

KHUTBAH JUMAAT

“KESIHATAN: NIKMAT DAN AMANAH”
(25 September 2026M/ 13 Rabiulakhir 1448H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. 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 تُقَاتِهِ، وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama mempertingkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Berilah sepenuh perhatian kepada khutbah yang disampaikan. Elakkan daripada segala perbuatan yang boleh menghilangkan pahala Jumaat kita seperti berbual-bual dan bermain-main dengan telefon. Mudah-mudahan kita meraih keberkatan dan kesempurnaan pahala solat Jumaat. Khutbah yang akan dibicarakan pada hari ini bertajuk **“Kesihatan: Nikmat dan Amanah”**

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Kehidupan kita sebagai hamba Allah dipenuhi dengan pelbagai nikmat dan amanah. Harta yang kita miliki, detik masa yang dipinjamkan, semua ini merupakan amanah yang seharusnya kita galas. Namun, terdapat satu lagi amanah yang ada pada diri kita

sekiranya terjejas, semua tanggungjawab yang lain juga akan turut terkesan dan bermasalah iaitu kesihatan.

Kesihatan diri adalah satu nikmat dan amanah. Malangnya, nikmat inilah yang sering diabaikan oleh ramai manusia dan hanya mula disedari setelah kehilangannya. Daripada Ibnu Abbas *radiallahu anhum*a bahawa Nabi *sallallahu alaihi wasallam* telah bersabda:

((نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ))

Maksudnya: Terdapat dua nikmat yang ramai manusia melalaikannya iaitu kesihatan dan masa lapang.

(Hadis riwayat Imam al-Bukhari)

Ketika sihat, kita menginginkan pelbagai perkara seperti beriadah, melancong, menikmati makanan yang sedap dan sebagainya. Namun, apabila jatuh sakit, adakah kita masih menginginkan semua itu? Jawapannya, sudah tentu tidak. Sebaliknya, yang diimpikan oleh seseorang yang sedang sakit hanyalah satu perkara iaitu kesihatan.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Kesihatan adalah kunci bagi kita melaksanakan ibadah kepada Allah *subhanahu wata'ala* secara sempurna dalam kehidupan seharian dan menabur bakti kepada alam dan orang lain. Justeru, amat penting bagi kita menjaga kesihatan. Antara tindakan yang boleh membantu kita untuk menjaga kesihatan ialah,

Pertama: Mengamalkan sikap bersederhana.

Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-A'raf, ayat 31:

﴿يَبْنَى ءَآءَمَ ؤُءُوا زَئَنَتَكُمُ عَئءَ ؤُلِّ مَسْءِءٍ وَءُلُوا وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ؕ إِنَّهُ لَا يُءِبُّ الْمُسْرِفَئِنَ (٣١)﴾

Maksudnya: *Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah pada setiap kali kamu ke masjid, dan makanlah serta minumlah, dan janganlah kamu melampaui batas; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang yang melampaui batas.*

Firman Allah *subhanahu wata'ala* yang bermaksud “janganlah kamu melampaui batas” memberi isyarat kepada pentingnya mengambil berat nilai kesederhanaan, iaitu bersederhana dalam semua aspek kehidupan.

Dalam soal penjagaan kesihatan, sikap bersederhana bermaksud kita menjaga tubuh badan sebagai menjunjung amanah Allah, tanpa mengabaikannya dan tidak pula menjadikannya satu obsesi. Dalam pemakanan, kita memilih makanan yang halal lagi berzat. Dalam menjaga hak tubuh badan, kita berusaha mendapatkan rehat yang cukup dan mendapatkan rawatan apabila diperlukan.

Kedua: Mengambil langkah pencegahan

Islam menganjurkan kita bersikap proaktif dan bukannya reaktif dalam menjaga kesejahteraan diri. Ini termasuklah menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala atau tahunan, bersikap prihatin terhadap rekod perubatan dan kesihatan keluarga, serta tidak berlengah untuk mendapatkan rawatan apabila berdepan dengan isu kesihatan, walaupun ia kelihatan kerdil atau remeh.

Selain pemeriksaan perubatan, pencegahan juga adalah satu lagi langkah proaktif. Ia berkait rapat dengan pilihan yang kita buat setiap hari: apakah jenis makanan atau minuman kita hari ini? Berapa jam diluankan untuk menatap skrin komputer atau telefon pintar, sama ada kerana alasan kerja, sekolah dan sebagainya? Adakah kita amalkan senaman regangan setelah beberapa jam duduk di meja pejabat? Perkara-perkara ini mungkin kelihatan kecil, namun secara kesuluruhannya, ia menjadi perisai yang menghindari penyakit, selain merupakan cara untuk menghargai amanah menjaga tubuh badan yang telah Allah *subhanahu wata'ala* kurniakan kepada kita.

Ketiga: Melihat kesihatan sebagai ibadah yang berterusan
Apabila kita menjaga amanah kesihatan tubuh badan dengan penuh kesedaran dan keikhlasan, kita berharap agar memperoleh ganjaran, sama seperti amal ibadah yang lain. Bukankah nikmat kesihatan ini juga yang membolehkan kita melaksanakan ibadah dengan sempurna?

Sesungguhnya, ibadah tidak terhad pada solat. Menikmati hidangan dengan mengambil kira kesihatan jangka panjang dan keperluan zat pemakanan bagi memperolehi kekuatan untuk beribadah, adalah ibadah. Bagi pelajar, masa rehat yang mencukupi agar tubuh dan minda kekal cergas bertenaga bagi menuntut ilmu, juga adalah ibadah. Bagi yang telah berkeluarga, kekuatan yang kita miliki untuk memimpin tangan ahli keluarga yang kita sayangi apabila mereka keuzuran dan memerlukan bantuan, juga adalah ibadah.

Kaum muslimin yang berbahagia,

Marilah kita mengambil berat dan bersikap sungguh-sungguh dalam menjaga kesihatan kita, agar kita dapat beribadah kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan lebih baik dan sempurna.

Bagi yang masih sihat dan cergas, peliharalah amanah kesihatan dengan sebaik-baiknya. Elakkan daripada mengabaikannya. Bagi mereka yang sedang diuji dengan penyakit pula, janganlah berputus asa dengan rahmat Allah *subhanahu wata'ala*. Teruskan berusaha mendapatkan rawatan dan menjaga kesihatan mengikut panduan yang diberikan oleh pakar perubatan. Hiasi diri dengan kesabaran dan tawakal. Yakinlah bahawa setiap kesulitan yang dihadapi dengan sabar tidak akan disia-siakan oleh Allah *subhanahu wata'ala*, malah menjadi sebab diberi pahala, diangkat darjat dan dihapuskan dosa.

Semoga Allah *subhanahu wata'ala* terus mengurniakan kesihatan kepada kita dan insan yang kita kasihi, serta memelihara kita daripada segala penyakit, musibah dan bencana. Dan bagi mereka yang sedang diuji dengan kesakitan, semoga Allah *subhanahu wata'ala* mengurniakan kesembuhan dan mengangkat segala penderitaan. Amin, ya Rabbal 'Alamin.

Kaum muslimin yang berbahagia,

Sebelum mengakhiri khutbah ini, marilah kita mengambil beberapa pengajaran penting, antaranya:

Pertama: Kesihatan adalah nikmat dan amanah yang perlu dijaga dan disyukuri.

Kedua: Kesihatan adalah kunci bagi kita melaksanakan ibadah kepada Allah *subhanahu wata'ala* secara sempurna dalam kehidupan seharian dan menabur bakti kepada alam dan orang lain.

Ketiga: Jagalah kesihatan dengan mengamalkan sikap bersederhana dalam kehidupan, mengambil langkah pencegahan dan memahami bahawa usaha menjaga kesihatan boleh menjadi ibadah.

Akhirnya, marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah Yunus, ayat 67:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.
هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٦٧)

Maksudnya: *Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu berehat padanya, dan menjadikan siang terang-benderang (supaya kamu berusaha). Sesungguhnya perubahan malam dan siang itu mengandungi tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mahu mendengar (keterangan-keterangan yang tersebut dan mengambil pelajaran daripadanya).*

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 تُقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Berikutan keadaan cuaca yang masih berada pada tahap tidak sihat disebabkan jerebu, maka khatib menasihatkan agar mengurangkan aktiviti fizikal di luar bangunan, memakai pelitup muka yang sesuai terutamanya untuk golongan yang berisiko tinggi, dan minum air kosong secukupnya. Pada masa yang sama, patuhilah nasihat yang diberikan oleh pihak berkuasa dari semasa ke semasa.

Selain itu, teruslah mengimarahkan masjid dan surau secara istiqamah dengan melaksanakan solat fardu berjemaah dan menghadiri majlis-majlis ilmu. Bimbinglah ahli keluarga kita agar tetap menjaga solat lima waktu. Kukuhkanlah perpaduan dengan sikap hormat-menghormati dan saling bekerjasama sesama masyarakat. Usahakanlah rezeki yang halal lagi baik, agar hidup kita dirahmati dan diberkati. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam surah al-Mukminun, ayat 51:

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا ۚ إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ

Maksudnya: *Wahai Rasul-rasul, makanlah dari benda-benda yang baik lagi halal dan kerjakanlah amal-amal soleh; sesungguhnya Aku Maha Mengetahui akan apa yang kamu kerjakan.*

Selamatkanlah diri dan keluarga kita daripada penyalahgunaan dadah, bahan inhalan dan ketum, perjudian serta segala bentuk maksiat. Semua ini hanya membawa kepada kehancuran hidup dan meruntuhkan masa depan kita dan umat.

Perbanyakkanlah selawat ke atas Nabi Muhammad *sallallahu alaihi wasallam* seperti yang diperintahkan oleh Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Ahzab, ayat 56:

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

Maksudnya: *Sesungguhnya Allah dan malaikat-Nya berselawat (memberi segala penghormatan dan kebaikan) kepada Nabi (Muhammad sallallahu alaihi wasallam); wahai orang yang beriman, berselawatlah kamu kepadanya serta ucapkanlah salam sejahtera dengan penghormatan yang sepenuhnya.*

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰى سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، وَبَارِكْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلٰى سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا اِبْرَاهِيْمَ، فِي الْعَالَمِيْنَ، اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهْدِيِّينَ، سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ
وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنِ التَّابِعِينَ وَتَابِعِ التَّابِعِينَ
وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ. إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

Ya Allah, Bantulah saudara-saudara kami yang memerlukan bantuan di mana sahaja mereka berada, khususnya di bumi Palestin. Kurniakanlah kepada mereka perlindungan, keamanan, dan kemenangan dengan rahmat-Mu, wahai Tuhan Yang Maha Pengasih. Ampunkanlah segala dosa-dosa kami, ibu bapa kami, keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kepada kami kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Kurniakanlah kecemerlangan pendidikan kepada anak-anak kami dalam apa sahaja bidang yang mereka ceburi. Tambahkanilah ilmu dan kemahiran yang bermanfaat kepada mereka, perteguhkanlah peribadi mereka dengan akhlak yang mulia dan terpuji. Jadikanlah anak-anak kami pemimpin dalam kalangan orang yang bertakwa.

Ya Allah, berikanlah taufiq dan hidayat-Mu kepada kami semua dan juga kepada para 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.

Jadikanlah kami umat yang berintegriti, bersatu-padu, dan terbilang dalam semua bidang yang diceburi demi mendukung negara yang maju dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu. Kekalkanlah kesatuan kami dalam akidah, ibadah dan akhlak atas pegangan Ahli Sunnah Wal Jama'ah. Limpahkanlah nikmat keselamatan, kesihatan, dan ketenangan, serta lenyapkanlah jerebu yang sedang melanda negeri kami ini, dan pulihkanlah kembali keadaan cuaca dan udara yang bersih serta sihat kepada kami.

رَبَّنَا أَتِنَا 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. يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.