ini menunjukan adanya kesenjangan anatara ajaran normative dan praktik kehidupan masyarakat.

Dalam konteks dakwah digital, Dr. Zaidul Akbar melalui kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official menganhadirkan konten dakwah kesehatan berbasis nilai-nilai islam. Salah satu kajian yang menarik perhatian adalah tema Ifthar: makan, olaraga dan tidur dalam islam. Vidio ini tidak hanya menguraikan adab berbuka puasa, tetapi juga mengaitkannya dengan prinsip nutrisi, metaholisme, dan kebugaran tubuh secara ilmiah dan spiritual. Startegi komunikasi yang digunakan memadukan dalil al-Qur'an dan Hadist dengan pendekatan medis kontemporer, sehingga menciptakan model komunikasi dakwah kesehatan yang integrative.

Meskipun minat masyarakat terhadap dakwah kesehatan digital semakin meningkat, penelitian akademik yang secara khusus menganalisis struktur pesan dan strategi komunikasi dakwah kesehatan dimedia YouTube masih relative terbatas. Sebagian besar kajian sebelumnya berfokus pada retorika dakwah umum atau representasi gaya hidup sehat secara global (hartoputri & Sudrajat, 2003: Nurhasanah et al., 2023; Zamzam &Rahwati,2025). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih spesifik dan mendalam mengenai bagaimana pesan dakwah kesehatan dikonstruksi dan dikomunikasikan dalam konteks media digital.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji isi pesan dakwah kesehatan serta strategi komunikasi yang diguakan dalam video kajian Ifthar: Makan, Olaraga dan Tidur dalam islam pada kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian dakwah digital yang efektif.

METODE

Penelitian ini meggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi dokumen. Objek penelitian berupa video kajian Ifthar; Makan, Olarga dan Tidur dalam islam pada kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official.

Teknik analisis data mengunakan analisis isi (content analysis) sebagaimana dikembangkan oleh berelson (1952) dan Krippendorff (2004), untuk mengidentifikasi tema, kategori pesan, serta pola komunikasi yang muncul dalam video. Selain itu, penelitian ini juga menggunkan teori framing dari entman (1993) untuk melihat bagaimana pesan kesehatan dibingkai melalui definisi masalah,

penyebab, evaluasi, moral dan solusi. Pendekatan ini pilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai struktur pesan dakwah serta strategi komunikasi yang digunakan dalam media digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menganalisis video kajian Iftahr: Makan, Olahraga, dan Tidur dalam islam pada kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official menggunkan pendekatan analisis isi (content analysis) dan teori framing. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa dakwah kesehatan yang disampaikan bersifat holistik, mencangkup dimensi aqidah, syariah, dan akhlak, serta dikemas melalui strategi komunikasi persuasif, kontekstual, dan edukatif.

1. klasifikasi isi pesan dakwah kesehatan

Tabel 1. klasifikasi isi pesan dakwah kesehatan dalam kajian ifthar

No	Diminsi pesan	Indikator temuan	Bentuk pesan dalam video	Makna dakwah
1	Aqidah	Kesehatan sebagai nikmat allah	Penegasan bahwa tubuh adalah amanah dari Allah	Menumbuhkan kesadaran spiritual menjaga kesehatan
2	Aqidah	Keterikatan ibadah dan kesehatan	Puasa sebagai sarana detoksifikasi alami	Menguatkan iman melalui praktik kesehatan
3	Syariah	Konsumsi halaldan thayyib	Anjuran tidak makan alami, kurangi gula & makan olahan	Menjaga keseimbangan fisik dan syariat
4	Syariah	Larangan berlebihan (israf)	Anjuran makan tdiak berlebihan saat ifthar	Menjaga keseimbangan fisik dan syariat
5	Syariah	Aktivitas fisik sunnah	Jalan kaki, angkat beban ringan	Meneladani sunnah Rasulullah
6	Akhlak	Tanggung jawab terhadap tubuh	Menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur	Etika hidup sehat
7	Akhlak	Disiplin tidur	Tidur lebih awal, hindari begadang	Pembentukan karakter dan disiplin
8	Intergratif	Hubungan ilmu medis dan dalil	Penjelasan hormon, metabolisme, insulin	Integrasi agama dan sains

2. Analisis framing pesan kesehatan

Penelitian ini juga menganalisis bagaimana isu kesehatan dingingkai mengunkan teori framing Robert Entman.

Tabel 2. Analisis framing pesan dakwah kesehatan

No	Elemen Framing	Temuan dalam video
1	Definisi masalah	Pola hidup modern menyebabkan penyakit degeneratif dan penurunan kualitas ibadah
2	Penyebab	Konsumsi gula berlebihan, kurang gerak, pola tidur buruk
3	Evaluasi moral	Gaya hidup tidak sehat bertentangan dengan prinsip amanah tubuh dalam islam
4	Solusi	Kembali pada pola hidup sunnah: makan alami, olaraga ringan, dan tidur seimbang

Pembahasan

1. Integrasi Dimensi Aqidah, Syariah, dan Akhlak

Hasil penelitian menunjukan bahwah pesan dakwah keshatan dalam kajian ini tidak berdiri secara parsial, melainkan terintegrasi dalam tiga dimensi utama ajaran islam. Pada dimensi aqidah, kesehatan diposisikan sebagai nikmat dan amanah dari Allah SWT. Penegasan ini membangun kesadaran teologis bahwa menjaga tubuh bukan sekedar lebutuhan biologois, tetapi bagian dari tanggung jawab keimanan.

Dalam dimensi syariah, pesan kesehatan diwujudkan melalui anjuran konsumsi makanan, halal dab thayyip, larangan berlebihan (israf), serta pengaturan aktivitas fisik dan tidur. Pesan ini menunjukan bahwah syariat islam memiliki relevanisasi praktis dalam membentuk pola hidup sehat. Prinsip maqasid syariah. Khususnya hifs al-nafs (menjaga jiwa), tam[pak terimplementasi secara konkrit dalam pesan tersebut.

Pada dimensi akhlak, kesehatan dikonstruksi sebagai bentuk etika dan tanggung jawa b moral. Disiplin dalam makan, olahaga dan tidur diposisikan sebagai karakter seorang muslim yang sadar akan amanah tubuhnya. Hal ini menunjukan bahwa dakwah ksesehatan berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter (charater building).

2. Strategi Komunikasi Dakwah Kesehatan

Dari sisi strategi komunikasi, ditemukan bahwa Dr. Zaidul Akbar menggunakan pendekatan

1) Persuasif bahasa yang sederhana dan komunikatif, tidak mengguruai.
2) Rasional ilmiah mengaitkan dalil agama dengan penejlasan medis seperti metabolisme, insulin, hormone pertumbuhan.
3) Kontekstual mengaitkan masalah kesehatan modern dengan solusi sunnah
4) Audio visual digital pemanfaatan YouTube meningkatkan daya jangkau dan keterlibatan audiens.

Model komunikasi ini sesuai dengan teori Lasswel (who says what in which channel to whom with what effect), dimana pesan kesehatan dikemas secara strategis melalui medium digital untuk menghasikkan perubahan pola pikir dan prilaku audiens.

3. Konstruksi Framing kesehatan sebagai kewajiban religius

Berdasarkan analisis framing, kesehatan tidak hanya dipresentasikan sebagai isu medis, tetapi dibingkai sebagai bagian dari kewajiban religius. Penyakit degenaratif diposisikan sebagai konsekuensi dari kelalaian terhadap prinsip. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan bukan sek edar medis, tetapi spiritual sekaligus praktis.

Framing ini memperkuat legitimasi pesan karena audiens muslim tidak hnaya terdorong oleh rasionalitas ilmiah, tetapi juga oleh kesadaran moral dan keagamaan.

4. Dakwah Kesehatan Sebagai Model Integratif

Temuan penelitian menunjukan bahwa dakwah kesehatan dalam kajian ini bersifat integratif antara agama dan sains. Integratif ini meningkatkan kreadibilitas pesan dan memperluas penerimaan audiens. Dakwah tidak lagi dipahami sebagai ceramah normatif, tetapi sebagai edukasi berbasis solusi.

Model ini berptensi menjadi paradigma baru dalam masyarakat dakwah di gital terutama dalam menghadapi krisis kesehatan masyarakat modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyampaikan bahwa pesan dakwah kesehatan dalam video ifthar: Makan, Olaraga dan Tidur dalam islam pada kanal YouTube Dr. Zaidul Akbar Official bersifat holistic dan integrative, mencangkup dimensi aqidah, syariah, dan akhlak, dimana kesehatan dikonstruksikan sebagai nikmat dan amanah dari Allah SWT yang wajib dijaga melalui pola makan halal dan thayyib, larangan berlebihan, aktivitas fisik yang seimbang, serta pengaturan tidur sesuai sunnah. Pesan tersebut tidak hanya disampaikan secara normatif, tetapi di padukan dengan penjelasan medis modern sehingga membentuk integrase antara nilai keislaman dan ilmu kesehatan. Melalui strategi komunikasi persuasif, kontektual, dan rasional ilmiah yang didukung media digital YouTube, isu kesehatan dibingkai dengan kewajiban religius dalam menjaga jiwa (hifz al-nafs), sehingga dakwah kesehatan ini berfungsi sebagai sarana edukasi efektif yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern serta mampu mendoronng perubahan pola pikir dan prilaku hidup sehat berbasis nilai-nilai islam.

REFERENCES

Al-Qaradawi, Y. (1992). *Fiqh al-da'wah*. Cairo: Maktabah Wahbah.

Al-Syatibi, A. I. (2004). *Al-muwafaqat fi usul al-shari'ah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Berelson, B. (1952). *Content analysis in communication research*. Free Press.

Entman, R. M. (1993). Framing: Toward clarification of a fractured paradigm. *Journal of Communication, 43*(4), 51–58. https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1993.tb01304.x

Hartoputri, A., & Sudrajat, R. H. (2023). Pesan kesehatan dalam dakwah digital melalui Instagram @zaidulakbar. *Jurnal Komunikasi Islam*, 13(2), 145–160.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Al-tibb al-nabawi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd ed.). Sage Publications.

McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.

Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosa Rekatama Media.

Nurhasanah, N., Ravico, R., & Firtanosa, F. (2023). Studi deskriptif pesan dakwah tentang kesehatan pada konten kreator YouTube Dr. Zaidul Akbar. *Jurnal Dakwah Digital*, 5(1), 22–37.

Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al-Qur'an*. Mizan.

World Health Organization. (1947). *Constitution of the World Health Organization*. WHO.

Zamzam, M. A. F., & Rahmawati, F. N. (2025). Strategi komunikasi pesan kesehatan Islami dalam mendorong perilaku hidup sehat. *Jurnal Komunikasi dan Dakwah*, 9(1), 55–72.