

SEKETUL DAGING YANG MENENTUKAN

Panduan Menjaga Jantung Untuk Orang Awam dan Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI TUBUH SIHAT, JIWA TAAT

SEKETUL DAGING YANG MENENTUKAN

Panduan Menjaga Jantung Untuk Orang Awam dan Keluarga

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

“Kecuali orang-orang yang datang menghadap Allah dengan hati yang selamat sejahtera.”

SURAH ASY-SYU‘ARA’ 26:89

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

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

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang meletakkan dalam jasad manusia seketul daging yang menentukan baik dan rosaknya seluruh jasad, dan yang menjadikan ujian sebagai jalan kebaikan bagi hamba-hamba-Nya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar bahawa agama itu mudah dan menyeru kita menziarahi orang yang sakit — 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
ATIQAH;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah menyihatkan jantung kita, membersihkan hati kita, menguatkan setiap pesakit dalam pemulihannya, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan **sepasang suami isteri** yang sedang **berjalan pagi** di sebuah jalan kampung yang diapit oleh **sawah padi** dan **pohon kelapa**. **Suami** berbaju Melayu biru muda dan berkopiah putih melangkah dengan tenang, manakala **isterinya** yang bertudung merah marun berjalan di sisinya sambil memegang **tasbih**. **Anak lelaki mereka** turut berjalan bersama, menemani ibu bapanya. Di hujung jalan kelihatan sebuah **masjid kampung** di bawah **langit pagi** yang cerah.

Berjalan pagi melambangkan senaman harian yang menjaga jantung dan menjadi teras **program pemulihan jantung** (Bab 4). **Jalan yang menuju ke masjid** mengingatkan bahawa menjaga jantung (*jasad*) dan menjaga hati (*qalb*) berjalan seiring — **“apabila ia baik, baiklah seluruh jasad”**. **Tasbih** di tangan isteri menggambarkan jiwa yang tenang dan kuat dalam menghadapi ujian penyakit (Bab 5).

Anak yang menemani melambangkan keluarga sebagai penyokong utama dalam perjalanan pemulihan (Bab 6). **Cahaya matahari pagi** membawa harapan bahawa serangan jantung bukan pengakhiran, tetapi peluang kedua untuk hidup dengan lebih baik. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

SEKETUL DAGING YANG MENENTUKAN — *Jantung dan Hati; Asy-Syu'ara' 26:88–89; Sahih al-Bukhari 52*

1. KOLESTEROL DAN UBAT STATIN — *An-Nisa' 4:28*

2. PINGGAN UNTUK JANTUNG — *Al-Baqarah 2:172*

3. BERHENTI MEROKOK — *Al-A'raf 7:157*

4. HIDUP SELEPAS SERANGAN JANTUNG — *Sahih al-Bukhari 39; Pemulihan Jantung*

5. JIWA YANG KUAT DALAM UJIAN — *Ali 'Imran 3:139; Sahih al-Bukhari 5645*

6. KELUARGA YANG MENEMANI — *Al-'Ankabut 29:69; Sahih Muslim 2569; Senarai Semak*

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.

SEKETUL DAGING YANG MENENTUKAN

Jantung ialah **seketul otot sebesar genggam tangan** yang berdegup kira-kira **100,000 kali sehari** tanpa berhenti, sejak sebelum kita lahir hingga ke saat terakhir hayat. Penyakit jantung — terutamanya **penyakit jantung koronari**, iaitu penyempitan salur darah yang membekalkan darah kepada otot jantung — ialah antara **punca kematian utama** di Malaysia dan di seluruh dunia. Namun sebahagian besar risikonya **boleh dicegah**.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 52

حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ سَمِعْتُ النُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ « الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنَ، وَبَيْنَهُمَا مِشْبَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمِشْبَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَرَّاعٍ يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يُوَاقِعَهُ. أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلَا إِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحْرَمُهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ. »

TERJEMAHAN:

Daripada al-Nu'man bin Basyir رضي الله عنهما, beliau berkata: Aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: “Yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, dan di antara kedua-duanya terdapat perkara-perkara syubhah (samar-samar) yang tidak diketahui oleh ramai manusia. Maka sesiapa yang menjaga dirinya daripada perkara syubhah, dia telah membersihkan agama dan kehormatannya; dan sesiapa yang terjatuh ke dalam perkara syubhah, dia seperti seorang pengembala yang mengembala di sekeliling kawasan larangan, hampir-hampir dia memasukinya. Ketahuilah, setiap raja ada kawasan larangannya; ketahuilah, kawasan larangan Allah di bumi-Nya ialah perkara-perkara yang diharamkan-Nya. **Ketahuilah, sesungguhnya dalam jasad ada seketul daging; apabila ia baik, baiklah seluruh jasad, dan apabila ia rosak, rosaklah seluruh jasad. Ketahuilah, ia ialah hati (al-qalb).**”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Abu Nu'aim al-Fadl bin Dukain](#), daripada [Zakariyya bin Abi Za'idah](#), daripada ['Amir al-Sya'bi](#), daripada [al-Nu'man bin Basyir](#) رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Kelebihan Orang Yang Menjaga Agamanya, Hadith No. 52.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث نومبور ٥٢

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:52>

Hadith ini menyebut **“seketul daging”** (*mudghah*) dalam jasad yang menentukan baik atau rosaknya seluruh jasad, lalu menjelaskan: **“ia ialah hati (al-qalb)”**. Al-Nawawi menjelaskan bahawa yang dimaksudkan ialah hati sebagai pusat niat, iman dan akhlak. Dalam bahasa Arab, perkataan *qalb* merujuk kepada **organ jantung** dan juga **hati nurani**. Kedua-dua makna ini mengajar satu hakikat yang sama: **apa yang ada di tengah-tengah diri kita menentukan keadaan seluruh diri** — maka jagalah kedua-duanya.

SURAH ASY-SYU'ARA' 26:88–89

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ﴿٨٨﴾

Hari yang padanya harta benda dan anak-pinak tidak dapat memberikan pertolongan sesuatu apapun

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ﴿٨٩﴾

Kecuali (harta benda dan anak-pinak) orang-orang yang datang mengadap Allah dengan hati yang selamat sejahtera (dari syirik dan penyakit munafik)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/26:88-89

Pada hari akhirat, yang berguna hanyalah **“hati yang selamat sejahtera”** (*qalbun salim*). Ibn Kathir menjelaskan bahawa hati yang selamat ialah hati yang bersih daripada syirik dan keraguan. Menjaga jantung yang berdegup ialah amanah untuk dunia; menjaga hati yang beriman ialah bekalan untuk akhirat. [Tafsir Ibn Kathir 26:89](#)

MENGENAL PENYAKIT JANTUNG KORONARI

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Aterosklerosis	Lemak, kolesterol dan sel radang berkumpul di dinding salur darah, membentuk “plak” yang menyempitkannya secara perlahan selama bertahun-tahun.
Angina	Sakit atau rasa ketat di dada apabila berjalan laju atau naik tangga, dan reda apabila berehat — tanda salur darah jantung sudah sempit.

PERKARA	PENERANGAN RINGKAS
Serangan jantung	Plak pecah lalu membentuk bekuan darah yang menyumbat salur sepenuhnya. Otot jantung mula mati dalam beberapa minit — kecemasan, hubungi 999.
Kegagalan jantung	Jantung yang lemah tidak dapat mengepam darah dengan baik: sesak nafas, kaki bengkak, mudah letih.
Ujian yang lazim	ECG, ujian darah (kolesterol, gula), ujian senaman (treadmill), ekokardiogram, dan angiogram jika perlu.

PENEMUAN SAINS: SEMBILAN FAKTOR MENENTUKAN LEBIH 90% RISIKO

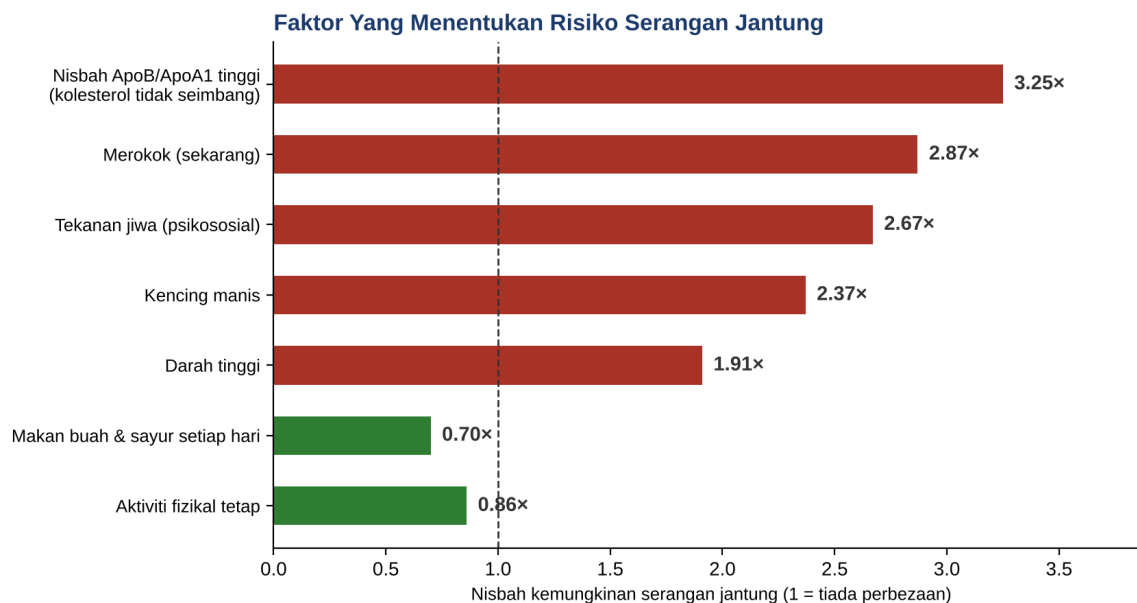
Kajian *INTERHEART* oleh Yusuf dan rakan-rakan (2004) membandingkan **15,152 pesakit serangan jantung** dengan **14,820 orang tanpa penyakit** di **52 negara**, termasuk Malaysia dan negara-negara Asia yang lain.

Sembilan faktor yang **boleh diubah** — kolesterol yang tidak seimbang, merokok, darah tinggi, kencing manis, lemak perut, tekanan jiwa, kurang makan buah dan sayur, kurang aktiviti fizikal, dan pengambilan alkohol — menjelaskan **90%** risiko serangan jantung pada lelaki dan **94%** pada wanita.

Corak ini sama bagi lelaki dan wanita, tua dan muda, di setiap rantau dunia. Maknanya, **kebanyakan serangan jantung pramatang boleh dicegah** dengan mengawal faktor-faktor ini.

RUJUKAN KAJIAN:

Yusuf S, Hawken S, Ôunpuu S, et al. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* 364(9438):937–952. PubMed PMID 15364185. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17018-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17018-9)



Data: Yusuf et al., Lancet 2004 (INTERHEART; 15 152 pesakit dan 14 820 kawalan di 52 negara). Merah = meningkatkan risiko; hijau = melindungi.

Rajah 1: Faktor yang meningkatkan dan melindungi daripada risiko serangan jantung (dilukis daripada data INTERHEART, Yusuf et al., 2004).

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor atau ahli farmasi. Tanda serangan jantung dan langkah CPR telah dibincangkan dalam eBook “Jangan Tunggu Sakit”. Jika mengalami sakit dada, hubungi 999 serta-merta. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an.

KOLESTEROL DAN UBAT STATIN

Kolesterol bukan musuh sepenuhnya — tubuh memerlukan untuk membina sel dan hormon. Masalahnya ialah apabila **kolesterol LDL** (sering digelar kolesterol “jahat”) terlalu tinggi, ia meresap ke dinding salur darah dan membentuk plak. **Kolesterol HDL** (kolesterol “baik”) pula membantu membawa kolesterol keluar dari salur darah.

UJIAN LIPID	MAKSUD RINGKAS
Kolesterol LDL	Semakin rendah semakin baik. Sasaran ditetapkan oleh doktor mengikut tahap risiko — lebih rendah bagi yang pernah mengalami serangan jantung, strok atau menghidap kencing manis.
Kolesterol HDL	Lebih tinggi lebih baik. Meningkatkan dengan senaman dan berhenti merokok.
Trigliserida	Lemak dalam darah; meningkat dengan makanan manis, nasi berlebihan dan berat badan berlebihan.

Ubat **statin** (contohnya simvastatin dan atorvastatin) ialah ubat paling lazim untuk menurunkan kolesterol LDL. Ramai pesakit takut ubat ini “merosakkan hati (liver)” atau “buah pinggang”. Hakikatnya, statin ialah antara ubat yang **paling banyak dikaji** di dunia. Kesan sampingan seperti sakit otot boleh berlaku pada segelintir pesakit, dan doktor akan memantau melalui ujian darah. Jangan berhenti sendiri — bincang dengan doktor jika ada masalah.

PENEMUAN SAINS: SETIAP 1 MMOL/L KOLESTEROL LDL YANG TURUN BERMAKNA

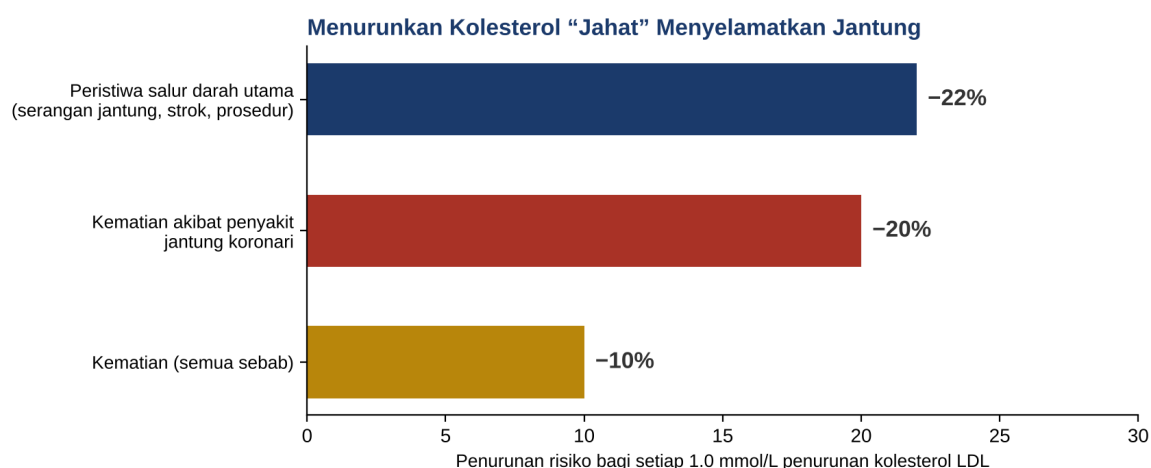
Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration (2010) menghimpunkan data **26 ujian rawak** melibatkan kira-kira **170,000 peserta** yang mengambil statin.

Bagi setiap **1.0 mmol/L penurunan kolesterol LDL**, risiko **peristiwa salur darah utama** — serangan jantung, strok iskemia dan prosedur membuka salur jantung — berkurang **22%**, **kematian akibat penyakit jantung koronari** berkurang **20%**, dan **kematian daripada semua sebab** berkurang **10%**.

Manfaat ini dilihat dalam **semua jenis pesakit** yang dikaji, termasuk mereka yang paras LDL-nya sudah rendah. Kajian ini juga **tidak menemui** peningkatan risiko kanser walaupun pada paras LDL yang sangat rendah.

RUJUKAN KAJIAN:

Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration; Baigent C, Blackwell L, Emberson J, et al. (2010). Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170,000 participants in 26 randomised trials. *Lancet* 376(9753):1670–1681. PubMed PMID 21067804. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61350-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61350-5)



Data: Cholesterol Treatment Trialists' Collaboration, Lancet 2010 (26 ujian rawak, kira-kira 170 000 peserta).

Rajah 2: Penurunan risiko bagi setiap 1.0 mmol/L penurunan kolesterol LDL (dilukis daripada data CTT, 2010).

SURAH AN-NISA' 4:28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

Allah (sentiasa) hendak meringankan (beban hukumnya) daripada kamu, kerana manusia itu dijadikan berkeadaan lemah

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/4:28

“Allah (sentiasa) hendak meringankan (beban hukumnya) daripada kamu, kerana manusia itu dijadikan berkeadaan lemah.” Ilmu perubatan yang membolehkan kolesterol diturunkan dengan sebij tablet sehari ialah antara bentuk keringanan dan rahmat Allah kepada manusia yang lemah. Mensyukurinya bermaksud **menggunakannya dengan betul**, bukan menolaknya kerana khabar angin. [Tafsir Ibn Kathir 4:28](#)

LANGKAH AMALAN

- 1. Buat ujian kolesterol** sekurang-kurangnya setiap 5 tahun dari umur 30 tahun, atau lebih kerap jika berisiko.
- 2. Ambil statin pada waktu yang sama setiap hari** jika diberikan — ada jenis yang lebih berkesan diambil pada waktu malam.
- 3. Beritahu doktor jika sakit otot yang luar biasa** atau air kencing berwarna gelap, tetapi jangan berhenti sendiri.
- 4. Jangan bergantung pada “ubat kolesterol semula jadi”** yang tidak terbukti sebagai pengganti ubat yang ditetapkan.
- 5. Teruskan pemakanan sihat dan senaman** walaupun sudah mengambil statin — kedua-duanya saling melengkapi.

PINGGAN UNTUK JANTUNG

Makanan yang kita pilih setiap hari sama ada membina plak atau melindungi salur darah. Berita baiknya, banyak makanan tradisional kita — ikan, ulam, sayur dan buah tempatan — sangat baik untuk jantung, asalkan cara memasaknya betul.

SURAH AL-BAQARAH 2:172

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ 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

Allah memerintahkan orang beriman **“makanlah dari benda-benda yang baik (yang halal)”** dan **“bersyukur kepada Allah”**. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini memerintahkan memakan yang halal lagi baik, dan bersyukur atasnya. Yang *tayyib* bukan sahaja halal, tetapi juga **baik untuk tubuh**. [Tafsir Ibn Kathir 2:172](#)

LEBIH KERAP	KURANGKAN
Ikan — terutama ikan kembung, sardin, tenggiri (2–3 kali seminggu)	Santan pekat, lemak haiwan dan kulit ayam
Sayur, ulam dan buah tempatan setiap hari	Makanan goreng, terutama minyak yang digoreng berulang kali
Kekacang dan bijirin penuh (oat, beras perang)	Daging proses: sosej, nuget, burger
Minyak sayuran dalam jumlah sederhana; masak secara kukus, bakar atau rebus	Kuih manis, minuman bergula dan biskut krim

PENEMUAN SAINS: DIET MEDITERRANEAN MELINDUNGI JANTUNG

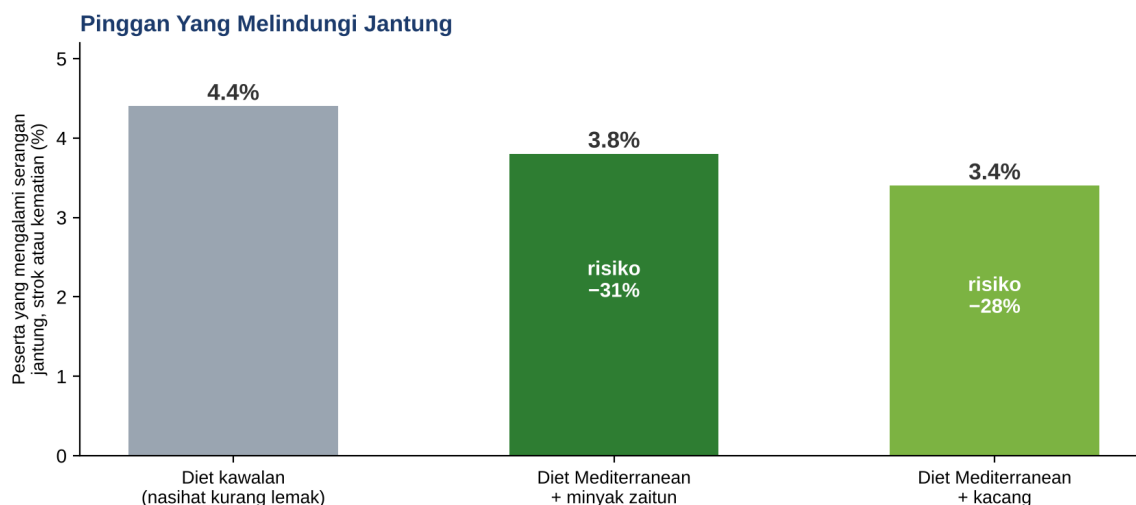
Ujian rawak *PREDIMED* oleh Estruch dan rakan-rakan (2018) melibatkan **7,447 peserta** berumur 55 hingga 80 tahun di Sepanyol yang **berisiko tinggi** (kencing manis, darah tinggi, merokok atau kolesterol tinggi) tetapi belum menghidap penyakit jantung.

Peserta yang mengamalkan **diet Mediterranean** — banyak sayur, buah, kekacang, ikan dan minyak zaitun — dengan tambahan **minyak zaitun** atau **kacang**, mengalami **31%** dan **28%** kurang serangan jantung, strok atau kematian akibat penyakit jantung berbanding kumpulan kawalan, dalam tempoh purata 4.8 tahun.

Laporan asal kajian ini (2013) ditarik balik kerana masalah proses rawak di beberapa lokasi, lalu dianalisis semula dan diterbitkan semula pada 2018 dengan dapatan yang serupa. Pengajarannya untuk kita: **corak pemakanan yang seimbang** — bukan satu makanan ajaib — yang melindungi jantung.

RUJUKAN KAJIAN:

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine* 378(25):e34. PubMed PMID 29897866. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389>



Data: Estruch et al., *NEJM* 2018 (*PREDIMED*; 7 447 peserta berisiko tinggi, purata 4.8 tahun).

Rajah 3: Kadar serangan jantung, strok atau kematian mengikut jenis diet (dilukis daripada data *PREDIMED*, Estruch et al., 2018).

LANGKAH AMALAN

- 1. Makan ikan 2–3 kali seminggu**, dimasak secara bakar, kukus atau asam pedas — bukan digoreng garing.
- 2. Isi separuh pinggan dengan sayur dan ulam** pada setiap hidangan utama.

3. **Gantikan santan pekat** dengan santan cair, susu rendah lemak atau sup bening sekali-sekala.
4. **Jangan guna semula minyak gorengan** berulang kali; buang selepas sekali atau dua kali penggunaan.
5. **Pilih segenggam kacang tanpa garam** sebagai snek, menggantikan kuih atau keropok.

BERHENTI MEROKOK

Merokok merosakkan dinding salur darah, menjadikan darah lebih mudah membeku, dan mengurangkan oksigen dalam darah. Ia antara faktor risiko serangan jantung yang **paling kuat** — dan yang **paling cepat** memberi manfaat apabila dihentikan. **Vape** dan rokok elektronik juga bukan pilihan yang selamat untuk jantung.

SURAH AL-A'RAF 7:157

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي
التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ
الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ
عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ ءَامَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ
أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

laitu orang-orang yang mengikut Rasulullah (Muhammad s.a.w) Nabi yang Ummi, yang mereka dapati tertulis (namanya dan sifat-sifatnya) di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka. Ia menyuruh mereka dengan perkara-perkara yang baik, dan melarang mereka daripada melakukan perkara-perkara yang keji; dan ia menghalalkan bagi mereka segala benda yang baik, dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk; dan ia juga menghapuskan dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, dan memuliakannya, juga menolongnya, serta mengikut nur (cahaya) yang diturunkan kepadanya (Al-Quran), mereka itulah orang-orang yang berjaya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/7:157

Rasulullah ﷺ disifatkan sebagai Nabi yang **“menghalalkan bagi mereka segala benda yang baik, dan mengharamkan kepada mereka segala benda yang buruk”** (al-khaba'ith). Berdasarkan prinsip ini dan kemudatan yang nyata, **Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia** telah memutuskan bahawa **merokok adalah haram**. [Tafsir Ibn Kathir 7:157](#)

PENEMUAN SAINS: BERHENTI MEROKOK SELEPAS PENYAKIT JANTUNG MENYELAMATKAN NYAWA

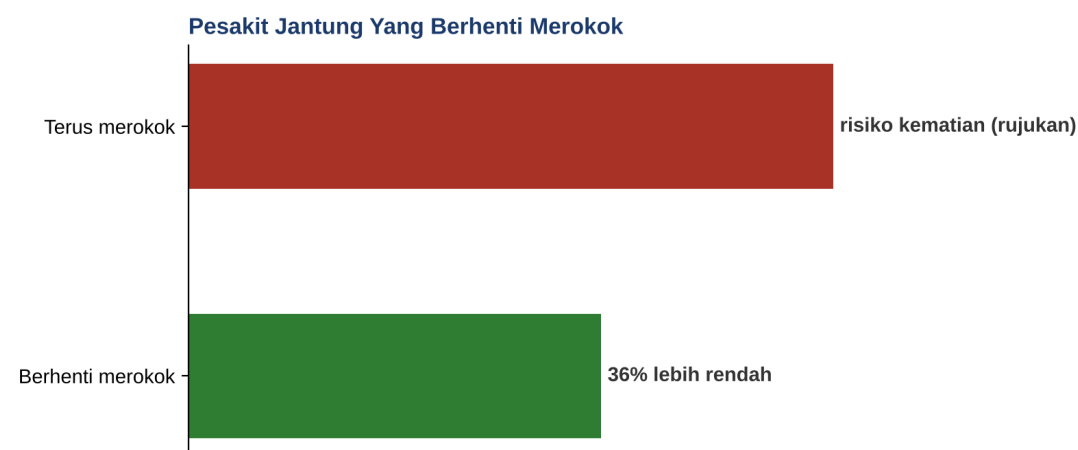
Critchley dan Capewell (2003) menghimpunkan **20 kajian kohort** yang mengikuti pesakit **penyakit jantung koronari** sekurang-kurangnya 2 tahun.

Pesakit yang **berhenti merokok** selepas didiagnosis mempunyai risiko kematian **36% lebih rendah** berbanding mereka yang **terus merokok** (risiko relatif 0.64). Apabila hanya 6 kajian yang berkualiti lebih tinggi dinilai, penurunannya tetap besar, iaitu **29%**.

Manfaat ini dilihat **tanpa mengira umur, jantina, jenis penyakit jantung atau negara**. Penulis menyimpulkan bahawa berhenti merokok ialah antara langkah paling berkesan bagi pesakit jantung — setanding dengan banyak ubat.

RUJUKAN KAJIAN:

Critchley JA & Capewell S (2003). Mortality risk reduction associated with smoking cessation in patients with coronary heart disease: a systematic review. JAMA 290(1):86–97. PubMed PMID 12837716. <https://doi.org/10.1001/jama.290.1.86>



Data: Critchley & Capewell, JAMA 2003 (20 kajian kohort pesakit penyakit jantung koronari; RR 0.64).

Rajah 4: Risiko kematian pesakit jantung yang berhenti merokok berbanding yang terus merokok (dilukis daripada data Critchley & Capewell, 2003).

LANGKAH AMALAN

- 1. Tetapkan tarikh berhenti** — contohnya awal Ramadan, ketika tubuh sudah biasa menahan diri pada siang hari.
- 2. Dapatkan bantuan di klinik berhenti merokok** (perkhidmatan mQuit) di klinik kesihatan atau hospital berhampiran.
- 3. Tanya doktor tentang ubat bantuan berhenti merokok** yang boleh menggandakan peluang berjaya.

4. **Jauhkan pencetus** — kopi selepas makan, kawan merokok, atau masa bosan — dan gantikan dengan zikir, air kosong atau berjalan.
5. **Jangan berputus asa jika gagal;** ramai yang berjaya selepas beberapa kali mencuba.

HIDUP SELEPAS SERANGAN JANTUNG

Serangan jantung bukan pengakhiran. Dengan rawatan moden — ubat, prosedur belon dan *stent* (angioplasti), atau pembedahan pintasan (*bypass*) — ramai pesakit kembali bekerja, beribadah, malah menunaikan umrah dan haji. Kuncinya ialah **pemulihan secara beransur-ansur dan disiplin dengan ubat**.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 39

حَدَّثَنَا عَبْدُ السَّلَامِ بْنُ مُطَهَّرٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ عَلِيٍّ، عَنْ مَعْنِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْغَفَارِيِّ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ «إِنَّ الدِّينَ يَسْرٌ، وَلَنْ يَشَادَ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشُرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدَّلْجَةِ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Nabi ﷺ, baginda bersabda: “**Sesungguhnya agama itu mudah, dan tidak ada seorang pun yang memberat-beratkan agama melainkan dia akan dikalahkan olehnya. Maka lakukanlah dengan betul, dekatilah (kesempurnaan), dan bergembiralah**, serta mintalah pertolongan (dengan beribadah) pada waktu pagi, petang dan sedikit pada waktu malam.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abd al-Salam bin Mutahhar, daripada ‘Umar bin ‘Ali al-Muqaddami, daripada Ma’n bin Muhammad al-Ghifari, daripada Sa’id bin Abi Sa’id al-Maqburi, daripada Abu Hurairah رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Iman, Bab Agama Itu Mudah, Hadith No. 39.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الإيمان، حديث نومبور ٣٩

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:39>

“Sesungguhnya agama itu mudah ... maka lakukanlah dengan betul, dekatilah (kesempurnaan), dan bergembiralah.” Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini melarang memberat-beratkan diri melebihi kemampuan, kerana ia membawa kepada keletihan dan akhirnya berhenti. Prinsip yang sama terpakai dalam pemulihan jantung: **mulakan sedikit, tingkatkan secara beransur, dan teruskan dengan gembira** — bukan memaksa diri sekali gus.

PENEMUAN SAINS: PROGRAM PEMULIHAN JANTUNG MENGURANGKAN KEMATIAN

Anderson dan rakan-rakan (2016) dalam ulasan *Cochrane* menghimpunkan **63 kajian** melibatkan **14,486 pesakit** penyakit jantung koronari — selepas serangan jantung, prosedur stent atau pembedahan pintasan.

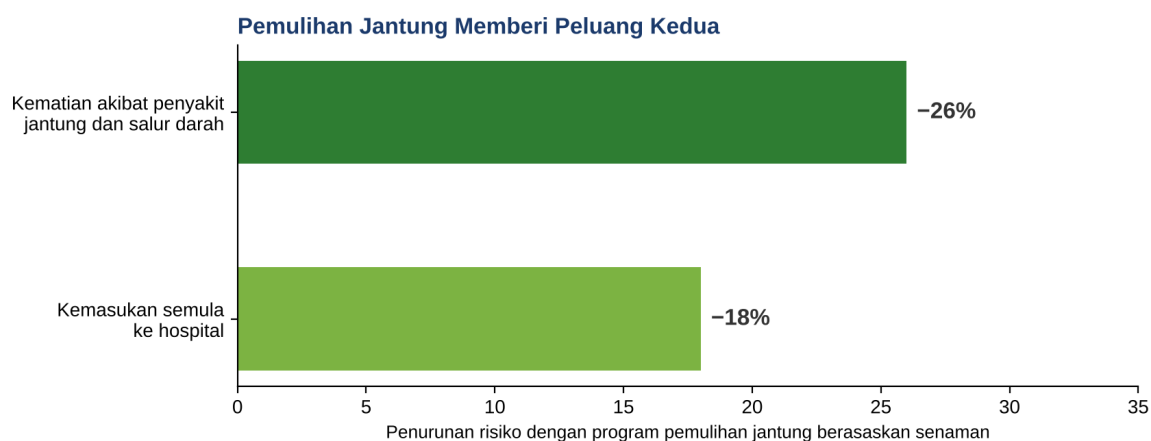
Pesakit yang menyertai **program pemulihan jantung berasaskan senaman** mengalami **26%** kurang kematian akibat penyakit jantung dan salur darah, dan **18%** kurang kemasukan semula ke hospital, berbanding pesakit yang tidak menyertainya.

Kebanyakan kajian juga melaporkan **kualiti hidup yang lebih baik**. Manfaat ini konsisten tanpa mengira jenis pesakit atau tempat program dijalankan — di hospital atau di rumah.

RUJUKAN KAJIAN:

Anderson L, Oldridge N, Thompson DR, et al. (2016). Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: Cochrane systematic review and meta-analysis. *Journal of the American College of Cardiology* 67(1):1–12. PubMed PMID 26764059.

<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2015.10.044>



Data: Anderson et al., *J Am Coll Cardiol* 2016 (Ulasan *Cochrane*; 63 kajian, 14 486 pesakit).

Rajah 5: Manfaat program pemulihan jantung berasaskan senaman (dilukis daripada data Anderson et al., 2016).

UBAT SELEPAS SERANGAN JANTUNG

JENIS UBAT	TUJUAN
Pencair darah (antiplatelet, contohnya aspirin)	Mencegah bekuan darah, terutama dalam stent. Jangan berhenti tanpa arahan pakar jantung.
Statin	Menurunkan kolesterol LDL dan menstabilkan plak.
Penyekat beta dan ubat tekanan darah	Mengurangkan beban kerja jantung dan melindungi otot jantung.

JENIS UBAT	TUJUAN
Nitrat di bawah lidah (GTN)	Untuk sakit dada (angina). Jika sakit tidak reda selepas 5 minit, hubungi 999.

LANGKAH AMALAN

- 1. Tanya tentang program pemulihan jantung** sebelum keluar hospital, dan hadir setiap sesi.
- 2. Mulakan dengan berjalan 5–10 minit**, kemudian tambah sedikit setiap minggu hingga 30 minit sehari, mengikut nasihat doktor.
- 3. Jangan berhenti ubat pencair darah** walaupun untuk prosedur gigi — beritahu doktor gigi bahawa anda mengambilnya.
- 4. Tanya doktor bila boleh memandu, bekerja dan bermusafir** — termasuk ke Tanah Suci — kerana setiap pesakit berbeza.
- 5. Bawa kad senarai ubat dan ringkasan rawatan** ke mana sahaja, terutama ketika bermusafir.

JIWA YANG KUAT DALAM UJIAN

Selepas serangan jantung, ramai pesakit berasa **takut, sedih, mudah marah** atau **hilang semangat**. Ini perkara biasa. Namun jika perasaan ini berpanjangan, ia boleh menjejaskan pemulihan — kerana pesakit yang murung lebih mudah berhenti ubat dan berhenti bersenam.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5645

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ، أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ يَسَارٍ أَبَا الْحَبَابِ، يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Sesiapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, Dia akan mengujinya (dengan musibah).”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abdullah bin Yusuf al-Tinnisi, daripada [Malik bin Anas](#), daripada [Muhammad bin ‘Abdullah bin ‘Abd al-Rahman bin Abi Sa’sa’ah](#), daripada [Sa’id bin Yasar Abu al-Hubab](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Mardha, Bab Penyakit Sebagai Penghapus Dosa, Hadith No. 5645.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث نومبور ٥٦٤٥

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5645>

“Sesiapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, Dia akan mengujinya.” Ibn Hajar menjelaskan bahawa ujian itu menjadi penghapus dosa dan pengangkat darjat bagi orang yang bersabar. Penyakit jantung bukan tanda Allah murka, tetapi peluang untuk **kembali kepada-Nya** dengan hati yang lebih bersih — dan untuk memperbaiki gaya hidup.

SURAH ALI 'IMRAN 3:139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Dan janganlah kamu merasa lemah (dalam perjuangan mempertahankan dan menegakkan Islam), dan janganlah kamu berdukacita (terhadap apa yang akan menimpa kamu), padahal kamulah orang-orang yang tertinggi (mengatasi musuh dengan mencapai kemenangan) jika kamu orang-orang yang (sungguh-sungguh) beriman

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/3:139

“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan janganlah kamu berdukacita.” Ayat ini diturunkan untuk menguatkan semangat para sahabat selepas peristiwa Uhud. Ibn Kathir menjelaskan bahawa Allah menghibur dan meneguhkan hati orang beriman setelah mereka ditimpa kesusahan. Semangat yang sama diperlukan oleh setiap pesakit yang sedang bangkit semula. [Tafsir Ibn Kathir 3:139](#)

LANGKAH AMALAN

- 1. Kongsikan perasaan** dengan pasangan, anak atau rakan yang dipercayai — jangan pendam seorang diri.
- 2. Jaga solat dan zikir** sebagai sumber ketenangan; solat duduk dibenarkan jika tidak mampu berdiri.
- 3. Beritahu doktor jika sedih, tidak dapat tidur atau hilang minat** lebih daripada dua minggu — kemurungan boleh dirawat.
- 4. Sertai kumpulan sokongan pesakit jantung** jika ada di hospital atau masjid berdekatan.
- 5. Tetapkan matlamat kecil setiap minggu** — contohnya berjalan ke masjid untuk solat Subuh berjemaah.

KELUARGA YANG MENEMANI

Keluarga memainkan peranan besar dalam pencegahan dan pemulihan penyakit jantung — dari dapur yang menyediakan makanan sihat, hingga teman yang mengajak berjalan setiap pagi.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2569

حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ بْنُ مَيْمُونٍ، حَدَّثَنَا بِهِزٌ، حَدَّثَنَا حَمَادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَبِي رَافِعٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَا ابْنَ آدَمَ مَرَضْتُ فَلَمْ تُعِدْنِي. قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أَعُودُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ. قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ عَبْدِي فَلَانًا مَرَضَ فَلَمْ تُعِدْهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ عِدْتَهُ لَوَجَدْتَنِي عِنْدَهُ يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَطَعَمْتُكَ فَلَمْ تُطْعَمْنِي. قَالَ يَا رَبِّ وَكَيْفَ أُطْعِمُكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ. قَالَ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّهُ اسْتَطَعَمَكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تُطْعَمْهُ أَمَا عَلِمْتَ أَنَّكَ لَوْ أَطْعَمْتَهُ لَوَجَدْتَ ذَلِكَ عِنْدِي يَا ابْنَ آدَمَ اسْتَسْقَيْتُكَ فَلَمْ تُسْقِنِي. قَالَ يَا رَبِّ كَيْفَ أُسْقِيكَ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَالَمِينَ قَالَ اسْتَسْقَاكَ عَبْدِي فَلَانٌ فَلَمْ تُسْقِهِ أَمَا إِنَّكَ لَوْ سَقَيْتَهُ وَجَدْتَ ذَلِكَ عِنْدِي ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Sesungguhnya Allah ‘Azza wa Jalla berfirman pada hari kiamat: ‘Wahai anak Adam, Aku sakit tetapi engkau tidak menziarahi-Ku.’ Dia berkata: ‘Wahai Tuhanku, bagaimana aku menziarahi-Mu sedangkan Engkau Tuhan sekalian alam?’ Allah berfirman: ‘Tidaklah engkau tahu bahawa hamba-Ku si fulan sakit, tetapi engkau tidak menziarahinya? Tidaklah engkau tahu bahawa jika engkau menziarahinya, nescaya engkau akan mendapati-Ku di sisinya?’ Wahai anak Adam, Aku meminta makan daripadamu tetapi engkau tidak memberi-Ku makan ...”** (hingga akhir hadith, tentang memberi makan dan minum kepada yang memerlukan).

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Muhammad bin Hatim bin Maimun](#), daripada [Bahz bin Asad](#), daripada [Hammad bin Salamah](#), daripada [Thabit al-Bunani](#), daripada [Abu Rafi’ al-Sa’igh](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Kelebihan Menziarahi Orang Sakit, Hadith No. 2569.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث نومبور ٢٥٦٩

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2569>

Dalam hadith qudsi ini, Allah menyatakan bahawa sesiapa yang menziarahi orang sakit **“nescaya engkau akan mendapati-Ku di sisinya”**. Al-Nawawi menjelaskan bahawa maksudnya ialah mendapat pahala dan kemuliaan daripada Allah. Menjaga dan menemani ahli keluarga yang sakit jantung — menghantar ke klinik, menyediakan makanan yang sesuai dan memberi semangat — ialah amalan yang sangat dekat dengan rahmat Allah.

SARINGAN UNTUK ANAK CUCU

Jika ibu, bapa atau adik-beradik mengalami **serangan jantung pada usia muda** (lelaki bawah 55 tahun, wanita bawah 65 tahun), ahli keluarga yang lain mempunyai risiko yang lebih tinggi. Galakkan mereka membuat **saringan kolesterol, tekanan darah dan gula darah**, dan **berhenti merokok** sedini mungkin.

SENARAI SEMAK “SEKETUL DAGING YANG MENENTUKAN”

MASA	AMALAN
Setiap hari	Ambil ubat ikut jadual; berjalan 30 minit; pinggan seimbang; tiada rokok atau vape; solat dan zikir.
Setiap minggu	Ikan 2–3 kali; semak berat badan; tambah sedikit tempoh senaman.
Mengikut temu janji	Ujian kolesterol, tekanan darah, gula dan fungsi buah pinggang; semakan pakar jantung.
Sentiasa	Kenali tanda serangan jantung dan hubungi 999; bawa ubat GTN jika diberikan; bawa senarai ubat.
Seisi keluarga	Saringan kolesterol dan tekanan darah; masak dengan kurang santan, garam dan gorengan.

PENUTUP

Jantung yang berdegup ialah nikmat yang sering dilupakan sehingga ia diuji. Jagalah ia dengan ilmu dan usaha, dan jagalah hati nurani dengan iman — kerana **“apabila ia baik,**

baiklah seluruh jasad”. Sesiapa yang bersungguh-sungguh, Allah akan menunjukkan jalan-Nya.

SURAH AL-‘ANKABUT 29:69

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Dan orang-orang yang berusaha dengan bersungguh-sungguh kerana memenuhi kehendak ugama Kami, sesungguhnya Kami akan memimpin mereka ke jalan-jalan Kami (yang menjadikan mereka bergembira serta beroleh keredaan); dan sesungguhnya (pertolongan dan bantuan) Allah adalah berserta orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/29:69

Semoga Allah menyihatkan jantung kita, membersihkan hati kita, dan mengurniakan kepada kita **hati yang selamat** ketika bertemu dengan-Nya.

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/26/89>

HADITH

Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim — 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. Cardiovascular diseases (fakta ringkas). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Yusuf S, Hawken S, Ôunpuu S, et al. (2004). Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (INTERHEART). Lancet 364(9438):937–952. PubMed PMID 15364185. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17018-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17018-9)

Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration (2010). Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol. Lancet 376(9753):1670–1681. PubMed PMID 21067804. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61350-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61350-5)

Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, et al. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. NEJM 378(25):e34. PubMed PMID 29897866. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389>

Critchley JA & Capewell S (2003). Mortality risk reduction associated with smoking cessation in patients with coronary heart disease. JAMA 290(1):86–97. PubMed PMID 12837716. <https://doi.org/10.1001/jama.290.1.86>

Anderson L, Oldridge N, Thompson DR, et al. (2016). Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease. J Am Coll Cardiol 67(1):1–12. PubMed PMID 26764059. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2015.10.044>

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 سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandingan (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 جُرَّجٍ، 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](#) رضي 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 رضي 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](#) رضي الله عنه.

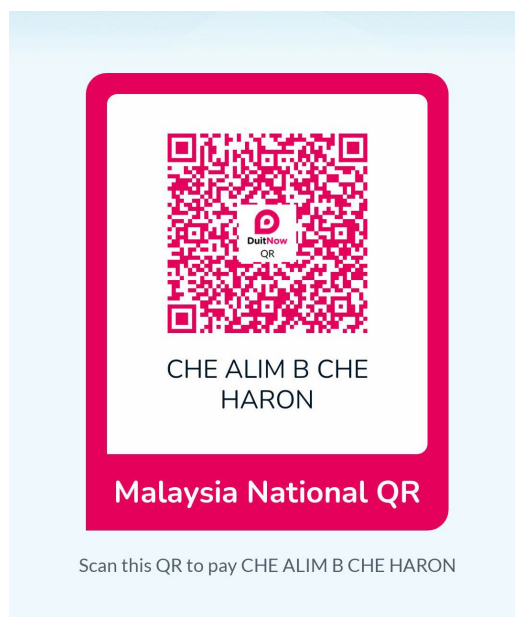
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

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