



Amaran!

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

## “KESIHATAN BUAH PINGGANG; TUNAIKAN HAK TERHADAP TUBUH BADAN”

18 Mac 2022 / 15 Syaaban 1443

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الْقَائِل:

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

(Surah Al-A'raf 31)<sup>2</sup>

Maksudnya: Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap kali (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>3</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>4</sup> أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT, dengan melaksanakan setiap perintah dan menjauhi segala larangan Nya; mudah-mudahan hidup kita diberkati Allah, di dunia dan di akhirat. Bersempena sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia pada 10 hari bulan Mac, mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk: “KESIHATAN BUAH PINGGANG; TUNAIKAN HAK TERHADAP TUBUH BADAN”.

Sesungguhnya kesihatan adalah antara nikmat terbesar kurniaan Ilahi; namun manusia sering kali lalai lalu melupakannya. Daripada Ibnu Abbas RA katanya: Telah bersabda Nabi SAW: “Dua nikmat yang kebanyakan orang sering terpedaya dengannya; iaitu nikmat kesihatan dan masa lapang”. (Riwayat Imam Al-Bukhari)

Kesihatan yang baik menatijahkan perjalanan kehidupan berkualiti dan sejahtera. Kesihatan yang baik memberi kesan positif kepada diri, keluarga, masyarakat dan negara.

<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



Kesihatan yang baik dapat menambah kesempurnaan dan kekhusyukan melaksanakan ibadah seperti solat, puasa, dan haji. Oleh sebab itu, Islam amat menitikberatkan amalan gaya hidup yang baik dan sihat. Hadis diriwayatkan oleh Imam Muslim daripada Abu Hurairah RA berkata bahawa Rasulullah SAW bersabda:

**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.**

Maksudnya: Seorang mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada seorang mukmin yang lemah.

Gaya hidup baik dan sihat bermaksud menjaga batasan syariat pemakanan, menjalani kehidupan yang aktif dan mencegah serta melindungi diri daripada gejala penyakit. Islam mengutamakan keseimbangan penjagaan rohani dan jasmani agar terbinanya umat Islam yang cerdas fikirannya dan kuat jasmaninya untuk membangunkan ummah dan memajukan watan.

### **Sidang Jumaat yang mendapat kemuliaan Ilahi,**

Saban tahun, bilangan rakyat Malaysia yang menderita penyakit kegagalan fungsi buah pinggang semakin meningkat. Ketika ini dilaporkan terdapat hampir 50,000 pesakit kegagalan fungsi buah pinggang yang sedang menjalani rawatan dialisis.

Setiap tahun bilangan pesakit terus meningkat, berdasarkan angka pertambahan bilangan pesakit baru, dijangkakan jumlah pesakit yang perlu rawatan dialisis akan mencecah 106,000 orang pada tahun 2040. 30 peratus daripada jumlah pesakit berada dalam usia muda di bawah 45 tahun.

Keadaan ini sangat membimbangkan kerana merawat pesakit buah pinggang memerlukan belanja yang tinggi. Belanja rawatan dialisis yang diperlukan oleh setiap pesakit mencecah dua ribu sembilan ratus ringgit sebulan, atau hampir tiga puluh lima ribu ringgit setahun. Majlis Agama Islam Perak pada masa ini membiayai perbelanjaan rawatan dialisis seramai 576 orang asnaf, melibatkan hampir tujuh belas juta ringgit setahun. Perbelanjaan terus meningkat tahun demi tahun, disebabkan pesakit terus bertambah dan belanja rawatan pula semakin meningkat mahal.

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

Buah pinggang adalah antara organ terpenting dalam tubuh manusia. Buah pinggang berperanan sebagai penapis dan pembersih darah untuk menyingkir pelbagai bahan kumuhan atau bahan kotor yang tidak diperlukan oleh badan manusia. Kegagalan buah pinggang bekerja



mengakibatkan darah dan badan akan dipenuhi kekotoran beracun yang tidak dapat dikeluarkan.

Antara tanda-tanda penyakit buah pinggang adalah bengkak kaki, sembap muka, kulit kering dan gatal, kerap membuang air kecil terutama pada waktu malam atau menghadapi kesukaran membuang air kecil, cepat letih, hilang selera makan, loya dan muntah, kencing berbuih atau kencing berdarah serta susah bernafas.

Kegemukan, keradangan buah pinggang, batu karang, merokok serta pengambilan jamu, herba dan ubat-ubat tradisional tanpa kawalan, serta pengambilan ubat tahan sakit tanpa nasihat doktor boleh menjadi penyumbang kerosakan buah pinggang. Penyakit kencing manis dan tekanan darah tinggi merupakan punca utama yang boleh menyebabkan kegagalan dan kerosakan buah pinggang berlaku lebih cepat.

Untuk mengelakkan kita daripada mengalami kerosakan buah pinggang, khatib menyampaikan nasihat-nasihat daripada Kementerian Kesihatan Malaysia:

**Pertama;** Amalkan gaya hidup sihat, mengawal berat badan, melakukan senaman sekurang-kurangnya dua puluh minit setiap hari sehingga mengeluarkan peluh atau paling tidak tiga kali dalam seminggu, memastikan tidur dan rehat yang cukup, tidak merokok, tidak mengambil minuman keras.

**Kedua;** Pengambilan makanan secara sihat, bahan protein yang tidak berlebihan, gula yang tidak berlebihan, kurangkan garam dalam makanan, masak dengan menggunakan minyak yang sedikit, jangan ambil terlalu banyak lemak yang tepu, serta elakkan makanan segera kerana mempunyai kandungan garam yang tinggi, juga elakkan makanan yang mengandungi bahan pengawet yang terlampau banyak. Bahan makanan sihat yang sesuai untuk pesakit buah pinggang antaranya kubis bunga, putih telur, bawang putih, anggur merah, ayam sebelum dimasak dibuang kulit dan lemak.

**Ketiga;** Oleh sebab penyakit buah pinggang tidak menunjukkan gejala awal, adalah penting untuk dilakukan saringan atau pemeriksaan kesihatan secara berkala; melakukan pemeriksaan darah sekurang-kurangnya setahun sekali; dinasihatkan dilakukan enam bulan sekali bagi yang sudah melepasi usia 45 tahun.

**Keempat;** Elakkan mengambil jamu, herba, ubat-ubat tradisional dan vitamin secara berlebihan tanpa mendapat nasihat doktor kerana bahan-bahan tersebut yang diambil secara berlebihan akan memaksa buah pinggang untuk bekerja lebih daripada sepatutnya.



**Kelima;** Air membantu membersihkan kotoran dalam darah yang dikeluarkan melalui pembuangan air kecil. Air turut membantu membuka luas pembuluh untuk membantu menyalurkan darah ke buah pinggang. Oleh itu amalkan meminum air dengan secukupnya.

**Keenam;** Melindungi kanak-kanak daripada terlalu awal dan terlalu kerap mengambil makanan segera yang mempunyai kandungan garam yang tinggi, dan minuman soda yang mempunyai kandungan gula yang tinggi; menyebabkan buah pinggang kanak-kanak terpaksa bekerja lebih untuk memproses gula dan garam yang berlebihan dalam badan.

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>5</sup> حَمْدَ الشَّاكِرِينَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>6</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>7</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar kita tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, para sahabat dan tabiin. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutamanya 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>8</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.

<sup>5</sup> Memuji Allah

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

<sup>7</sup> Pesan Taqwa

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



اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ<sup>9</sup> وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ  
وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ وَتَبَتُّهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.  
اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ تَمَامَ الْعَافِيَةِ، وَنَسْأَلُكَ دَوَامَ الْعَافِيَةِ، وَنَسْأَلُكَ الشُّكْرَ عَلَى الْعَافِيَةِ، وَنَسْأَلُكَ  
الْغِنَى عَنِ النَّاسِ، اللَّهُمَّ عَافِنَا فِي أَبْدَانِنَا، اللَّهُمَّ عَافِنَا فِي أَسْمَاعِنَا، اللَّهُمَّ عَافِنَا فِي أَبْصَارِنَا، اللَّهُمَّ  
إِنَّا نَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.  
اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْغَلَاءَ وَالْمِحْنَ وَالْفِتْنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ عَن بَلَدِنَا هَذَا خَاصَّةً  
وَعَن سَائِرِ بُلْدَانٍ عَامَّةً.

**Ya Allah! Ya Syaafi!**, kurniakanlah kepada kami kesihatan tubuh badan, kesihatan akal fikiran, kesihatan hati nurani dan kesihatan semua panca indera kami.

**Ya Razzaq**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai rezeki yang berlipat ganda kepada mereka, 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.

<sup>9</sup> Doa untuk kaum muslimin



رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ 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، وَاشْكُرُوا لَهُ عَلَىٰ  
نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.﴾