



**JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA**

**TEKS KHUTBAH**

**Tajuk:**

**SIHAT SEPERTI RASULULLAH**

**Tarikh Dibaca:**

**15 RABIULAKHIR 1446H /  
18 OKTOBER 2024**

**Disediakan oleh:  
Jabatan Kemajuan Islam Malaysia**



إدارة كماله اسلام ماليسيا  
JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA

## SIHAT SEPERTI RASULULLAH

18 OKTOBER 2024 / 15 RABIULAKHIR 1446H

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَوَضَّلْنَا عَلَيْكُمْ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوى ط كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ط وَمَا

ظَلَمْنَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ٥٧ (سورة البقرة)

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

اللَّهُ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ.

### SIDANG JEMAAH YANG DIKASIHI SEKALIAN,

Bertakwalah kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Perbanyakkan berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kehidupan kita sentiasa dalam rahmat Allah SWT. Berikan sepenuh perhatian kepada khutbah yang akan disampaikan dan janganlah melakukan perkara-perkara *lagha* seperti berbual-bual dan bermain telefon bimbit. Mudah-mudahan khutbah ini akan memberi banyak pengajaran kepada kita semua.

Pada hari ini, saya akan menyampaikan khutbah bertajuk: “**Sihat Seperti Rasulullah**”.

### SIDANG JEMAAH YANG DIKASIHI SEKALIAN,

Kesihatan termasuk salah satu daripada banyak nikmat yang dikurniakan oleh Allah SWT kepada kita. Ia juga nikmat yang sangat diinginkan oleh setiap insan yang hidup di dunia

ini. Maka, kita seharusnya bersyukur kepada Allah SWT terhadap nikmat sihat yang diberikan. Banyak orang yang apabila sihat, dia akan terlupa untuk bersyukur. Hal ini telah pun diperingatkan oleh Baginda Rasulullah SAW melalui sebuah hadis yang diriwayatkan daripada Abdullah bin Abbas;

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

**Maksudnya:** “Dua nikmat yang seringkali dilupakan oleh kebanyakan manusia ialah (nikmat) sihat dan waktu lapang”. (Hadis riwayat Imam al-Bukhari)

Sihat itu juga sebenarnya membawa maksud yang sangat luas. Ia tidak terbatas kepada maksud sihat fizikal dan tubuh badan, malah merangkumi juga sihat dari sudut mental dan kerohanian seseorang. Dengan nikmat sihat ini, manusia dapat melakukan aktiviti-aktiviti yang menyumbang banyak manfaat kepada diri sendiri dan orang lain.

#### **SIDANG JEMAAH YANG DIRAHMATI ALLAH,**

Dalam hal penjagaan kesihatan, kita wajar menjadikan Rasulullah SAW sebagai contoh panduan. Islam itu sendiri sudah cukup lengkap tatacara dan panduan hidup manusia merangkumi padanya penjagaan kesihatan mental dan fizikal. Meskipun perkembangan ilmu kesihatan pada zaman Rasulullah SAW tidak secanggih zaman ini, namun Baginda SAW sangat tahu menjaga kesihatan diri agar terhindar dari segala macam penyakit.

Jika kita lihat kepada sejarah hidup Baginda SAW, setidak-tidaknya ada dua perkara yang dilakukan oleh Rasulullah SAW untuk menjaga kesihatan diri.

**Pertama, menjaga kebersihan diri.** Rasulullah SAW kerap kali menyeru umatnya untuk menjaga kebersihan diri. Rasulullah sedar bahawa pangkal dari kesihatan ialah kebersihan. Baginda juga selalu membiasakan amalan hidup yang bersih. Mula dengan mencuci tangan sebelum dan setelah makan, beristinja selepas membuang air, memotong kuku tangan dan kaki, serta mandi. Rasulullah SAW turut memberi perhatian lebih kepada kebersihan gigi dengan amalan bersiwak.

Rasulullah SAW bersabda:

السَّوَّاءُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِّ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ

**Maksudnya:** *“Bersiwak merupakan kebersihan bagi mulut dan keredhaan bagi Tuhan”.*  
**(Hadis riwayat Imam Ahmad)**

**Kedua, mengamalkan pemakanan yang sihat, bersih, dan berkhasiat.** Rasulullah SAW mengetahui kandungan nutrisi dan kualiti yang terkandung dalam sesuatu makanan. Maka tidak hairan jika Baginda menganjurkan umatnya untuk makan makanan tertentu dan melarang sebahagian yang lainnya.

Petunjuk al-Quran memerintahkan manusia supaya memilih makanan yang halal lagi baik. Dalam Surah al-Baqarah ayat 168, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ

**Maksudnya:** *“Wahai sekalian manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu ikut jejak langkah syaitan”.*

Untuk mendapatkan nutrisi, Rasulullah SAW tidak hanya makan satu dua jenis makanan tertentu, misalnya buah-buahan seperti kurma, labu, dan sebagainya, tetapi juga jenis makanan yang lain seperti susu, madu, minyak zaitun, daging segar dan sebagainya. Rasulullah SAW juga mengajarkan cara atau adab makan agar hidup selalu sihat. Seperti makan dengan menggunakan tangan kanan, mengambil makanan yang lebih dekat, tidak meniup makanan panas, dan lain-lain lagi.

Selain itu juga, Rasulullah SAW juga gemar berolahraga untuk menjaga kesihatan diri. Berjalan kaki dan berlari merupakan jenis olahraga yang sering dilakukan oleh Baginda Rasulullah SAW.

### **SIDANG JEMAAH YANG DIKASIHI SEKALIAN,**

Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2023 menunjukkan dapatan yang amat merisaukan:

- i. 1 daripada 2 orang dewasa di Malaysia mengalami berlebihan berat badan dan kegemukan (ataupun obesiti).
- ii. 1 daripada 6 dewasa di Malaysia mempunyai kencing manis (ataupun diabetes).

- iii. 1 daripada 3 dewasa di Malaysia mempunyai tekanan darah tinggi (ataupun hipertensi).

Imam al-Ghazali, dalam Kitab Ihya Ulumuddin menekankan tentang keperluan menjaga tubuh melalui pemakanan yang baik dan seimbang, di samping menjaga hati dan jiwa agar sentiasa dekat dengan Allah SWT. Konsep kesejahteraan menurut Islam tidak hanya melibatkan kesihatan fizikal tetapi juga rohani.

Maka, umat Islam harus mengambil ikhtiar dan langkah-langkah yang dituntut oleh ajaran Islam iaitu berusaha menjaga kesihatan sebaiknya dengan mengamalkan pemakanan serta gaya hidup sihat dan berusaha sedaya-upaya mengawal pengambilan gula dalam minuman dan masakan.

Justeru, secara ringkasnya, dalam usaha menjaga kesihatan diri, terdapat beberapa perkara yang perlu diberi perhatian oleh setiap masyarakat, antaranya seperti berikut:

**Pertama:** Membudayakan gaya hidup sihat supaya berupaya dan kekal bertenaga bagi menyempurnakan segala tugas serta ibadah sejajar dengan kedudukan insan sebagai khalifah yang memakmurkan muka bumi. Jadikan gaya hidup Rasulullah SAW sebagai panduan yang terbaik.

**Kedua:** Mengurangkan pengambilan gula dalam makanan dan minuman. Sebaliknya, perbanyakkan minum air kosong sekurang-kurangnya enam gelas setiap hari walaupun tidak dahaga.

**Ketiga:** Memperbanyakkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan sumber protein.

Semoga dengan menjaga kesihatan, kita akan mendapat keredhaan Ilahi, di samping berpeluang melaksanakan pelbagai ibadah dengan lebih sempurna seterusnya mengecapi kehidupan yang lebih produktif dan dilimpahi rahmat-Nya, Insya-Allah. Renungkan firman Allah SWT dalam Surah al-A'raaf ayat 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

**Maksudnya:** “Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang), dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.”. (Surah al-A’raaf ayat 31)

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

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأَمِينِ، وَعَلَى آلِهِ  
وَأَصْحَابِهِ الطَّاهِرِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ.  
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### **SIDANG JEMAAH YANG DIKASIHI SEKALIAN,**

Bertakwalah kepada Allah SWT dengan sebenar-benar takwa supaya kita mendapat keredhaan-Nya. Sebagaimana yang kita sedia maklum, pada petang ini, YAB Perdana Menteri akan membentangkan Belanjawan 2025. Maka, marilah kita berdoa kepada Allah SWT agar segala perancangan yang diatur oleh para pemimpin negara sentiasa mendapat keberkatan dan *inayah* dari Allah SWT jua. Semoga Belanjawan yang dibentangkan juga dapat mensejahterakan seluruh rakyat dari sudut jasmani dan rohani, pendidikan, ekonomi dan sebagainya. Insha-Allah.

Pada hari yang mulia ini juga, marilah kita memperbanyakkan berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW sebagaimana perintah Allah SWT dalam Surah al-Ahzab ayat 56:

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 مُجِيدٌ.  
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 وَالصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ جَلَالَةَ مَلِكِنَا كَبَاوَهُ دَوْلِي يَغْ مَهَا  
موليا سري قدوك بكنيدا يغ د-فرتوان انخوغ سلطان إبراهيم.

وَكَذَلِكَ كَبَاوَهُ دُولِي يَغِ مَهَا مَوْلِيَا سِرِي قُدُوكْ بَكِينِدَا رَاَجِ قُرْمَايسُورِي اِكُوغْ، رَاَجِ  
 زَارِيْثُ صُوفِيَاَهُ.  
 اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْ عُلَمَاءَهُ وَوُزَرَآءَهُ وَقُضَاتَهُ وَعَمَالَهُ وَرِعَايَاهُ مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بِرَحْمَتِكَ  
 يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.  
 اَللّٰهُمَّ اجْعَلْ بَلَدَنَا مَالِيْزِيَا اَمِنًا مُّطْمَئِنًّا، سَخَاءً رَخَاءً، دَارَ عَدْلٍ وَاِيْمَانٍ، وَاَمْنٍ وَاَمَانٍ،  
 وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِيْنَ.  
 اَللّٰهُمَّ اَعِزِّ الْاِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِيْنَ، وَدَمِّرْ اَعْدَاءَكَ اَعْدَاءَ الدِّيْنِ وَاَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّيْنَ،  
 وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِيْنَ، وَاَعْلِ كَلِمَتَكَ اِلَى يَوْمِ الدِّيْنِ.

Ya Allah! Ampunilah segala dosa kami. Bantulah umat Islam yang tertindas di mana-mana pun. Ya Allah! Kami mohon agar Engkau angkatlah bencana dari Gaza dan rakyatnya, berilah mereka kemenangan ke atas musuh mereka, ampuni mereka dan singkirkanlah duka yang melanda kami dan mereka. Ya Allah! Perbaikilah segala urusan kami dan urusan-urusan yang memberi kebaikan kepada umat Islam. Satukanlah hati kami seluruh umat Islam dan singkirkanlah perpecahan yang timbul dalam kalangan kami. Ya Allah! Limpahkanlah rahmat-Mu ke atas kami dan jangan jadikan kami termasuk orang-orang yang terhalang dari nikmat-Mu. Ya Allah! Angkatlah dan jauhkan kami dari kemurkaan-Mu, marabahaya, bala bencana, kesengsaraan, kemarau, banjir, kezaliman, kesesatan, gempa bumi, angin ribut yang membinasa, kejahilan, baik yang nyata mahupun yang tersembunyi. Ya Allah! Bimbinglah kami ke jalan yang Engkau redhai. Dengan rahmat-Mu, wahai Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

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