



TEKS

KHUTBAH

NEGERI PAHANG

APRIL 2026



HARI KESIHATAN SEDUNIA

3 APRIL 2026M / 14 SYAWAL 1447H

الْحَمْدُ لِلَّهِ مُحَمَّدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ. وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ
أَعْمَالِنَا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضِلِّهِ فَلَا هَادِيَ لَهُ.
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ،

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ وَأُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Marilah kita bersama-sama meningkatkan ketakwaan kepada Allah ﷻ dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita diberkati Allah ﷻ di dunia dan akhirat.



Sidang Jumaat yang dirahmati Allah Taala,

Islam mementingkan kesihatan diri. Badan yang sihat, membolehkan kita menjadi hamba Allah ﷻ yang patuh dalam mentaati perintah-Nya dan membina sebuah tamadun yang disegani masyarakat dunia.

Apabila membaca sirah Nabi Muhammad ﷺ, kita mendapati bahawa baginda mengamalkan gaya hidup yang sihat. Sejak kecil baginda aktif bergerak, banyak berjalan dan terlibat dalam aktiviti seperti memanah serta berkuda. Apabila diuji dengan sakit, baginda berikhtiar mendapatkan rawatan seperti berbekam. Baginda juga menjaga pemakanan, menyebabkan baginda kekal cergas walaupun sudah berusia dan ketika memikul amanah dakwah yang besar. Diriwayatkan dalam sahih Muslim yang Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير،
إحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز.

Yang bermaksud: “Mukmin yang kuat lebih baik daripada mukmin yang lemah, walaupun kedua-duanya baik. Bersungguhlah mencapai perkara bermanfaat, mohonlah pertolongan daripada Allah dan janganlah lemah diri”.



Sidang Jumaat yang dimuliakan,

Agama Islam melarang sebarang perbuatan yang boleh menjejaskan kesihatan diri. Firman Allah ﷻ dalam surah al-A'raf ayat 31:



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

Yang bermaksud: *“Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang elok ketika ke masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas.”*

Ayat ini mengajar kita bahawa Islam menuntut keseimbangan dalam kehidupan, termasuk dalam aspek pemakanan. Menjaga kesihatan bermula dengan mengawal apa yang dimakan dan diminum, memilih yang halal dan berkualiti serta tidak berlebihan. Makan ketika perlu dan berhenti sebelum kenyang adalah antara adab yang dianjurkan agar tubuh badan terpelihara daripada penyakit dan kemudaratan.

Selain itu, kesihatan tubuh badan juga menuntut kita mendapatkan tidur dan rehat yang mencukupi. Rehat yang baik membantu menyegarkan tubuh,



menenangkan fikiran dan menguatkan daya ibadah. Dalam amalan para Nabi seperti Nabi Daud  dan Nabi Muhammad , diriwayatkan bahawa mereka tidur selepas Isyak, bangun beribadah pada sepertiga malam terakhir, kemudian berehat semula sebelum Subuh. Bahkan, tidur sebentar (qailulah) pada waktu tengah hari juga dianjurkan. Oleh itu, elakkanlah menjadikan waktu malam sebagai rutin tetap untuk membuang masa dan berhibur, kerana Allah menjadikan malam sebagai masa untuk berehat agar tubuh dan jiwa kembali segar.

Sidang Jumaat sekalian,

Antara penyumbang kepada statistik penyakit kronik di Malaysia ialah amalan menghisap rokok dan vape. Sedarlah, betapa rokok dan vape ini menjejaskan kesihatan bukan sahaja kepada penghisapnya, tetapi kepada orang di sekelilingnya, termasuklah orang tua, pasangan, anak-anak dan ahli keluarga yang lain. Walaupun terdapat larangan menghisap rokok dan vape di tempat awam, masih ramai yang melakukannya secara terbuka seperti di kedai makan dan taman awam. Mereka tidak mengendahkan peraturan yang melarang, bahkan terdapat larangan syarak pada perbuatan tersebut.



Selain itu, elakkanlah daripada hidup dalam tekanan mengejar urusan dunia sehingga mengabaikan kesejahteraan jiwa dan ketenangan hati. Sesungguhnya banyak penyakit berpunca daripada kegagalan mengurus tekanan dan emosi dengan baik. Contohilah sunnah Nabi Muhammad ﷺ yang sentiasa berpandangan positif dan bergaul dengan baik bersama para sahabat. Sebarkanlah salam, perbanyakkan senyuman, dan pulanglah ke rumah dengan jiwa yang tenang serta membawa kasih sayang kepada ahli keluarga.

Sabda Nabi ﷺ dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Tirmizi:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ،
فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Yang bermaksud: “Sesiapa antara kamu yang berpagi-pagian dalam keadaan aman pada kediamannya, sihat tubuh badannya, dan mempunyai makanan untuk hari tersebut, maka seolah-olah dia telah diberikan dunia keseluruhannya.”



Mengakhiri khutbah hari ini, sempena Hari Kesihatan Sedunia yang disambut pada 7 April setiap tahun, marilah kita bersama-sama menjaga kesihatan tubuh badan yang hakikatnya merupakan amanah Allah ﷻ kepada kita. Amalkanlah gaya hidup yang sihat, dengan menjaga pemakanan, bersenam secara rutin dan tidur yang mencukupi. Elakkan perkara yang memudaratkan kesihatan seperti menghisap rokok dan vape. Jagalah emosi dengan mengawal tekanan hidup. Pastikan kita membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala. Sesungguhnya nikmat sihat itu, ramai yang lalai menjaganya. Ingatlah, banyak kemanisan dan kesempurnaan ibadah itu bergantung kepada tubuh badan dan mental yang sihat.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى

وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾



بَارَكَ اللهُ 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 اللهَ الْعَظِيمَ لِي
وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.