

KHUTBAH JUMAAT

“BADAN SIHAT HIDUP SEJAHTERA” (1 November 2019M/ 4 Rabiulawal 1441H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بَعَثَ خَيْرَ نَبِيِّ أُرْسِلَ لِلْأَنَامِ، وَأَنْزَلَ مَعَهُ الْكِتَابَ تَبْيَانًا
لِكُلِّ شَيْءٍ وَبُرْهَانًا لِلْأَوْهَامِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ
لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ، حَبِيبِنَا الْكَرِيمِ، وَرَسُولِنَا الْعَظِيمِ،
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ،
فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ
الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama mempertingkatkan ketaqwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan bersungguh-sungguh melaksanakan segala suruhan-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita menikmati kesejahteraan dan keberkatan hidup serta berbahagia di dunia dan di akhirat. Pada hari

ini, khatib akan menyampaikan khutbah yang bertajuk: “***Badan Sihat Hidup Sejahtera***”.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Kajian Kesihatan Morbiditi Dan Kesihatan Kebangsaan mendapati 17.5% bersamaan dengan 3.5 juta penduduk Malaysia berusia lebih 18 tahun adalah penghidap diabetis tahap 2. Jumlah ini didapati terus meningkat pada kadar yang membimbangkan sejak kebelakangan ini. Malah yang lebih mengejutkan ialah kebanyakannya tidak mengetahui mereka mengalami penyakit tersebut.

Semuanya berpunca daripada beberapa faktor seperti kurang pengetahuan dan kesedaran tentang kesihatan, pemakanan yang tidak sihat, obesiti atau berat badan berlebihan, sejarah keluarga di samping kurangnya aktiviti fizikal seperti senaman dan mengamalkan gaya hidup sihat. Natiujahnya ia mendatangkan pelbagai masalah kesihatan yang lain seperti serangan jantung, kegagalan fungsi buah pinggang, kerosakan saraf dan lain-lain penyakit. Perkara ini amat merugikan dan meninggalkan kesan yang cukup mendalam kepada diri, keluarga dan masyarakat. Maka ia perlu diatasi sebelum keadaan menjadi semakin parah.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Sesungguhnya kesihatan adalah antara nikmat terbesar yang dikurniakan oleh Allah *subhanahu wata'ala*. Kesihatan yang baik menatijahkan perjalanan kehidupan yang berkualiti dan melambangkan kesejahteraan hidup. Ia membawa banyak impak positif kepada diri kita, keluarga dan masyarakat. Di samping dapat

memberikan kesempurnaan untuk melaksanakan ibadah seperti solat, puasa, haji dan lain-lain ibadah. Oleh kerana itu, Islam amat menitikberatkan amalan gaya hidup sihat dalam kehidupan. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim daripada Abu Hurairah *radhiallahu anhu* berkata bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* bersabda yang bermaksud :

((*Mukmin yang kuat itu adalah lebih baik dan lebih disukai oleh Allah subhanahu wata'ala dari mukmin yang lemah (tidak bertenaga)*)).

Gaya hidup sihat yang dimaksudkan adalah memberikan keutamaan kepada kehidupan yang aktif, mengekalkan kesihatan dan mencegah daripada gejala penyakit. Islam mengambil berat tentang keseimbangan ini kerana ia menyumbang kepada lahirnya umat Islam yang kuat fizikal dan mental untuk mempertahankan agama, bangsa dan negara daripada ancaman musuh. Firman Allah *subhanahu wata'ala* di dalam surah Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ
تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَعَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ
يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ
لَا تُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Maksudnya : *Dan sediakanlah untuk menentang mereka (musuh yang menceroboh) segala jenis kekuatan yang dapat kamu sediakan dan dari pasukan-pasukan berkuda yang lengkap sedia, untuk*

menggerunkan dengan persediaan itu musuh Allah dan musuh kamu serta musuh-musuh yang lain dari mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Dan apa sahaja yang kamu belanjakan pada jalan Allah akan disempurnakan balasannya kepada kamu, dan kamu tidak akan dianiaya.

Lantaran itu, gaya hidup sihat adalah suatu amalan yang dapat membina kekuatan mental dan fizikal kita. Maka sepatutnya kita berusaha untuk melakukan amalan-amalan seperti:

Pertama: Mengamalkan senaman.

Lakukanlah senaman dan bersukan mengikut kaedah yang bersesuaian dengan kemampuan diri kita. Aktiviti yang dilakukan tidak mengikut kaedahnya dikhuatiri akan mendatangkan kecederaan pada fizikal. Luangkan aktiviti ini bersama keluarga kerana ia satu pengalaman yang menyeronokkan kepada anak-anak di samping satu cara untuk meluangkan masa bersama keluarga tersayang.

Kedua : Makanan yang seimbang.

Kurangkanlah pengambilan makanan ringan, makanan segera dan minuman berkarbonat kerana berisiko membawa penyakit-penyakit berbahaya jika diambil secara berlebihan. Pastikan kita mendapat makanan yang seimbang dan sederhana dengan mengurangkan pengambilan gula, lemak dan garam dalam makanan. Di samping itu, bagi umat Islam makanan yang baik bukan sahaja mengambil kira kandungan zat yang ada bahkan penekanan juga daripada sumber yang halal dan penyediaannya mengikut kehendak syarak.

Ketiga : Menjalani pemeriksaan doktor

Kita perlu melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala. Hal ini akan memastikan penyakit-penyakit berbahaya seperti jantung, diabetis, tekanan darah tinggi dapat dikesan lebih awal. Dengan cara itu langkah pemulihan dapat dilakukan dengan segera. Akhirnya dapat mengurangkan risiko kita mendapat pelbagai penyakit dan kehidupan menjadi lebih ceria dan baik.

Keempat : Rehat yang mencukupi

Tidur adalah waktu untuk kita merehatkan minda dan fizikal setelah penat melakukan pelbagai aktiviti dan pergerakan. Kita perlu mendapatkan rehat yang cukup untuk mengembalikan semula tenaga yang telah digunakan. Posisi tidur yang paling baik adalah mengikut sunnah Rasulullah *sallallahu alahi wasallam* iaitu tidur mengiring sebelah kanan.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita mengambil peluang ini untuk lebih menghargai kehidupan dan keluarga kita dengan memelihara dan menjaga kesihatan. Semoga dengan cara ini akan menyemarakkan lagi suasana gaya hidup sihat dalam kalangan kita seterusnya melahirkan masyarakat yang sihat, sejahtera dan bersatu padu. Dalam masa yang sama, menjadi platform pengukuhan integrasi Nasional dan agen perpaduan bagi segenap lapisan masyarakat.

Mengakhiri khutbah pada hari ini, mimbar ingin mengajak kita untuk melihat tiga perkara berikut sebagai panduan dan pedoman bersama:

Pertama : Nikmat kesihatan adalah antara nikmat terbesar yang diberikan oleh Allah *subhanahu wata'ala* kepada semua manusia.

Kedua : Gaya hidup sihat dapat dipupuk dengan menjaga pemakanan, mengamalkan sukan, senaman, menjalani pemeriksaan kesihatan dan rehat yang mencukupi.

Ketiga : Mengelakkan diri daripada penyakit adalah lebih utama daripada mengubati penyakit.

Marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam surah al-Taha, ayat 81 :

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي
وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ ﴿٨١﴾

Maksudnya : *Serta Kami katakan: Makanlah dari benda-benda yang baik yang Kami kurniakan kepada kamu, dan janganlah kamu melampaui batas padanya, kerana dengan yang demikian kamu akan ditimpa kemurkaan-Ku; dan sesiapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، أَقُولُ
قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ

وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّينَ، سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

Ya Allah, ampunilah dosa-dosa dan kesalahan kami, ibubapa kami, ahli keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan kepada kami semua dalam kehidupan di dunia ini, lebih-lebih lagi di akhirat kelak.

Ya Allah ! Ya Rahman ! Ya Rahim! Berikanlah taufiq dan hidayat-Mu kepada kami semua dan juga kepada pemimpin-pemimpin Negara kami, khasnya kepada *Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong Malaysia*, dan juga pemimpin-pemimpin negeri kami, khususnya *Tuan Yang Terutama Yang di-*

Pertua Negeri Sarawak. Ya Allah, kami bersyukur ke hadrat-Mu yang telah mengurniakan kami rahmat dan nikmat, sehingga kami dapat meneruskan usaha ke arah memperkukuhkan negara kami, khususnya Negeri Sarawak yang tercinta ini, sebagai sebuah negeri yang maju dan sejahtera.

Justeru, kami pohon ke hadrat-Mu ya Allah, buat kami semua dan generasi muda dalam kalangan remaja dan belia kami ini, kukuhkanlah iman kami, tingkatkanlah amal ibadah kami, suburkanlah peribadi kami dengan budi pekerti dan akhlak yang mulia, eratkanlah perpaduan kami, murahkanlah rezeki kami, kayakanlah kami dengan ilmu pengetahuan, kemahiran dan keterampilan yang bermanfaat, bimbinglah kami ke jalan yang Engkau redhai, hindarkanlah kami daripada terlibat dalam apa jua unsur negatif yang boleh menjatuhkan maruah diri, keluarga, masyarakat, negara dan ummah.

Kami berlindung dengan-Mu daripada diuji dengan banjir besar, kemarau panjang, wabak penyakit, persengketaan, kemiskinan dan kebuluran. Kami bermohon denganMu Ya Allah, semoga negeri kami akan sentiasa bertambah aman, makmur dan berkat.

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْهَا سُقْيَا رَحْمَةٍ، وَلَا تَجْعَلْهَا سُقْيَا عَذَابٍ، وَلَا مَحَقٍ وَلَا بَلَاءٍ، وَلَا هَذِمٍ وَلَا غَرْقٍ. اَللّٰهُمَّ عَلَى الْاَكَامِ وَالظَّرَابِ، وَمَنَابِتِ الشَّجَرِ وَبُطُونِ الْاُودِيَةِ. رَبَّنَا اَتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. اٰمِيْن، اٰمِيْن يَا رَبَّ الْعَالَمِيْنَ. عِبَادَ اللهِ.

اِنَّ اللهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ. وَايْتَا ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ. يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ. فَادْكُرُوا اللهَ الْعَظِيْمَ يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوْهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوْهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيْكُمْ. وَلَذِكْرُ اللهِ اَكْبَرُ. وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ. اَقِيْمُوا الصَّلَاةَ.