Amaran!
Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab ke atas sebarang penambahan ayat selain daripada kandungan khutbah yang dikeluarkan.

"PENYAKIT KANSER"

4 Februari 2022 / 2 Rejab 1443

اَلْحَمْدُ للهِ[1]، الَّذِي أَنْعَمَنَا بِنِعْمَةِ الصِّحَّةِ وَالعَافِيَةِ وَمَنَّ عَلَيْنَا بِالشِّفَاءِ الَّتِي لَا تُقَدَّرُ بِثَمَنٍ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلا اللهُ وَحْدَهُ لا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ على سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ[2]، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلى يَومِ الدِّين. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبادَ اللهِ، اِتَّقُوا اللهَ[3]، أُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُون. قَالَ اللهُ تَعَالَى فِي القُرْآنِ الكَرِيم -بَعْدَ أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيم- :

﴿ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّى مَسَّنِىَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾

(Surah Al-Anbiyaa': 83)[4]

Maksudnya: Dan Nabi Ayub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya: Sesungguhnya aku ditimpa penyakit, dan Engkaulah yang Maha Penyayang di antara para penyayang.

Para tetamu Allah yang dimuliakan,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan menjunjung segala perintah dan meninggalkan segala larangan Nya, mudah-mudahan kita dilimpahi keberkatan Ilahi di dunia dan di akhirat. Bersempena 'Hari Kanser Sedunia', mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk: **"PENYAKIT KANSER".**

Kanser atau barah ialah penyakit berat yang sukar dirawat dan biasanya membawa maut. Kanser kini menjadi punca kematian kedua tertinggi di dunia, mencatatkan sekitar 10 juta orang meninggal dunia kerana menghidap kanser dalam tahun 2020. Di Malaysia, rekod menunjukkan 33 peratus pesakit di hospital swasta, dan hampir 12 peratus pesakit di hospital kerajaan, meninggal dunia kerana kanser. Dalam tahun 2020, seramai 49,000 orang pesakit kanser yang baru dikenal pasti di negara kita.

Kesatuan Kawalan Kanser Antarabangsa menetapkan 4 Februari sebagai Hari Kanser Sedunia, yang disambut bertujuan memberi kesedaran kepada orang ramai untuk

[1] Memuji Allah
[2] Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW
[3] Pesan Taqwa
[4] Ayat al-Quran

mengambil bahagian dalam usaha-usaha mencegah dan mengawal penyakit kanser. Kementerian Kesihatan Malaysia, mengenal pasti, tiga jenis kanser yang paling banyak berlaku di Malaysia, ia itu kanser payudara, kanser usus besar dan kanser paru-paru. Lima jenis kanser yang dihidapi oleh pesakit lelaki ialah kanser usus besar (17%), paru-paru (15%), prostat (8%), kanser darah atau limfoma (7%) dan kanser di sekitar kawasan leher dan kepala atau nasofarinks (7%); manakala jenis-jenis kanser yang dihadapi oleh pesakit wanita ialah payudara (34%), usus besar (11%), pangkal rahim (6%), ovari dan paru-paru (6%). Perangkaan-perangkaan ini menunjukkan kanser usus besar merupakan kanser tertinggi yang dialami pesakit lelaki manakala kanser payu dara merupakan kanser tertinggi yang dialami oleh pesakit wanita.

Organisasi Kesihatan Dunia menyenaraikan punca-punca yang mencetuskan perkembangan sel kanser dalam tubuh manusia; antaranya ialah pengambilan makanan yang tidak sihat seperti makanan yang mengandungi bahan kimia yang tinggi, daging merah dan daging proses, apatah lagi jika bahan-bahan makanan tersebut didedahkan kepada anak-anak pada usia yang terlalu muda. Kandungan daging merah yang dimasak dengan suhu tinggi boleh mengakibatkan kanser prostat. Meskipun makanan-makanan sebegini, sedap pada tekak, akan tetapi tanpa disedari makanan-makanan tersebut membawa risiko besar dan membahayakan kesihatan.

Sidang Jumaat yang dimuliakan,

Islam sangat menitik berat soal kesihatan, malah menjaga kesihatan adalah satu fardu. Tubuh badan yang sihat merupakan nikmat yang wajib disyukuri. Salah satu bentuk mensyukuri nikmat tersebut ialah dengan menjaga kesihatan. Imam al-Ghazali dalam kitab *Minhajul 'Abidin* menjelaskan bahawa nikmat sihat perlu digunakan sebaiknya untuk beribadah kepada Allah SWT. Kesihatan yang dipinjamkan Allah SWT kepada kita perlu digunakan sebaik mungkin kerana ia nya bersifat sementara; bertepatan dengan peringatan Baginda SAW melalui hadis;

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ; الصِحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Maksudnya: Dua nikmat yang manusia sering tertipu dengannya ialah kesihatan dan masa lapang. (Riwayat Al-Bukhari)

Baginda SAW sangat mengutamakan penjagaan kesihatan. Gaya hidup sihat Baginda SAW bermula dengan amalan mengambil makanan berkhasiat seperti susu, cuka, madu, gandum, tamar dan buah-buahan; Baginda juga tidak mengambil makanan secara

berlebihan, di samping menjauhi makanan-makanan yang makruh. Amalan Rasulullah SAW adalah selaras dengan peringatan yang terkandung dalam ayat 24, Surah 'Abasa:

﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ ﴾

Maksudnya: Maka hendaklah manusia melihat kepada makanannya.

Tetamu Allah yang dimuliakan,

Penyakit kanser agak sukar dikesan pada peringkat awal. Lazimnya pesakit mula berasa tidak selesa apabila sel-sel kanser telah merebak luas. Ketika dapat dikesan, pesakit pada umumnya telah berada pada tahap tiga atau tahap empat, tahap yang merumitkan rawatan. Sungguhpun begitu, terdapat tanda-tanda berlakunya pertumbuhan sel kanser, yang perlu diberikan perhatian, agar rawatan awal dapat segera dilakukan. Antara tanda-tanda tersebut ialah;

Pertama: Kehilangan berat badan secara mendadak.

Kedua: Pendarahan luar biasa ketika batuk atau semasa membuang air.

Ketiga: Ulser yang tidak sembuh atau benjol dan tompok-tompok putih dan merah pada permukaan mulut.

Keempat: Sakit atau ketidakselesaan yang berterusan di perut, sembelit dan kurang lawas membuang air besar.

Kelima: Demam atau rasa letih dan lesu yang luar biasa.

Keenam: Hilang selera makan.

Tanda-tanda tersebut hendaklah dijadikan loceng amaran untuk kita segera mendapatkan nasihat doktor. Tindakan awal yang diambil akan dapat membantu doktor memberikan rawatan segera agar penyakit dapat dibendung daripada merebak.

بَارَكَ اللهُ لِيْ وَلَكُمْ بِالْقُرْءَانِ الْعَظِيْمِ وَنفَعَنِيْ وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيْهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيْمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّيْ وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ. أَقُوْلُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيْمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوْهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ[5] حَمْدًا كَثِيْرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ[6] وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيْمًا كَثِيْرًا. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اِتَّقُوا اللَّهَ[7] وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِيْنَ.

Muslimin yang dimuliakan,

Ketahuilah! mukmin yang sihat dan kuat lebih disukai Allah SWT berbanding mukmin yang sakit dan lemah. Tugas memakmurkan bumi menurut syariat Islam hanya terlaksana sekiranya ummah sihat dan kuat. Untuk itu, kesedaran mengenai penyakit kanser perlu disampaikan kepada semua lapisan masyarakat dalam usaha mahu membendung penyakit ini. Pepatah Arab menyebutkan:

اَلْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنْ العِلَاجِ

Iaitu: Mencegah lebih baik daripada mengubati.

Untuk itu, mimbar menyarankan agar langkah-langkah pencegahan kanser dapat diamalkan mulai sekarang melalui amalan gaya hidup sihat seperti berikut:

Pertama: Makan makanan yang bersih, sihat dan berkhasiat dan banyakkan memakan sayur dan buah. Jauhi minuman yang mengandungi alkohol dan tidak merokok. Sebaik-baiknya tidak mengambil gula; jika perlu mengambil gula, dihadkan pengambilan agar tidak berlebihan; elakkan minuman bersoda, jauhi makanan yang diproses seperti sosej dan burger, apatah lagi bahan-bahan makanan yang mengandungi pengawet.

Kedua: Beriadah dan bersenam hingga berpeluh sekurang-kurangnya tiga kali seminggu, walaupun hanya dengan berjalan kaki selama 30 minit untuk membantu melancarkan peredaran darah yang turut memberi manfaat pada jantung.

Ketiga: Mengawal berat badan seimbang dengan ketinggian tubuh. Elakkan obesiti atau gemuk yang keterlaluan. Jangan makan secara berlebihan bagi mengelakkan pengumpulan lemak dalam badan. Disyorkan untuk berpuasa dua kali seminggu.

Keempat: Kurangkan diri menghadapi tekanan, tenangkan jiwa dengan membaca Quran, berselawat dan berzikir sekurang-kurangnya lima minit sebelum tidur; disusuli dengan waktu rehat dan tidur yang cukup, sekurang-kurangnya tujuh jam semalam.

[5] Memuji Allah
[6] Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW
[7] Pesan Taqwa

Kelima: Elakkan tingkah laku berisiko yang boleh membawa kepada jangkitan virus seperti seks bebas, mengambil dadah dan berkongsi jarum; perbuatan-perbuatan tersebut selain mendedahkan pada risiko HIV dan AIDS, turut mendedahkan kepada kanser dubur, rahim, tekak, hati dan paru-paru.

Keenam: Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala dengan melakukan pemeriksaan darah sekurang-kurangnya setahun sekali, terutama dalam kalangan yang telah melintasi usia 40 tahun, agar tanda-tanda penyakit kanser dapat dikesan lebih awal.

Sidang Jumaat yang dimuliakan,

Mimbar menyeru para jemaah agar istiqamah berpegang teguh kepada aqidah Islamiah berteraskan ahli Sunnah Waljamaah yang menjadi warisan Rasulullah SAW, para sahabat dan para tabi'in.

إِنَّ ٱللَّهَ وَمَلَٰٓئِكَتَهُۥ يُصَلُّونَ عَلَى ٱلنَّبِيِّۚ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ صَلُّواْ عَلَيۡهِ وَسَلِّمُواْ تَسۡلِيمًا[8]

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ فِيْ الْعَالَمِيْنَ إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ.

اَللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ[9] وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللهِ ﷺ.

اَللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلاَءَ وَالْوَبَاءَ وَالْغَلاَءَ وَالْمِحَنَ وَالْفِتَنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ عَنْ بَلَدِنَا هَذا خَاصَّةً وَعَنْ سَائِرِ بُلْدَانٍ عَامَّةً.

اللَّهُمَّ إِنّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفَجْأَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ.

Ya Allah, kami berlindung dengan Mu daripada kehilangan nikmat kesihatan kurniaan Mu, jauhkan kami daripada ditarik nikmat kesihatan disebabkan balasan yang ditimpakan kerana kemurkaan Mu.

[8] Ayat Al-Quran
[9] Doa untuk kaum muslimin

Ya Razzaq, berkatilah hamba-Mu yang melaksanakan tuntutan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai rezeki yang berlipat ganda kepada mereka, serta sucikanlah harta dan jiwa mereka, jauhi golongan fuqara dan masakin daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

Ya Aziz, jauhi negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba-Mu yang amanah, jujur dan ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

Ya Malik, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu ke atas Raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ

فَيَا عِبَادَ اللهِ، ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُ بِٱلْعَدْلِ وَٱلْإِحْسَٰنِ وَإِيتَآئِ ذِى ٱلْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ وَٱلْبَغْىِ ۚ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَاذْكُرُوْا اللهَ الْعَظِيْمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوْهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوْهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ، وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ.