



Amaran!

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

“HARGAI JANTUNG - JAUHI MEROKOK”

23 September 2022 / 26 Safar 1444

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ² وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ³ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Sidang Jumaat yang dihormati sekalian,

Bertakwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhan Nya dan meninggalkan larangan Nya); dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari akhirat). Dan (sekali lagi diingatkan): Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Amat Meliputi Pengetahuan Nya akan segala yang kamu kerjakan. Bersempena dengan Hari Jantung Sedunia yang disambut setiap tahun pada 29 September, mimbar pada hari ini akan membicarakan khutbah bertajuk: **“HARGAI JANTUNG - JAUHI MEROKOK”**

Jantung adalah organ terpenting dalam tubuh badan. Jantung tidak berhenti berdegup selagi nafas dikandung badan; berperanan mengepam darah bagi kegunaan sel-sel tubuh bagi memastikan fungsi badan manusia terus berjalan dengan baik. Walau bersaiz kecil dan tidak boleh dilihat namun tahap kesihatan manusia bergantung pada kesihatan jantungnya. Jantung yang sihat menjamin tubuh badan yang sihat. Mensyukuri nikmat jantung, ummah harus memiliki kesedaran untuk menjaganya dengan baik; namun disebabkan gaya hidup yang tidak sihat, kesihatan jantung merosot dan gagal berfungsi dengan baik sehingga membawa kepada kematian.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), dilaporkan lebih daripada lapan belas persepuluh enam juta (18.6) kematian akibat penyakit jantung di seluruh dunia

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa



pada tahun 2019. Penyakit jantung juga merupakan penyebab utama kematian di Malaysia, menyumbang sebanyak lima belas peratus (15%) daripada seratus sembilan ribu, seratus enam puluh empat (109,164) kematian yang disahkan secara perubatan pada tahun yang sama.

Antara faktor utama yang menjerumus kepada penyakit serangan jantung adalah kerap merokok. Rokok adalah tembakau yang dibaluti dengan kertas; terdiri daripada lebih tujuh ribu bahan kimia yang tidak sesuai pada tubuh manusia dan membahayakan kesihatan. Seseorang yang merokok boleh menghembuskan asap yang dikeluarkan dari paru-paru melalui hidung dan mulut. Saban tahun jumlah perokok semakin meningkat, kira-kira lebih empat persepuluh sembilan juta (4.9) atau dua puluh satu peratus (21%) rakyat Malaysia yang merokok; jumlah sebenar pada hakikatnya berkemungkinan lebih dari itu.

Walaupun sudah diketahui merokok memberi kesan yang buruk pada kesihatan, malangnya tabiat ini masih lagi diamalkan. Individu yang merokok lebih berisiko mengalami sakit jantung dengan nisbah dua ratus peratus (200%) ke empat ratus peratus (400%) lebih tinggi berbanding individu yang tidak merokok. Kandungan nikotin dan kimia pada rokok boleh menyebabkan saluran darah beku yang memaksa jantung bekerja keras dan mengepam luar dari kebiasaan.

Muslimin yang khatib muliakan

Islam sangat menekankan soal penjagaan kesihatan dan melarang umatnya dari berbuat perkara yang boleh mendatangkan mudarat pada tubuh badan. Ini selaras dengan *maqasid syariah* iaitu tujuan syariat diturunkan; antaranya memelihara nyawa dan tubuh badan manusia agar sentiasa dalam kesejahteraan. Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Hal Ehwal Agama Islam Malaysia kali ke-37 pada 23 Mac 1995 telah memutuskan amalan merokok adalah haram mengikut pandangan Islam. Kandungan bahan yang terdapat padanya boleh menjejaskan tubuh badan. Islam melarang umatnya dari berbuat perkara yang membinasakan diri. Firman Allah SWT:

﴿وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١١٥﴾﴾



Bermaksud: Dan belanjakanlah (apa yang ada pada kamu) kerana (menegakkan) agama Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan dan berbuat baiklah sesungguhnya Allah amat menyukai orang-orang yang melakukan kebaikan. (Surah Al-Baqarah ayat 195)

Para Tetamu Allah yang khatib kasihi,

Merokok perlu segera dijauhi kerana mengundang banyak keburukan. Selain mendatangkan risiko penyakit seperti serangan jantung, strok, kanser paru-paru, mulut dan tekak, asap rokok juga berupaya mendatangkan kesan tidak baik pada orang sekeliling; turut membahayakan nyawa keluarga tersayang seperti keguguran bayi dalam kandungan, kelahiran bayi pra matang, bayi berisiko mempunyai komplikasi kesihatan dan sebagainya.

Merokok juga tidak mencerminkan ajaran Islam yang menekankan soal kebersihan. Lazimnya mulut perokok berbau busuk dan menimbulkan ketidak selesaan orang sekeliling. Merokok turut mencemarkan persekitaran, udara menjadi tidak bersih malah banyak kawasan yang tercemar dengan puntung rokok. Satu sikap yang tidak baik dan tabiat yang amat tidak sihat bagi perokok apabila menjadi kebiasaan membuang puntung rokok di kawasan terbuka di tepi jalan raya, dalam longkang, tepi pantai, dalam pasu, kawasan parkir hospital dan lain-lain. Alangkah baiknya jika wang yang dimiliki dibelanjakan pada jalan yang mendatangkan faedah terhadap diri dan keluarga, sedangkan berbelanja pada perkara yang memudaratkan adalah salah satu bentuk pembaziran.

Tabiat merokok jika ditinggalkan bakal mendatangkan banyak kebaikan. Antaranya tubuh badan menjadi lebih sihat dan mewujudkan persekitaran dan udara yang bersih. Dari sudut kebaikan jantung dan paru-paru; kajian melaporkan 12 minggu tanpa rokok menyebabkan paru-paru mula berupaya membersihkan dan fungsinya bertambah baik apabila mencapai tempoh tiga bulan berikutnya. Manakala 12 bulan tanpa merokok pula boleh mengurangkan risiko serangan jantung; juga kurang risiko mengalami strok jika rokok berjaya ditinggalkan dalam tempoh lebih 5 tahun.



Kesimpulan: Kesihatan jantung lebih terjamin sekiranya individu menjauhi tabiat merokok. Merokok bukan sekadar satu pembaziran malah mendatangkan banyak kesan buruk pada tubuh badan perokok dan keluarga tersayang. Jauhilah rokok untuk jantung yang lebih sihat.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru Muslimin kepada beberapa peringatan dan saranan berikut:

Pertama: Amalkan gaya hidup sihat dengan menjauhi rokok bagi mendapatkan jantung yang lebih sihat. Lakukan senaman berkala setiap hari sekurang-kurangnya 30 minit dan membuat pengambilan makanan berkhasiat, berkualiti, bersih dan halal. Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala di mana-mana pusat kesihatan bagi mendapatkan kesihatan yang baik.

Kedua: Tabiat merokok membahayakan kesihatan diri dan orang tersayang. Merokok boleh menjejaskan kesihatan dan berisiko mengalami penyakit jantung, kanser paru-paru, mulut dan pelbagai penyakit lain.

Ketiga: Meninggalkan rokok dengan niat ingin menjaga kesihatan InsyaAllah dikira sebagai amal soleh di sisi Allah Rabbul Alamin.

Keempat: Bagi yang ingin berhenti merokok, amat digalakkan untuk mengunjungi fasiliti kesihatan sama ada di sektor awam mahupun swasta yang menawarkan perkhidmatan rawatan berhenti merokok ‘*mQuit*’ atau dengan melayari laman sesawang www.jomquit.com.

Kelima: Pihak berwajib harus lebih berperanan dan lebih giat menghalang sebarang usaha-usaha gelap aktiviti seludup bahan niktotin yang boleh menggagalkan usaha terkini kerajaan untuk menghapuskan generasi perokok bagi rakyat Malaysia yang lahir pada Januari 2007.

Keenam: Ahli keluarga dan sahabat terdekat seharusnya memberikan galakan dan sokongan kepada mereka yang ingin berhenti merokok.



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 لِلَّهِ⁴ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ⁵
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁶ 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 تَسْلِيمًا⁷
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

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesan Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran



وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ⁸، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ
الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin! Bimbing kami ke arah menjaga kesihatan tubuh badan dengan baik dan kurniai nikmat afiah agar kami dapat melakukan ibadah dan amal soleh kerana Mu.

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﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى
نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

⁸ Doa untuk Kaum Muslimin