

JAGA KESIHATAN: MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGUBATI

Oleh: JHEAINS

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿١﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٢﴾

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى الْهَادِي الْبَشِيرِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ
اهْتَدَى بِهَدَاهُمْ عَلَى الدَّوَامِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

HADIRIN JEMAAH JUMAAT YANG DIRAHMATI ALLAH,

Taqwa adalah sebaik-baik bekalan menuju akhirat. Oleh itu, marilah kita meningkatkan ketaqwaan kita kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala suruhan-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya, dengan iltizam sentiasa berusaha memperbaiki segala amal-an yang dilakukan pada setiap masa.

Firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴿١٢٨﴾

Maksudnya: "Sesungguhnya Allah beserta orang yang bertaqwa dan orang yang berusaha memperbaiki amalannya." (S. An-Nahl: 128).

MUSLIMIN JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA,

Sebagai umat Islam, kita dituntut supaya sentiasa memelihara diri agar tetap menjadi orang yang beriman dengan mentaati perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya. Kita juga dituntut supaya menghargai nikmat sihat kerana ia merupakan anugerah Allah SWT yang sangat bernilai. Tubuh badan yang sihat membolehkan kita lebih bertenaga dan kuat melaksanakan segala ibadat yang disyariatkan dengan baik dan sempurna sekali gus meletakkan diri sebagai golongan yang dikasihi Allah SWT.

Sabda Rasulullah SAW, maksudnya: *“Orang Mukmin yang kuat lebih baik dan disukai oleh Allah daripada orang Mukmin yang lemah.”* (HR Muslim).

Maka, berbahagialah kaum Mukmin yang rajin berpuasa khususnya pada bulan Ramadan kerana puasa yang dikerjakan itu bukan sahaja dapat menjana sifat takwa, malahan menjadikan diri lebih sihat. Ini kerana, puasa dapat menghindarkan penyakit yang berpunca daripada makanan yang dimakan. Ini sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang bermaksud: *“Perut itu adalah rumah penyakit dan banyak makan itu punca segala penyakit.”*(HR Muslim)

Kebenaran Sabda Rasulullah SAW tersebut dibuktikan oleh beberapa kajian yang dilakukan para penyelidik dan pakar ilmu perubatan. Mereka mendapati bahawa amalan berpuasa mampu mengurangkan kadar toksin dalam badan dan secara tidak langsung meningkatkan imunisasi melawan penyakit. Ini bermakna, berpuasa pada bulan Ramadan merupakan detik bagi seorang Muslim mengamalkan gaya hidup yang sihat dan seimbang, seterusnya menjadi individu yang lebih baik dan proaktif melakukan amal-amal soleh.

JEMAAH JUMAAT YANG DIKASIHI ALLAH SWT,

Dalam sebuah Hadithnya, Rasulullah SAW menganjurkan kita supaya menunaikan hak tubuh badan kita. Sabda Baginda, maksudnya: *“Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu.”* (HR Al-Bukhari).

Sehubungan dengan mafhum sabda Rasulullah SAW tersebut, antara hak tubuh badan kita yang perlu kita tunaikan ialah aspek penjagaan kesihatan. Kita mesti berusaha memastikan tubuh badan kita terhindar dari segala macam jenis penyakit agar sentiasa berada dalam keadaan sihat, cergas dan kuat. Apabila tubuh badan sihat, cergas dan kuat, maka segala jenis ibadat dan pekerjaan dapat dilakukan dengan lancar dan sempurna.

Sebaliknya, apabila tubuh badan kita menderita sakit, kita akan menjadi lemah dan tidak bermaya. Keadaan ini tentunya akan membantutkan kelancaran pelaksanaan aktiviti harian kita sehingga menjejaskan ibadat yang mengukuhkan hubungan kita dengan Allah SWT dan manusia lainnya.

MUSLIMIN JEMAAH JUMAAT RAHIMAKUMULLAH,

Hakikatnya, akal yang sihat pada tubuh badan yang sihat. Sebab itu, soal penjagaan kesihatan mesti dititikberatkan hatta segala perkara yang berkaitan dengannya perlu diberikan perhatian yang sewajarnya. Ia sejajar dengan larangan melakukan sesuatu yang boleh mendatangkan mudarat atau bahaya kepada diri sendiri seperti halnya dengan penyakit, sama ada yang berjangkit mahupun yang tidak berjangkit.

Firman Allah SWT:

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ

Maksudnya: *“...Dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan...”* (S. Al-Baqarah: 195).

Oleh hal yang demikian saudara-saudara sekalian, kita hendaklah sentiasa memastikan diri dan anggota keluarga kita mengambil berat akan aspek penjagaan kesihatan ini selain berusaha mencegah penyakit atau apapun perkara yang boleh menjejaskan kesihatan dan keharmonian hidup berkeluarga dan bermasyarakat. Menjadi satu tuntutan ke atas semua pihak untuk memastikan segala langkah diambil demi menjaga kesihatan yang mencakupi kesihatan jasmani, rohani, akli dan emosi.

JEMAAH JUMAAT YANG BERBAHAGIA,

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), setiap penyakit yang berlaku adalah hasil daripada ketidakseimbangan faktor dalaman dan luaran seseorang itu. Faktor luaran adalah seperti kebersihan diri dan alam sekitar yang menyumbang hampir kepada 80% beban penyakit dunia ini. Dan hanya 20% adalah faktor dalaman seperti sistem imun, ketahanan tubuh, nutrisi serta faktor genetik.

Maka, dalam kerangka penjagaan kesihatan ini, kita dianjurkan supaya mengambil langkah-langkah pencegahan sebelum ditimpa sebarang penyakit. Ini kerana mencegah itu lebih baik daripada mengubati. Dan antara langkah-langkah mencegah penyakit ialah mengawal amalan pemakanan seharian, menjaga kebersihan makanan, pakaian, tempat dan persekitaran selain suntikan vaksin imunisasi.

Peringatan ini diberikan ekoran penyakit difteria yang dilaporkan telah menyebabkan lima kes kematian daripada 13 kes yang disahkan dijangkiti difteria di Negara ini. Menurut sumber dari Kementerian Kesihatan Malaysia, tiga kes dikesan di Melaka dengan satu kematian, Kedah (enam kes dengan satu kematian) dan Sabah (empat kes dengan tiga kematian). Kes-kes di Sabah dilaporkan berlaku secara sporadik (terpencil) dan tiada hubung kait antara satu sama lain, manakala kes difteria di Kedah dan Melaka adalah kejadian kluster dalam keluarga.

Sehubungan dengan penyakit penyebab maut tersebut, ibu bapa perlu terus komited membawa anak-anak masing-masing untuk mendapatkan imunisasi mengikut jadual sebagai langkah pencegahan. Langkah baik ini diharap akan berkekalan demi memastikan kesihatan anak serta kesihatan umum sentiasa terpelihara melalui imuniti kelompok, seterusnya penyakit cegahan vaksin tidak menjadi masalah kesihatan awam lagi. Keengganan ibu bapa memberi suntikan vaksin dan imunisasi yang menjadi punca merebaknya jangkitan penyakit yang membahayakan kesihatan dan mengancam nyawa kanak-kanak, boleh disifatkan sebagai satu penganiayaan kepada kanak-kanak.

JEMAAH JUMAAT YANG DIMULIAKAN ALLAH SWT,

Apabila ditimpa penyakit setelah diambil langkah-langkah mencegah penyakit, maka janganlah merintih mengenang nasib malang dan menyalahkan keadaan. Ini kerana, musibah kesakitan mempunyai hikmah tersendiri. Antaranya adalah untuk menyedarkan kita bahawa kesulitan dan kesusahan seperti ditimpa penyakit merupakan sebahagian daripada lumrah kehidupan manusia di dunia ini sebagaimana dijelaskan oleh Allah SWT dalam firman-Nya:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ ﴿٤﴾

Maksudnya: “*Sesungguhnya Kami telah jadikan manusia sentiasa dalam keadaan menghadapi kesulitan dan kesusahan (jasmani dan rohaninya).*” (S. Al-Balad: 4).

Justeru, andai kata ditimpa penyakit, bertenanglah dan jangan berputus asa. Berusahalah mencari penawar kerana Allah SWT tidak menurunkan suatu penyakit itu kecuali diturunkan bersamanya ubat. Ini sebagaimana dijelaskan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya yang bermaksud: “*Sesungguhnya Allah menjadikan sesuatu penyakit melainkan dijadikan baginya ubat, tetapi jangan berubat dengan sesuatu yang haram.*” (HR At-Tirmizi).

Kesimpulannya, sebagai langkah mencegah ditimpa petaka di dunia dan di akhirat, perbanyakkanlah ibadat kepada Allah SWT dan tingkatkan amal kebajikan. Mudah-mudahan Berjaya di dunia dan di akhirat.

Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَرْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٦﴾

Maksudnya: “*Wahai orang yang beriman, rukuklah serta sujudlah (mengerjakan sembahyang), dan beribadatlah kepada Tuhan kamu (dengan mentauhidkan-Nya), serta kerjakanlah amal-amal kebajikan; supaya kamu berjaya (di dunia dan di akhirat).*” (S. Al-Hajj: 77).

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ
وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَاسْتَغْفِرُ اللَّهُ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ فَيَا فَوْزَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَيَا نَجَاةَ التَّائِبِينَ



Diedar oleh:
Bahagian Penyelidikan dan Informasi
Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sabah

NOTA: Teks khutbah ini mengandungi potongan ayat-ayat al-Quran dan Hadith Rasulullah SAW. Mohon jaga dengan cermat dan tidak disepahkan.