

AMANAH YANG BERNAMA TUBUH

Panduan Kesihatan Harian Untuk Seisi Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON
quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

EBOOK PERCUMA UNTUK ANDA

AMANAH YANG BERNAMA TUBUH

Panduan Kesihatan Harian Untuk Seisi Keluarga

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

SURAH AT-TIN 95:4

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya dan mengamanahkan tubuh ini kepada kita. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar bahawa jasad kita mempunyai hak ke atas kita — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQA;

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah mengurniakan kesihatan kepada kita sekeluarga, menjadikan tubuh kita kenderaan untuk beribadah, dan menjadikan ilmu ini 'ilmun yuntafa'u bih — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT EBOOK INI

Kulit eBook ini memaparkan sebuah keluarga Melayu tiga generasi — datuk berbaju Melayu putih dan bersongkok, nenek dan ibu bertudung lembut, serta dua orang cucu — berjalan bersama-sama sambil berpimpin tangan di sebuah laman yang menghijau pada waktu pagi. Di sisi mereka terletak sebuah meja kayu dengan sepinggan makanan yang seimbang, sejag air kosong dan sebalang madu, manakala matahari pagi menyinari mereka dari belakang.

Keluarga tiga generasi melambangkan bahawa kesihatan ialah amanah yang diwarisi dan diwariskan: tabiat datuk dan nenek, ibu dan bapa, akan menjadi tabiat anak cucu. Berjalan kaki bersama ialah gambaran gaya hidup yang aktif (Bab 3), dan tangan yang berpimpin mengingatkan bahawa menjaga kesihatan paling mudah dilakukan secara berkeluarga.

Pinggan yang seimbang — separuh sayur dan buah, suku nasi, suku ikan — ialah pinggan “makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau” (7:31). Air kosong yang jernih mengingatkan bahawa “Kami jadikan dari air, tiap-tiap benda yang hidup” (21:30), manakala madu ialah minuman “yang mengandungi penawar bagi manusia” (16:69). Cahaya pagi melambangkan permulaan hari yang sihat, dan jalur biru gelap dengan garis emas yang halus di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

AMANAH YANG BERNAMA TUBUH — Huraian Topik Utama; Al-Baqarah 2:195, At-Tin 95:4; Sahih al-Bukhari 1975

1. MAKAN SECUKUPNYA — Al-A'raf 7:31, 'Abasa 80:24–32; Sahih al-Bukhari 5393
2. AIR DAN TIDUR — Al-Anbiya' 21:30, Al-Waqi'ah 56:68–70, An-Naba' 78:9–11; Sahih al-Bukhari 568
3. BERGERAK SETIAP HARI — Al-Mulk 67:15, Sad 38:41–42; Sahih al-Bukhari 2899
4. PEMBUNUH SENYAP — Al-Hasyr 59:18, At-Takathur 102:8; Sahih al-Bukhari 6412
5. TANDA BAHAYA: JANGAN TUNGGU — Al-Ma'idah 5:32, At-Taghabun 64:16; Jami' al-Tirmidhi 2038
6. UBAT DAN RAWATAN — Asy-Syu'ara' 26:78–82, An-Nahl 16:69, Al-Isra' 17:82; Sahih Muslim 2204
7. HATI YANG TENANG — Ar-Ra'd 13:28, Ali 'Imran 3:134; Sahih al-Bukhari 6114
8. SIHAT UNTUK BERIBADAH — Penutup dan Senarai Semak Keluarga

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

AMANAH YANG BERNAMA TUBUH

Setiap pagi kita bangun dengan tubuh yang sama: mata yang melihat, telinga yang mendengar, jantung yang berdegup tanpa disuruh dan kaki yang membawa kita ke tempat kerja dan ke masjid. Kerana ia sentiasa ada, kita jarang merenunginya. Kita hanya teringat akan tubuh apabila ia mula sakit.

Islam mengajar bahawa tubuh ini bukan milik mutlak kita. Ia pinjaman dan amanah daripada Allah, dan setiap anggota akan ditanya tentang penggunaannya. Allah berfirman: “sesungguhnya pendengaran dan penglihatan serta hati, semua anggota-anggota itu tetap akan ditanya tentang apa yang dilakukannya” (17:36).

Allah juga menciptakan manusia “dalam bentuk yang sebaik-baiknya” (95:4). Menjaga ciptaan yang terbaik ini ialah sebahagian daripada kesyukuran, dan merosakkannya dengan sengaja ialah sebahagian daripada kelalaian. Firman Allah: “dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan” (2:195).

SURAH AL-BAQARAH 2:195

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Dan belanjakanlah (apa yang ada pada kamu) kerana (menegakkan) agama Allah, dan janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan (dengan bersikap bakhil); dan baikilah (dengan sebaik-baiknya segala usaha dan) perbuatan kamu; kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:195

SURAH AT-TIN 95:4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/95:4

SURAH AL-ISRA' 17:36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ
عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾

Dan janganlah engkau mengikut apa yang engkau tidak mempunyai pengetahuan mengenainya; sesungguhnya pendengaran dan penglihatan serta hati, semua anggota-anggota itu tetap akan ditanya tentang apa yang dilakukannya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/17:36

ULASAN ULAMA MUKTABAR

Ayat 2:195 diturunkan dalam konteks berinfak di jalan Allah, tetapi para ulama menjelaskan bahawa lafaznya umum: setiap perbuatan yang membawa seseorang kepada kebinasaan tanpa sebab yang dibenarkan syarak termasuk dalam larangan ini. Ibn Kathir menukulkan pelbagai pandangan salaf tentang maksud “kebinasaan” dalam ayat ini, termasuk meninggalkan infak dan berputus asa daripada rahmat Allah. [Tafsir Ibn Kathir 2:195](#)

Para fuqaha merumuskan daripada ayat-ayat seperti ini salah satu tujuan utama syariat (maqasid al-syari'ah), iaitu hifz al-nafs — memelihara nyawa dan diri. Maka menjaga kesihatan bukan sekadar urusan doktor; ia sebahagian daripada agama.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 1975

حَدَّثَنَا ابْنُ مِقَاتٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ، قَالَ حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ، قَالَ حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، قَالَ حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أَخْبَرَ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ ». فَقُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ « فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَتَمَّ، فَإِنَّ لِحَدْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ كُلَّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فَإِنَّ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ ». فَشَدَدْتُ، فَشَدَّدَ عَلَيَّ، قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي أَجِدُ قُوَّةً. قَالَ « فَصُمْ صِيَامَ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَلَا تَزِدْ عَلَيْهِ ». قُلْتُ وَمَا كَانَ

صِيَامُ نَبِيِّ اللَّهِ دَاوُدَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - قَالَ « نِصْفَ الدَّهْرِ ». فَكَانَ عَبْدُ اللَّهِ يَقُولُ بَعْدَ مَا كَبُرَ يَا لَيْتَنِي قَبِلْتُ رُخْصَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

TERJEMAHAN:

Daripada ‘Abdullah bin ‘Amr bin al-‘As رضى الله عنهما, beliau berkata: Rasulullah ﷺ berkata kepadaku: “Wahai ‘Abdullah, bukankah aku diberitahu bahawa engkau berpuasa pada siang hari dan berdiri solat sepanjang malam?” Aku menjawab: “Benar, wahai Rasulullah.” Baginda bersabda: “Jangan lakukan begitu. Berpuasalah dan berbukalah, bangunlah (beribadah) dan tidurlah, kerana sesungguhnya jasadmu mempunyai hak ke atasmu, matamu mempunyai hak ke atasmu, isterimu mempunyai hak ke atasmu, dan tetamumu mempunyai hak ke atasmu. Cukuplah bagimu berpuasa tiga hari setiap bulan, kerana bagimu setiap kebaikan dibalas sepuluh kali ganda; maka yang demikian itu (pahalanya) seperti berpuasa sepanjang tahun.” Lalu aku berkeras, maka aku pun diberatkan. Aku berkata: “Wahai Rasulullah, sesungguhnya aku mempunyai kekuatan.” Baginda bersabda: “Maka berpuasalah dengan puasa Nabi Allah Daud عَلَيْهِ السَّلَامُ, dan jangan lebih daripadanya.” Aku bertanya: “Apakah puasa Nabi Allah Daud عَلَيْهِ السَّلَامُ?” Baginda bersabda: “Separuh tahun.” Maka ‘Abdullah, setelah beliau tua, pernah berkata: “Alangkah baiknya jika dahulu aku menerima keringanan Nabi ﷺ.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Muhammad bin Muqatil](#), daripada ‘[Abdullah bin al-Mubarak](#), daripada [al-Auza’i](#), daripada [Yahya bin Abi Kathir](#), daripada [Abu Salamah bin ‘Abd al-Rahman](#), daripada ‘[Abdullah bin ‘Amr bin al-‘As](#) رضى الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Saum, Bab Hak Jasad Dalam Puasa, Hadith No. 1975.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الصوم، حديث نومبور ١٩٧٥

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:1975>

Hadith ini sangat indah. ‘Abdullah bin ‘Amr رضى الله عنهما tidak melakukan maksiat; beliau berpuasa dan solat malam tanpa henti. Namun Rasulullah ﷺ tetap menegurnya, kerana ibadah yang memusnahkan tubuh bukan cara yang diajar oleh Islam. Baginda menyebut tiga hak: hak jasad (rehat dan makan), hak mata (tidur), dan hak keluarga serta tetamu. Ketika tua, ‘Abdullah menyesal kerana tidak mengambil keringanan itu.

Jika ibadah pun tidak boleh mengorbankan hak tubuh, apatah lagi tabiat buruk yang tiada pahalanya: makan berlebihan, tidur lewat kerana telefon, tidak bergerak, dan mengabaikan ubat.

CARA MENGGUNAKAN EBOOK INI

eBook ini ditulis untuk orang awam — ibu bapa, datuk nenek dan anak-anak muda — bukan untuk petugas kesihatan. Setiap bab mengandungi ayat Al-Qur'an, Hadith bersanad, dan dapatan sains yang mudah difahami, diikuti beberapa langkah amalan yang boleh dimulakan hari ini.

Nota: eBook ini panduan pengetahuan umum, bukan pengganti nasihat doktor atau ahli farmasi; dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur'an — kebenaran wahyu berdiri dengan sendirinya.

MAKAN SECUKUPNYA

Al-Qur'an tidak menyuruh kita berlapah dan tidak pula membiarkan kita makan sesuka hati. Ia meletakkan satu kaedah yang ringkas tetapi menyeluruh: “makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau” (7:31).

SURAH AL-A'RAF 7:31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang), dan makanlah serta minumlah, dan jangan pula kamu melampau; sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/7:31

Sebahagian ulama salaf menyebut bahawa Allah telah menghimpunkan seluruh ilmu perubatan dalam separuh ayat ini: makan dan minum yang secukupnya, tanpa berlebihan. Ibn Kathir menukilkan kata-kata salaf bahawa makanlah apa yang engkau suka, selagi engkau terhindar daripada dua perkara: berlebih-lebihan dan bermegah-megah. [Tafsir Ibn Kathir 7:31](#)

LIHATLAH KEPADA MAKANANMU

Allah mengajak manusia merenung pinggan nasinya sendiri — dari hujan, ke tanah, ke biji-bijian, sayur dan buah:

SURAH 'ABASA 80:24-32

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾

(Kalaulah ia tidak memikirkan asal dan kesudahan dirinya), maka hendaklah manusia melihat kepada makanannya (bagaimana kami mentadbirkannya)

أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾

Sesungguhnya kami telah mencurahkan hujan dengan curahan yang menakjubkan

ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۝٢٦

Kemudian kami belah-belahkan bumi dengan belahan yang sesuai dengan tumbuh-tumbuhan

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝٢٧

Lalu Kami tumbuhkan pada bumi biji-bijian

وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝٢٨

Dan buah anggur serta sayur-sayuran

وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝٢٩

Dan Zaitun serta pohon-pohon kurma

وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۝٣٠

Dan taman-taman yang menghijau subur

وَفَلَكَهََّةً وَأَبًّا ۝٣١

Dan berbagai buah-buahan serta bermacam-macam rumput

مَّتَّعَ الْكُفَّ وَالْأَنْعَامَ ۝٣٢

Untuk kegunaan kamu dan binatang-binatang ternak kamu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/80:24-32

Ayat-ayat ini menyebut biji-bijian, sayur-sayuran, zaitun, kurma dan buah-buahan — makanan daripada tumbuh-tumbuhan yang menjadi asas pemakanan sihat hari ini. Allah juga memerintahkan kita memilih yang halal lagi baik (halalan tayyiban) dan mengiringinya dengan syukur:

SURAH AL-BAQARAH 2:172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلّٰهِ إِن كُنتُمْ
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari benda-benda yang baik (yang halal) yang telah Kami berikan kepada kamu, dan bersyukurlah kepada Allah, jika betul kamu hanya beribadat kepadanya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:172

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 5393

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الصَّمَدِ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ وَاقِدِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَنْ نَافِعٍ، قَالَ كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يَأْتِيَ بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلْتُ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا فَقَالَ يَا نَافِعُ لَا تَدْخُلْ هَذَا عَلَى سَمْعِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ « الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Nafi', beliau berkata: Ibn 'Umar tidak akan makan sehingga dibawa kepadanya seorang miskin untuk makan bersamanya. Lalu aku membawa masuk seorang lelaki untuk makan bersamanya, dan lelaki itu makan dengan banyak. Maka Ibn 'Umar berkata: "Wahai Nafi', jangan bawa orang ini masuk kepadaku. Aku mendengar Nabi ﷺ bersabda: Orang mukmin makan dengan satu usus, dan orang kafir makan dengan tujuh usus."

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Muhammad bin Basysyar](#), daripada ['Abd al-Samad bin 'Abd al-Warith](#), daripada [Syu'bah bin al-Hajjaj](#), daripada [Waqid bin Muhammad](#), daripada [Nafi' maula Ibn 'Umar](#), daripada ['Abdullah bin 'Umar](#) رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At'imah (Makanan), Bab Orang Mukmin Makan Dalam Satu Usus, Hadith No. 5393.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٣٩٣

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

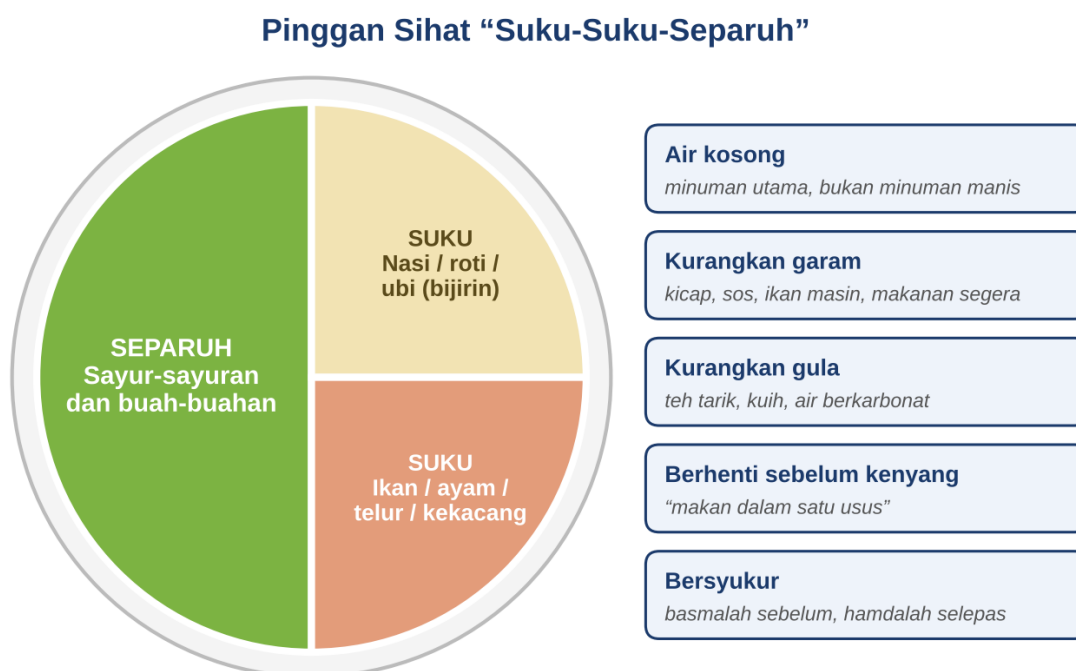
Sumber: sunnah.com/bukhari:5393

Para ulama menjelaskan bahawa hadith ini menggambarkan sifat orang beriman: dia makan untuk hidup dan beribadah, bukan hidup untuk makan. Kerana itu Ibn 'Umar رضي الله عنهما

اللَّهُ عَنْهَا tidak suka melihat orang makan dengan rakus walaupun dia sendiri yang menjamunya. Dalam hadith lain Rasulullah ﷺ mengajar supaya perut dibahagi tiga: sepertiga makanan, sepertiga minuman dan sepertiga untuk bernafas ([Jami' al-Tirmidhi 2380](#)).

PINGGAN SIHAT KELUARGA

Kementerian Kesihatan Malaysia memperkenalkan konsep pinggan “Suku-Suku-Separuh”: separuh pinggan sayur-sayuran dan buah-buahan, suku nasi atau bijirin, dan suku lauk berprotein seperti ikan, ayam, telur atau kekacang. Konsep ini sangat hampir dengan gambaran 80:27–31.



Rajah 1: Pinggan sihat “Suku-Suku-Separuh” dan lima tabiat makan yang mudah diamalkan.

GARAM DAN GULA: MUSUH YANG MANIS DAN MASIN

Masakan Melayu kaya dengan kicap, sos, budu, ikan masin dan perencah segera, manakala minuman kita pula sering manis: teh tarik, sirap, kopi tiga dalam satu. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesyorkan pengambilan garam kurang daripada 5 gram sehari — kira-kira satu sudu teh bagi seluruh makanan sehari, termasuk garam yang tersembunyi dalam sos dan makanan bungkus. Gula bebas pula sebaiknya kurang daripada 10% tenaga harian, dan lebih baik lagi jika kurang daripada 5% (kira-kira 6 sudu teh).

PENEMUAN SAINS: MENGURANGKAN GARAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH

He, Li dan MacGregor (2013) menghimpunkan 34 ujian rawak melibatkan 3,230 peserta dalam satu meta-analisis Cochrane. Apabila pengambilan garam dikurangkan secara sederhana, kira-kira 4.4 gram sehari, selama sekurang-kurangnya empat minggu, tekanan darah sistolik turun purata 4.18 mmHg dan diastolik 2.06 mmHg.

Bagi penghidap darah tinggi, penurunannya lebih besar: 5.39 mmHg (sistolik). Kesannya dilihat pada lelaki dan wanita serta pelbagai bangsa. Penulis menyimpulkan bahawa mengurangkan garam daripada 9–12 gram kepada 5–6 gram sehari memberi kesan besar kepada tekanan darah penduduk, dan sasaran jangka panjang ialah 3 gram sehari.

Perubahan kecil di dapur — kurang sesudu kicap, kurang secubit garam — rupa-rupanya ialah ubat yang tidak perlu dibeli.

RUJUKAN KAJIAN:

He FJ, Li J & MacGregor GA (2013). Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ* 346:f1325. PubMed PMID 23558162. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1325>

LANGKAH AMALAN

1. Mulakan dengan basmalah, akhiri dengan hamdalah. Makan dengan sedar dan bersyukur membantu kita makan dengan perlahan.
2. Berhenti sebelum kenyang. Rasa kenyang mengambil masa untuk sampai ke otak; makan perlahan memberi peluang kepadanya.
3. Rasa dahulu, baru tambah garam. Kurangkan kicap, sos dan perencah segera secara beransur-ansur; lidah akan menyesuaikan diri dalam beberapa minggu.
4. Jadikan air kosong minuman utama keluarga. Hadkan minuman manis kepada sekali-sekala, bukan setiap kali makan.
5. Isi separuh pinggan dengan sayur dan buah. Biarlah anak-anak melihat ibu bapa dan datuk nenek melakukannya dahulu.

AIR DAN TIDUR

Dua nikmat yang paling murah — air dan tidur — sering paling diabaikan. Al-Qur'an mengingatkan bahawa air ialah asas kehidupan, dan tidur ialah rehat yang dikurniakan.

SURAH AL-ANBIYA' 21:30

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا ۖ فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا
مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

Dan tidakkah orang-orang kafir itu memikirkan dan mempercayai bahawa sesungguhnya langit dan bumi itu pada asal mulanya bercantum (sebagai benda yang satu), lalu Kami pisahkan antara keduanya? Dan Kami jadikan dari air, tiap-tiap benda yang hidup? Maka mengapa mereka tidak mahu beriman

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/21:30

SURAH AL-WAQI'AH 56:68-70

أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ ﴿٦٨﴾

Selain dari itu, tidakkah kamu melihat air yang kamu minum

ءَأَنْتُمْ أَنْزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنْزِلُونَ ﴿٦٩﴾

Kamukah yang menurunkannya dari awan (sebagai hujan), atau Kami yang menurunkannya

لَوْ نَشَاءُ جَعَلْنَاهُ أُجَاجًا ۖ فَلَوْلَا تَشْكُرُونَ ﴿٧٠﴾

Kalau Kami kehendaki, Kami akan jadikan dia masin, maka ada baiknya kalau kamu bersyukur

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/56:68-70

Ayat 56:68-70 mengajak kita memandang segelas air minuman dengan mata syukur. Air yang tawar, jernih dan selamat diminum ialah nikmat yang tidak dimiliki oleh berjuta-juta manusia di dunia. Minumlah air kosong secukupnya sepanjang hari; antara tanda mudah tubuh mendapat air yang cukup ialah air kencing yang berwarna kuning pucat. Warga emas perlu lebih berhati-hati kerana rasa dahaga semakin berkurang dengan usia.

Bagi pesakit jantung atau buah pinggang yang dinasihatkan menghadkan air, ikutlah nasihat doktor masing-masing.

TIDUR: PAKAIAN MALAM DAN REHAT JASAD

SURAH AN-NABA' 78:9-11

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ۝٩

Dan Kami telah menjadikan tidur kamu untuk berehat

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۝١٠

Dan Kami telah menjadikan malam (dengan gelapnya) sebagai pakaian (yang melindungi)

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١

Dan Kami telah menjadikan siang (dengan cahaya terangnya) - masa untuk mencari rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/78:9-11

Perkataan subātan dalam 78:9 bermaksud terputus atau berhenti — tidur ialah saat tubuh berhenti daripada penat lelahnya. Malam pula dijadikan “sebagai pakaian” yang menutup dan melindungi. Susunan ini — malam untuk rehat, siang untuk bekerja — ialah jam biologi yang Allah tetapkan. [Tafsir Ibn Kathir 78:9](#)

SURAH AR-RUM 30:23

وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَّسْمَعُونَ ۝٢٣

Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kemurahannya dan kasih sayangNya ialah tidurnya kamu pada waktu malam dan pada siang hari, dan usaha kamu mencari rezeki dari limpah kurniaNya (pada kedua-dua waktu itu). Sesungguhnya keadaan yang demikian mengandungi keterangan-keterangan bagi orang-orang yang mahu mendengar (nasihat pengajaran)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/30:23

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 568

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ، قَالَ أَخْبَرَنَا عَبْدُ الْوَهَّابِ الثَّقَفِيُّ، قَالَ حَدَّثَنَا خَالِدُ الْحَذَّاءُ، عَنْ أَبِي الْمُنْهَالِ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه: Bahawa Rasulullah ﷺ tidak suka tidur sebelum (solat) Isyak dan berbual-bual selepasnya.

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Muhammad bin Salam al-Baikandi](#), daripada [‘Abd al-Wahhab al-Thaqafi](#), daripada [Khalid al-Hadhdha](#), daripada [Abu al-Minhal Sayyar bin Salamah](#), daripada [Abu Barzah al-Aslami](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab Mawaqit al-Salah (Waktu-Waktu Solat), Bab Makruh Tidur Sebelum Isyak, Hadith No. 568.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، حديث نومبور ٥٦٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:568>

Al-Hafiz Ibn Hajar menjelaskan dalam Fath al-Bari bahawa Rasulullah ﷺ tidak suka tidur sebelum Isyak kerana dibimbangi terlepas solat, dan tidak suka berbual selepasnya kerana ia melewati tidur dan menyukarkan bangun untuk qiamullail dan Subuh. Kecuali perbualan yang ada keperluan atau kebaikan. Hari ini, “berbual selepas Isyak” itu telah berubah bentuk: menatal telefon, menonton drama dan berbalas mesej sehingga lewat malam.

PENEMUAN SAINS: TIDUR TERLALU SINGKAT ATAU TERLALU PANJANG

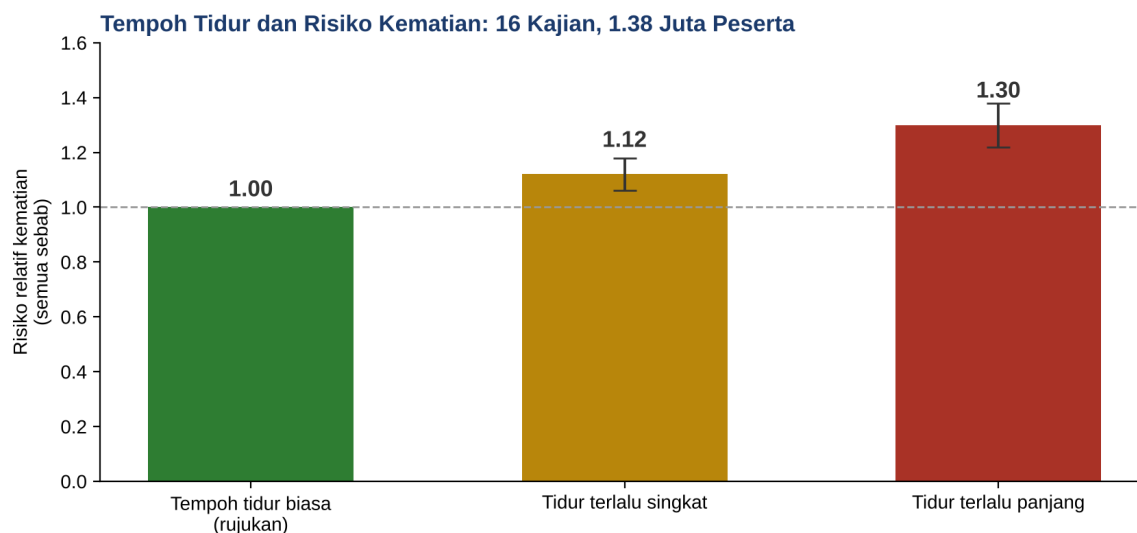
Cappuccio dan rakan-rakan (2010) menghimpunkan 16 kajian prospektif dari pelbagai negara, melibatkan 1,382,999 peserta yang diikuti selama 4 hingga 25 tahun, dengan 112,566 kematian.

Berbanding mereka yang tidur dalam tempoh biasa, orang yang tidur terlalu singkat mempunyai risiko kematian 12% lebih tinggi (risiko relatif 1.12), manakala yang tidur terlalu panjang pula 30% lebih tinggi (1.30). Kajian ini bersifat pemerhatian; tidur yang terlalu panjang mungkin juga tanda penyakit lain yang sedia ada.

Pengajarannya selari dengan sunnah: tidur yang cukup dan seimbang — tidak dikurangkan kerana berjaga tanpa tujuan, dan tidak pula berlebihan.

RUJUKAN KAJIAN:

Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P & Miller MA (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Sleep* 33(5):585–592. PubMed PMID 20469800. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>



Data: Cappuccio et al., *Sleep* 2010 (meta-analysis). Garis hitam = selang keyakinan 95%.

Rajah 2: Tempoh tidur dan risiko kematian (dilukis daripada data Cappuccio et al., 2010).

LANGKAH AMALAN

1. Tidur awal selepas Isyak dan bangun sebelum Subuh. Kebanyakan orang dewasa memerlukan kira-kira 7 hingga 9 jam tidur; kanak-kanak dan remaja memerlukan lebih.
2. Letakkan telefon jauh dari katil sekurang-kurangnya setengah jam sebelum tidur. Cahaya skrin dan kandungan yang merangsang melambatkan rasa mengantuk.
3. Amalkan adab tidur sunnah: berwuduk, membaca doa dan zikir sebelum tidur, dan berbaring di atas rusuk kanan.

4. Jika berdengkur kuat dan tercungap-cungap ketika tidur, atau sentiasa mengantuk pada siang hari walaupun tidur cukup, berjumpalah doktor. Ia mungkin tanda masalah pernafasan semasa tidur yang boleh dirawat.

BERGERAK SETIAP HARI

Tubuh manusia dicipta untuk bergerak. Datuk nenek kita dahulu berjalan ke sawah, ke kebun dan ke masjid; hari ini kita duduk di kereta, di pejabat dan di hadapan skrin. Al-Qur'an menggambarkan bumi sebagai hamparan yang dimudahkan untuk dijelajahi:

SURAH AL-MULK 67:15

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ
وَالِيَهُ النُّشُورُ ﴿١٥﴾

Dia lah yang menjadikan bumi bagi kamu: mudah digunakan, maka berjalanlah di merata-rata ceruk rantaunya, serta makanlah dari rezeki yang dikurniakan Allah; dan (ingatlah), kepada Allah jualah (tempat kembali kamu sesudah) dibangkitkan hidup semula; (maka hargailah nikmatNya dan takutilah kemurkaanNya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/67:15

SURAH AL-JUMU'AH 62:10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا
اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Kemudian setelah selesai sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi (untuk menjalankan urusan masing-masing), dan carilah apa yang kamu hajati dari limpah kurnia Allah, serta ingatlah akan Allah banyak-banyak (dalam segala keadaan), supaya kamu berjaya (di dunia dan di akhirat)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/62:10

Ayat 62:10 memerintahkan kita “bertebaranlah kamu di muka bumi” selepas solat Jumaat. Kehidupan seorang Muslim ialah kehidupan yang bergerak: berjalan ke masjid lima kali sehari, keluar mencari rezeki, menziarahi saudara. Rasulullah ﷺ sendiri berjalan dengan langkah yang tegap dan pantas, seolah-olah menuruni tempat yang tinggi.

KISAH NABI AYYUB: HENTAKKANLAH KAKIMU

Ketika Nabi Ayyub عَلَيْهِ السَّلَامُ diuji dengan penyakit yang panjang, Allah tidak menurunkan penawar itu begitu sahaja. Baginda diperintahkan untuk bergerak — menghentakkan kakinya — lalu terpancarlah air untuk mandi dan diminum:

SURAH SAD 38:41-42

وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾

Dan (ingatkanlah peristiwa) hamba Kami: Nabi Ayub ketika ia berdoa merayu kepada Tuhannya dengan berkata: " Sesungguhnya aku diganggu oleh Syaitan dengan (hasutannya semasa aku ditimpa) kesusahan dan azab seksa (penyakit)

أَرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

(Maka Kami kabulkan permohonannya serta Kami perintahkan kepadanya): " Hentakkanlah (bumi) dengan kakimu " (setelah ia melakukannya maka terpancarlah air, lalu Kami berfirman kepadanya): " Ini ialah air sejuk untuk mandi dan untuk minum (bagi menyembuhkan penyakitmu zahir dan batin)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/38:41-42

Ada pengajaran yang halus di sini: kesembuhan datang daripada Allah, tetapi hamba-Nya disuruh mengambil langkah, walaupun sekadar satu hentakan kaki.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 2899

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، حَدَّثَنَا حَاتِمُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي عُبَيْدٍ، قَالَ سَمِعْتُ سَلَمَةَ بْنَ الْأَكْوَعِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَفَرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « أَرْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ، فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا أَرْمُوا وَأَنَا مَعَ بَنِي فَلَانٍ ». قَالَ فَأَمْسَكَ أَحَدُ الْفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ ». قَالُوا كَيْفَ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ. قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « أَرْمُوا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلُّكُمْ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Salamah bin al-Akwa' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, beliau berkata: Nabi ﷺ melalui sekumpulan orang daripada kabilah Aslam yang sedang berlumba memanah. Maka Nabi ﷺ bersabda:

“Memanahlah, wahai Bani Isma‘il, kerana sesungguhnya bapa kamu (Isma‘il عَلَيْهِ السَّلَامُ) dahulu seorang pemanah. Memanahlah, dan aku bersama Bani si fulan.” Salamah berkata: Maka salah satu daripada dua pasukan itu menahan tangan mereka. Lalu Rasulullah ﷺ bertanya: “Mengapa kamu tidak memanah?” Mereka menjawab: “Bagaimana kami hendak memanah sedangkan engkau bersama mereka?” Nabi ﷺ bersabda: “Memanahlah, aku bersama kamu semua.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abdullah bin Maslamah al-Qa‘nabi, daripada Hatim bin Isma‘il, daripada Yazid bin Abi ‘Ubaid, daripada Salamah bin al-Akwa‘ رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jihad wa al-Siyar, Bab Galakan Memanah, Hadith No. 2899.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، حديث نومبور ٢٨٩٩

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:2899>

Hadith ini menunjukkan bahawa Rasulullah ﷺ bukan sahaja membenarkan aktiviti fizikal, malah turut serta dan menggalakkannya dengan penuh semangat. Memanah, berkuda, berenang dan berlari ialah sukan yang disebut dalam pelbagai riwayat. Bagi kita hari ini, semangatnya ialah: pilihlah aktiviti yang menyihatkan, lakukannya bersama keluarga dan sahabat, dan nikmatilah.

PENEMUAN SAINS: SETIAP LANGKAH DIKIRA

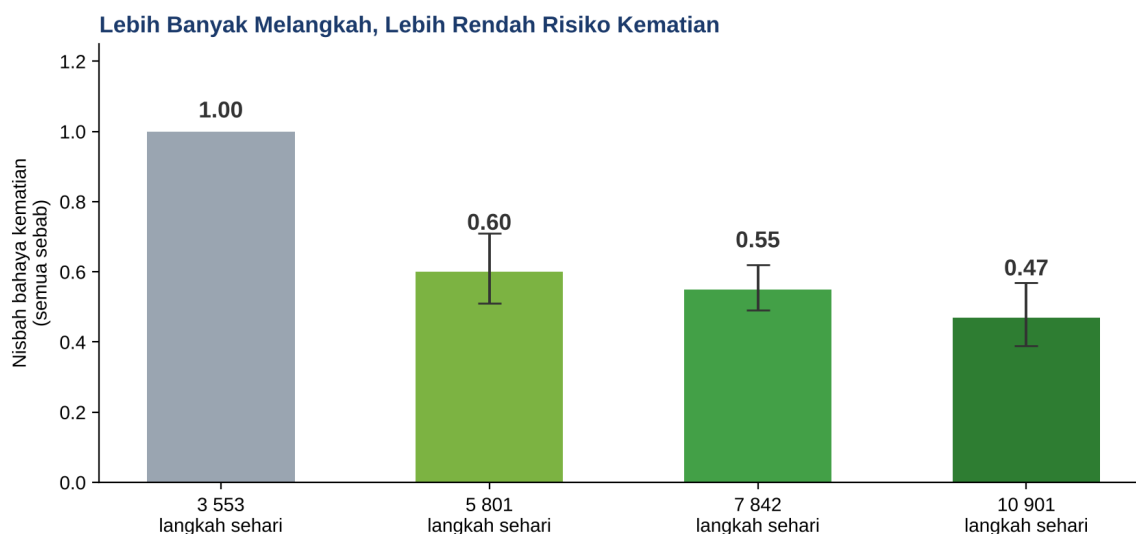
Paluch dan rakan-rakan (2022) menghimpunkan data 15 kohort antarabangsa melibatkan 47,471 orang dewasa yang memakai alat pengira langkah, kemudian diikuti selama purata 7 tahun.

Berbanding kumpulan yang paling sedikit melangkah (median 3,553 langkah sehari), risiko kematian adalah 40% lebih rendah bagi yang melangkah kira-kira 5,800 langkah, 45% lebih rendah bagi kira-kira 7,800 langkah, dan 53% lebih rendah bagi kira-kira 10,900 langkah sehari.

Menariknya, bagi warga emas 60 tahun ke atas, faedahnya mendatar sekitar 6,000–8,000 langkah sehari; bagi yang lebih muda, sekitar 8,000–10,000 langkah. Ini berita gembira: kita tidak perlu menjadi atlet — cukup dengan berjalan lebih banyak setiap hari.

RUJUKAN KAJIAN:

Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health* 7(3):e219–e228. PubMed PMID 35247352. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9)



Data: Paluch et al., Lancet Public Health 2022 (15 kohort, 47 471 orang dewasa). Kumpulan paling sedikit melangkah = rujukan 1.00.

Rajah 3: Bilangan langkah sehari dan risiko kematian (dilukis daripada data Paluch et al., 2022).

LANGKAH AMALAN

1. Berjalan kaki ke masjid atau surau jika jaraknya munasabah. Setiap langkah ke masjid dicatat sebagai kebaikan, dan ia juga langkah untuk jantung.
2. Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti sederhana seminggu, seperti berjalan pantas 30 minit, lima hari seminggu, sebagaimana disyorkan WHO. Jika belum mampu, mulakan dengan 10 minit dan tambah sedikit demi sedikit.
3. Jadikan riadah urusan keluarga: berjalan petang bersama anak cucu, berbasikal, berkebun atau bermain bola di laman.
4. Bangun setiap 30–60 minit jika banyak duduk. Berdiri, regangkan badan, ambil wuduk atau berjalan sebentar.
5. Warga emas boleh menambah latihan keseimbangan dan kekuatan ringan, seperti bangun dari kerusi tanpa tangan, untuk mengurangkan risiko jatuh. Bagi yang mempunyai penyakit jantung, sakit sendi atau baru keluar hospital, mintalah nasihat doktor tentang tahap aktiviti yang sesuai.

PEMBUNUH SENYAP

Ada penyakit yang datang dengan sakit dan demam, sehingga kita segera ke klinik. Tetapi ada juga penyakit yang datang tanpa sebarang tanda, bertahun-tahun lamanya, sehingga tiba-tiba muncul sebagai strok, serangan jantung atau kegagalan buah pinggang. Tiga yang paling utama ialah darah tinggi, kencing manis dan kolesterol tinggi. Kerana itulah ia digelar “pembunuh senyap”.

SURAH AL-HASYR 59:18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya); dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari akhirat). Dan (sekali lagi diingatkan): Bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Amat Meliputi PengetahuanNya akan segala yang kamu kerjakan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/59:18

Ayat 59:18 menyuruh setiap diri “melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan ... untuk hari esok”. Maksud utamanya ialah bekalan akhirat, tetapi semangatnya juga mengajar kita berfikir ke hadapan: apa yang kita lakukan hari ini menentukan keadaan kita esok. Pemeriksaan kesihatan berkala ialah salah satu cara “melihat ke hadapan” itu.

SURAH AT-TAKATHUR 102:8

ثُمَّ لَنُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

Selain dari itu, sesungguhnya kamu akan ditanya pada hari itu, tentang segala nikmat (yang kamu telah menikmatinya)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/102:8

Kesihatan ialah antara nikmat yang akan ditanya. Ibn Kathir menukilkan daripada Ibn ‘Abbas رضى الله عنهما bahawa nikmat yang dimaksudkan termasuklah kesihatan tubuh, pendengaran dan penglihatan: Allah akan bertanya untuk apa semua itu digunakan. [Tafsir Ibn Kathir 102:8](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 6412

حَدَّثَنَا الْمُكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ - هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ - عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ ». قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَثَلَهُ.

TERJEMAHAN:

Daripada Ibn ‘Abbas رضي الله عنهما, beliau berkata: Nabi ﷺ bersabda: “Dua nikmat yang kebanyakan manusia tertipu padanya: kesihatan dan masa lapang.” ‘Abbas al-‘Anbari berkata: Safwan bin ‘Isa menceritakan kepada kami, daripada ‘Abdullah bin Sa‘id bin Abi Hind, daripada bapanya: Aku mendengar Ibn ‘Abbas, daripada Nabi ﷺ, seumpamanya.

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [al-Makki bin Ibrahim](#), daripada [‘Abdullah bin Sa‘id bin Abi Hind](#), daripada [bapanya, Sa‘id bin Abi Hind](#), daripada [‘Abdullah bin ‘Abbas](#) رضي الله عنهما. Jalan kedua: [‘Abbas bin ‘Abd al-‘Azim al-‘Anbari](#), daripada [Safwan bin ‘Isa](#), daripada [‘Abdullah bin Sa‘id bin Abi Hind](#), daripada [bapanya](#), daripada [Ibn ‘Abbas](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqaq (Melembutkan Hati), Bab Tiada Kehidupan Melainkan Kehidupan Akhirat, Hadith No. 6412.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نومبور ٦٤١٢

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6412>

Perkataan maghbūn berasal daripada istilah jual beli: orang yang tertipu kerana menjual barang berharga dengan harga yang murah. Ramai manusia “menjual” kesihatannya dengan harga yang murah — makanan yang tidak terkawal, malas bergerak, mengabaikan pemeriksaan — dan baru sedar nilainya apabila ia hilang. Ibn Hajar menukilkan bahawa seseorang mungkin sihat tetapi tidak lapang kerana sibuk mencari rezeki, atau lapang tetapi tidak sihat; apabila kedua-duanya berhimpun lalu disia-siakan, dialah orang yang benar-benar tertipu.

PENEMUAN SAINS: SEPARUH PENGHIDAP DARAH TINGGI TIDAK TAHU

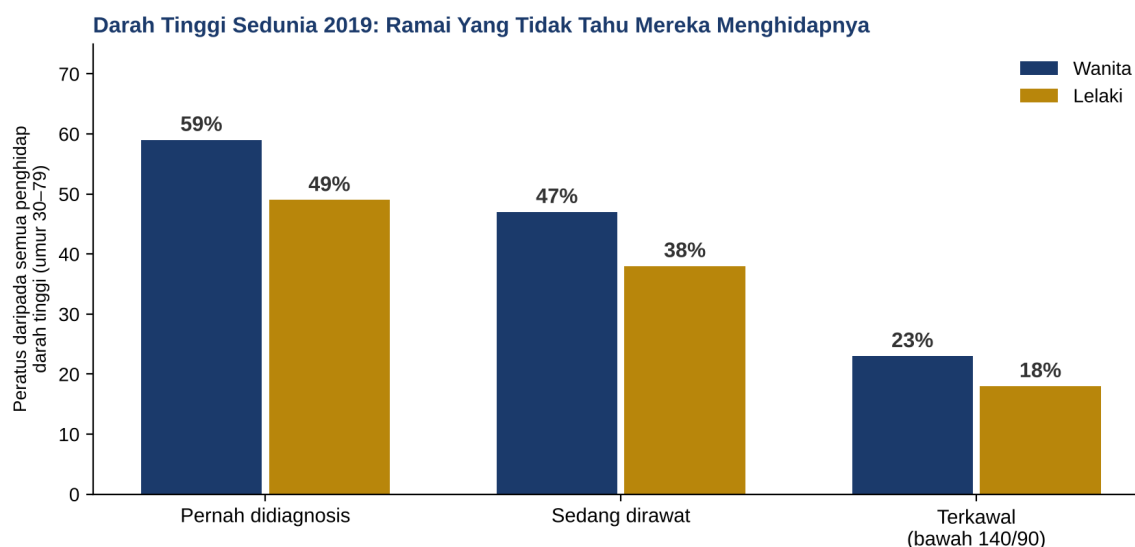
NCD Risk Factor Collaboration (2021) menganalisis 1,201 kajian yang melibatkan 104 juta peserta dari 200 negara. Bilangan orang berumur 30–79 tahun yang menghidap darah tinggi meningkat dua kali ganda dari 1990 hingga 2019, mencecah kira-kira 1.28 bilion orang.

Pada 2019, hanya 59% wanita dan 49% lelaki yang menghidap darah tinggi pernah didiagnosis. Ini bermakna kira-kira 41% wanita dan 51% lelaki tidak tahu bahawa mereka menghidapnya. Hanya 47% wanita dan 38% lelaki sedang dirawat, dan tekanan darah yang benar-benar terkawal hanya 23% (wanita) dan 18% (lelaki).

Para penulis menegaskan bahawa darah tinggi boleh dikesan di klinik kesihatan asas, dan rawatannya murah serta berkesan. Masalah utamanya ialah ramai yang tidak pernah memeriksa.

RUJUKAN KAJIAN:

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019. *Lancet* 398(10304):957–980. PubMed PMID 34450083. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)



Data: NCD Risk Factor Collaboration, *Lancet* 2021 (1201 kajian, 104 juta peserta). Seramai 1.28 bilion orang menghidap darah tinggi pada 2019.

Rajah 4: Pengesanan, rawatan dan kawalan darah tinggi sedunia pada 2019 (dilukis daripada data NCD-RisC, 2021).

MENGENAL TIGA PEMBUNUH SENYAP

PENYAKIT	APA YANG PERLU DIKETAHUI
Darah tinggi	Biasanya tiada simptom. Bacaan 140/90 mmHg atau lebih pada beberapa kali pemeriksaan di klinik memerlukan penilaian doktor. Boleh menyebabkan strok, serangan jantung dan kerosakan buah pinggang.

PENYAKIT	APA YANG PERLU DIKETAHUI
Kencing manis (diabetes)	Peringkat awal selalunya senyap. Tanda lanjut: kerap dahaga, kerap kencing, cepat letih, luka lambat sembuh, penglihatan kabur. Boleh merosakkan mata, buah pinggang, saraf dan kaki.
Kolesterol tinggi	Tiada rasa sakit langsung. Hanya dapat dikesan melalui ujian darah. Lemak yang mendap dalam salur darah menyempitkan laluan ke jantung dan otak.

LANGKAH AMALAN

1. Kenali nombor anda: tekanan darah, gula dalam darah, kolesterol, berat badan dan ukur lilit pinggang. Catatkan dalam buku atau telefon.
2. Buat pemeriksaan kesihatan berkala di klinik kesihatan atau klinik swasta, sekurang-kurangnya setahun sekali bagi dewasa pertengahan umur dan warga emas, atau lebih awal dan lebih kerap jika ada sejarah keluarga, berat badan berlebihan, atau pernah diberitahu bacaan anda “tinggi sedikit”.
3. Jangan menunggu rasa sakit. “Saya rasa sihat” bukan bukti bahawa tekanan darah atau gula anda normal.
4. Jika sudah didiagnosis, kawallah: amalkan pemakanan dan gaya hidup sihat, makan ubat ikut jadual (Bab 6), dan hadir temu janji susulan.

TANDA BAHAYA: JANGAN TUNGGU

Dalam sesetengah keadaan, masa ialah nyawa. Kelewatan beberapa jam — kerana menunggu anak balik, takut menyusahkan orang, atau mencuba ubat sendiri dahulu — boleh membezakan antara sembuh dan cacat seumur hidup. Islam mengajar kita mengambil sebab (ikhtiar) dengan bersungguh-sungguh, kemudian bertawakal.

SURAH AL-MA'IDAH 5:32

مِنْ أَجْلِ ذَٰلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ
فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ
جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَٰلِكَ فِي
الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

Dengan sebab (kisah pembunuhan kejam) yang demikian itu kami tetapkan atas Bani Israil, bahawasanya sesiapa yang membunuh seorang manusia dengan tiada alasan yang membolehkan membunuh orang itu, atau (kerana) melakukan kerosakan di muka bumi, maka seolah-olah dia telah membunuh manusia semuanya; dan sesiapa yang menjaga keselamatan hidup seorang manusia, maka seolah-olah dia telah menjaga keselamatan hidup manusia semuanya. Dan demi sesungguhnya, telah datang kepada mereka Rasul-rasul kami dengan membawa keterangan yang cukup terang; kemudian, sesungguhnya kebanyakan dari mereka sesudah itu, sungguh-sungguh menjadi orang-orang yang melampaui batas (melakukan kerosakan) di muka bumi

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/5:32

Ayat ini menyatakan bahawa “sesiapa yang menjaga keselamatan hidup seorang manusia, maka seolah-olah dia telah menjaga keselamatan hidup manusia semuanya” (5:32). Mengenal tanda bahaya dan segera membawa ahli keluarga ke hospital ialah salah satu cara “menjaga keselamatan hidup” itu.

SURAH AT-TAGHABUN 64:16

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقْ شَحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٦﴾

Oleh itu bertaqwalah kamu kepada Allah sedaya supaya kamu; dan dengarlah (akan pengajaran-pengajaranNya) serta taatlah (akan perintah-perintahNya); dan belanjakanlah harta kamu (serta buatlah) kebajikan untuk diri kamu. Dan (ingatlah), sesiapa yang menjaga serta memelihara dirinya daripada dipengaruhi oleh tabiat bakhilnya, maka merekalah orang-orang yang berjaya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/64:16

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, NO. 2038

حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُعَاذٍ الْعَقَدِيُّ، قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ زِيَادِ بْنِ عِلَاقَةَ، عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ، قَالَ قَالَتِ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا تَدَاوِي قَالَ «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا». قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ قَالَ «الْهَرَمُ». قَالَ أَبُو عِيسَى وَفِي الْبَابِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي خُزَيْمَةَ عَنْ أَبِيهِ وَابْنِ عَبَّاسٍ. وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

TERJEMAHAN:

Daripada Usamah bin Syarik رضى الله عنه, beliau berkata: Orang-orang Arab Badwi bertanya: “Wahai Rasulullah, tidakkah kami patut berubat?” Baginda bersabda: “Ya, wahai hamba-hamba Allah, berubatlah, kerana sesungguhnya Allah tidak meletakkan suatu penyakit melainkan Dia meletakkan baginya penyembuh” — atau baginda bersabda: ubat — “kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Wahai Rasulullah, apakah ia?” Baginda bersabda: “Tua.” Abu ‘Isa (al-Tirmidhi) berkata: Dalam bab ini terdapat riwayat daripada Ibn Mas‘ud, Abu Hurairah, Abu Khuzamah daripada bapanya, dan Ibn ‘Abbas. Hadith ini hasan sahih.

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada [Bisyr bin Mu‘adh al-‘Aqadi](#), daripada [Abu ‘Awanah al-Waddah bin ‘Abdullah](#), daripada [Ziyad bin ‘Ilqah](#), daripada [Usamah bin Syarik](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami’ al-Tirmidhi, Kitab al-Tibb (Perubatan), Bab Galakan Berubat, Hadith No. 2038. Turut diriwayatkan oleh Abu Dawud (3855) dan Ibn Majah (3436).

روايت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، كتاب الطب، حديث نومبور ٢٠٣٨

DARJAT: SAHIH — Imam al-Tirmidhi menilainya hasan sahih; dinilai sahih oleh Darussalam.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:2038>

Hadith ini menolak dua salah faham. Pertama, anggapan bahawa berubat bercanggah dengan tawakal: Rasulullah ﷺ sendiri memerintahkan “berubatlah”. Kedua, anggapan bahawa setiap penyakit tiada harapan: Allah menurunkan penawar bagi setiap penyakit kecuali tua. Tugas kita ialah mencari penawar itu dengan segera dan dengan cara yang betul.

TANDA-TANDA YANG MEMERLUKAN RAWATAN SEGERA

KEADAAN	TANDA BAHAYA DAN TINDAKAN
Strok	Muka senget sebelah, lengan atau kaki lemah sebelah, percakapan pelat atau sukar difahami, tiba-tiba keliru atau hilang penglihatan. Catat masa simptom bermula dan hubungi 999 serta-merta.
Serangan jantung	Sakit dada seperti ditekan atau dihipit, lebih daripada beberapa minit, mungkin menjalar ke lengan, leher atau rahang, disertai peluh dingin, sesak nafas atau loya. Hubungi 999; jangan memandu sendiri.
Demam denggi	Selepas demam mula surut (sekitar hari ke-3 hingga ke-7): sakit perut yang teruk, muntah berterusan, gusi atau hidung berdarah, sangat lesu atau gelisah. Segera ke hospital.
Gula terlalu rendah (pesakit diabetes)	Menggeletar, berpeluh, berdebar, lapar mendadak, keliru. Ambil gula atau minuman manis segera; jika tidak sedar, jangan beri makan melalui mulut, hubungi 999.
Sesak nafas teruk	Sukar bercakap kerana sesak, bibir kebiruan, berbunyi ketika bernafas. Dapatkan rawatan kecemasan.

PENEMUAN SAINS: MASA ITU OTAK

Saver (2006) mengira berapa banyak sel otak yang hilang semasa strok iskemia yang melibatkan salur darah besar dan tidak dirawat. Dalam strok yang biasa, isipadu otak yang rosak adalah kira-kira 54 mL, berlaku dalam tempoh purata 10 jam.

Setiap minit, pesakit kehilangan kira-kira 1.9 juta sel saraf, 14 bilion sinaps dan 12 km gentian saraf. Setiap jam, kehilangannya mencecah 120 juta sel saraf. Berbanding kadar penuaan otak yang biasa, otak yang mengalami strok “menua” kira-kira 3.6 tahun bagi setiap jam tanpa rawatan.

Kerana itu ungkapan perubatan berbunyi: Time is brain — masa itu otak. Rawatan strok yang moden sangat bergantung kepada berapa cepat pesakit sampai ke hospital.

RUJUKAN KAJIAN:

Saver JL (2006). Time is brain—quantified. Stroke 37(1):263–266. PubMed PMID 16339467.
<https://doi.org/10.1161/01.STR.0000196957.55928.ab>

Strok Yang Tidak Dirawat: Apa Yang Hilang Dari Otak

Setiap MINIT	Setiap JAM
1.9 juta sel saraf	120 juta sel saraf
14 bilion sinaps	830 bilion sinaps
12 km gentian saraf	714 km gentian saraf

Otak yang mengalami iskemia “menua” kira-kira 3.6 tahun bagi setiap jam tanpa rawatan.

Data: Saver, Stroke 2006 — anggaran bagi strok iskemia salur darah besar yang biasa.

Rajah 5: Kehilangan sel otak semasa strok yang tidak dirawat (dilukis daripada anggaran Saver, 2006).

LANGKAH AMALAN

1. Hafal nombor kecemasan 999 dan ajarkan kepada anak-anak dan pembantu rumah.
2. Simpan senarai ubat dan penyakit setiap ahli keluarga di tempat yang mudah dicapai, untuk ditunjukkan kepada petugas kecemasan.
3. Jangan bertangguh kerana malu atau segan. Lebih baik ke hospital dan diberitahu “tiada apa-apa”, daripada menyesal kerana terlambat.
4. Jangan mengurut, memberi ubat tradisional atau menunggu “angin keluar” apabila tanda strok atau serangan jantung muncul.

UBAT DAN RAWATAN

Doa Nabi Ibrahim عَلَيْهِ السَّلَامُ dalam Surah Asy-Syu'ara' mengajar adab seorang hamba ketika sakit:

SURAH ASY-SYU'ARA' 26:78-82

﴿٧٨﴾ الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ

Tuhan yang menciptakan daku (dari tiada kepada ada), maka Dia lah yang memimpin dan memberi petunjuk kepadaku

﴿٧٩﴾ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ

Dan Tuhan yang Dia lah jua memberiku makan dan memberi minum

﴿٨٠﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku

﴿٨١﴾ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

Dan (Dia lah) yang mematikan daku, kemudian Ia menghidupkan daku

﴿٨٢﴾ وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ

Dan (Dia lah) yang aku harap-harapkan supaya mengampunkan dosaku pada hari kiamat

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/26:78-82

Perhatikan adab dalam ayat 26:80: “Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku”. Nabi Ibrahim عَلَيْهِ السَّلَامُ menisbahkan sakit kepada dirinya sendiri, dan kesembuhan kepada Allah. Ubat, doktor dan hospital ialah sebab; yang menyembuhkan ialah Allah. [Tafsir Ibn Kathir 26:80](#)

SURAH AN-NAHL 16:69

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Kemudian makanlah dari segala jenis bunga-bunga dan buah-buahan (yang engkau sukai), serta turutlah jalan-jalan peraturan Tuhanmu yang diilhamkan dan dimudahkannya kepadamu". (Dengan itu) akan keluarlah dari dalam badannya minuman (madu) yang berlainan warnanya, yang mengandungi penawar bagi manusia (dari berbagai-bagai penyakit). Sesungguhnya pada yang demikian itu, ada tanda (yang membuktikan kemurahan Allah) bagi orang-orang yang mahu berfikir

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/16:69

SURAH AL-ISRA' 17:82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Quran Aya-ayat Suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepadanya; dan (sebaliknya) Al-Quran tidak menambahkan orang-orang yang zalim (disebabkan keingkaran mereka) melainkan kerugian jua

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/17:82

Al-Qur'an menyebut dua jenis penawar: madu sebagai penawar bagi tubuh (16:69), dan Al-Qur'an sendiri sebagai ubat penawar bagi hati dan jiwa (17:82). Seorang Muslim mengambil kedua-duanya: berubat dengan rawatan yang terbukti, sambil membaca Al-Qur'an, berdoa dan bertawakal. Namun madu bukan pengganti ubat yang ditetapkan doktor; pesakit kencing manis pula perlu berhati-hati kerana madu tetap menaikkan gula darah.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2204

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ مَعْرُوفٍ، وَأَبُو الطَّاهِرِ، وَاحْمَدُ بْنُ عِيسَى، قَالُوا حَدَّثَنَا ابْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنِي
عَمْرُو، - وَهُوَ ابْنُ الْحَارِثِ - عَنْ عَبْدِ رَبِّهِ بْنِ سَعِيدٍ، عَنْ أَبِي الزَّيْبَرِ، عَنْ جَابِرٍ، عَنْ

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ « لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Jabir bin ‘Abdullah رضى الله عنهما, daripada Rasulullah ﷺ, bahawa baginda bersabda:

“Bagi setiap penyakit ada ubatnya. Apabila ubat itu tepat mengenai penyakitnya, sembuhlah ia dengan izin Allah ‘Azza wa Jalla.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Harun bin Ma‘ruf](#), [Abu al-Tahir](#) dan [Ahmad bin ‘Isa](#), daripada [‘Abdullah bin Wahb](#), daripada [‘Amr bin al-Harith](#), daripada [‘Abd Rabbih bin Sa‘id](#), daripada [Abu al-Zubair](#), daripada [Jabir bin ‘Abdullah](#) رضى الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Salam, Bab Setiap Penyakit Ada Ubatnya dan Galakan Berubat, Hadith No. 2204.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب السلام، حديث نومبور ٢٢٠٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2204>

Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa hadith ini mengandungi galakan berubat, dan bahawa kesembuhan berlaku apabila ubat itu tepat mengenai penyakitnya — dengan izin Allah. Kata “tepat” ini penting: ubat yang betul, dos yang betul, pada masa yang betul. Ubat yang tidak dimakan, atau dimakan separuh, tidak akan “tepat mengenai” penyakit.

PENEMUAN SAINS: MAKAN UBAT IKUT JADUAL MENYELAMATKAN NYAWA

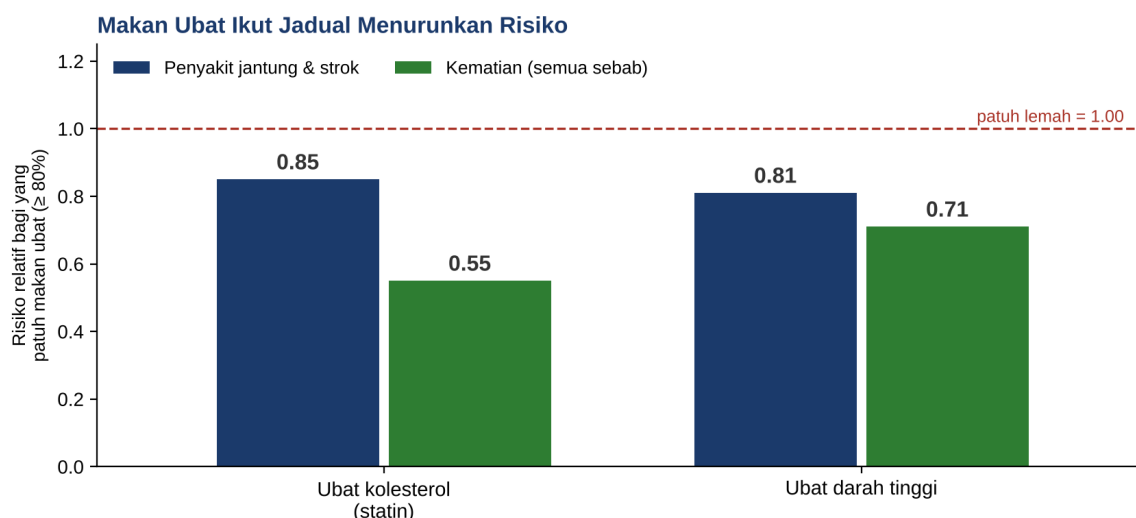
Chowdhury dan rakan-rakan (2013) menghimpunkan 44 kajian prospektif melibatkan hampir 2 juta peserta. Hanya kira-kira 60% daripada mereka yang patuh makan ubat jantung dan salur darah (iaitu mengambil sekurang-kurangnya 80% daripada dos yang ditetapkan).

Berbanding mereka yang kurang patuh, pesakit yang patuh makan ubat kolesterol (statin) mempunyai risiko kematian 45% lebih rendah (risiko relatif 0.55), dan yang patuh makan ubat darah tinggi mempunyai risiko kematian 29% lebih rendah (0.71). Risiko penyakit jantung dan strok juga lebih rendah, masing-masing 0.85 dan 0.81.

Penulis menganggarkan bahawa kira-kira 9% daripada semua kejadian penyakit jantung dan strok di Eropah boleh dikaitkan dengan kepatuhan ubat yang lemah semata-mata.

RUJUKAN KAJIAN:

Chowdhury R, Khan H, Heydon E, et al. (2013). Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences. *European Heart Journal* 34(38):2940–2948. PubMed PMID 23907142. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz295>



Data: Chowdhury et al., *European Heart Journal* 2013 (44 kajian, hampir 2 juta peserta).

Rajah 6: Kepatuhan makan ubat dan risiko (dilukis daripada data Chowdhury et al., 2013).

LANGKAH AMALAN

1. Makan ubat ikut jadual, walaupun badan terasa sihat. Ubat darah tinggi, kencing manis dan kolesterol berfungsi untuk mencegah, bukan untuk menghilangkan rasa sakit.
2. Jangan berhenti atau mengubah dos sendiri. Jika ada kesan sampingan, berjumpalah doktor atau ahli farmasi; selalunya ada pilihan ubat lain.
3. Habiskan antibiotik seperti yang diarahkan, dan jangan berkongsi ubat dengan orang lain.
4. Berhati-hati dengan produk “ajaib” yang mendakwa menyembuhkan segala penyakit. Pastikan produk kesihatan berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia (lihat nombor pendaftaran MAL), dan beritahu doktor jika anda mengambil herba atau makanan tambahan.
5. Gunakan kotak ubat mingguan atau penggera telefon. Anak-anak boleh membantu ibu bapa dan datuk nenek menyusun ubat setiap minggu — satu bakti yang besar pahalanya.

HATI YANG TENANG

Kesihatan bukan hanya pada tubuh. Kerisauan yang berpanjangan, kemarahan yang tidak terkawal dan tekanan hidup memberi kesan kepada jantung, tekanan darah, tidur dan selera makan. Al-Qur'an menawarkan sumber ketenangan yang paling utama:

SURAH AR-RA'D 13:28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(laitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah".
Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/13:28

Zikir bukan sekadar sebutan lidah; ia kesedaran hati bahawa Allah sentiasa dekat, mengetahui dan mentadbir segala urusan. Hati yang yakin bahawa “tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan” (94:5) lebih mudah bertenang menghadapi ujian.

SURAH ASY-SYARH 94:5-8

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾

Oleh itu, maka (tetapkanlah kepercayaanmu) bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

(Sekali lagi ditegaskan): bahawa sesungguhnya tiap-tiap kesukaran disertai kemudahan

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Kemudian apabila engkau telah selesai (daripada sesuatu amal soleh), maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha (mengerjakan amal soleh yang lain)

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Dan kepada Tuhanmu sahaja hendaklah engkau memohon (apa yang engkau gemar dan ingini)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/94:5-8

MENAHAN MARAH

SURAH ALI 'IMRAN 3:134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

laitu orang-orang yang mendermakan hartanya pada masa senang dan susah, dan orang-orang yang menahan kemarahannya, dan orang-orang yang memaafkan kesalahan orang. Dan (ingatlah), Allah mengasihi orang-orang yang berbuat perkara-perkara yang baik

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/3:134

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6114

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Orang yang kuat bukanlah orang yang kuat bergusti, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat menguasai dirinya ketika marah.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abdullah bin Yusuf, daripada Malik bin Anas, daripada Ibn Syihab al-Zuhri, daripada Sa'id bin al-Musayyab, daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Bab Berwaspada Daripada Kemarahan, Hadith No. 6114.

رِوَايَاتُ إِمَامِ الْبُخَارِيِّ دَامَ صَحِيحُ الْبُخَارِيِّ، كِتَابُ الْأَدَبِ، حَدِيثُ نَوْمَبُورِ ٦١١٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6114>

Rasulullah ﷺ mengubah makna “kuat”. Orang yang kuat bukan yang mampu menumbangkan lawan, tetapi yang mampu menumbangkan kemarahannya sendiri. Dalam riwayat-riwayat lain baginda mengajar cara meredakan marah, antaranya

membaca ta'awwuz (memohon perlindungan Allah daripada syaitan) dan mengubah kedudukan, iaitu duduk jika sedang berdiri.

PENEMUAN SAINS: LEDAKAN MARAH DAN JANTUNG

Mostofsky, Penner dan Mittleman (2014) menyemak sembilan kajian jenis case-crossover, iaitu kajian yang membandingkan keadaan seseorang sejurus sebelum serangan dengan masa-masa lain dalam hidupnya sendiri.

Kesemua kajian mendapati bahawa kadar serangan jantung, sindrom koronari akut, strok dan gangguan rentak jantung lebih tinggi dalam tempoh dua jam selepas ledakan marah, berbanding masa-masa lain.

Penemuan ini selari dengan pesan Nabi ﷺ: menahan marah bukan sahaja menjaga hubungan dan pahala, malah menjaga jantung.

RUJUKAN KAJIAN:

Mostofsky E, Penner EA & Mittleman MA (2014). Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis. *European Heart Journal* 35(21):1404–1410. PubMed PMID 24591550. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033>

LANGKAH AMALAN

1. Jadikan zikir pagi dan petang sebagai rutin keluarga, walaupun hanya beberapa minit selepas Subuh dan Asar.
2. Apabila marah, berhenti dahulu: diam, baca ta'awwuz, ubah kedudukan dan tenangkan diri. Bincanglah selepas reda.
3. Berkongsi beban. Bercakap dengan pasangan, sahabat yang dipercayai atau imam. Islam tidak menyuruh kita memendam segalanya seorang diri.
4. Dapatkan bantuan profesional jika rasa sedih, risau atau tidak bermaya berlarutan sehingga mengganggu kerja, ibadah dan hubungan keluarga. Berjumpa doktor atau kaunselor ialah sebahagian daripada “berubatlah”, bukan tanda iman yang lemah.

SIHAT UNTUK BERIBADAH

Akhirnya, mengapa kita menjaga kesihatan? Bukan untuk hidup selama-lamanya — itu mustahil — dan bukan semata-mata untuk kelihatan muda. Kita menjaga tubuh kerana ia kenderaan untuk beribadah dan berbakti.

SURAH ADZ-DZARIYAT 51:56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Dan (ingatlah) Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan untuk mereka menyembah dan beribadat kepadaKu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/51:56

SURAH AL-QASAS 28:77

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Danuntutlah dengan harta kekayaan yang telah dikurniakan Allah kepadamu akan pahala dan kebahagiaan hari akhirat dan janganlah engkau melupakan bahagianmu (keperluan dan bekalanmu) dari dunia; dan berbuat baiklah (kepada hamba-hamba Allah) sebagaimana Allah berbuat baik kepadamu (dengan pemberian nikmatNya yang melimpah-limpah); dan janganlah engkau melakukan kerosakan di muka bumi; sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang berbuat kerosakan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/28:77

Ayat 28:77 mengimbangkan dua perkara:untutlah akhirat, tetapi “janganlah engkau melupakan bahagianmu ... dari dunia”. Tubuh yang sihat ialah sebahagian daripada bahagian dunia itu. Dengannya kita solat dengan khusyuk, berpuasa dengan tenang, menunaikan haji, mencari rezeki yang halal, dan mendukung cucu dengan tangan yang masih kuat.

Islam juga tidak membebankan. “Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya” (2:286). Mulakan dengan yang kecil dan konsisten: kurang sesudu gula, tambah seribu langkah, tidur setengah jam lebih awal, tidak tertinggal ubat. Amalan yang sedikit tetapi berterusan lebih dicintai Allah.

SURAH AL-BAQARAH 2:286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ رَبَّنَا
 لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
 عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
 لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Ia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya, dan ia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya. (Mereka berdoa dengan berkata): "Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau mengirakan kami salah jika kami lupa atau kami tersalah. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami bebanan yang berat sebagaimana yang telah Engkau bebaskan kepada orang-orang yang terdahulu daripada kami. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang kami tidak terdaya memikulnya. Dan maafkanlah kesalahan kami, serta ampunkanlah dosa kami, dan berilah rahmat kepada kami. Engkaulah Penolong kami; oleh itu, tolonglah kami untuk mencapai kemenangan terhadap kaum-kaum yang kafir

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:286

SENARAI SEMAK KESIHATAN KELUARGA

AMALAN	PANDUAN RINGKAS
Makan	Pinggan Suku-Suku-Separuh; berhenti sebelum kenyang; garam kurang daripada satu sudu teh sehari.
Minum	Air kosong sebagai minuman utama; hadkan minuman manis.
Tidur	Tidur awal selepas Isyak; kira-kira 7–9 jam bagi dewasa; telefon jauh dari katil.
Bergerak	Sekurang-kurangnya 150 minit seminggu; berjalan ke masjid; bangun setiap 30–60 minit.
Periksa	Tekanan darah, gula dan kolesterol secara berkala; catat nombor anda.
Ubat	Makan ikut jadual; jangan berhenti sendiri; semak nombor MAL bagi produk kesihatan.
Kecemasan	Kenali tanda strok, serangan jantung dan denggi; hubungi 999 tanpa bertangguh.

AMALAN	PANDUAN RINGKAS
Hati	Zikir pagi dan petang; tahan marah; minta bantuan apabila perlu.

Semoga Allah mengurniakan kepada kita sekeluarga kesihatan tubuh, ketenangan hati dan kekuatan untuk beribadah kepada-Nya, dan menjadikan nikmat sihat ini sebagai saksi yang meringankan hisab kita, bukan yang memberatkannya.

SURAH AL-BAQARAH 2:201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Dan di antara mereka pula ada yang (berdoa dengan) berkata: "Wahai Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari azab neraka

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:201

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/7/31>

Al-Qurtubi, al-Jami' li Ahkam al-Qur'an. <https://tafsir.app/qurtubi/102/8>

HADITH

Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim dan Jami' al-Tirmidhi — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari; al-Nawawi, Syarh Sahih Muslim.

PANDUAN KESIHATAN

World Health Organization. Salt reduction (fakta ringkas). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

World Health Organization. Physical activity (fakta ringkas). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Health Organization (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>

KAJIAN SAINS (PUBMED)

He FJ, Li J & MacGregor GA (2013). Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. BMJ 346:f1325. PubMed PMID 23558162. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1325>

Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P & Miller MA (2010). Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep 33(5):585–592. PubMed PMID 20469800. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>

Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. (2022). Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health 7(3):e219–e228. PubMed PMID 35247352. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00302-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00302-9)

NCD Risk Factor Collaboration (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019. Lancet 398(10304):957–980. PubMed PMID 34450083. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)

Saver JL (2006). Time is brain—quantified. Stroke 37(1):263–266. PubMed PMID 16339467. <https://doi.org/10.1161/01.STR.0000196957.55928.ab>

Chowdhury R, Khan H, Heydon E, et al. (2013). Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences. *European Heart Journal* 34(38):2940–2948. PubMed PMID 23907142. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehz295>

Mostofsky E, Penner EA & Mittleman MA (2014). Outbursts of anger as a trigger of acute cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis. *European Heart Journal* 35(21):1404–1410. PubMed PMID 24591550. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan percuma sepenuhnya untuk umat Islam dan tidak sekali-kali untuk dijual. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia tidak diwajibkan. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandangan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَيَقْدِرُ لَهُ ۖ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ، حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: “Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقَتِيبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah رضى الله عنه](#).

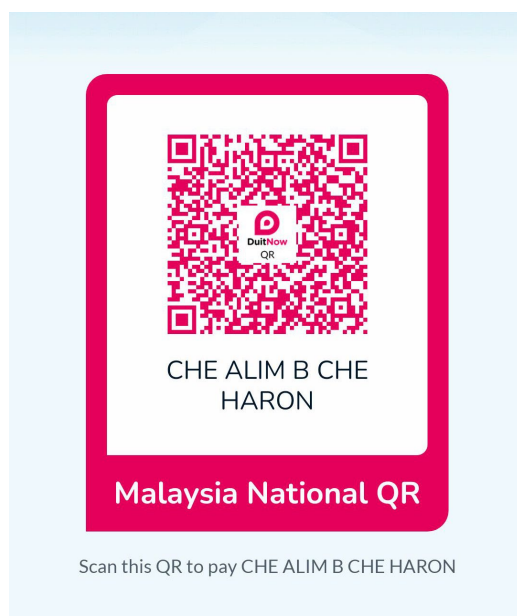
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience