

SIHAT SEBELUM SAKIT

Panduan Ringkas Kesihatan Untuk Orang Awam



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON
Pesara Penolong Pegawai Perubatan
quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

EBOOK PERCUMA UNTUK ANDA

SIHAT SEBELUM SAKIT

Panduan Ringkas Kesihatan Untuk Orang Awam

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

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

SURAH ASY-SYARH 94:7

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 mengurniakan nikmat muda, sihat, lapang, kaya dan hidup kepada hamba-hamba-Nya. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang menasihati kita supaya merebut lima perkara sebelum datang lima perkara — 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 kepada kita sekeluarga kesihatan sebelum sakit dan kekuatan sebelum tua, dan menjadikan ilmu ini 'ilmun yuntafa'u bih — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT EBOOK INI

Kulit eBook ini memaparkan seorang anak muda sedang mengikat tali kasut sukannya di tangga sebuah rumah kayu kampung pada waktu pagi, manakala ayahnya yang telah tua — berbaju Melayu putih, berkain pelikat dan berkopiah — duduk di sisinya sambil memegang tongkat, dan meletakkan tangannya dengan lembut di bahu anaknya. Di atas sebuah bangku kecil terletak alat pengukur tekanan darah, sebotol air kosong, beberapa biji epal hijau dan sejadah yang berlipat. Di belakang mereka, sebatang jalan kampung terbentang di tepi sawah menghijau, menuju ke arah matahari pagi.

Anak muda dan ayahnya yang tua ialah gambaran hidup bagi pesanan “masa mudamu sebelum datang masa tuamu”. Kasut sukan di tangan si anak dan tongkat di tangan si ayah menceritakan dua peringkat umur yang akan dilalui setiap orang. Tangan ayah di bahu anaknya mengingatkan kepada Rasulullah ﷺ yang memegang bahu Ibn ‘Umar رضي الله عنهما ketika menasihatinya (Sahih al-Bukhari 6416): nasihat orang tua kepada yang muda supaya merebut masa.

Alat pengukur tekanan darah melambangkan “sihatmu sebelum datang sakitmu” — memeriksa sebelum bergejala (Bab 2). Air kosong dan epal ialah pilihan murah yang menyihatkan (Bab 4), manakala sejadah mengingatkan bahawa tubuh yang sihat ialah kenderaan untuk beribadah. Jalan kampung yang menuju matahari pagi melambangkan masa lapang yang masih terbentang dan hari baharu untuk memulakan perubahan (Bab 3 dan Bab 6). Jalur biru gelap dengan garis emas yang halus di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

SIHAT SEBELUM SAKIT — Lima Sebelum Lima; Fatir 35:37, Ar-Rahman 55:13; al-Mustadrak 7846, Sahih al-Bukhari 6416

1. MUDA SEBELUM TUA — Ar-Rum 30:54, An-Nahl 16:70; Sahih Muslim 2664

2. SIHAT SEBELUM SAKIT — An-Nisa' 4:28; Sahih al-Bukhari 2996

3. LAPANG SEBELUM SIBUK — Al-'Asr 103:1–3, Asy-Syarh 94:7–8; Jami' al-Tirmidhi 2417

4. KAYA SEBELUM MISKIN — Al-Isra' 17:26–27, Al-Furqan 25:67, An-Nisa' 4:29; Jami' al-Tirmidhi 2346

5. HIDUP SEBELUM MATI — Al-Munafiqun 63:10–11, An-Nisa' 4:1; Sahih al-Bukhari 5986

6. MULAKAN HARI INI — Ar-Ra'd 13:11, Al-'Ankabut 29:69; Sahih al-Bukhari 6464; 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.

SIHAT SEBELUM SAKIT

Kebanyakan kita mula menghargai kesihatan pada hari pertama kita kehilangannya: ketika terbaring di wad, ketika doktor menyebut perkataan “kencing manis” atau “darah tinggi”, atau ketika lutut tidak lagi mampu membawa kita sujud dengan selesa. Pada saat itu, kita berharap dapat memutar kembali masa. Rasulullah ﷺ telah memberi nasihat supaya kita tidak sampai ke saat penyesalan itu.

HADITH — AL-MUSTADRAK ‘ALA AL-SAHIHAIN (AL-HAKIM), No. 7846

أَخْبَرَنِي الْحَسَنُ بْنُ حَلِيمٍ الْمُرُوزِيُّ، أَنَّهُ أَبُو الْمُوجِهِ، أَنَّهُ عَبْدَانُ، أَنَّهُ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِرَجُلٍ وَهُوَ يَعِظُهُ: «اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاءَكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ». هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ وَلَمْ يَخْرُجَاهُ.

TERJEMAHAN:

Daripada Ibn ‘Abbas رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda kepada seorang lelaki ketika baginda menasihatinya: “Rebutlah lima perkara sebelum datang lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, sihatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang miskinmu, lapangmu sebelum datang sibukmu, dan hidupmu sebelum datang matimu.” (Al-Hakim berkata:) Hadith ini sahih menurut syarat al-Bukhari dan Muslim, tetapi kedua-duanya tidak meriwayatkannya.

SANAD Riwayat Imam al-Hakim: daripada al-Hasan bin Halim al-Marwazi, daripada Abu al-Muwajjah Muhammad bin ‘Amr, daripada ‘Abdan (‘Abdullah bin ‘Uthman), daripada ‘Abdullah bin Sa’id bin Abi Hind, daripada bapanya, Sa’id bin Abi Hind, daripada ‘Abdullah bin ‘Abbas رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا. Riwayat kedua (mursal): ‘Abdullah bin al-Mubarak dalam al-Zuhd dan al-Nasa’i dalam al-Sunan al-Kubra (11832), daripada ‘Amr bin Maimun al-Awdi, daripada Nabi ﷺ.

RUJUKAN: Riwayat al-Hakim dalam al-Mustadrak, Kitab al-Riqaq, Hadith No. 7846; turut dinukil oleh al-Tibrizi dalam Mishkat al-Masabih, Hadith No. 5174 (riwayat mursal ‘Amr bin Maimun).

رِوَايَاتُ الْحَاكِمِ دَالِمِ الْمُسْتَدْرَكِ عَلَى الصَّحِيحَيْنِ، كِتَابُ الرِّقَاقِ، حَدِيثُ نَوْمَبُورِ ٧٨٤٦

DARJAT: SAHIH menurut al-Hakim, dipersetujui oleh al-Dhahabi; turut dinilai sahih oleh al-Albani (Sahih al-Jami’ 1077). Pendedahan: sebahagian ulama hadith menjelaskan bahawa riwayat yang lebih tepat ialah riwayat mursal daripada ‘Amr bin Maimun (seorang tabi’in), dan sanad bersambung kepada Ibn ‘Abbas mempunyai kecacatan. Namun maknanya

diterima ulama kerana disokong oleh Al-Qur'an dan hadith-hadith sahih, antaranya Sahih al-Bukhari 6416 di bawah.

Sumber: <https://hadithunlocked.com/hakim:7846>

Lima pasangan dalam hadith ini membentuk satu peta kehidupan. Setiap nikmat yang disebut di sebelah kiri — muda, sihat, kaya, lapang dan hidup — akan pasti berakhir dengan pasangannya di sebelah kanan. Persoalannya bukan sama ada ia akan berlaku, tetapi apa yang telah kita lakukan sebelum ia berlaku.

Para ulama menegaskan bahawa makna hadith ini disokong oleh nas-nas yang sahih, antaranya pesanan Ibn 'Umar رضي الله عنهما yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari. Beliau mendengar Rasulullah ﷺ, lalu menyimpulkannya dalam satu ayat yang padat: “ambillah daripada sihatmu untuk sakitmu, dan daripada hidupmu untuk matimu.”

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 6416

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُنْذِرِ الطُّفَاوِيُّ، عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ، قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ « كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ، أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ ». وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ.

TERJEMAHAN:

Daripada 'Abdullah bin 'Umar رضي الله عنهما, beliau berkata: Rasulullah ﷺ memegang bahu saya lalu bersabda: “Jadilah engkau di dunia ini seolah-olah orang asing atau orang yang sedang melintas jalan.” Dan Ibn 'Umar pernah berkata: “Apabila engkau berada di waktu petang, janganlah engkau menunggu waktu pagi; dan apabila engkau berada di waktu pagi, janganlah engkau menunggu waktu petang. Ambillah daripada sihatmu untuk sakitmu, dan daripada hidupmu untuk matimu.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada 'Ali bin 'Abdullah al-Madini, daripada Muhammad bin 'Abd al-Rahman Abu al-Mundhir al-Tufawi, daripada Sulaiman al-A'masy, daripada Mujahid bin Jabr, daripada 'Abdullah bin 'Umar رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqaq (Melembutkan Hati), Bab Jadilah Di Dunia Seolah-olah Orang Asing, Hadith No. 6416.

ريوايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نومبور ٦٤١٦

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6416>

Al-Hafiz Ibn Hajar dalam Fath al-Bari menjelaskan maksud “ambillah daripada sihatmu untuk sakitmu”: gunakanlah masa sihat untuk memperbanyakkan amalan, kerana mungkin datang sakit yang menghalang. Ini sangat selari dengan maksud eBook ini: masa sihat ialah masa untuk bertindak — menjaga tubuh, memeriksa kesihatan dan membina tabiat — sebelum sakit menutup pilihan kita.

SURAH FATIR 35:37

وَهُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ ۖ أَوَلَمْ نُعَمِّرْكُم مَّا يَتَذَكَّرُ فِيهِ مَن تَذَكَّرَ وَجَاءَكُمُ الْتَذِيرُ فَذُقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ
مِنْ نَّصِيرٍ ﴿٣٧﴾

Dan mereka menjerit-jerit di dalam neraka itu (sambil merayu): "Wahai Tuhan kami, keluarkanlah kami (dari azab ini); kami akan mengerjakan amal-amal yang soleh, yang lain dari apa yang kami pernah kerjakan. (lalu Allah menampelak mereka): "Bukankah Kami telah melanjutkan umur kamu dan memberikan masa yang cukup untuk berfikir dan beringat padanya oleh sesiapa yang suka berfikir dan beringat? Dan kamu pula telah didatangi oleh Rasul (Kami) yang memberi amaran oleh itu, rasalah (azab seksa), kerana orang-orang yang zalim tidak akan beroleh sesiapaapun yang dapat memberikan pertolongan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/35:37

Ayat ini menggambarkan penyesalan yang paling dahsyat: penghuni neraka merayu untuk diberi peluang kedua, lalu dijawab: “Bukankah Kami telah melanjutkan umur kamu dan memberikan masa yang cukup untuk berfikir dan beringat?” Ibn Kathir menukilkan pandangan bahawa al-nadhīr (pemberi peringatan) dalam ayat ini termasuk uban — tanda usia yang datang sebagai peringatan bahawa masa semakin suntuk. [Tafsir Ibn Kathir 35:37](#)

SURAH AR-RAHMAN 55:13

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿١٣﴾

Maka yang mana satu di antara nikmat-nikmat Tuhan kamu, yang kamu hendak dustakan
(wahai umat manusia dan jin)

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/55:13

Lima Sebelum Lima: Peta Kesihatan Seorang Muslim



Berdasarkan hadith "Rebutlah lima perkara sebelum datang lima perkara" (al-Hakim 7846).

Rajah 1: Lima pasangan dalam hadith "lima sebelum lima" dan bab-bab yang menghuraikannya.

CARA MENGGUNAKAN EBOOK INI

eBook ini ialah sambungan kepada Amanah Yang Bernama Tubuh. Jika eBook pertama menerangkan apa yang perlu dijaga — makan, tidur, bergerak, ubat dan hati — eBook ini menekankan bila: sekarang, sebelum terlambat. Setiap bab mengikut satu pasangan dalam hadith "lima sebelum lima", mengandungi ayat Al-Qur'an, Hadith bersanad, satu dapatan sains yang mudah difahami, dan beberapa Langkah Amalan yang boleh dimulakan hari ini.

Nota: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, 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.

MUDA SEBELUM TUA

Allah menggambarkan perjalanan hidup manusia dalam satu ayat yang ringkas: lemah, kemudian kuat, kemudian lemah semula.

SURAH AR-RUM 30:54

وَاللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ
مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ ﴿٥٤﴾

Allah yang menciptakan kamu bermula dengan keadaan lemah, selepas berkeadaan lemah itu Ia menjadikan kamu kuat. Setelah itu Ia menjadikan kamu lemah pula serta tua beruban. Ia menciptakan apa yang dikehendakiNya, dan Dia lah jua yang Maha Mengetahui, lagi Maha Kuasa

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/30:54

Masa kuat itu terletak di tengah-tengah, di antara dua kelemahan. Ia tidak panjang, dan ia tidak kembali. Apa yang kita bina ketika kuat — otot, tulang, tabiat makan, tabiat tidur, tabiat solat berjemaah — itulah yang akan menampung kita apabila kelemahan kedua tiba.

SURAH AN-NAHL 16:70

وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لَكُمْ لَا يَعْلَمُ
بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٧٠﴾

Dan Allah yang menciptakan kamu (dari tiada kepada ada); kemudian Ia menyempurnakan tempoh umur kamu; (maka ada di antara kamu yang disegerakan matinya), dan ada pula di antara kamu yang dikembalikannya kepada peringkat umur yang lemah (peringkat tua kebudak-budakan), sehingga menjadilah ia tidak ingat akan sesuatu yang telah diketahuinya; sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Kuasa

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/16:70

Ayat 16:70 menyebut “peringkat umur yang lemah” (ardhal al-‘umur), apabila seseorang lupa apa yang pernah diketahuinya. Rasulullah ﷺ sendiri berdoa memohon perlindungan daripadanya. Kita tidak dapat menghalang ketuaan, tetapi kita boleh berusaha supaya ketuaan itu datang dalam keadaan yang lebih kuat, lebih berdikari, dan lebih lama mampu beribadah.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2664

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ، عَنْ رِبْعَةَ بْنِ عُمَانَ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَّانَ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَضَ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang memberi manfaat kepadamu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau lemah. Jika sesuatu menimpamu, janganlah engkau berkata: ‘Kalaulah aku melakukan begini, tentu jadinya begini dan begini.’ Tetapi katakanlah: ‘Allah telah menetapkan, dan apa yang Dia kehendaki Dia lakukan,’ kerana sesungguhnya perkataan ‘kalau’ membuka pintu perbuatan syaitan.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Abu Bakr bin Abi Syaibah](#) dan [Muhammad bin ‘Abdullah bin Numair](#), daripada [‘Abdullah bin Idris](#), daripada [Rabi’ah bin ‘Uthman](#), daripada [Muhammad bin Yahya bin Habban](#), daripada [al-A’raj](#) (‘Abd al-Rahman bin Hurmuz), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Qadar, Bab Beriman Kepada Takdir dan Berserah Kepadanya, Hadith No. 2664.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب القدر، حديث نومبور ٢٦٦٤

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2664>

Imam al-Nawawi menjelaskan bahawa “kuat” dalam hadith ini merujuk terutamanya kepada kekuatan azam dan jiwa dalam urusan akhirat — lebih tegas menghadapi musuh, lebih sabar dan lebih rajin beribadah. Namun kekuatan jiwa ini banyak dibantu oleh tubuh yang sihat: orang yang kuat tubuhnya lebih mampu berdiri lama dalam solat, berpuasa, menunaikan haji dan berkhidmat kepada keluarga. Perhatikan juga pesanan baginda: “bersungguh-sungguhlah terhadap apa yang memberi manfaat kepadamu ... dan janganlah engkau lemah.” Menjaga kesihatan ialah salah satu perkara yang paling bermanfaat untuk diusahakan.

PENEMUAN SAINS: LIMA TABIAT, BELASAN TAHUN TAMBAHAN

Li dan rakan-rakan (2018) menganalisis data 123,219 orang dewasa di Amerika Syarikat yang diikuti sehingga 34 tahun. Mereka mengkaji lima faktor gaya hidup berisiko rendah: tidak pernah merokok, berat badan normal (BMI 18.5–24.9), aktiviti fizikal sederhana hingga cergas sekurang-kurangnya 30 minit sehari, pemakanan berkualiti tinggi, dan pengambilan alkohol yang sederhana.

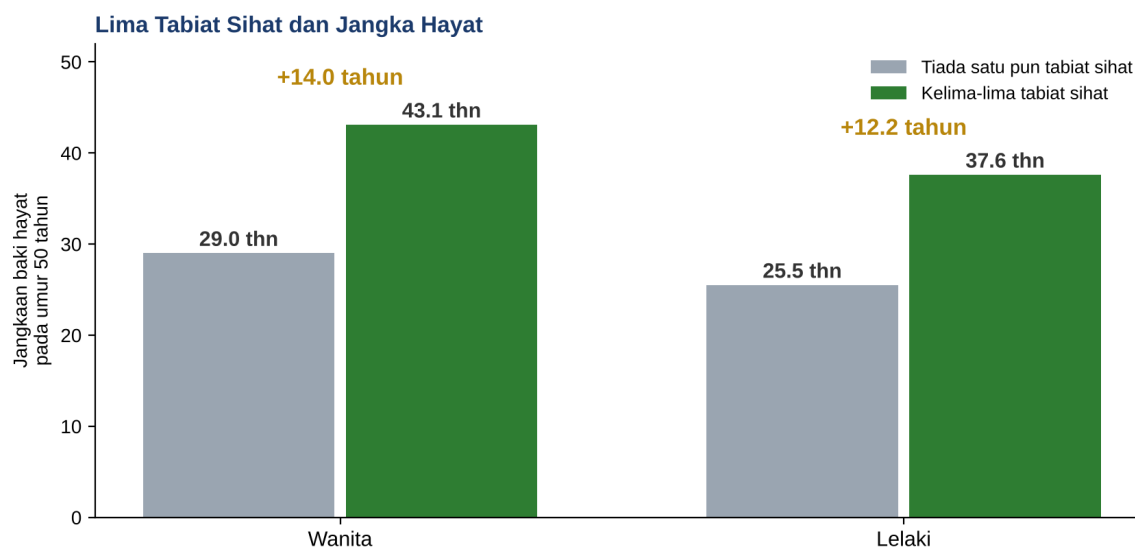
Berbanding mereka yang tidak mempunyai satu pun faktor ini, mereka yang mengamalkan kelima-limanya mempunyai risiko kematian 74% lebih rendah, dan risiko kematian akibat penyakit jantung 82% lebih rendah. Pada umur 50 tahun, jangkaan baki hayat wanita bertambah 14.0 tahun, dan lelaki 12.2 tahun.

Satu nota penting: salah satu faktor dalam kajian ini ialah alkohol “sederhana”. Islam mengharamkan arak sepenuhnya, dan eBook ini sama sekali tidak menyarankannya. Empat faktor yang lain — tidak merokok, berat badan sihat, aktif dan makan dengan baik — ialah tabiat yang paling mudah dibina ketika muda.

RUJUKAN KAJIAN:

Li Y, Pan A, Wang DD, et al. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation* 138(4):345–355. PubMed PMID 29712712.

<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>



Data: Li et al., *Circulation* 2018 (123 219 orang dewasa, sehingga 34 tahun pemerhatian). Lima tabiat: tidak merokok, berat badan normal, aktif ≥ 30 minit sehari, diet berkualiti, dan alkohol sederhana (faktor kajian asal; Islam mengharamkan arak dan eBook ini tidak menyarankannya).

Rajah 2: Jangkaan baki hayat pada umur 50 tahun mengikut bilangan tabiat sihat (dilukis daripada data Li et al., 2018).

LANGKAH AMALAN

1. Mulakan sekarang, walau berapa pun umur anda. Bagi yang muda, ini masa terbaik membina tabiat. Bagi yang sudah berusia, faedah perubahan tetap ada; “muda” ialah hari ini, kerana esok kita lebih tua.

2. Kuatkan otot dan tulang. Selain berjalan, lakukan latihan kekuatan ringan dua kali seminggu: bangun dari kerusi berulang kali, naik tangga, atau mengangkat beban ringan. Otot yang kuat mengurangkan risiko jatuh pada usia tua.
3. Jaga berat badan dan ukur lilit pinggang. Timbang berat badan sebulan sekali. Lemak yang berkumpul di perut berkait rapat dengan kencing manis dan penyakit jantung.
4. Jangan mulakan merokok atau vape. Ibu bapa, bercakaplah dengan anak remaja tentang perkara ini sebelum rakan sebaya mereka melakukannya.
5. Ajar anak-anak tabiat sihat melalui teladan. Anak-anak meniru apa yang mereka lihat. Biarlah mereka melihat ibu bapa bersukan, minum air kosong dan tidur awal.

SIHAT SEBELUM SAKIT

Pepatah Melayu menyebut, “sediakan payung sebelum hujan”. Dalam bahasa perubatan, ini dipanggil pencegahan: melakukan sesuatu ketika masih sihat supaya penyakit tidak datang, atau dapat dikesan seawal mungkin ketika ia masih mudah dirawat.

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 mengingatkan bahawa “manusia itu dijadikan berkeadaan lemah” (4:28). Kesedaran tentang kelemahan ini bukan untuk menakutkan, tetapi untuk menjadikan kita berhati-hati. Orang yang tahu dirinya lemah tidak akan memandang ringan tanda-tanda awal penyakit. [Tafsir Ibn Kathir 4:28](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 2996

حَدَّثَنَا مَطْرُ بْنُ الْفَضْلِ، حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، حَدَّثَنَا الْعَوَّامُ، حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ أَبُو إِسْمَاعِيلَ السَّكْسَكِيُّ، قَالَ سَمِعْتُ أَبَا بُرْدَةَ، وَاصْطَحَبَ، هُوَ وَيَزِيدُ بْنُ أَبِي كَبْشَةَ فِي سَفَرٍ، فَكَانَ يَزِيدُ يَصُومُ فِي السَّفَرِ فَقَالَ لَهُ أَبُو بُرْدَةَ سَمِعْتُ أَبَا مُوسَى مَرَارًا يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِذَا مَرَضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ، كُتِبَ لَهُ مِثْلُ مَا كَانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا صَحِيحًا

•﴿

TERJEMAHAN:

Daripada Ibrahim Abu Isma'il al-Saksaki, beliau berkata: Aku mendengar Abu Burdah — ketika beliau bermusafir bersama Yazid bin Abi Kabsyah, dan Yazid berpuasa dalam musafir itu — lalu Abu Burdah berkata kepadanya: Aku mendengar Abu Musa berkali-kali berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang hamba sakit atau bermusafir, dituliskan baginya (pahala) seperti amalan yang biasa dilakukannya ketika dia bermukim dan sihat.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Matar bin al-Fadl](#), daripada [Yazid bin Harun](#), daripada [al-'Awwam bin Hausyab](#), daripada [Ibrahim Abu Isma'il al-Saksaki](#), daripada [Abu Burdah bin Abi Musa](#), daripada [Abu Musa al-Asy'ari](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Jihad wa al-Siyar, Bab Ditulis Bagi Musafir Seperti Amalannya Ketika Bermukim, Hadith No. 2996.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، حديث نومبور ٢٩٩٦

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:2996>

Hadith ini memberi khabar gembira yang sangat besar: amalan yang biasa dilakukan ketika sihat akan terus dicatat pahalanya ketika seseorang jatuh sakit dan tidak mampu melakukannya. Al-Hafiz Ibn Hajar menjelaskan bahawa ini berlaku bagi orang yang memang membiasakan amalan itu, kemudian terhalang oleh uzur, sedangkan niatnya masih mahu meneruskannya.

Maka masa sihat ialah masa “menyimpan”: solat sunat, tilawah, sedekah, ziarah — semuanya menjadi bekalan yang terus mengalir ketika sakit kelak. Sebaliknya, orang yang tidak membina amalan ketika sihat tidak mempunyai apa-apa untuk “diteruskan” ketika sakit. Begitu juga dengan tubuh: tabiat sihat yang dibina ketika sihat menjadi bekalan untuk tubuh ketika diuji.

PENEMUAN SAINS: GAYA HIDUP LEBIH BERKESAN DARIPADA UBAT

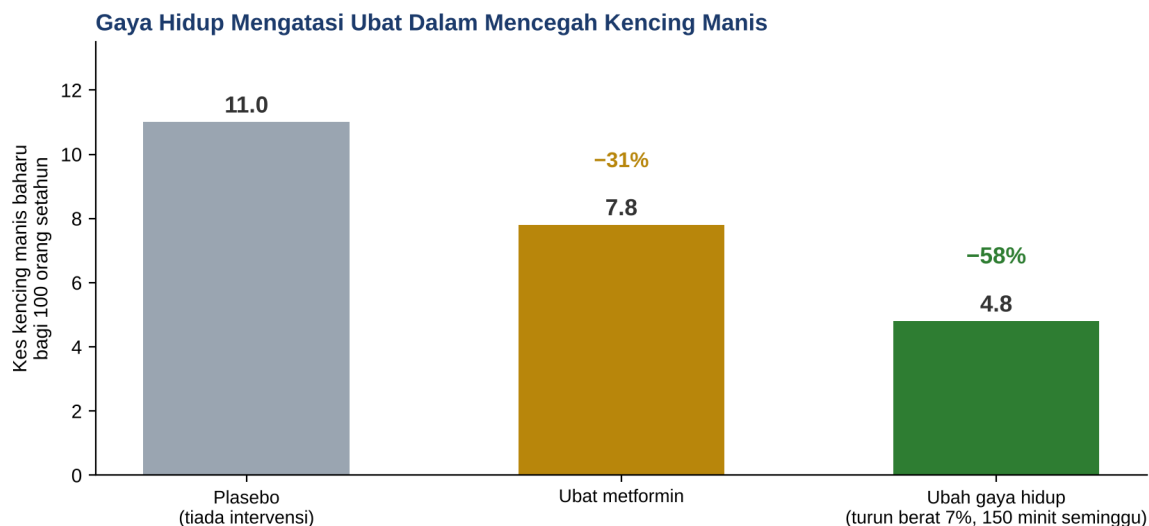
Kajian Diabetes Prevention Program oleh Knowler dan rakan-rakan (2002) melibatkan 3,234 orang dewasa yang belum menghidap kencing manis tetapi mempunyai gula darah yang sedikit tinggi — peringkat yang sering disebut “pra-diabetes”. Mereka dibahagikan secara rawak kepada tiga kumpulan: plasebo, ubat metformin, atau program ubah gaya hidup dengan sasaran turun berat badan sekurang-kurangnya 7% dan 150 minit aktiviti fizikal seminggu.

Selepas purata 2.8 tahun, kadar kencing manis baharu ialah 11.0 (plasebo), 7.8 (metformin) dan 4.8 (gaya hidup) bagi setiap 100 orang setahun. Program gaya hidup menurunkan risiko sebanyak 58%, jauh lebih berkesan berbanding ubat (31%).

Pengajarannya jelas: peringkat “gula sedikit tinggi” ialah peluang emas. Ia hanya dapat diketahui melalui ujian darah ketika masih sihat, sebelum ada sebarang simptom.

RUJUKAN KAJIAN:

Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine* 346(6):393–403. PubMed PMID 11832527. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512>



Data: Diabetes Prevention Program, Knowler et al., NEJM 2002 (3 234 orang berisiko tinggi, purata 2.8 tahun).

Rajah 3: Kadar kencing manis baharu mengikut kumpulan (dilukis daripada data Knowler et al., 2002).

SARINGAN: MEMERIKSA SEBELUM BERGEJALA

PEMERIKSAAN	PANDUAN RINGKAS UNTUK ORANG DEWASA
Tekanan darah	Sekurang-kurangnya setahun sekali; lebih kerap jika bacaan pernah tinggi atau ada sejarah keluarga.
Gula dalam darah	Bagi dewasa yang berat badan berlebihan, ada sejarah keluarga diabetes, atau berumur 30 tahun ke atas — tanyakan doktor tentang kekerapannya.
Kolesterol	Ujian darah berkala mengikut nasihat doktor, terutama jika ada faktor risiko jantung.
Berat badan dan lilit pinggang	Timbang dan ukur sendiri di rumah, sebulan sekali.
Saringan kanser	Wanita: pemeriksaan payudara dan ujian saringan pangkal rahim; dewasa pertengahan umur: tanyakan tentang saringan kanser usus. Ikut jadual yang dinasihatkan klinik kesihatan.
Mata, gigi dan kaki	Pemeriksaan gigi berkala; pesakit diabetes perlu pemeriksaan mata dan kaki setiap tahun.

Klinik kesihatan kerajaan menyediakan banyak saringan asas ini pada kos yang rendah. Jika tidak pasti apa yang sesuai untuk umur dan keadaan anda, bertanyalah kepada doktor atau jururawat di klinik berhampiran.

LANGKAH AMALAN

1. Tetapkan “hari pemeriksaan” tahunan untuk diri sendiri. Contohnya pada bulan kelahiran anda, atau selepas Hari Raya — supaya mudah diingati.
2. Simpan rekod kesihatan sendiri. Catat bacaan tekanan darah, gula dan kolesterol dalam buku kecil atau telefon. Bawa catatan ini setiap kali berjumpa doktor.
3. Jika bacaan “sempadan”, bertindaklah sekarang. Jangan menunggu sehingga ia menjadi penyakit. Kurangkan gula dan nasi, tambah langkah, dan turunkan berat badan sedikit demi sedikit.
4. Bina amalan harian ketika sihat. Pilih satu amalan kecil — dua rakaat Dhuha, sehelai Al-Qur’an, sedekah harian — dan teruskan. Ia akan terus dicatat ketika anda uzur kelak.
5. Lengkapkan imunisasi yang disyorkan. Bagi warga emas dan pesakit penyakit kronik, tanyakan doktor tentang suntikan pelalian yang sesuai.

LAPANG SEBELUM SIBUK

“Saya tiada masa untuk bersenam.” Inilah alasan yang paling kerap kita dengar — dan mungkin kita sendiri pernah menyebutnya. Allah bersumpah dengan masa, kerana masa ialah modal kehidupan yang tidak dapat dibeli semula.

SURAH AL-‘ASR 103:1–3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾

Demi Masa

إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾

Sesungguhnya manusia itu dalam kerugian

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan dengan sabar

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/103:1-3

Imam al-Syafi'i pernah berkata bahawa jika manusia merenung surah ini sahaja, nescaya ia mencukupi bagi mereka. Manusia berada dalam kerugian, kecuali mereka yang menggunakan masanya untuk iman, amal soleh dan saling menasihati. [Tafsir Ibn Kathir 103:1](#)

SURAH ASY-SYARH 94:7–8

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/94:7-8

Ayat 94:7 mengajar satu prinsip pengurusan masa yang indah: “apabila engkau telah selesai ... maka bersungguh-sungguhlah engkau berusaha”. Seorang Muslim tidak membiarkan masanya kosong tanpa manfaat. Masa lapang selepas kerja, selepas Subuh atau pada hujung minggu boleh diisi dengan berjalan kaki, bersukan bersama anak-anak, atau berkebun — semuanya amalan yang menyihatkan dan boleh diniatkan sebagai ibadah.

HADITH — JAMI‘ AL-TIRMIDHI, NO. 2417

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، أَخْبَرَنَا الْأَسْوَدُ بْنُ عَامِرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ عِيَّاشٍ، عَنْ الْأَعْمَشِ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُرَيْجٍ، عَنْ أَبِي بَرْزَةَ الْأَسْلَمِيِّ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عَمَلِهِ فِيمَا آفَنَاهُ وَعَنْ عَمَلِهِ فِيمَا فَعَلَ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ وَعَنْ جَسَمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ ». قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ. وَسَعِيدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُرَيْجٍ هُوَ بَصْرِيٌّ وَهُوَ مَوْلَى أَبِي بَرْزَةَ وَأَبُو بَرْزَةَ اسْمُهُ نَضْلَةُ بْنُ عُبَيْدٍ.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Tidak akan berganjak kedua-dua kaki seorang hamba pada hari kiamat sehingga dia ditanya tentang umurnya, untuk apa dihabiskannya; tentang ilmunya, apa yang diamalkannya; tentang hartanya, dari mana diperolehnya dan ke mana dibelanjakannya; dan tentang tubuhnya, untuk apa digunakannya.” (Al-Tirmidhi) berkata: Hadith ini hasan sahih. Sa‘id bin ‘Abdullah bin Juraij ialah orang Basrah, maula Abu Barzah, dan nama Abu Barzah ialah Nadlah bin ‘Ubaid.

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada ‘Abdullah bin ‘Abd al-Rahman al-Darimi, daripada al-Aswad bin ‘Amir, daripada Abu Bakr bin ‘Ayyasy, daripada Sulaiman al-A‘masy, daripada Sa‘id bin ‘Abdullah bin Juraij, daripada Abu Barzah al-Aslami رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami‘ al-Tirmidhi, Abwab Sifat al-Qiyamah wa al-Raqa’iq wa al-Wara’, Hadith No. 2417.

ريوایت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، أبواب صفة القيامة، حديث نومبور ٢٤١٧

DARJAT: Imam al-Tirmidhi menilainya hasan sahih, dan al-Albani menilainya sahih (Sahih al-Tirmidhi) dengan sokongan riwayat Ibn Mas‘ud dan Mu‘adh bin Jabal. Pendedahan: penilai Darussalam di sunnah.com menilai sanad ini da‘if kerana status Sa‘id bin ‘Abdullah bin Juraij. Maknanya tetap diterima ulama.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:2417>

Hadith ini menyebut empat soalan pada hari kiamat. Dua daripadanya berkait langsung dengan kesihatan: tentang umur, untuk apa dihabiskan, dan tentang tubuh, untuk apa digunakan (fīmā ablāhu — secara harfiah, “dalam perkara apa dia menghauskannya”). Tubuh akan haus juga akhirnya; persoalannya, adakah ia haus kerana ketaatan dan bakti, atau kerana dibiarkan terbiar di hadapan skrin?

PENEMUAN SAINS: DUDUK TERLALU LAMA DAN UBATNYA

Ekelund dan rakan-rakan (2016) menghimpunkan data lebih 1 juta orang dewasa daripada 16 kajian, yang diikuti selama 2 hingga 18 tahun. Mereka mengkaji gabungan masa duduk sehari dan tahap aktiviti fizikal.

Mereka yang paling kurang aktif dan duduk lebih 8 jam sehari mempunyai risiko kematian 59% lebih tinggi berbanding kumpulan yang paling aktif dan paling sedikit duduk. Namun bagi mereka yang melakukan aktiviti fizikal sederhana kira-kira 60–75 minit sehari, duduk lama tidak lagi dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian.

Menonton televisyen 3 jam atau lebih sehari pula tetap dikaitkan dengan risiko kematian yang lebih tinggi, kecuali dalam kumpulan yang paling aktif. Pengajarannya: jika kerja memaksa kita duduk lama, gunakan masa lapang untuk bergerak, dan jangan habiskan masa lapang itu dengan duduk lagi di hadapan skrin.

RUJUKAN KAJIAN:

Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* 388(10051):1302–1310. PubMed PMID 27475271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

LANGKAH AMALAN

1. Jadualkan riadah seperti temu janji. Tulis dalam kalendar: “Isnin, Rabu, Jumaat — jalan kaki 30 minit selepas Asar.” Masa yang tidak dirancang akan diambil oleh perkara lain.
2. Pecahkan masa duduk. Bangun setiap 30–60 minit. Gunakan waktu solat sebagai “loceng” untuk berdiri, berwuduk dan berjalan.
3. Hadkan masa skrin hiburan. Tetapkan had harian untuk televisyen dan media sosial, terutama selepas Isyak.
4. Jadikan masa lapang keluarga masa yang aktif. Berkelah sambil berjalan di taman, berbasikal, berenang, atau bergotong-royong membersihkan kawasan rumah dan masjid.

5. Bagi pesara dan warga emas: masa lapang yang banyak ialah nikmat. Isikan dengan berjalan ke masjid, kelas pengajian, berkebun dan menziarahi kawan — tubuh dan fikiran sama-sama bergerak.

KAYA SEBELUM MISKIN

Apakah kaitan antara kekayaan dan kesihatan? Rupa-rupanya sangat rapat. Sakit kronik boleh menghabiskan simpanan, mengurangkan pendapatan, dan membebankan anak-anak. Sebaliknya, wang yang dibelanjakan dengan bijak hari ini — untuk makanan yang baik, pemeriksaan kesihatan dan menjauhi tabiat yang merosakkan — ialah pelaburan yang paling menguntungkan.

HADITH — JAMI' AL-TIRMIDHI, NO. 2346

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ وَمُحَمَّدُ بْنُ خَدَّاشِ الْبَغْدَادِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شَمِيلَةَ الْأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحْصِنٍ الْخَطَمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ مَرْوَانَ بْنِ مُعَاوِيَةَ وَحِيزَتْ جُمِعَتْ حَدَّثَنَا بِذَلِكَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا الْحُمَيْدِيُّ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ نَحْوَهُ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ

TERJEMAHAN:

Daripada Salamah bin 'Ubaidullah bin Mihsan al-Khatmi, daripada bapanya — dan bapanya seorang sahabat Nabi — beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Sesiapa di antara kamu yang berpagi-pagi dalam keadaan aman di tempat tinggalnya, sihat tubuh badannya, dan ada padanya makanan untuk hari itu, maka seolah-olah dunia telah dihimpunkan untuknya.” Abu 'Isa (al-Tirmidhi) berkata: Hadith ini hasan gharib; kami tidak mengetahuinya melainkan daripada riwayat Marwan bin Mu'awiyah. “Hizat” bermaksud dihimpunkan. Muhammad bin Isma'il (al-Bukhari) menceritakannya kepada kami, daripada al-Humaidi, daripada Marwan bin Mu'awiyah, seumpamanya. Dalam bab ini terdapat juga riwayat daripada Abu al-Darda'.

SANAD Riwayat Imam al-Tirmidhi: daripada ['Amr bin Malik](#) dan [Mahmud bin Khidasy al-Baghdadi](#), daripada [Marwan bin Mu'awiyah](#), daripada ['Abd al-Rahman bin Abi Syumailah al-Ansari](#), daripada [Salamah bin 'Ubaidullah bin Mihsan al-Khatmi](#), daripada [bapanya](#), ['Ubaidullah bin Mihsan](#) عنه رضي الله عنه. Jalan kedua: [Muhammad bin Isma'il al-Bukhari](#), daripada [al-Humaidi](#), daripada [Marwan bin Mu'awiyah](#).

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Tirmidhi dalam Jami' al-Tirmidhi, Abwab al-Zuhd, Bab Orang Yang Dihimpunkan Dunia Untuknya, Hadith No. 2346. Turut diriwayatkan oleh Ibn Majah (4141).

ريوایت إمام الترمذي دالم جامع الترمذي، أبواب الزهد، حديث نومبور ٢٣٤٦

DARJAT: HASAN — Imam al-Tirmidhi menilainya hasan gharib; dinilai hasan oleh Darussalam.

Sumber: <https://sunnah.com/tirmidhi:2346>

Hadith ini mengubah cara kita mengira kekayaan. Orang yang aman, sihat tubuhnya, dan ada makanan untuk hari itu sebenarnya telah memiliki “dunia”. Kesihatan disebut sebaris dengan keamanan dan rezeki; ia sebahagian daripada kekayaan yang sebenar. Maka orang yang membelanjakan wangnya untuk merosakkan kesihatannya sedang menukar kekayaan yang sebenar dengan sesuatu yang tidak bernilai.

SURAH AL-ISRA' 17:26-27

وَعَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾

Dan berikanlah kepada kerabatmu, dan orang miskin serta orang musafir akan haknya masing-masing; dan janganlah engkau membelanjakan hartamu dengan boros yang melampau

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Sesungguhnya orang-orang yang boros itu adalah saudara-saudara Syaitan, sedang Syaitan itu pula adalah makhluk yang sangat kufur kepada Tuhannya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/17:26-27

SURAH AL-FURQAN 25:67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾

Dan juga mereka (yang diredhai Allah itu ialah) yang apabila membelanjakan hartanya, tiadalah melampaui batas dan tiada bakhil kedekut; dan (sebaliknya) perbelanjaan mereka adalah betul sederhana di antara kedua-dua cara (boros dan bakhil) itu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/25:67

Islam mengajar keseimbangan dalam berbelanja: tidak boros dan tidak kedekut (25:67). Pemborosan yang paling ketara dalam masyarakat kita ialah wang yang “dibakar” setiap hari — secara harfiah — dalam bentuk rokok dan vape. Seseorang yang menghabiskan sekotak rokok sehari membelanjakan ribuan ringgit setahun untuk sesuatu yang memendekkan umurnya sendiri.

SURAH AN-NISA' 4:29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ
تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا



Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu makan (gunakan) harta-harta kamu sesama kamu dengan jalan yang salah (tipu, judi dan sebagainya), kecuali dengan jalan perniagaan yang dilakukan secara suka sama suka di antara kamu, dan janganlah kamu berbunuh-bunuhan sesama sendiri. Sesungguhnya Allah sentiasa Mengasihani kamu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/4:29

Para mufassir menjelaskan bahawa larangan wa lā taqtulū anfusakum dalam ayat 4:29 merangkumi larangan membunuh sesama sendiri dan juga larangan membinasakan diri sendiri. Atas asas kemudaratan yang jelas kepada tubuh dan pembaziran harta, ramai ulama dan badan fatwa, termasuk Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Kebangsaan, telah memutuskan bahawa merokok hukumnya haram. [Tafsir Ibn Kathir 4:29](#)

PENEMUAN SAINS: BERHENTI MEROKOK: LEBIH AWAL, LEBIH BAIK

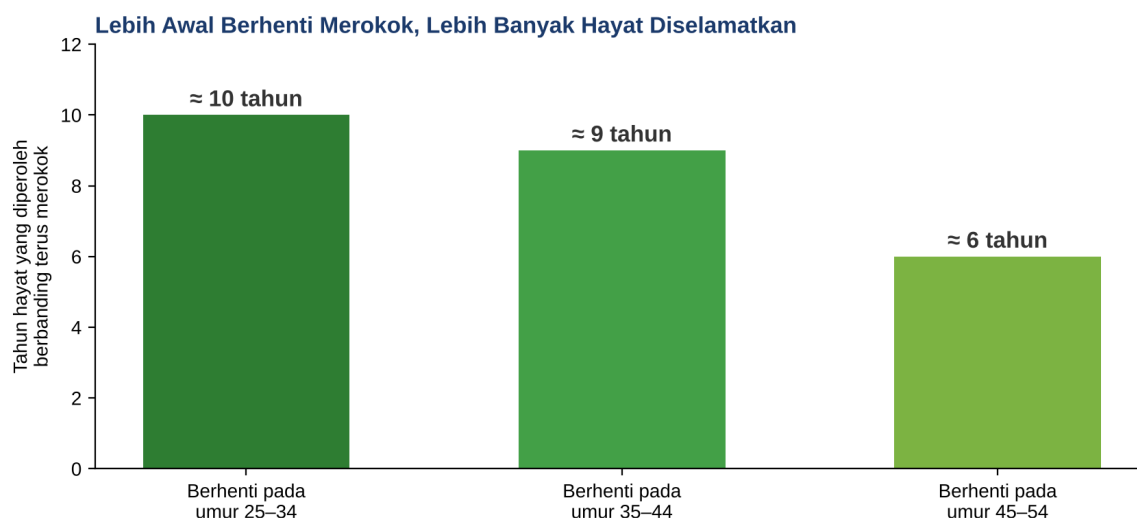
Jha dan rakan-rakan (2013) menganalisis data 202,248 orang dewasa di Amerika Syarikat. Kadar kematian perokok yang masih merokok adalah kira-kira tiga kali ganda berbanding mereka yang tidak pernah merokok, dan perokok kehilangan sekurang-kurangnya 10 tahun jangka hayat.

Berita baiknya: mereka yang berhenti merokok pada umur 25–34 tahun memperoleh semula kira-kira 10 tahun hayat, pada umur 35–44 tahun kira-kira 9 tahun, dan pada umur 45–54 tahun kira-kira 6 tahun, berbanding yang terus merokok. Berhenti sebelum umur 40 tahun mengurangkan risiko kematian akibat terus merokok sebanyak kira-kira 90%.

Inilah “muda sebelum tua” dan “kaya sebelum miskin” dalam satu keputusan: semakin awal berhenti, semakin banyak umur dan harta yang diselamatkan. Namun tidak ada istilah terlambat — setiap umur tetap memperoleh faedah.

RUJUKAN KAJIAN:

Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *New England Journal of Medicine* 368(4):341–350. PubMed PMID 23343063. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa1211128>



Data: Jha et al., NEJM 2013 (202 248 orang dewasa). Perokok kehilangan sekurang-kurangnya 10 tahun hayat.

Rajah 4: Tahun hayat yang diperoleh mengikut umur berhenti merokok (dilukis daripada data Jha et al., 2013).

LANGKAH AMALAN

1. Kira kos tabiat anda. Darabkan perbelanjaan harian rokok, vape atau minuman manis dengan 365. Bayangkan wang itu digunakan untuk keluarga, sedekah atau tabungan haji.
2. Berhenti merokok dengan bantuan. Klinik kesihatan menyediakan perkhidmatan berhenti merokok, termasuk kaunseling dan ubat bantuan. Peluang berjaya lebih tinggi dengan bantuan berbanding berhenti sendiri.
3. Belanjakan untuk yang menyihatkan. Sayur, buah dan ikan tempatan tidak semestinya mahal. Kurangkan makanan segera dan minuman manis — ia menjimatkan wang dan menyihatkan tubuh serentak.
4. Sediakan tabung kesihatan keluarga. Simpan sedikit setiap bulan untuk keperluan kesihatan, dan pertimbangkan perlindungan insurans atau takaful kesihatan yang sesuai dengan kemampuan.
5. Jangan membazir pada produk “ajaib”. Wang yang dibelanjakan untuk produk yang tidak terbukti lebih baik digunakan untuk pemeriksaan kesihatan yang sebenar.

HIDUP SEBELUM MATI

Pasangan yang terakhir ialah yang paling pasti. Setiap yang bernyawa akan merasai mati (3:185). Kesihatan yang terbaik pun tidak dapat melambatkan ajal walau sesaat apabila tiba waktunya.

SURAH AL-MUNAFIQUN 63:10-11

وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ
لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠﴾

Dan belanjakanlah (dermakanlah) sebahagian dari rezeki yang Kami berikan kepada kamu sebelum seseorang dari kamu sampai ajal maut kepadanya, (kalau tidak) maka ia (pada saat itu) akan merayu dengan katanya: "Wahai Tuhanku! Alangkah baiknya kalau Engkau lambatkan kedatangan ajal matiku - ke suatu masa yang sedikit sahaja lagi, supaya aku dapat bersedekah dan dapat pula aku menjadi dari orang-orang yang soleh

وَلَنْ يُؤَخِّرَ اللَّهُ نَفْسًا إِذَا جَاءَ أَجْلُهَا وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١١﴾

Dan (ingatlah), Allah tidak sekali-kali akan melambatkan kematian seseorang (atau sesuatu yang bernyawa) apabila sampai ajalnya; dan Allah Amat Mendalam PengetahuanNya mengenai segala yang kamu kerjakan

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/63:10-11

Ayat 63:10 menggambarkan rayuan orang yang telah tiba ajalnya: "Wahai Tuhanku! Alangkah baiknya kalau Engkau lambatkan kedatangan ajal matiku ke suatu masa yang sedikit sahaja lagi, supaya aku dapat bersedekah." Lalu ayat 63:11 menjawab: Allah tidak akan melambatkannya. Maka mengapa kita menjaga kesihatan jika ajal sudah ditetapkan?

Jawapannya: kita menjaga kesihatan bukan untuk "menipu" ajal, tetapi supaya baki hayat yang ada dapat digunakan dengan sebaik-baiknya — dalam keadaan sihat, berdikari dan mampu beribadah — dan supaya kita tidak menjadi penyebab kepada kebinasaan diri sendiri. Hidup yang panjang tetapi sakit dan terlantar tidak sama dengan hidup yang sihat dan bermanfaat.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5986

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَبْسُطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيَنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Anas bin Malik رضى الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Sesiapa yang suka dilapangkan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah dia menyambung silaturahmi.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Yahya bin Bukair](#), daripada [al-Laith bin Sa'd](#), daripada [‘Uqail bin Khalid](#), daripada [Ibn Syihab al-Zuhri](#), daripada [Anas bin Malik](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Bab Orang Yang Dilapangkan Rezekinya Kerana Silaturahmi, Hadith No. 5986.

ريوايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث نومبور ٥٩٨٦

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5986>

Hadith ini sering menimbulkan persoalan: bagaimana umur boleh “dipanjangkan” sedangkan ajal telah ditetapkan? Imam al-Nawawi dan Ibn Hajar menukilkkan dua penjelasan ulama. Pertama, maksudnya ialah keberkatan umur — dengan silaturahmi, seseorang diberi taufik untuk melakukan lebih banyak kebaikan dalam umurnya. Kedua, ia berkaitan dengan apa yang tercatat di sisi malaikat, manakala ilmu Allah tidak berubah. Kedua-duanya membawa pengajaran yang sama: hubungan kekeluargaan yang baik ialah sebab kepada kehidupan yang lebih berkat.

SURAH AN-NISA' 4:1

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا
 زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ
 وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Wahai sekalian manusia! Bertaqwalah kepada Tuhan kamu yang telah menjadikan kamu (bermula) dari diri yang satu (Adam), dan yang menjadikan daripada (Adam) itu pasangannya (isterinya - Hawa), dan juga yang membiakkan dari keduanya - zuriat keturunan - lelaki dan perempuan yang ramai. Dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu selalu meminta dengan menyebut-yebut namaNya, serta peliharalah hubungan (silaturrahim) kaum kerabat; kerana sesungguhnya Allah sentiasa memerhati (mengawas) kamu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/4:1

PENEMUAN SAINS: HUBUNGAN SOSIAL DAN JANGKA HAYAT

Holt-Lunstad, Smith dan Layton (2010) menghimpunkan 148 kajian yang melibatkan 308,849 peserta, dan diikuti selama purata 7.5 tahun.

Mereka yang mempunyai hubungan sosial yang lebih kukuh — keluarga, sahabat dan masyarakat — mempunyai kemungkinan untuk terus hidup 50% lebih tinggi berbanding mereka yang hubungan sosialnya lemah. Kesan ini konsisten tanpa mengira umur, jantina, tahap kesihatan awal dan punca kematian.

Para penulis menyimpulkan bahawa pengaruh hubungan sosial ke atas risiko kematian setanding dengan faktor risiko yang terkenal seperti merokok dan kurang bergerak. Kajian ini bersifat pemerhatian, namun ia sangat selari dengan pesanan Nabi ﷺ tentang silaturrahim.

RUJUKAN KAJIAN:

Holt-Lunstad J, Smith TB & Layton JB (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7):e1000316. PubMed PMID 20668659.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

LANGKAH AMALAN

1. Sambung silaturrahim secara berjadual. Telefon ibu bapa setiap hari jika berjauhan, ziarahi saudara sebulan sekali, dan hadiri majlis keluarga.

2. Jangan biarkan warga emas keseorangan. Kesunyian memberi kesan kepada kesihatan. Ajak datuk nenek ke masjid, ke kenduri dan ke aktiviti komuniti.
3. Sediakan “wasiat kesihatan” untuk keluarga. Senaraikan penyakit, ubat, alahan ubat, nama doktor dan nombor telefon kecemasan, dan beritahu ahli keluarga di mana ia disimpan.
4. Uruskan wasiat dan hutang ketika masih sihat. Sedia sebelum perlu: jangan tinggalkan beban dan perbalahan kepada waris.
5. Tinggalkan bekal yang berterusan. Sedekah jariah, ilmu yang bermanfaat dan anak yang soleh — tiga amalan yang terus mengalir pahalanya selepas kematian.

MULAKAN HARI INI

Selepas membaca lima pasangan ini, mungkin ada yang berkata: “Terlalu banyak yang perlu diubah.” Islam tidak meminta kita mengubah segala-galanya dalam sehari. Islam meminta kita memulakan, kemudian meneruskan.

SURAH AR-RA'D 13:11

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Bagi tiap-tiap seorang ada malaikat penjaganya silih berganti dari hadapannya dan dari belakangnya, yang mengawas dan menjaganya (dari sesuatu bahaya) dengan perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki untuk menimpakan kepada sesuatu kaum bala bencana (disebabkan kesalahan mereka sendiri), maka tiada sesiapaupun yang dapat menolak atau menahan apa yang ditetapkanNya itu, dan tidak ada sesiapaupun yang dapat menolong dan melindungi mereka selain daripadaNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/13:11

Allah “tidak mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri” (13:11). Perubahan kesihatan juga bermula daripada keputusan dalam diri: “Mulai hari ini, saya akan ...”

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, NO. 6464

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، عَنْ مُوسَى بْنِ عُقْبَةَ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « سَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَاعْلَمُوا أَنَّ لَنْ يَدْخُلَ أَحَدُكُمْ عَمَلُهُ الْجَنَّةَ، وَأَنْ أَحَبَّ الْأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا إِلَى اللَّهِ، وَإِنْ قَلَّ

«

TERJEMAHAN:

Daripada ‘Aisyah رضى الله عنها, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Berusahalah melakukan yang betul dan dekatilah (kesempurnaan), dan ketahuilah bahawa amalan seseorang

daripada kamu tidak akan memasukkannya ke dalam syurga. Dan sesungguhnya amalan yang paling dicintai Allah ialah yang paling berterusan, walaupun sedikit.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada ‘Abd al-‘Aziz bin ‘Abdullah al-Uwaisi, daripada Sulaiman bin Bilal, daripada Musa bin ‘Uqbah, daripada Abu Salamah bin ‘Abd al-Rahman, daripada ‘Aisyah رضي الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Riqaq, Bab Bersederhana dan Berterusan Dalam Beramal, Hadith No. 6464.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الرقاق، حديث نومبور ٦٤٦٤

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6464>

Pesanan Rasulullah ﷺ ini ialah rahsia kejayaan setiap perubahan tabiat: sesuatu yang sedikit tetapi berterusan. Berjalan 15 minit setiap hari lebih baik daripada berjalan dua jam sekali sebulan. Mengurangkan sesudu gula setiap hari lebih bermakna daripada berpantang keras selama seminggu kemudian kembali seperti biasa. Perkataan saddidū wa qāribū — berusaha untuk betul, dan dekatilah — mengajar kita supaya tidak berputus asa jika belum sempurna.

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

SENARAI SEMAK “LIMA SEBELUM LIMA”

SEBELUM ...	APA YANG BOLEH SAYA MULAKAN MINGGU INI
Muda sebelum tua	Pilih satu tabiat sihat untuk dibina: berjalan setiap hari, latihan kekuatan, atau berhenti merokok.
Sihat sebelum sakit	Tetapkan tarikh pemeriksaan kesihatan; catat bacaan tekanan darah, gula dan kolesterol.

SEBELUM ...	APA YANG BOLEH SAYA MULAKAN MINGGU INI
Lapang sebelum sibuk	Jadualkan 30 minit riadah, lima hari seminggu; hadkan masa skrin hiburan.
Kaya sebelum miskin	Kira kos tabiat yang merosakkan; alihkan wang itu kepada makanan sihat dan tabung kesihatan.
Hidup sebelum mati	Hubungi seorang saudara hari ini; sediakan senarai ubat dan wasiat kesihatan keluarga.

Akhirnya, kita memohon kepada Allah al-‘āfiyah — kesejahteraan dalam agama, dunia, keluarga dan harta. Rasulullah ﷺ tidak pernah meninggalkan doa memohon ‘afiyah setiap pagi dan petang ([Sunan Abi Dawud 5074](#)). Semoga Allah mengurniakan kepada kita kesihatan ketika muda, kekuatan ketika tua, keberkatan dalam masa lapang dan harta, serta pengakhiran yang baik ketika ajal tiba.

SURAH ALI ‘IMRAN 3:185

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ
النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾

Tiap-tiap yang bernyawa akan merasai mati, dan bahawasanya pada hari kiamat sahajalah akan disempurnakan balasan kamu. Ketika itu sesiapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke syurga maka sesungguhnya ia telah berjaya. Dan (ingatlah bahawa) kehidupan di dunia ini (meliputi segala kemewahannya dan pangkat kebesarannya) tidak lain hanyalah kesenangan bagi orang-orang yang terpedaya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/3:185

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/35/37>

HADITH

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

<https://sunnah.com>

Al-Hakim, al-Mustadrak 'ala al-Sahihain, Hadith No. 7846.

<https://hadithunlocked.com/hakim:7846>

Al-Tibrizi, Mishkat al-Masabih, Hadith No. 5174. <https://sunnah.com/mishkat:5174>

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

PANDUAN KESIHATAN

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

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

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Li Y, Pan A, Wang DD, et al. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation* 138(4):345–355. PubMed PMID 29712712.

<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047>

Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine* 346(6):393–403. PubMed PMID 11832527.

<https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512>

Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? *Lancet*

388(10051):1302–1310. PubMed PMID 27475271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

[6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, et al. (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. *New England Journal of Medicine* 368(4):341–350.

PubMed PMID 23343063. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa1211128>

Holt-Lunstad J, Smith TB & Layton JB (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine 7(7):e1000316. PubMed PMID 20668659.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

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](#).

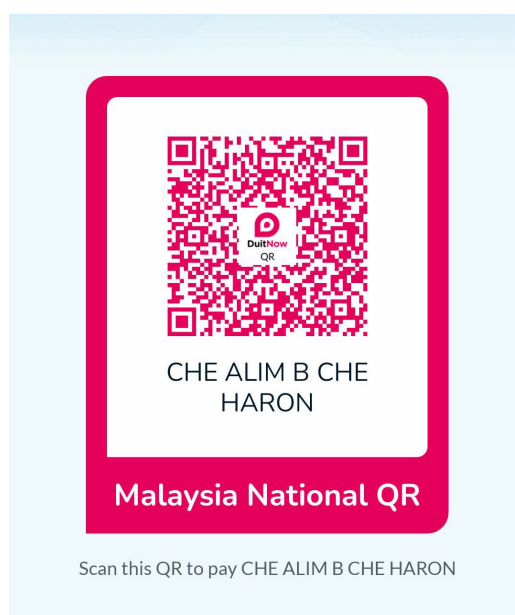
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

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