



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab ke atas sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “JAUHI DIABETES – AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT”

16 Jun 2023 / 27 Zulkaedah 1444

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الَّذِي أَنْعَمَ عَلَيْنَا بِنِعْمَةِ الْإِيمَانِ وَالْإِسْلَامِ، وَرَزَقَنَا مِنَ الطَّيِّبَاتِ. أَشْهَدُ أَنْ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ  
وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.  
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>3</sup> أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Jemaah yang dirahmati Illahi,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan semua larangan Nya, mengikhlaskan setiap amal, semoga kita sentiasa mendapat taufik dan hidayah serta diperkukuhkan iman mengabdikan diri semata-mata kepada Allah Yang Maha Esa. Mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk: **“JAUHI DIABETES – AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT”**

Diabetes atau dalam masyarakat Melayu lebih dikenali sebagai penyakit kencing manis, ialah penyakit merbahaya yang memberi kesan tidak baik pada kesihatan manusia. Diabetes berlaku apabila terdapat kadar gula yang berlebihan dalam peredaran darah, kerana badan kurang hormon insulin, yang dihasilkan oleh organ dalam tubuh bernama pankreas, yang berfungsi menukarkan gula kepada tenaga. Diabetes dapat dikesan pada peringkat awal melalui tanda-tanda seperti kerap membuang air kecil, kurang keinginan bersama pasangan, otot menjadi lemah dan sebagainya.

Malaysia mencatatkan jumlah penyakit diabetes yang tertinggi di Asia dan kesepuluh tertinggi di dunia. Akhbar Berita Harian bertarikh 8 November 2022, melaporkan ‘Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS)’ mendapati peratus pesakit diabetes meningkat daripada 13.4 peratus pada tahun 2015 kepada 18.3 peratus

<sup>1</sup> Memuji Allah SWT

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Takwa



pada tahun 2019; bermakna, satu daripada lima orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas, menghidap penyakit diabetes, bersamaan 3.9 juta penduduk Malaysia.

### Sidang Jumaat yang dikasihi,

Islam amat mementingkan amalan gaya hidup sihat. Terkandung beberapa ayat Al-Quran yang menyeru manusia mengamalkan pemakanan halal dan berkhasiat, iaitu makanan yang dapat menjadi sumber membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh untuk beribadat dan melakukan kegiatan hidup seharian. Firman Allah SWT dalam surah al-A'raf ayat 31:

﴿ يَبْنَى ءآءَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ ﴾

Bermaksud: Wahai anak Adam, pakailah pakaian yang indah setiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mendirikan solat). Dan makanlah serta minumlah dan jangan pula berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.

Ayat ini mengingatkan tentang pengambilan makanan bukan sahaja yang halal, suci dan berkhasiat, bahkan mementingkan tatacara pengambilan makanan, antaranya tidak berlebihan. Pengabaian terhadap tatacara ini, menjadi punca kepada pelbagai jenis penyakit.

### Sidang Jumaat Rahimakumullah,

Mimbar memilih memperincikan tiga perkara yang perlu diberikan perhatian;

**Pertama:** Pemakanan atau diet yang tidak seimbang.

Tubuh yang tidak memperoleh zat makanan seimbang seperti karbohidrat, *protein*, lemak, vitamin dan garam galian akan mengakibatkan terkumpul lemak-lemak yang akan menyeliputi organ-organ dalaman seperti jantung, hati, usus dan lain-lain, seterusnya mengganggu kelancaran peranan organ-organ tersebut dalam tubuh manusia.

**Kedua:** Pengambilan makanan dan gula berlebihan.

Budaya makan secara berlebihan mengikut nafsu, mengambil makanan yang mengandungi kadar lemak dan gula yang tinggi, kegemaran mengambil kuih muih,



atau minuman yang mengandungi gula yang tinggi seperti teh tarik dan minuman bergas, merupakan penyumbang utama kepada diabetes.

### **Ketiga: Keturunan**

Diabetes ialah penyakit yang turut dipengaruhi oleh keturunan. Anak-anak yang ibu bapa mereka ada mengidap diabetes, menghadapi risiko atau padah lebih tinggi, oleh itu mereka perlu lebih berhati-hati.

### **Hadirin yang dirahmati Allah,**

Mimbar menyenaraikan beberapa panduan sebagai langkah pencegahan;

#### **Pertama: Memahami ilmu pemakanan sihat dan seimbang**

Penting untuk mengambil tahu ilmu pemakanan sihat dan seimbang agar dapat mengenal pasti bahan makanan dan jumlah kalori (tenaga makanan) yang diperlukan oleh tubuh dalam sehari. Pengetahuan tersebut boleh dijadikan panduan untuk mengawal cara pemakanan harian ahli-ahli keluarga supaya tidak mengambil makanan melebihi had yang diperlukan. Masjid-masjid disarankan menganjurkan majlis-majlis ceramah dengan menjemput pakar bidang pemakanan untuk mencapai penerangan mengenai pemakanan.

#### **Kedua: Mengamalkan gaya hidup cergas.**

Islam menggalakkan umatnya bersenam dan beriadah. Solat merupakan salah satu riadah yang dilaksanakan dengan penuh berseni dan setiap pergerakan membawa makna dan manfaat kepada tubuh manusia. Bersenam antara cara mudah untuk mengawal paras gula dan membakar lemak dalam badan.

Rasulullah SAW banyak berjalan kaki dalam kehidupan seharian Baginda. Kebiasaannya, langkah Baginda adalah cepat dan cergas sepertimana yang dirakamkan hadis Riwayat al-Tirmizi:

كَانَ إِذَا مَشَى تَقَلَّعَ كَأَنَّمَا يَنْحَطُّ مِنْ صَبَبٍ

Bermaksud: “Apabila Baginda SAW berjalan, langkah Baginda cergas seperti gaya orang berjalan turun dari tempat tinggi”

Berjalan kaki membantu membakar lemak, membolehkan badan memproses gula dengan baik, sekali gus dapat membantu menurunkan berat badan. Berjalan kaki



turut membantu mengurangkan tekanan darah, merangsang hormon *endorfin* (iaitu hormon kegembiraan), lantas menjadikan kehidupan lebih ceria. Banyakkan berjalan kaki setiap hari, dengan sengaja meletak kenderaan lebih jauh daripada tempat yang dituju ketika ke tempat kerja, pasar, kedai, atau ke masjid.

### **Ketiga: Berpuasa sunat**

Antara Sunnah Nabi SAW ialah puasa sunat 3 hari setiap bulan, iaitu pada hari putih, atau puasa sunat pada hari Isnin dan Khamis. Nabi SAW juga menggalakkan puasa sunat 6 hari dalam bulan Syawal dan pada hari-hari tertentu seperti hari Asyura dan Hari Arafah. Selain kelebihan pahala, amalan berpuasa dapat meningkatkan tahap kesihatan seseorang dan mencegah diabetes. Kajian menunjukkan berpuasa dapat merehatkan sistem pencernaan, dan pada masa yang sama dapat membersihkan toksin, juga merendahkan kadar gula dalam darah.

### **Keempat: Patuhi piramid makanan.**

Piramid makanan merupakan rujukan bagi setiap orang untuk mengawal kuantiti bagi setiap jenis makanan yang disajikan setiap hari. Kumpulan makanan jenis sayur-sayuran dan buah-buahan diletakkan di dasar piramid, menjadikannya makanan yang perlu diambil paling banyak. Di tingkat yang kedua pula ialah nasi dan bijirin, di tingkat ketiga, makanan berunsur *protein* dan tenusu, seterusnya di tingkat yang keempat, iaitu yang paling kurang pengambilannya, ialah jenis makanan berminyak, berlemak, tinggi gula ataupun garam.

### **Kelima: Melakukan saringan kesihatan secara berkala.**

Langkah pencegahan dapat dilakukan jika penyakit dapat dikesan pada peringkat awal kerana ‘mencegah itu lebih baik daripada merawat’. Oleh itu lakukan saringan kesihatan secara berkala atau berjadual agar dapat membantu mengesan penyakit pada peringkat awal ketika masih belum mudarat.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا دَائِمًا أَبَدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Menjelang 10 hari pertama bulan Zulhijah, mimbar memperingatkan para jemaah akan kelebihan dan ganjaran yang terkandung pada 10 hari tersebut. Oleh itu perbanyakkan amalan soleh yang mendekatkan diri kepada Ilahi, antaranya ummah disarankan untuk berpuasa sunat dari 1 hingga 9 Zulhijah, setidak-tidaknya berpuasa sunat pada 9 Zulhijah, sehari sebelum Hari Raya Aidiladha. Bagi mereka yang berkemampuan, digalakkan melakukan ibadah korban sebagai bukti kehambaan dan kesyukuran terhadap kurniaan Ilahi.

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ  
وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!** kurniakanlah kesihatan yang berpanjangan kepada kami dan ahli keluarga kami. Bimbing kami untuk menjalani cara hidup sihat yang membantu kami berupaya menyempurnakan ibadah kepada Mu, memenuhi tanggungjawab fardu ain dan fardu kifayah.

**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan tuntutan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Dzal Jalaali wal Ikram!**, jadikanlah kami antara hamba Mu yang memelihara amanah. Kuatkan iman kami agar menjauhi perbuatan khianat seperti salah guna harta benda bukan milik kami, memberi atau menerima rasuah, menyalahgunakan kuasa untuk kepentingan diri, serta jauhkan kami termasuk dalam golongan yang mengabaikan tanggungjawab yang diamanahkan.

**Ya Maalikal Mulk!**, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Malik! Ya Hadi!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ ﴿فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا لَهُ عَلَىٰ  
نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.﴾