

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kajian living Qur'an di Ponpes Terpadu Al-Kamal terkait ilmu pernafasan dengan kalimat *Lāilaha illallāh* dan rangkaian ayat-ayat Al-Qur'an, dapat disimpulkan:

1. Secara garis besar, aplikasi ilmu Pernafasan dengan kalimat *Lāilaha illallāh* dan rangkaian ayat-ayat Al-Qur'an digunakan sebagai *hisnun* (benteng) dalam menghadapi segala goncangan kehidupan dunia, dan bisa menjadi bekal di akhirat. Selain itu, sebagai *wasilah* untuk menuju ke jalan Allah, agar manusia senantiasa lebih dekat dengan-Nya.
2. Berdasarkan teori hermeneutik, setiap pengamal ilmu pernafasan memiliki pengalaman dan pemahaman berbeda-beda. Akan tetapi tujuannya sama, yakni untuk mendapatkan nutrisi secara jasmani dan rohani dengan *wasilah* dzikir kalimat *Lāilaha illallāh* dan rangkaian ayat-ayat Al-Qur'an, supaya senantiasa diberi petunjuk oleh-Nya baik dalam kehidupan dunia menuju ke akhirat.
3. Manfaat dzikir dengan ilmu pernafasan diantaranya memberikan ketenangan jiwa, dikala mendapat permasalahan hidup selalu ada jalan dan solusi atas petunjuk Allah, selain itu juga mengolah jiwa manusia untuk yakin dengan sebenar-benarnya jika yang memberi

kesehatan, keselamatan dan ketenangan adalah Allah SWT. Manusia tidak ada apa-apanya di mata Allah.

4. Makna berdasarkan teori sosiologi Mannheim, meliputi tiga kategori, antara lain: makna objektif, ditinjau dari berdirinya ilmu pernafasan Al-Muslimun juga dilatarbelakangi dengan kebijakan pemerintah yang mendirikan GERMAS (gerakan masyarakat sehat). Di lain sisi, adanya pemudaran akhlak dan moral di Pesantren dan sekitarnya. Sehingga bisa berdampak negatif bagi penerus generasi selanjutnya. Berdasarkan pengaruh konteks sosial di masyarakat dan pesantren, pengamalan kalimat *Lāilaha illallāh* dalam ilmu pernafasan memiliki makna objektif, antara lain: *pertama*, Secara lahiriah, peserta ilmu pernafasan ikut serta melaksanakan program pemerintah berolahraga dan mengolahragakan masyarakat (santri) supaya tetap dalam keadaan sehat. Secara bathiniah, selain berolahraga dan mengolahragakan masyarakat (santri), ilmu pernafasan juga menampung anak-anak muda agar terisi ilmu-ilmu Agama yang bernafaskan Islam dengan tujuan amar ma'ruf nahi munkar. Hal ini Sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an dan Hadis, guna mencapai keselamatan dunia dan akhirat. Sedangkan rangkaian amalan-amalan ayat Al-Qur'an yang diberikan dalam ilmu pernafasan hanya sebagai bekal untuk kepentingan diri-sendiri dan menolong orang lain. Amalan ini tidak semata-mata tidak menjadikan diri manusia hebat, perkasa,

tidak terkalahkan dan seenaknya sendiri. Akan tetapi semata-mata hanya titipan yang diberikan oleh-Nya.

Makna ekspresif, *Pertama*, ilmu pernafasan Al-Muslimun secara jasmani, mengolah nafas yang berorientasi pada kebugaran tubuh, semakin orang bergerak akan mengeluarkan keringat. Maka, asam laktat yang ada dalam tubuh dan toksin-toksin yang ada dalam tubuh keluar bersama dengan keringat. Jika asam laktat yang ada dalam tubuh dikeluarkan bersama keringat maka bisa membuat kebugaran tubuh. Secara rohani, menancapkan kalimat *Lāilaha illallāh* dalam jiwa manusia, supaya bisa mengenal Allah. Jika manusia sudah mengenal Allah maka setiap perjalanan hidup yang dijalani akan selalu terarah dan mendapat petunjuk dari-Nya. *Kedua*, amalan kalimat *Lāilaha illallāh* yang dikombinasi dengan rangkaian ayat-ayat Al-Qur'an akan menghasilkan sebuah energi yang sangat dahsyat. Sehingga kala dibutuhkan akan menghasilkan kekuatan yang maksimal. Makna dokumenter, dilihat dari sisi strata sosial ilmu pernafasan Al-Muslimun berdampak positif dan menjadi magnet bagi semua kalangan santri. Salah satunya muncul rasa kepedulian terhadap lingkungan dengan ikut serta gotong-royong dalam proyek bangunan Pesantren, lembaga ilmu pernafasan juga melahirkan santri yang memiliki ahli di bidang pengobatan, ahli di bidang penangkal orang kesurupan, dan peduli terhadap sesama manusia.

## B. Saran-saran

1. Untuk peminat ilmu pernafsan Al-Muslimun, ilmu pernafasan mengajarkan untuk mengenal Allah melalui dzikir kalimat *Lā ilāha illallāh*. Jika manusia sudah mengenal Allah manusia dalam menjalani kehidupannya akan senantiasa terarah atas petunjuk-Nya. Jangan menyalahgunakan ilmu tersebut untuk kepentingan-kepentingan-kepentingan duniawi saja, dan dimanfaatkan ke hal-hal yang negatif.
2. Amalan-amalan yang sudah diajarkan kepada Guru besar, penasihat, dan pelatih untuk bekal hidup di masyarakat dengan tujuan *amar ma'ruf nahi munkar*, bukan untuk kepentingan politik golongan tertentu.