



Amaran!

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

## “KESIHATAN; NIKMAT DAN AMANAH”

15 Oktober 2021 / 8 Rabiul Awwal 1443

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، الْقَائِلِ فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ:  
وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصَوها إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨﴾  
(Surah An-Nahl 18)<sup>1</sup>

Bermaksud: Dan jika kamu menghitung nikmat Allah (yang dilimpahkannya kepada kamu), tiadalah kamu akan dapat menghitungnya satu persatu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ. وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> صَلَاةً تَغْفِرُ بِهَا ذُنُوبَنَا وَتَفْرِّجُ بِهَا هُمُومَنَا وَتَطَهِّرُ بِهَا قُلُوبَنَا وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

### Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Bertakwalah kepada Allah SWT dengan sebenar-benar takwa; mudah-mudahan kita tergolong sebagai hamba Allah yang terbaik dan beroleh kejayaan di dunia mahupun di akhirat. Mimbar pada hari ini akan membicarakan khutbah bertajuk: “KESIHATAN; NIKMAT DAN AMANAH”.

Setiap saat yang dilalui dalam kehidupan ini, kita mengecap pelbagai nikmat kurniaan Illahi. Sesungguhnya, Allah SWT Maha Pemurah dengan kurniaan Nya, tidak terhingga banyaknya, dan tidak terhitung jumlahnya, seperti yang terkandung dalam ayat 18 surah An-Nahl. Antara nikmat yang tidak ternilai harganya ialah kesihatan. Dengan memiliki tubuh yang sihat, kita berupaya melaksanakan pelbagai kerja dan melakukan pelbagai tugas harian, di samping mengupayakan kita menyempurnakan pelbagai ibadah dan amal.

<sup>1</sup> Memuji Allah

<sup>2</sup> Ayat Al-Quran

<sup>3</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>4</sup> Pesan Taqwa



Namun, kita sering alpa serta tidak menghargai nikmat kesihatan yang begitu berharga hingga kita sering mengabaikannya. Sabda Rasulullah SAW:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ؛ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Maksudnya: Ada dua jenis nikmat yang selalu diabaikan oleh kebanyakan manusia, iaitu nikmat sihat dan nikmat masa lapang. (Riwayat Bukhari 6412 )

### Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Saban hari, ketika berada antara dua sujud setiap kali mendirikan solat, kita memohon nikmat kesihatan dengan membaca doa yang bermaksud:

“Wahai Tuhan, ampunilah daku, rahmati daku, tutuplah aib ku, angkatlah darjat ku, kurniakan kepada ku rezeki, pimpinlah daku, sihat dan afiatkanlah daku, dan maafkanlah daku.”

Kandungan doa ini membuktikan Islam sangat memandang berat urusan kesihatan; kerana itu pada setiap kali mendirikan solat, ummah dianjurkan memohon agar Allah mengurniakan kesihatan dan keafiatan. Namun demikian, semata-mata berdoa tanpa dilengkapi dengan sebarang usaha, tidak akan memberi makna, kerana doa tanpa usaha adalah sia-sia. Pepatah Arab mengatakan:

تَرْجُو النَّجَاةَ وَلَمْ تَسْلُكْ مَسَالِكَهَا \*\*\* إِنَّ السَّفِينَةَ لَا تَجْرِي عَلَى الْيَبَسِ

Ertinya: Kamu inginkan keberhasilan suatu perkara (umpama kesihatan), tetapi kamu tidak mengikuti langkah-langkah yang menuju kepada kejayaan tersebut. Ketahuilah! sesungguhnya kapal laut tidak akan berlayar di atas daratan.

Kesihatan yang dikurniakan oleh Allah SWT bukan sahaja nikmat yang wajib disyukuri, bahkan kesihatan merupakan satu tanggungjawab dan amanah yang wajib dijaga dan dipelihara. Tidak wajar, tubuh badan diperhamba selagi mahu untuk memenuhi naluri dan keperluan kehidupan, sedangkan haknya untuk dirawat dan direhatkan tidak langsung dipedulikan. Akal yang sihat terbina daripada tubuh yang sihat. Akal dan tubuh yang sihat membantu manusia membina keluarga dan masyarakat yang sihat.



## Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Diperhatikan saban hari, bilangan yang menghidapi penyakit-penyakit berat hingga membawa maut semakin bertambah; antaranya barah, strok, serangan jantung, paru-paru dan buah pinggang bermasalah, darah tinggi, kencing manis, obesiti atau kegemukan yang keterlaluan, demensia dan alzheimer. Kos rawatan dan kos perubatan semakin meningkat yang menjadi beban tanggungan berat kepada kerajaan, majikan, syarikat takaful dan insurans, serta keluarga dan orang perseorangan.

Oleh itu, amatlah perlu ummah mengambil tanggungjawab untuk memastikan kesihatan yang merupakan anugerah daripada Illahi, dijaga dengan sebaik-baiknya melalui langkah-langkah pencegahan awal dan merawat penyakit sebaik sahaja ianya dikesan.

Islam amat menekankan penjagaan kesihatan berkualiti untuk menjamin prinsip maqasid syariah bagi kemaslahatan ummah. Pengabaian terhadap penjagaan kesihatan umpama mencampakkan diri ke dalam kebinasaan, suatu tindakan yang jelas bertentangan dengan syariat Illahi. Tubuh badan yang lemah dan sakit memberi kesan terhadap pengurusan hidup yang sejahtera, seterusnya boleh menjejaskan usaha pembangunan ummah dan pembangunan negara.

Demi menjamin tersemainya budaya hidup yang sihat lagi sejahtera, Mimbar dengan ini menyeru para jemaah memberikan perhatian kepada perkara-perkara berikut:

**Pertama;** Tingkatkan kualiti dan kuantiti ibadah; banyakkkan bersolat, berzikir, berselawat dan membaca Al-Quran. Amalan-amalan tersebut merupakan terapi yang menguatkan jiwa dan berupaya merangsang akal untuk menghadapi segala bentuk ancaman terhadap minda, emosi dan tubuh badan. Kekuatan inilah yang menjadi penyembuh dan penawar penyakit sebagaimana firman Allah SWT dalam surah Al-Isra' ayat 82:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ...

Bermaksud: Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Quran ayat-ayat suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman...

**Kedua;** Amalkan pemakanan seimbang dan tidak berlebihan. Islam menganjurkan sikap mengambil makanan dan minuman secara sederhana sebagaimana yang diamalkan oleh Nabi SAW. Kurangkan pengambilan makanan yang manis, masin, tinggi lemak dan tinggi kolesterol; membanyakkan makan ulam, sayur-sayuran dan buah-buahan. Islam menggalakkan umatnya berpuasa sunat sebagai salah satu kaedah menyihatkan badan dan mengawal nafsu.

**Ketiga;** Hentikan tabiat merokok, dan hindari minuman keras yang hukumnya jelas haram.

**Keempat;** Menjaga kebersihan sama ada dari sudut jasmani atau rohani, merangkumi tubuh badan, pakaian, tempat tidur, tempat tinggal, tandas dan bilik air, kenderaan dan pengangkutan, tempat bekerja dan tempat berniaga.

## الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

Maksudnya: Kebersihan adalah sebahagian daripada iman. (Hadis Riwayat Muslim 223)

**Kelima;** Melakukan riadah, aktiviti fizikal yang menjadi asas kepada kekuatan tubuh badan. Beriadah umpama ubat semula jadi, dapat meningkatkan daya ketahanan badan yang boleh menghalang penyakit. Lakukan aktiviti riadah secara harian, sekurang-kurangnya berjalan kaki selama 20 minit sehingga badan mengeluarkan peluh.

**Keenam;** Mendapatkan rehat yang secukupnya untuk memulihkan tenaga; tidur pada awal malam, sekurang-kurangnya 7 jam satu malam dan bangun pada awal pagi untuk bersolat subuh. Allah SWT menjelaskan dalam beberapa ayat Al-Qur'an tentang pentingnya peranan tidur dan istirahat dalam proses dan pusingan hidup manusia.

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 الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ، وَلَهُ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَةِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>٦</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>٧</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

<sup>5</sup> Memuji Allah

<sup>6</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>7</sup> Pesan Taqwa

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>8</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ  
وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ  
وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْمَعَاوَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ  
عَنَّا الْبَلَاءَ، وَالْوَبَاءَ، خُصُوصًا وَيْرُوسَ الْكُورُونَا، وَالْغَلَاءَ، وَالْمِحْنَ، وَالْفِتْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا  
بَطَّنَ، عَن بَلَدِنَا هَذَا خَاصَّةً، وَعَن سَائِرِ بُلْدَانٍ عَامَّةً. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ مِنْ عَظِيمِ لُطْفِكَ  
وَكَرَمِكَ وَسِتْرِكَ الْجَمِيلِ، أَنْ تَشْفِي مَرْضَانَا وَتَرْزُقَهُمُ الصِّحَّةَ وَالْعَافِيَةَ.

**Ya Allah**, jadikanlah hati kami istiqamah dalam iman dan Islam, kukuhkan akidah kami berteraskan ahli Sunnah Waljamaah. Hiasilah peribadi kami, isteri dan anak-anak kami dengan sifat-sifat mahmudah, bimbinglah kami ke jalan yang Engkau redai.

**Ya Allah**, berkatilah hamba-hamba Mu yang melaksanakan tuntutan zakat dan menghulurkan wakaf, kurniai mereka rezeki yang berlipat ganda, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka. Jauhkanlah golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran serta dihindari mereka daripada kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Allah**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu ke atas 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 ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

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

<sup>8</sup> Ayat Al-Quran

<sup>9</sup> Doa untuk Kaum Muslimin