



JABATAN AGAMA ISLAM WILAYAH PERSEKUTUAN

TEKS KHUTBAH

Tajuk :

BADAN SIHAT HIDUP SEJAHTERA

Tarikh Dibaca :

**26 Safar 1441H/
25 Oktober 2019M**

Disediakan oleh :

**Cawangan Khutbah dan Latihan
Bahagian Pengurusan Masjid
Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan**

**BADAN SIHAT HIDUP SEJAHTERA**

25 Oktober 2019M/ 26 Safar 1441H

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، مُحَمَّدُهُ وَنَسْتَعِينَهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَتُوبُ إِلَيْهِ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا.
 أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ دَعَا بِدَعْوَتِهِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
 أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾

Sidang jemaah yang dimulihkan,

Marilah kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan mentaati segala perintahNya dan meninggalkan segala perkara yang dilarangnya serta menghargai nikmat yang diberikan dengan bersyukur kepadaNya. Mudah-mudahan kita sentiasa dikurniakan rezeki yang luas oleh Allah SWT, diberikan jalan keluar daripada sebarang masalah di dunia dan berjaya di akhirat.

Mimbar pada hari yang mulia ini akan membicarakan khutbah yang bertajuk:

“Badan Sihat Hidup Sejahtera”.

Sidang jemaah yang dimulihkan,



Kajian Kesihatan Morbiditi Dan Kesihatan Kebangsaan mendapati 17.5% bersamaan dengan 3.5 juta penduduk Malaysia berusia lebih 18 tahun adalah penghidap diabetes 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. Natijahnya 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.

Sidang jemaah yang dimulihkan,

Sesungguhnya kesihatan adalah antara nikmat terbesar yang dikurniakan oleh Allah SWT. 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 R.A berkata bahawa Rasulullah SAW bersabda:

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف



Maksudnya: Mukmin yang kuat itu adalah lebih baik dan lebih disukai oleh Allah SWT 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 SWT di dalam surah Al-Anfal ayat 60:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ ۚ عَدُوُّ اللَّهِ
وَعَدُوُّكُمْ وَعَآخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا نَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ يُوَفِّ 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, diabetes, 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 SAW iaitu tidur mengiring sebelah kanan.

**Sidang jemaah yang dimuliakan,**

Bersempena dengan bulan Sukan Negara, 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 SWT 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.

Firman Allah SWT di dalam surah Al Baqarah ayat 247:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ
وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ
الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ



عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ، بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكَهُ، مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ
وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Maksudnya: "Dan Nabi mereka pula berkata kepada mereka: "Bahawasanya Allah telah melantik Talut menjadi raja bagi kamu. Mereka menjawab: "Bagaimana dia mendapat kuasa memerintah kami sedang kami lebih berhak dengan kuasa pemerintahan itu daripadanya, dan ia pula tidak diberi keluasan harta kekayaan?" Nabi mereka berkata:" Sesungguhnya Allah telah memilihnya (Talut) menjadi raja kamu, dan telah mengurniaknya kelebihan dalam lapangan ilmu pengetahuan dan kegagahan tubuh badan". Dan (ingatlah), Allah jualah yang memberikan kuasa pemerintahan kepada sesiapa yang dikehendakiNya; dan Allah Maha Luas (rahmatNya dan pengurniaanNya), lagi meliputi ilmuNya."

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،
فَأَسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

KHUTBAH KEDUA

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى آله
وأصحابه الطاهرين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.



أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرٍ عَظِيمٍ، أَمْرَكُمْ
بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْلِيمِ عَلَى نَبِيِّهِ الْكَرِيمِ، فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى

النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

اللَّهِمَّ 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 وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنْ التَّابِعِينَ وَتَابِعِي
التَّابِعِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ يَا أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ.
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

اللَّهُمَّ أَيْدٍ بِدَوَامِ التَّوْفِيقِ وَالْهُدَايَةِ وَالصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ مَلِكْنَا كَبَاوَهُ دُولِي يَغْ مَهَا مُوَلِيَا
سَرِي قُدُوكْ بَكِينِدَا يَغْ دَفْرَتَوَانِ اَكُوغْ، السُّلْطَانِ عَبْدُ اللَّهِ رِعَايَةُ الدِّينِ الْمُصْطَفَى
بِاللَّهِ شَاهِ ابْنِ الْمَرْحُومِ سُلْطَانِ حَاجِ أَحْمَدِ شَاهِ الْمُسْتَعِينِ بِاللَّهِ.

وَكَذَلِكَ كَبَاوَهُ دُولِي يَغْ مَهَا مُوَلِيَا سَرِي قُدُوكْ بَكِينِدَا رَاجِ قُرْمَايسُورِي اَكُوغْ،
تُونُكُو (Tunku) حَاجِهِ عَزِيزَةُ أَمِينَةُ مِيمُونَةُ إِسْكَندَرِيَّةُ بِنْتُ الْمَرْحُومِ الْمُتَوَكَّلِ عَلَى
اللَّهِ سُلْطَانِ إِسْكَندَرِ الْحَاجِ.



اللَّهُمَّ احْفَظْ عُلَمَاءَهُ وَوُزَرَائِهِ وَقُضَاتَهُ وَعُمَّالَهُ وَرَعَايَاهُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ .

اللَّهُمَّ اجْعَلْ بَلَدَنَا مَالِيزِيَا آمِنًا مُطْمَئِنًّا، سَخَاءَ رَخَاءٍ، دَارَ عَدْلِ وَإِيمَانٍ، وَأَمْنٍ وَأَمَانٍ، وَسَائِرِ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ .

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ، وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ، وَأَعْلِ كَلِمَتَكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ .

يا الله، جاديكنله كامبي اورغ ٢ يغ منديريكن صلاة سچارا برجماعه دان منونايكن زكاة ملاوعي فوست فوغوتن زكاة مجلس اكام اسلام ولايه فرسكوتوان سرتا رحمتيله كولوغن يغ منونايكن زكاة. جاديكنله اوسها MAIWP دالم مغاكيهكن زكاة دولايه فرسكوتوان سبأكي ساتو لثكه يغ بركسن باكي ملثسكن اصناف دري بلثكو كميسكين.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ .
عِبَادَ اللَّهِ،

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٩٠﴾

فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ .