



Amaran!

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

## “TANGANI OBESITI: MULAKAN CARA HIDUP SIHAT”

8 Julai 2022 / 8 Zulhijjah 1443

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.

### Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

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 pada hari ini akan membicarakan khutbah bertajuk:

### “TANGANI OBESITI: MULAKAN CARA HIDUP SIHAT”

Firman Allah SWT:

﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾﴾

Bermaksud: Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian yang elok setiap kali kamu ke masjid (atau mengerjakan sembahyang), dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas. (Surah Al-A'raf: 31)

Obesiti bermaksud seseorang yang memiliki berat badan berlebihan dari sepatutnya hingga menjadi terlalu gemuk, sering kali dikenali dalam masyarakat Melayu dengan istilah ‘gemuk gedempol’, disebabkan memiliki lemak berlebihan dalam tubuh. Obesiti atau kegemukan yang berlebihan menjadi penyebab kepada pelbagai penyakit kronik yang boleh membawa maut, seperti kencing manis, darah tinggi, penyakit jantung, strok

<sup>1</sup> Memuji Allah SWT

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

<sup>3</sup> Pesan Takwa



dan masalah buah pinggang. Obesiti berpunca daripada ketidakseimbangan antara kalori atau bahan makanan yang diambil, dengan kalori atau bahan makanan yang digunakan sebagai tenaga. Obesiti ialah pembunuh senyap yang menyebabkan perubahan metabolik, atau dalam bahasa mudahnya, berlaku gangguan terhadap tugas-tugas memproses makanan untuk menghasilkan tenaga dalam tubuh manusia.

Malaysia mencatat kadar obesiti tertinggi di Asia Tenggara. Daripada 50 peratus penduduk dewasa di negara ini, 30.4 peratus dilaporkan berhadapan masalah berat badan berlebihan, manakala 19.7 peratus dikategorikan obes; bermakna satu dalam setiap dua orang dewasa di Malaysia mengalami kegemukan. Malaysia juga menduduki tangga kedua, senarai kanak-kanak obes di ASEAN yang berusia antara usia 5 hingga 19 tahun. Berdasarkan Laporan Tabung Kanak-kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) 2019, tujuh peratus kanak-kanak di bawah usia lima tahun turut mengalami masalah berat badan berlebihan. Di peringkat global, dijangkakan hampir satu pertiga daripada orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami berat badan berlebihan dan lebih satu bilion menjadi obes menjelang tahun 2025.

Kajian pada tahun 2019, mencatatkan lapan juta orang rakyat Malaysia memiliki kolesterol yang tinggi, 3.9 juta menghidap penyakit kencing manis, 6.4 juta orang menghadapi darah tinggi, sementara 3.7 juta orang berada dalam kategori obes. Peratus tinggi penduduk berpenyakit menjadi beban berat yang perlu ditanggung oleh negara. Bilangan pesakit yang tinggi, bermakna hospital perlu diperbesarkan atau lebih banyak hospital perlu dibina, dan lebih ramai kakitangan hospital diperlukan, di samping keperluan ubat turut meningkat. Oleh sebab kerajaan memberi subsidi yang tinggi membiayai belanja rawatan dan perubatan di negara ini, bermakna lebih banyak dana kerajaan perlu dibelanjakan untuk membiayai rawatan dan perubatan pesakit. Sekiranya dana kerajaan tidak terlalu banyak digunakan untuk belanja perubatan, dana tersebut tentunya dapat disalurkan untuk perbelanjaan-perbelanjaan yang lebih bermanfaat seperti membina sekolah, pusat pengajian, menyediakan dana pendidikan, menambahkan pembinaan prasarana dan pelbagai lagi.

### **Sidang Jumaat yang dimulikan,**

Kurang kesedaran masyarakat terhadap penjagaan kesihatan merupakan penyebab utama masalah kegemukan di negara ini. Keghairahan menikmati makanan secara keterlaluan dan makanan tidak berkhasiat, bermula dari usia kanak-kanak



tanpa kawalan oleh ibu bapa, menjadi titik mula membina budaya makan yang tidak mengenal batasan. Pengambilan gula dan lemak yang berlebihan antara penyebab yang meningkatkan bilangan orang gemuk dalam kalangan rakyat Malaysia. Permintaan gula di Malaysia meningkat saban tahun dan penggunaan gula yang tinggi terkandung dalam banyak juadah dan minuman yang digemari oleh rakyat Malaysia. Minuman bersoda merupakan antara minuman kegemaran kanak-kanak sementara teh atau kopi tarik, sangat digemari oleh orang dewasa; minuman-minuman tersebut mempunyai kandungan gula yang tinggi.

Kegemukan mudah berlaku dalam kalangan orang yang banyak makan tetapi kurang melakukan pergerakan fizikal; akibatnya kalori yang terhasil daripada makanan yang berlebihan telah tidak dibakar untuk digunakan sebagai tenaga, di sebaliknya tersimpan sebagai lemak dalam tubuh manusia, sedikit demi sedikit membina kegemukan.

### **Sidang Jumaat yang dimulakan,**

Didikan dan kefahaman mengenai kegemukan ini wajar dimulakan dari rumah, malah wajib dididik sejak usia kanak-kanak. Ibu bapa hendaklah menyediakan makanan yang seimbang dan berkhasiat, mengawal anak-anak untuk tidak mengambil makanan yang mengandungi lemak, gula dan garam yang tinggi, menjauhkan anak-anak daripada budaya mengambil makanan segera. Didik anak-anak untuk lebih meminati makanan yang disediakan di rumah, lebih baik jika turut dibekalkan makanan dari rumah semasa pergi ke sekolah. Didik ahli keluarga agar bersifat sederhana semasa mengambil makanan dan minuman seperti yang dianjurkan oleh Baginda SAW berpandukan sabdanya:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ  
فَثُلْتُ لَطْعَامِهِ وَثُلْتُ لَشْرَابِهِ وَثُلْتُ لِنَفْسِهِ

Bermaksud: Tidak ada tempat yang diisi oleh anak keturunan Adam yang lebih buruk daripada perutnya, cukuplah bagi anak keturunan Adam agar makan sekadar untuk menegakkan tulang sulbinya (tulang belakang) melainkan jika dia tidak dapat mengelak. Maka isilah 1/3 untuk makanannya, 1/3 untuk minumannya dan 1/3 untuk nafasnya.

(Hadis Riwayat Tirmidzi)

Mimbar menyeru Muslimin kepada peringatan-peringatan berikut:

**Pertama:** Memastikan berat badan sihat berpandukan Indeks Jisim Badan (BMI). Jadikan amalan untuk menimbang berat badan secara mingguan, dan mengambil langkah-langkah segera untuk menurunkan berat badan jika berlebihan indeks jisim tubuh. Setiap jabatan, pejabat dan sekolah, menetapkan Indeks Jisim Badan setiap warganya, dan menetapkan indeks pencapaian kepada setiap anggota yang dilakukan pemantauan setiap tiga bulan sekali.

**Kedua:** Makan secara sihat dan sederhana dengan memperbanyakkan pengambilan sayur dan buah-buahan serta mengurangkan pengambilan makanan yang mengandungi gula dan lemak.

**Ketiga:** Melakukan banyak pergerakan fizikal untuk membakar kalori, seperti lebih banyak berjalan kaki, berbasikal, menggunakan tangga daripada lif, beriadah secara kerap dengan intensif sederhana selama 30 minit setiap hari.

**Keempat:** Banyakkan minum air kosong antara 6 hingga 8 gelas setiap hari.

**Kelima:** Mengamalkan puasa sunat pada hari Isnin dan Khamis.

**Keenam:** Jawatankuasa masjid menganjurkan siri ceramah pendidikan kesihatan oleh pakar perubatan dan pakar pemakanan sebagai ikhtiar memberikan kesedaran kepada masyarakat setempat. Misalnya, pendidikan mengenai kaedah pengiraan Indeks Jisim Badan bagi seseorang yang ingin mengetahui berat badan yang sihat untuk tubuhnya.

بَارَكَ اللهُ لِيْ وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيْمِ وَنَفَعَنِيْ وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيْهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيْمِ  
وَتَقَبَّلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ. أَقُوْلُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ  
الْعَظِيْمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوْهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ 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,

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. اللَّهُمَّ اكْفِنَا بِجَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنَا  
بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ.

<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!**, Sihatkanlah tubuh badan kami, sihatkanlah fikiran, pendengaran dan penglihatan kami, agar membolehkan kami menyempurnakan ibadah fardu ain dan fardu kifayah dengan sebaik-baiknya.

**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 آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً 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﴾.