



Amaran!

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

“MENGUTAMAKAN KESIHATAN SUATU IBADAH”

21 Februari 2025 / 22 Syaaban 1446

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَى 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.

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 kepada Allah Yang Maha Esa. Mimbar akan menyampaikan khutbah bertajuk:

“MENGUTAMAKAN KESIHATAN SUATU IBADAH”

Firman Allah SWT, ayat 31 surah al-A'raf:

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

Bermaksud: Wahai anak Adam, pakailah pakaian yang indah setiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mendirikan solat). Dan makan dan minumlah dan jangan pula berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas.

Kesihatan tubuh badan merujuk kepada keadaan fizikal, mental dan emosi yang sihat, stabil, waras dan cergas. Tubuh badan yang sihat amat mempengaruhi kualiti hidup; membolehkan manusia menjalani kehidupan harian dengan baik; lebih utama membolehkan amanah, tanggungjawab dan ibadah dapat dilaksanakan dalam keadaan sempurna. Peribahasa Melayu bermadah “mencegah lebih baik dari mengubati”

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa

bermaksud perlunya usaha untuk memastikan tubuh memiliki daya tahan menghindari diri daripada serangan dan jangkitan penyakit.

Terkandung beberapa ayat Al-Quran yang menyeru manusia memelihara kesihatan, antaranya seruan mengamalkan pemakanan halal dan berkhasiat, iaitu makanan yang dapat menjadi sumber membekalkan tenaga yang diperlukan oleh tubuh untuk beribadat dan melakukan kegiatan hidup harian. Ayat 31 surah al-A'raf yang khatib bacakan pada awal khutbah 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 penyakit.

Islam amat mementingkan amalan gaya hidup sihat. Penjagaan kesihatan adalah suatu kewajipan yang dituntut, menepati salah satu tujuan syarak '*Hifz al-Nafs*' (memelihara nyawa). Ummah yang sentiasa memastikan tubuh badan berada dalam keadaan sihat serta mengutamakan penjagaan kesihatan adalah ummah yang telah memenuhi tuntutan agama selaras dengan sabda Baginda SAW:

وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Bermaksud: Dan ke atas diri kamu itu ada hak yang perlu ditunaikan.

(Hadis Riwayat Bukhari)

Jemaah yang dilimpahi nikmat Ilahi

Mimbar menyenaraikan beberapa langkah penjagaan kesihatan seperti berikut:

Pertama: Pemakanan sihat dan seimbang

Mengambil makanan secara seimbang bukan sahaja boleh menguatkan badan malah dapat menghindarkan pelbagai penyakit. Oleh itu penting untuk mengambil tahu ilmu pemakanan sihat dan seimbang agar dapat mengenal pasti bahan makanan dan jumlah kalori (iaitu unit ukuran bagi nilai tenaga yang terdapat dalam sesuatu jenis makanan) yang diperlukan oleh tubuh dalam sehari; dijadikan panduan untuk mengawal pengambilan makanan setiap hari supaya tidak mengambil makanan melebihi had yang diperlukan. Dinasihati mengambil makanan berkhasiat; amalkan mengambil ulam, sayur-sayuran dan buah-buahan; jauhi makanan yang tinggi kandungan gula, minyak, lemak, bahan pengawet dan pewarna, begitu juga makanan segera.

Rasulullah SAW mengambil berat soal pemakanan dan menasihati agar makanan diambil sekadar perlu seperti sabda Baginda yang bermaksud: "Tidak ada tempat yang diisi oleh manusia yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi manusia itu beberapa makanan sekadar untuk menegakkan tulang sulbinya, kecuali jika dia tidak dapat mengelakkannya maka hendaklah dia membahagikan satu pertiga untuk makanan, satu pertiga untuk minuman dan satu pertiga lagi untuk nafasnya. (Hadis Riwayat al-Tirmizi)

Kedua: Bekalan air atau cecair dalam badan secukupnya

Menurut Akademi Sains Amerika Syarikat, setiap hari, lelaki memerlukan 15.5 cawan air (menyamai 3.7 liter), sementara wanita memerlukan 11.5 cawan air (menyamai 2.7 liter); meminum air kosong berperanan mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan, mengawal kalori, memberikan otot yang sihat serta kulit kelihatan lebih segar, di samping membantu buah pinggang membuang toksin.

Ketiga: Tidur dan rehat yang cukup

Tidur yang mencukupi penting untuk pelbagai peranan otak seperti meningkatkan tumpuan, meningkatkan daya ingatan, meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah dan meningkatkan kekebalan badan untuk menghadapi serangan penyakit. Dalam kalangan ahli sukan, mereka yang tidurnya cukup, memiliki peningkatan kelajuan, serta ketepatan dan masa tindak balas.

Tidur yang mencukupi mengurangkan risiko darah tinggi, penyakit jantung dan strok. Kekurangan tidur boleh menjejaskan emosi, menyebabkan kemurungan, cepat marah, juga pertambahan berat badan dan kegemukan (obesiti). Kajian-kajian yang dilakukan menetapkan waktu tidur yang diperlukan setiap hari mengikut usia seperti berikut:

Bayi berusia 1 hari hingga 3 bulan selama 14 ke-17 jam.

Bayi berusia 4 hingga 11 bulan selama 12 ke-15 jam.

Kanak-kanak berusia 1 hingga 2 tahun selama 11 ke-14 jam.

Kanak-kanak berusia 3 hingga 5 tahun selama 10 ke-13 jam.

Kanak-kanak berusia 6 hingga 13 tahun selama 9 ke-11 jam.

Remaja berusia 14 hingga 17 tahun selama 8 ke-10 jam.

Remaja berusia 18 hingga 25 tahun selama 7 ke-9 jam.

Dewasa 25 hingga 64 tahun selama 7 ke-9 jam.

Warga tua 65 tahun ke atas selama 7 ke-8 jam.



Keempat: Mengamalkan gaya hidup cergas

Islam menggalakkan umatnya bersenam dan beriadah. Semasa bersenam atau beriadah, badan berpeluh dan bahan-bahan kumuh (iaitu kotoran dalam badan) akan dikeluarkan membuatkan badan menjadi sihat, ringan dan segar.

Rasulullah SAW banyak berjalan kaki dalam kehidupan seharian Baginda. 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* (hormon kegembiraan), lantas menjadikan kehidupan lebih ceria.

Oleh itu, ummah digalakkan berjalan kaki sekurang-kurangnya 20 minit setiap hari. Amalkan berjalan kaki dengan memilih meletak kenderaan lebih jauh daripada tempat yang dituju seperti tempat kerja, kedai, atau masjid, begitu juga memilih menaiki tangga daripada lif atau eskalator.

Kelima: Melakukan saringan kesihatan secara berkala

Melakukan saringan kesihatan, ujian darah dan air kencing secara berkala agar dapat membantu mengesan penyakit pada peringkat awal ketika masih belum mudarat. Menimbang berat badan secara harian atau sekurang-kurangnya seminggu sekali.

Keenam: Rehat dan menenangkan minda

Tubuh badan perlu masa rehat untuk minda dapat ditenangkan dan emosi dibebaskan daripada tekanan. Kerana majikan dimestikan menyediakan kelepasan hujung minggu dan cuti rehat kepada para pekerja. Gunakan hari kelepasan dan cuti untuk merehatkan badan dan memulihkan minda dan tenaga dengan berekreasi dan bercuti di tempat-tempat yang boleh memberikan ketenangan.

Ketujuh: Menjaga hubungan sesama insan dan mendampingi Allah SWT

Jauhi rasa hasad, dengki, dendam dan iri hati sesama manusia. Amalkan sikap bersyukur dan tumpang gembira atas kejayaan orang lain. Serahkan diri kepada Allah SWT ketika menghadapi ujian.

Ibadah solat turut memberi manfaat kesihatan. Solat ialah salah satu riadah berseni – penenang hati; setiap pergerakan membawa makna dan manfaat kepada tubuh manusia merangkumi fizikal dan emosi. Solat merupakan saat seorang hamba paling rapat berhubungan secara langsung dengan Allah SWT. Di samping gerakan jasmani,

solat yang dikerjakan secara sempurna akan dapat menenteramkan jiwa. Membaca al-Quran, berpuasa sunat, berzikir, bermunajat dan berdoa melatih jiwa menerima hakikat kekuasaan Allah SWT. Dampingilah diri, menerima keredaan penentuan Ilahi, lalu memohon petunjuk dan lindungan untuk menenangkan hati, kerana hati yang tenang menjadi kunci kepada tubuh yang sihat.

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 عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. 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 serta yang mengikutinya dari kalangan *Asyairah Maturidiah*. 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

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesan Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran

إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ أَهْلَهَا وَأَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَائَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Ya Wahhab! Ya Syafi! Kurniai kami tubuh badan yang sihat rohani dan jasmaninya. Bimbing kami untuk sentiasa mengutamakan dan mengamalkan tatacara hidup yang sihat. Kurniai kesembuhan dan penawar kepada hamba Mu yang diuji keuzuran penyakit. **Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan 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 Aziz! Ya Qahhar!** Lindungi Masjid al-Aqsa daripada dimusnahkan oleh rejim Zionis Israel dan limpahi ihsan Mu membela dan mengurniakan kemenangan kepada rakyat di bumi Palestin yang sedang menderita kerana perbuatan zalim rejim Zionis Israel. **Ya Mu'min! Ya Muhaimin!** Limpahi rahmat Mu agar negara kami berada dalam keadaan selamat dan makmur, dijauhi daripada bencana dan malapetaka, rakyatnya hidup dalam suasana aman dan muhibah. **Ya Maalik al 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 Muiz! Ya Adzhiim! Ya Kabiir!**, 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
عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

⁸ Doa untuk Kaum Muslimin