



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab terhadap sebarang penambahan ayat selain kandungan khutbah yang dikeluarkan.

## “MENGHINDARI PENYAKIT DIABETES”

3 April 2026 / 14 Syawal 1447

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>1</sup> الْوَاحِدِ الْأَحَدِ، الْفَرْدِ الصَّمَدِ، الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ  
وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>2</sup> وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا  
بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا<sup>3</sup> اللَّهَ أَوْصِيَكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

### Jemaah yang dirahmati Illahi,

Marilah kita tingkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan Nya. Sesungguhnya orang yang bertakwa ialah mereka yang sentiasa menjaga kesejahteraan hidup, termasuk menjaga kesihatan tubuh badan yang merupakan amanah daripada Allah SWT. Mimbar akan membicarakan khutbah bertajuk:

## “MENGHINDARI PENYAKIT DIABETES”

Firman Allah SWT:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Maksudnya: Dan makan dan minumlah dan jangan pula kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang melampaui batas.

(Surah al-A'raf ayat 31)

Islam meletakkan asas kukuh untuk menjaga kesejahteraan hidup melalui gabungan wahyu, sunnah dan panduan para ulama; antaranya terkandung dalam firman Allah SWT melalui surah al-Araf, ayat 31, yang khatib bacakan pada awal khutbah; larangan makan dan minum secara berlebihan; diperkukuhkan dengan

<sup>1</sup> Memuji Allah SWT

<sup>2</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>3</sup> Pesan Taqwa



sabda Rasulullah SAW yang menganjurkan pembahagian perut kepada sepertiga makanan, minuman dan pernafasan, dihuraikan dengan lebih mendalam oleh Hujjatul Islam Abu Hamid al-Ghazali dalam Ihya' Ulum al-Din yang menegaskan bahawa berlebihan dalam pemakanan boleh merosakkan kesihatan jasmani dan rohani.

Kesemua peringatan tersebut bertepatan dengan kaedah fiqh "لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ" (*la dharar wa la dharar*) yang menuntut agar segala bentuk kemudaratan dielakkan, sama ada terhadap diri sendiri mahupun orang lain. Pengambilan gula secara berlebihan umpamanya boleh membawa kepada penyakit *Diabetes*; merupakan satu kemudaratan yang ditegah oleh syarak. Kemudaratan yang bukan sahaja menjejaskan kesihatan seseorang, bahkan turut memberi beban kepada keluarga dan masyarakat. Justeru, dengan mengamalkan pemakanan secara sederhana dan mengawal pengambilan gula, kita sebenarnya memenuhi tuntutan syariah untuk memelihara nyawa (*hifz al-nafs*), sekali gus berupaya menyeimbangkan kesihatan tubuh badan, kekuatan beribadah dan keberkatan hidup di sisi Allah SWT. **Jemaah yang dimuliakan**

Diabetes atau lebih dikenali dalam masyarakat Melayu dengan istilah *kencing manis*, merupakan satu masalah kesihatan memudaratkan, yang merosakkan keupayaan tubuh untuk memproses glukosa (atau gula) dalam darah, mengakibatkan tahap gula dalam darah menjadi tinggi daripada biasa. Diabetes berkemungkinan mengheret pesakit berhadapan masalah jantung, kerosakan saraf, kelemahan otot dan kabur penglihatan. Maklumat Kementerian Kesihatan Malaysia merekodkan ketika ini terdapat tiga perpuluhan enam juta rakyat Malaysia berusia 18 tahun ke atas mengidap penyakit diabetes. Daripada jumlah tersebut seramai 113,540 orang pesakit diabetes direkodkan berdaftar mendapat rawatan di pusat-pusat kesihatan dan hospital kerajaan di negeri Perak.

Apakah punca penyakit diabetes?

Pertama: Pengambilan gula, lemak dan makanan berkalori tinggi secara berlebihan.

Kedua: Pemakanan yang tidak seimbang.



Ketiga: Gaya hidup tidak sihat dan kurang aktif.

Keempat: Berat badan berlebihan atau obesiti.

Kelima: Keturunan

Keenam: Mengalami tekanan hidup yang keterlaluan

Apakah pula tanda-tanda awal pesakit diabetes?

Pertama: Kerap membuang air kecil (terutama pada waktu malam)

Kedua: Dahaga yang melampau.

Ketiga: Cepat berasa lapar,

Keempat: Keletihan melampau.

Kelima: Penurunan berat badan secara mendadak.

Keenam: Pandangan kabur

Ketujuh: Luka lambat sembuh

Kelapan: Rasa kebas di kaki dan tangan.

Pakar-pakar perubatan memberikan nasihat berikut untuk menghindari dan sebagai langkah pencegahan penyakit diabetes;

Pertama: Disebabkan penyakit diabetes kebiasaannya tidak menunjukkan gejala pada peringkat awal dan hanya dapat dikesan melalui pemeriksaan, adalah penting untuk kita melakukan pemeriksaan kesihatan awal dan secara berkala

Kedua: Mengawal berat badan supaya tidak menjadi gemuk atau obesiti.

Ketiga: Amalkan pemakanan sihat dan seimbang mengandungi serat yang tinggi seperti sayur, ulam, buah-buahan dan kekacang; pilih karbohidrat kompleks seperti nasi perang, roti gandum penuh dan bijirin penuh; elak mengambil lemak tepu melalui makanan bergoreng, elak makanan yang diproses seperti sosej dan bakon, begitu juga makanan segera.

Keempat: Banyak minum air kosong, dinasihatkan sekurang-kurangnya lapan gelas sehari semalam, dan kurang mengambil minuman bergula, bersoda dan berkarbonat.



Kelima: Bersenam secara kerap, sama ada berjalan pantas, berbasikal, atau berenang sekurang-kurangnya 150 minit setiap minggu,

Keenam: Mengamalkan tidur dan rehat yang cukup

Ketujuh: Berpuasa sunat, disarankan dua hari setiap minggu.

### Jemaah Rahimakumullah

Tubuh badan ialah amanah Allah SWT yang wajib dijaga agar kita dapat beribadah dengan sempurna, di samping berupaya melaksanakan kerja dan menjalani kehidupan dengan baik. Sayangilah tubuh badan kita, disegarkan dengan gaya hidup yang sihat, melalui pemakanan yang sihat lagi seimbang, riadah, rehat, tidur yang cukup; di samping mengawal emosi dengan beribadah mendampingi diri terhadap Allah SWT dengan membaca al-Quran dan berzikir. Elakkan dan hentikan perbuatan-perbuatan yang boleh menjejaskan kesihatan dan merosakkan anggota tubuh badan seperti merokok, mengambil dadah, meminum minuman keras, berfoya-foya, dan berjaga malam.

Sempena masih berada dalam bulan Syawal, mimbar menyeru ummah untuk melaksanakan ibadah sunat puasa enam bagi meraih fadilat seperti yang disabdakan oleh Rasulullah SAW:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Maksudnya: Sesiapa yang berpuasa pada bulan Ramadan kemudian diikuti dengan enam hari pada bulan Syawal, ia seumpama berpuasa sepanjang tahun.

(Riwayat Muslim)

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ 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 الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ<sup>4</sup> حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ<sup>5</sup> وَعَلَى آلِهِ  
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ<sup>6</sup> وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

### Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin, serta mengikutinya daripada kalangan *Asyairah Maturidiah*. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا<sup>7</sup>  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ  
عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ  
حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ<sup>8</sup>، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ  
وَالْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَتَبَتُّهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.  
اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَانصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ  
أَهْلَهَا وَانصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَائِكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

**Ya Allah! Ya Rabbal 'alamin!**, kurniakan kami kesihatan tubuh badan yang baik merangkumi rohani dan jasmani. Jadikan kami umat yang bersederhana dalam segala perkara serta menjauhi berlebih-lebihan dalam pengambilan makanan agar kami dapat memelihara amanah menjaga tubuh badan dengan baik seterusnya dapat beribadah secara sempurna.

<sup>4</sup> Memuji Allah

<sup>5</sup> Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

<sup>6</sup> Pesan Taqwa

<sup>7</sup> Ayat Al-Quran

<sup>8</sup> Doa untuk Kaum Muslimin



**Ya Mannan! Ya Razzaq!**, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki berlipat ganda, sucikan harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

**Ya Aziz! Ya Qahhar!** Lindungi umat Islam yang sedang dizalimi serta ditindas oleh musuh-musuh Islam terutamanya umat Islam di Palestin dan Iran yang kini menjadi mangsa kezaliman rejim Zionis Israel, bersama Amerika Syarikat dan sekutu mereka; limpahi ihsan Mu membela dan mengurniakan kemenangan kepada hamba-hamba Mu di bumi Palestin dan Iran untuk dapat kembali hidup dalam suasana yang aman, selamat serta makmur.

**Ya Mu'min! Ya Muhaimin!** Jauhi kami daripada kemurkaan Mu; jauhi kami daripada termasuk dalam kalangan orang-orang yang terhalang mendapat nikmat Mu; jauhi kami daripada kesengsaraan, bencana dan malapetaka. Jauhi kami daripada kejahilan dan kezaliman. Limpahi rahmat Mu agar negara kami berada dalam keadaan selamat dan makmur, rakyatnya hidup dalam suasana aman dan muhibah.

**Ya Maalikal Mulk!** Lantiklah untuk urusan kami, orang-orang yang terbaik dalam kalangan kami. Jangan Engkau lantik untuk urusan kami, orang-orang yang terburuk dalam kalangan kami. Hindari negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah lagi ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

**Ya Muiz! Ya Adzhiim! Ya Kabiir!**, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap 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.

رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ  
عِبَادَ اللَّهِ، ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ  
نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.