

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan terkait zikir dan kesehatan jantung perspektif QS. Ar-Ra'd ayat 28 di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Makna zikir pada hakikatnya adalah mengingat Allah, kemudian mengucapkannya dengan lisan, namun tidak hanya dilakukan dengan pengucapan lisan saja, tetapi lebih mencakup kepada tataran penghayatan yang dilakukan oleh hati. Pengertian *qalb* menurut Tabataba'i dan Fakhrudin al-Razyi memaknai *qalb* sebagai jantung. Sedangkan para mufassir lainnya memaknai *qalbu* sebagai sesuatu yang berhubungan dengan jiwa, nafsu dan akal yang sifatnya ghaib. *Qalb* juga diartikan sebagai '*aql*' dalam artian ini memiliki potensi untuk berpikir, mendorong manusia untuk berbuat baik dan buruk.
2. Mengingat Allah SWT dengan lisan, seperti membaca Alquran, *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tauhid*, maupun mengingat dalam hati dengan merenungkan kebesaran Allah mempengaruhi kondisi mental yang dapat memberikan ketenangan dan ketentraman hati dimana hal tersebut berpengaruh terhadap penurunan stress yang menjadi penyebab utama gangguan pada kesehatan jantung. Maka dengan zikir secara rutin dengan penghayatan hati dapat menjadi terapi untuk mengurangi bahkan juga menyembuhkan penyakit jantung.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam menghadapi perannya dikemudian hari, terutama yang berkaitan dengan zikir bagi kesehatan jantung perspektif QS. Ar-Ra'd 28.

2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan tentang penelitian yang berkaitan dengan hubungan zikir bagi kesehatan jantung agar penelitian ini dapat dikembangkan di kemudian hari.
 - b. Menambah data dengan melakukan serangkaian observasi dan wawancara secara intensif kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian.

