

## HIDUP SEHAT BERSAMA AL-QUR'AN

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ  
بِاللَّهِ شَهِيدًا أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ  
وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ :فَيَا أَيُّهَا  
النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى : يَا أَيُّهَا  
الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

*Hadirin sidang Jumat Rahimakumullah,*

Marilah kita bersyukur kepada Allah dengan melangitkan kalimat *Tahmid* sebagai manifestasi dari pujian kita kepada Allah Swt. atas segala limpahan nikmat, rahmat, serta keberkahan yang kita terima setiap saat yang terkadang tanpa harus keluar keringat, Semoga kita bisa dan selalu berusaha menjadikan diri menjadi orang yang selalu bersyukur kepadaNya amin. *Shalawat dan salam* marilah senantiasa kita sanjungkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw. Semoga kita kelak mendapatkan syafaatnya. Amin.

Selanjutnya, Khatib berwasiat pada diri khatib pribadi dan kepada segenap jamaah, marilah kita senantiasa meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt dengan taqwa yang sebenar-benar taqwa. Marilah kita berusaha untuk menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya; memperbanyak berbuat baik, menghormati perbedaaan yang dianugerahkan kepada kita, serta senantiasa menjaga nikmat perdamaian dan kerukunan yang terlimpah kepada saudaradan anak bangsa-bangsa dinunia ini.

*Sidang Jumat Rahimakumullah,*

Pada khutbah kali ini khotib ingin menyampaikan judul khutbahnya yaitu, **HIDUP SEHAT BERSAMA AL-QURAN.**

*Hadirin Jamaah Jum'ah Rahimakumullah*

Mengawali khutbah Jum'at siang ini marilah kita bersyukur kepada Allah SwT atas segala nikmat yang telah dilimpahkan kepada kita semua, seraya meningkatkan kualitas iman dan takwa kita kepada-Nya, dengan taqwa yang sebenar-benarnya. Sebab hanya orang yang benar-benar bertakwa yang akan sanggup melaksanakan perintah Allah dalam menjalankan kehidupan dengan cara dan pola hidup yang diridhai oleh Allah SwT. Cara dan pola hidup yang diridhai oleh Allah Swt. ini tentu tidak terkecuali dalam hal menjaga kesehatan badan kita.

Dalam hal ini, Islam telah mengajarkan kepada kita tentang [pola hidup sehat](#) yang telah dilaksanakan oleh umat Islam semenjak zaman awal perkembangan Islam itu sendiri, sebelum ditemukannya cara dan pola hidup sehat zaman moderen sekarang ini. Adapun cara dan pola hidup sehat di dalam Islam antara lain:

***Pertama, : Makanlah Makanan Yang Baik dan Halal,***

Dalam rang kemampuan yang baik dan kuat, manusia membutuhkan makanan dalam berbagai jenis sesuai kebuthan dan kemampuan finansial. Namun bukan berarti pasrah dengan keadaan, akan tetapi tetap melakukan usaha yang baik dan maksimal dam mendapatkan makanan dan minuman

untuk keseharian. Jenis usaha yang halal, tempat yang benar dan cara yang haq menjadi penting untuk mendapatkan hasil usaha yang halal dan baik.

Cara yang baik dan benar dalam mendapatkan hasil usaha sangat penting baik diri dan keluarga yang akan sangat berpengaruh kepada kehidupan yang akan datang. Disamping itu akan membuat ketenangan seseorang yang mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal tersebut sehingga dapat berpikir yang baik dan jernih sehingga mampu menjalani hidup ini sampai batas yang ditentukan Allah. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ  
عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾

*Wahai manusia, makanlah sebagian (makanan) di bumi yang halal lagi baik dan janganlah mengikuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya ia bagimu merupakan musuh yang nyata. QS. Al-Baqarah/2: 168.*

### ***Kedua,: Tinggalkan Makan Minum berlebih-lebihan.***

Para ahli kesehatan telah memberitakan gambaran bahwa penyebab timbulnya penyakit pada tubuh manusia pada dasarnya disebabkan karena faktor kejiwaan dan pola makannya. Mengonsumsi makanan yang tidak baik dan berlebihan bisa menimbulkan berbagai macam penyakit yang menyerang pada organ tubuh manusia seperti obesitas, stroke, gula darah tinggi dan jantung.

- ❖ Iniguez, salah seorang peneliti, mengatakan bahwa orang cenderung makan berlebihan ketika melihat isyarat atau lingkungan yang mengingatkan mereka pada makanan.

Rasulullah saw pernah menggambarkan sebagai ukuran bahwa makanan yang dikonsumsi itu tidak berlebihan dengan membagi tiga bagian perut yaitu sepertiga untuk tempat makanan, sepertiga lagi untuk tempat air (minum) dan sepertiga yang lain untuk udara (bernafas) (HR Al Hakim).

Jadi dalam rangka mengontrol Kesehatan diperlukan sikap untuk tidak makan berlebihan, Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ٣١

*“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan. (QS. Al A’raf : 31)”*

### ***Ketiga, Berkarakter Hidup Bersih***

Bersih merupakan sesuatu yang indah dan enak pandang mata dan menyehatkan, karena pentingnya sehingga ada ahadist nabi yang artinya “Keberihan adalah Sebagian dari Iman”. Hal ini menunjukkan bahwa betapa penting keberihan dalam Islam untuk ditunjukkan dan diusahakan dalam kehidupan.

Al-Qur’an sebagai kitab suci juga sangat mencintai kebersihan dan menganjurkan untuk selalu menjaga kebersihan diri serta lingkungan. Menjaga kebersihan bagi seorang muslim bukan hanya sekedar sebuah kebiasaan baik, namun juga menjadi perintah agama sehingga bernilai ibadah dan akan diganjar dengan pahala. Bahkan melalui Al-Qur’an Allah SwT menegaskan bahwa Dia sangat mencintai orang-orang yang berperilaku hidup bersih.

لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا ۚ لِمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَىٰ مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ ۗ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ

Janganlah kamu bersembahyang dalam mesjid itu selama-lamanya. Sesungguhnya mesjid yang didirikan atas dasar takwa (mesjid Quba), sejak hari pertama adalah lebih patut kamu sholat di dalamnya. Di dalamnya mesjid itu ada orang-orang yang ingin membersihkan diri. **Dan sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bersih.** (At-Taubah [9]: 108).

#### **Keempat, Beristirahat Yang Cukup**

Istirahat sangat penting bagi kesehatan manusia, bila kurang istirahat badan akan lemah, kepala pening, kecerdasan akan menurun, gelisah dalam lain-lain. Fungsi istirahat adalah melepaskan lelah bagi otot-otot dan sel-sel syaraf yang telah bekerja sepanjang waktu. Salah satu bentuk istirahat adalah tidur, sebagaimana firman Allah SwT:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

*Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat, (An-Naba [78]: 9)*

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha. (Al-Furqan [25]: 47)*

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang dialami oleh setiap makhluk hidup. Tidur menyehatkan jiwa dan raga. Waktu tidur yang baik untuk manusia adalah sekitar 7-8 jam dalam sehari. Oleh karena itu, untuk mendapatkan waktu tidur yang cukup, maka seseorang harus menyegerakan tidurnya di awal waktu dan harus menghindari bergadang. Bergadang tanpa melakukan sesuatu yang bermanfaat adalah hal yang mudarat dan amat dibenci Rasulullah SAW. Dalam sebuah hadits dikatakan,

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ هِ أَن رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا .

*Dari Abu Barzah RA, bahwasanya Rasulullah SAW membenci tidur sebelum (sebelum Isya') dan berbincang-bincang (yang tidak bermanfaat) setelahnya. (HR Muttafaqun Alaih)*

Tidur yang tidak berkualitas dapat mengakibatkan gangguan tubuh seperti gangguan sistem imun, menurunkan hormon pertumbuhan, menurunkan kemampuan memori dan mengakibatkan gangguan pada fungsi organ lainnya. Begitu pentingnya peranan tidur bagi kesehatan, Rasulullah SaW memberikan petunjuk terkait tidur yang sehat dan berkualitas.

#### **Kelima, : Membiasakan Ibadah Puasa**

Ibadah puasa merupakan ibadah yang berat bagi seorang muslim yang dirasa berat oleh Sebagian masyarakat. Sunggu mulia orang yang sanggup dan ikhlas melakukan ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnah. Disisi lain bagi setiap muslim yang telah memenuhi syarat menurut hukum syariat Islam diwajibkan melaksanakan puasa satu bulan penuh di bulan Ramadhan dan disunnahkan untuk berpuasa sunnah senin kamis, puasa yaumul bit, puasa nabi daud dall.

Lapar dan haus pada saat berpuasa justru memicu pertumbuhan neuron (sel saraf) baru di otak. Oleh karena itu, dapat membantu meningkatkan fungsi otak, termasuk melindungi otak dari risiko Penyakit Alzheimer dan Parkinson. Puasa selama sebulan penuh juga dapat membentuk jalur jaringan baru di otak yang berkontribusi pada perkembangan biologis, psikologis, dan fungsional.

Jadi berpuasa dapat memperoleh pahala sekaligus mendapat efek positif yaitu Kesehatan badan dan ruhani, Allah berfirman:

وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

*...dan berpuasa itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (Al-Baqarah [2]: 184)*

### **Hadirin sidang jum'ah yang dimulyakan Allah,**

Demikian khutbah yang singkat ini, semoga kitab bisa memahami betapa pentingnya Kesehatan dalam kehidupan kita sehingga kita perlu memahami dan menggunakan cara hidup sehat daam Al-Qur'an yang dimulai dari beberaa hal:

- 1) **Makanlah Makanan Yang Baik dan Halal,**
- 2) **Tinggalkan Makan Minum Berlebihan,**
- 3) **Berkarakter Hidup Bersih,**
- 4) **Beristirahat Yang Cukup,**
- 5) **Membiasakan Ibadah Puasa**

Semoga Allah memudahkan dan memberi kekuatan serta semangat kepada kita untuk bisa dan memahami pentingnya Kesehatan agar dapat beribadah dengan baik dalam waktu yang panjang sehingga kita mendapatkan maqam atau posisi yang tinggi dimata Allah dan Manusia. amin amin ya Robbal "aalamiin.

بَارِكْ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ. وَنَفَعَنِي وَإِيَّكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَإِيَّاكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

### **KHUTBAH KE II**

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الدَّاعِيَ إِلَى رِضْوَانِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا أَمَا بَعْدُ فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ، اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ وَأَنْتَهُوْا عَمَّا نَهَى، وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَثَنَى بِمَلَائِكَتِهِ بِقُدْسِهِ وَقَالَ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيَّ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانِ الْيَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَأَنْصُرْ عِبَادَكَ الْمُوَحَّدِيَّةَ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ وَدَمِّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَاعْلَمْ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ وَسُوءَ

الْفِتْنَةَ وَالْمِحْنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ عَنْ بَلَدِنَا إِنْ دُونِيَسِيَّا خَاصَّةً وَسَائِرِ  
الْبُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ  
مِنَ الْخَاسِرِينَ.

عِبَادَ اللَّهِ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُنَا بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ  
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. وَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ  
يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ