

KHUTBAH JUMAAT

“KESIHATAN TUBUH BADAN MELALUI PENJAGAAN KEBERSIHAN MULUT”

(1 September 2023M/ 15 Safar 1445H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الْغَنِيِّ الْحَمِيدِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ
لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama mempertingkatkan ketakwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala tegahan-Nya. Mudah-mudahan kita menjadi insan yang beriman dan bertakwa serta selamat di dunia dan selamat di akhirat.

Khatib ingin mengingatkan para jemaah agar memberi sepenuh perhatian kepada khutbah yang akan disampaikan dan tidak melakukan perkara-perkara yang boleh menghilangkan pahala Jumaat seperti berbual-bual dan menggunakan telefon. Oleh itu, marilah kita bersama-sama mendengar dan menghayati khutbah yang bertajuk : ***'Kesihatan Tubuh Badan Melalui Penjagaan Kebersihan Mulut'***

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Kebersihan adalah perkara yang sangat penting untuk kita amalkan bagi mewujudkan kehidupan yang sihat. Kebersihan bukan sahaja tertumpu pada tubuh badan, makanan, pakaian dan tempat tinggal malahan kawasan persekitaran kita juga perlulah bersih. Mulut adalah anggota badan yang penting juga memerlukan penjagaan dari aspek kebersihan. Komponen anggota mulut kita terdiri daripada rahang dan tulang, lelangit, lidah, pipi, gigi dan bukaan tekak. Semuanya berperanan penting dalam menjalankan fungsi mulut itu sendiri.

Allah *subhanahu wata'ala* menjadikan mulut kita ini untuk kita menikmati kurniaan-Nya, merangkumi rezeki dari sudut pemakanan yang enak, menyatakan emosi kita kepada orang lain melalui pertuturan mulut dan ekspresi muka. Dengan mulut juga kita dapat menyatakan hasrat semasa bercakap dengan orang lain, malah dengan komunikasi yang baik juga kita dapat menyampai dan menuntut ilmu dengan lebih mudah. Mulut yang sihat terhindar dari risiko kehilangan gigi yang boleh menjejaskan fungsi pertuturan.

Penjagaan kesihatan mulut juga merupakan sebahagian dari penjagaan kesihatan badan secara umum. Ini kerana, keadaan mulut boleh menjadi petanda kepada penyakit lain seperti perkaitan penyakit gusi dengan kencing manis dan petanda mulut pada pesakit *Human Immunodeficiency virus* (HIV). Perkaitan ini menjadikan sesuatu penyakit boleh dikesan awal dan rawatan awal boleh diberikan seterusnya boleh menyelamatkan seseorang itu daripada

komplikasi-komplikasi disebabkan penyakit tidak dikesan dan dirawat pada peringkat awal.

Walau bagaimanapun, ketahuilah bahawa masih kurangnya kesedaran masyarakat akan kepentingan menjaga kebersihan mulut yang boleh mengundang kepada penyakit-penyakit berkaitan dengan mulut dan gigi, seperti karies gigi/ gigi berlubang, penyakit gusi, kanser/ketumbuhan dalam mulut dan sebagainya. Oleh itu, adalah menjadi tanggungjawab kita untuk sama-sama menjaga kebersihan mulut, iaitu sama pentingnya dengan kebersihan diri, pakaian, tempat tinggal lebih-lebih lagi kebersihan hati dan jiwa. Sesungguhnya orang yang membersihkan dirinya adalah orang yang berjaya. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam surah al-A'laa, ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّىٰ

Maksudnya: *Sesungguhnya berjayalah orang yang - setelah menerima peringatan itu - berusaha membersihkan dirinya (dengan taat dan amal yang soleh),*

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Dalam mewujudkan suasana dan keadaan yang bersih, semua pihak perlu bersama-sama berganding bahu dan berperanan bagi memastikan diri sendiri, keluarga, masyarakat dan negeri dalam keadaan yang bersih dan sihat. Ketahuilah kurangnya kesedaran masyarakat akan kepentingan menjaga kesihatan mulut terutamanya amalan bersiwak atau memberus gigi.

Bersiwak menurut bahasa ialah **memberus gigi** atau **bersugi**. Menurut syara' ialah menggunakan sesuatu kayu atau yang seumpamanya pada gigi dan sekitarnya untuk menghilangkan bau mulut dan yang seumpamanya dengan niat. Amalan memberus gigi adalah amalan Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* menurut hadith berikut:

((لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتُهُمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ))

Maksudnya: *Sekiranya tidak membebankan umatku, aku akan memerintahkan mereka supaya bersugi setiap kali bersolat."*

(Hadis riwayat Imam Abi Daud)

Hadis tadi menjelaskan bahawa Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* sangat mementingkan kebersihan gigi dan mulut setiap kali sebelum solat.

Banyak kelebihan memberus gigi setiap kali sebelum memulakan solat. Antaranya, ianya boleh menghindar kita dari terkena penyakit yang berkaitan dengan kebersihan mulut seperti karies gigi/ gigi berlubang dan penyakit gusi. Karies gigi ini menyebabkan sakit gigi yang sudah tentu menyukarkan seseorang daripada melakukan tugas harian. Penyakit gusi pula selalunya disebabkan jangkitan pada gusi dan tulang gigi yang mengakibatkan struktur gusi dan tulang penyokong gigi ini menyusut seterusnya menyebabkan timbul masalah lain seperti gigi sensitif, bergoyang dan bernanah.

Penyakit-penyakit gigi dan gusi ini juga sering menyebabkan bau mulut yang semestinya mengganggu hubungan sosial kita dengan orang lain. Bau mulut ini menyebabkan timbul perasaan kurang

senang dan mengganggu kekhusyukan para jemaah lain semasa solat di masjid. Ibnu Umar *radiallahu anhu* meriwayatkan sebuah hadis yang bermaksud:

Sesungguhnya, Rasulullah sallallahu alaihi wasallam pernah bersabda ketika dalam peperangan Khaibar, ((Sesiapa yang memakan dari pohon ini iaitu bawang putih maka janganlah dia memasuki masjid))).

(Hadis riwayat Imam Muslim)

Hadis ini menjelaskan bahawa kita amatlah dituntut agar tidak mengganggu jemaah lain semasa bersolat termasuklah dengan bau-bauan yang kurang menyenangkan.

Kesungguhan Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* dalam menjaga kebersihan mulutnya sangat terserlah kerana baginda *sallallahu alaihi wasallam* sentiasa mengutamakan kebersihan mulutnya semasa hendak berwudhu, solat dan membaca al Quran, ketika hendak tidur dan bangun, selepas memasuki rumah dan bangun solat malam. Ini sudah semestinya menjadi sunnah yang dituntut oleh Islam untuk kita mengamalkannya. Malahan, secara praktikalnya, kita berkumur semasa berwudhu dan ini jelas membuktikan amalan membersihkan mulut sebahagian dari tuntutan dalam Islam.

Selain itu, apa yang penting, orang yang melakukan amalan yang baik ini akan mendapat keredaan Allah *subhanahu wa ta'ala*, seiring dengan maksud hadis berikut:

((Bersiwak itu boleh membersihkan mulut dan mendatangkan redha Allah))).

(Hadis riwayat Imam Ahmad).

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Walau bagaimanapun, angka daripada Tinjauan Kesihatan Pergigian Kebangsaan untuk Dewasa (NOHSA) 2010 di Malaysia menunjukkan bahawa secara umumnya lebih 80% rakyat Malaysia mengalami masalah karies gigi dan penyakit gusi peringkat awal. Ini menunjukkan kesedaran rakyat negara ini masih rendah terhadap kesihatan mulut. Perkara seperti ini jika tidak ditangani dari awal, sudah tentu akan membebankan diri, keluarga, masyarakat dan negara.

Kementerian Kesihatan Malaysia, melalui Bahagian Kesihatan Pergigian, Jabatan Kesihatan Negeri Sarawak juga mengambil berat terhadap perkara ini, dengan menyediakan dasar-dasar penting dalam perancangan, pelaksanaan, pemantauan, penguatkuasaan program-program kesihatan gigi dan mulut untuk memastikan masyarakat kita sentiasa peka dengan tahap kesihatan mulut agar kesihatan mulut sentiasa terpelihara dan anggota masyarakat dapat mencapai satu tahap kualiti hidup yang optimum. Objektif ini tidak akan tercapai tanpa kerjasama yang baik di antara Kementerian Kesihatan Malaysia dengan masyarakat awam.

Oleh itu, amalan membersihkan gigi dan mulut adalah salah satu amalan yang harus sentiasa ditekankan, seterusnya mengurangkan risiko masalah penyakit gigi dan mulut. Malah sebenarnya amalan

memberus gigi dan mencuci mulut ini adalah sangat mudah untuk diamalkan jika dibandingkan dengan rawatan penyakit gigi dan mulut yang memerlukan komitmen masa dan wang ringgit. Alangkah baiknya, jika kita sama-sama menjaga kebersihan gigi dan mulut dan terhindar daripada penyakit-penyakit ini.

Masyarakat juga perlu mengetahui bahawa pemeriksaan gigi dan mulut secara berkala boleh memanjangkan hayat gigi. Ketahuilah bahawa, tiada apa yang lebih baik melainkan gigi kita yang asli, kerana gigi asli masih mempunyai deria yang membantu kita dalam menikmati makanan dan minuman selain membantu dalam refleks pertahanan badan. Kualiti pencernaan adalah jauh lebih baik sekiranya mempunyai gigi dan mulut yang sihat, seterusnya akan memastikan kualiti nutrisi yang diterima oleh tubuh badan kita agar kesihatan tubuh badan terpelihara.

Walau bagaimanapun, rawatan gigi palsu masih boleh membantu dalam mengembalikan fungsi mulut kita walaupun tidaklah sebaik gigi kita yang asal. Pemeriksaan gigi secara berkala dapat membantu mengesan penyakit mulut yang merbahaya seperti kanser mulut. Selain itu, banyak penyakit tubuh mempunyai tanda-tanda yang mudah dikesan di dalam mulut. Pengesanan awal melalui pemeriksaan oleh doktor yang bertauliah dapat membantu keberkesanan rawatan bagi penyakit-penyakit tersebut.

Oleh itu, adalah menjadi tanggungjawab kita semua bersama-sama menjaga kebersihan mulut pada setiap masa dan tempat. Jadikanlah sikap pembersih itu sebagai budaya atau amalan hidup seharian di

mana juga kita berada agar kebersihan dan kesehatan kita, keluarga, masyarakat dan negeri sentiasa terjamin.

Bagi mengakhiri khutbah, marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam surah al-Baqarah, ayat 151:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.
كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

Maksudnya: (Nikmat berkiblatkan Kaabah yang Kami berikan kepada kamu itu), samalah seperti (nikmat) Kami mengutuskan kepada kamu seorang Rasul dari kalangan kamu (iaitu Muhammad), yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu, dan membersihkan kamu (dari amalan syirik dan maksiat), dan yang mengajarkan kamu kandungan Kitab (Al-Quran) serta Hikmat kebijaksanaan, dan mengajarkan kamu apa yang belum kamu ketahui.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ 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، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ .

KHUTBAH JUMAAT KEDUA

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 تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.
قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

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.

وَارْضَى اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّدِينَ، 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 dan di akhirat.

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 dan Tuan Yang Terutama Pemangku Yang di-Pertua Negeri Sarawak.

Ya Allah! Kurniakanlah kami rezeki yang halal lagi diberkati, hindarilah kami dari sebarang bentuk gejala rasuah dan pelanggaran kepada peraturan dan undang-undang. Kurniakanlah keselamatan dan kesejahteraan, jadikanlah kami ummah yang berkualiti dan berintegriti demi mencapai negara yang aman dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu, ya Allah.

Ya Allah, Ya Dzal Jalali Wal Ikram! Ya Allah, kukuhkanlah perpaduan dan kesatuan kami dalam aqidah, ibadah dan akhlak di bawah pegangan Ahli Sunnah Wal Jamaah. Limpahkanlah ke atas kami nikmat keselamatan, kesihatan dan keafiatan. Kurniakanlah kesembuhan kepada mereka yang diuji dengan penyakit-penyakit dan bebaskanlah negara kami daripada segala perkara yang tidak diingini dan wabak penyakit.

رَبَّنَا أْتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. أَمِينَ،
أَمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

عِبَادَ اللَّهِ. إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ. وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ. يَعِظُكُم لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.