

Kata Kunci:
Sihat
Amanah
Badan
Sederhana



Majlis Ugama Islam Singapura

Khutbah Jumaat

10 Julai 2026 / 24 Muharram 1448H

Kesihatan: Amanah & Nikmat Yang Sering Terabai

أَحْمَدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ. أَشْهَدُ أَنْ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا
عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ. قَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ
وَلَا تُؤْتُوا نَفْسًا وَلَا وَالِدًا وَلَا أُولَاءَ مَا مَحَبَّتُهُمْ مِنْ أَمْوَالِكُمْ الَّتِي رَزَقْنَاكُمْ مِمَّا بَيْنَ يَدَيْ اللَّهِ فَذَلِكُمْ أَكْبَرُ مِمَّا
رَزَقْنَاكُمْ وَلَئِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُوا أَمْرَهُ وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْبَاطِلِ إِنَّهُ يَكُونُ عَيْنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Bertakwalah kepada Allah s.w.t. Taatilah segala perintah-Nya dan jauhilah segala larangan-Nya. Semoga kita dikurniakan ketetapan iman dan ketaatan yang berterusan agar beroleh keredaan Allah s.w.t. Amin, ya Rabbal 'Alamin.

Saudara yang dikasihi,

Kehidupan kita diwarnai dengan pelbagai nikmat dan **amanah**. Harta yang kita miliki, masa yang dipinjamkan, semua ini adalah **amanah** yang kita galas. Namun, terdapat satu lagi **amanah**

yang mana sekiranya ia terjejas, kesemua tanggungjawab yang lain juga akan turut terkesan.

Hadirin sekalian, kita **diamanahkan** untuk menjaga **kesihatan**. Ya, **kesihatan** diri dan tubuh **badan**. Inilah **amanah**, inilah juga nikmat. Malangnya, inilah juga nikmat yang sering diabaikan ramai manusia dan hanya mula ditangisi setelah kehilangannya. Sabda Rasulullah s.a.w. yang bermaksud: *“Terdapat dua nikmat yang ramai manusia melalaikannya: **kesihatan** dan masa lapang.”* (Al-Bukhari)

Renungkan hal ini: ketika **sihat**, kita menginginkan pelbagai perkara seperti hiburan, keseronokan dan sebagainya. Namun, apabila jatuh sakit, adakah kita masih menginginkan semua itu? Jawapannya, tentu sekali tidak. Sebaliknya, yang diimpikan seseorang yang sedang sakit hanyalah satu perkara, **kesihatan**.

Saudara yang dikasihi,

Kesihatan adalah kunci bagi menjalani kehidupan Islamik, seperti beribadah kepada Allah s.w.t. serta berkhidmat kepada makhluk ciptaan-Nya. Marilah bersama kita renungkan tiga panduan Islam yang boleh membantu kita memelihara **kesihatan**.

Pertama: Mengamalkan sikap bersederhana

Allah berfirman dalam Surah Al-A'raf, ayat 31:

* يَبْنِيْ عَادَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا
وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Yang bermaksud: “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-orang yang melampaui batas.”

Firman Allah “janganlah kamu melampaui batas” mengisyaratkan nilai **kesederhanaan**, yakni **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 diluangkan untuk menatap skrin komputer atau telefon pintar, sama ada kerana alasan kerja, sekolah dan sebagainya? Adakah kita amalkan senaman regangan atau '*stretching*' setelah beberapa jam duduk di meja pejabat? Perkara-perkara ini mungkin kelihatan kecil, namun secara keseluruhannya, ia menjadi perisai yang menghindari penyakit, selain merupakan cara untuk menghargai **amanah** menjaga tubuh **badan** yang telah Allah 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?

Ini kerana ibadah tidak terhad pada tikar sembahyang. Menikmati hidangan dengan mengambil kira **kesihatan** jangka panjang dan keperluan zat pemakanan, adalah ibadah. Bagi pelajar, masa rehat yang mencukupi agar tubuh dan minda kekal cergas bertenaga, 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.

Saudaraku,

Marilah kita mengambil berat dan bersikap sungguh-sungguh dalam menjaga **kesihatan** kita, agar kita dapat beribadah kepada Allah dengan lebih sempurna dalam pelbagai bentuknya.

Bagi yang masih **sihat** dan cergas, peliharalah **amanah kesihatan** dengan sebaiknya. Janganlah diabaikan **amanah** ini. Bagi mereka yang sedang diuji dengan penyakit pula, janganlah berputus asa dengan rahmat Allah. Teruskan berusaha mendapatkan rawatan dan menjaga **kesihatan** mengikut yang termampu. Hiasi diri dengan kesabaran dan tawakal. Yakinlah bahawa setiap kesulitan yang dihadapi dengan sabar tidak akan disia-siakan oleh Allah, bahkan menjadi sebab diangkat darjat dan dihapuskan dosa.

Semoga Allah s.w.t. 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 s.w.t. mengurniakan kesembuhan dan mengangkat segala penderitaan. Amin, ya Rabbal 'Alamin.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى عَنْهُ وَزَجَرَ.

أَلَا صَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى، فَقَدْ أَمَرَنَا اللَّهُ بِذَلِكَ حَيْثُ قَالَ فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارِضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالْقُرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنْ مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا رَحِيمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْخُرْبَ وَالْإِعْتِدَاءَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَوْدِعُكَ أَنْفُسَنَا وَأَهْلَنَا وَبِلَادَنَا، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِ الْمُفْسِدِينَ، وَكَيْدِ الْمُعْتَدِينَ، وَظُلْمِ الظَّالِمِينَ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ، وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ.

اللَّهُمَّ أَنْصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي عَزَّةٍ وَفِي فَلَسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةً،
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، يَا
رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يُأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَا تَنْسُوا
اللَّهَ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.