

TEKANAN YANG SENYAP

Panduan Mengawal Darah Tinggi Untuk Seisi Keluarga



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI TUBUH SIHAT, JIWA TAAT

TEKANAN YANG SENYAP

Panduan Mengawal Darah Tinggi Untuk Seisi Keluarga

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila aku sakit, maka Dialah yang menyembuhkan penyakitku.”

SURAH ASY-SYU‘ARA’ 26:80

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 menegakkan neraca keadilan di langit dan di dalam tubuh manusia, dan yang tidak menurunkan sesuatu penyakit melainkan diturunkan bersamanya penawar. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang berpesan “jangan marah” dan mengajar umatnya bersederhana dalam segala 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 menjaga hati dan jantung kita, memberi ketekunan kepada setiap pesakit, menjadikan setiap keluarga saling menjaga, dan menjadikan ilmu ini *‘ilmun yuntafa‘u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan **seorang datuk** berbaju Melayu kelabu dan berkopiah putih yang duduk tenang di **serambi rumah kayu Melayu** pada waktu pagi, sementara **tekanan darahnya diukur** dengan **alat pengukur digital** yang dibalut pada lengan atasnya. **Anak perempuannya** yang bertudung hijau melutut di sisi sambil **mencatat bacaan** dalam buku kecil, manakala **cucunya** yang berkopiah memerhati dengan penuh minat. Di atas meja terdapat **segelas air kosong, pisang dan betik, kotak ubat mingguan** dan sebuah **bekas garam** yang sengaja diletakkan **di hujung meja**. **Sepasang kasut berjalan** tersusun di lantai serambi, dan sawah padi menghijau di latar belakang.

Alat pengukur dan buku catatan melambangkan amalan mengukur sendiri di rumah (Bab 1). **Bekas garam yang dijauhkan** mengingatkan tentang garam yang tersembunyi dalam masakan kita (Bab 2), manakala **kasut berjalan** menggambarkan senaman harian (Bab 3). **Kotak ubat mingguan** melambangkan ketekunan mengambil ubat tanpa berhenti sendiri (Bab 4).

Tasbih di tangan datuk dan wajahnya yang tenang menggambarkan hati yang tenteram dengan zikrullah (Bab 5). **Anak dan cucu yang menemani** melambangkan keluarga sebagai satu tubuh yang saling menjaga (Bab 6). **Langit pagi yang cerah** membawa harapan bahawa darah tinggi boleh dikawal. **Jalur biru gelap dengan garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

TEKANAN YANG SENYAP — *Neraca Dalam Tubuh; Ar-Rahman 55:7–9; Sahih al-Bukhari 5678*

1. UKUR SENDIRI DI RUMAH — *Al-Hasyr 59:18; Sahih Muslim 783*

2. GARAM YANG TERSEMBUNYI — *Al-Furqan 25:67; Jadual Gantian*

3. BERGERAK MENURUNKAN TEKANAN — *Sahih Muslim 666*

4. UBAT: JANGAN BERHENTI SENDIRI — *Asy-Syu'ara' 26:80; Tanda Kecemasan*

5. HATI YANG TENANG, TEKANAN YANG TURUN — *Ar-Ra'd 13:28; Sahih al-Bukhari 6116*

6. KELUARGA SEBAGAI SATU TUBUH — *Al-Isra' 17:23–24, At-Talaq 65:3; Sahih Muslim 2586; 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.

TEKANAN YANG SENYAP

Darah tinggi (*hipertensi*) digelar “**pembunuh senyap**”. Kebanyakan penghidapnya **tidak merasa apa-apa** — tiada sakit kepala, tiada pening — sehingga suatu hari datang **strok**, **serangan jantung** atau **kegagalan buah pinggang**. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kira-kira **1.4 bilion** orang dewasa berumur 30–79 tahun di seluruh dunia menghidap darah tinggi pada tahun 2024, dan kira-kira **44%** daripada mereka **tidak tahu** mereka menghidapnya. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya ialah **mengukur**.

SURAH AR-RAHMAN 55:7–9

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾

Dan langit dijadikannya (bumbung) tinggi, serta Ia mengadakan undang-undang dan peraturan neraca keadilan

أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾

Supaya kamu tidak melampaui batas dalam menjalankan keadilan

وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾

Dan betulkanlah cara menimbang itu dengan adil, serta janganlah kamu mengurangi barang yang ditimbang

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/55:7-9

Allah meninggikan langit dan “**mengadakan ... neraca keadilan**”, lalu berpesan “**janganlah kamu melampaui batas**”. Ibn Kathir menjelaskan bahawa Allah menjadikan langit dan bumi dengan keadilan dan kebenaran, dan memerintahkan manusia menegakkan timbangan yang adil. Tubuh manusia juga mempunyai **neracanya sendiri**: jantung mengepam darah dengan tekanan yang tepat — tidak terlalu rendah sehingga pengsan, dan tidak terlalu tinggi sehingga merosakkan salur darah. [Tafsir Ibn Kathir 55:7](#)

MEMBACA ANGKA TEKANAN DARAH

Bacaan tekanan darah mempunyai dua angka, contohnya **130/85 mmHg**. Angka atas ialah **tekanan sistolik** (ketika jantung mengepam) dan angka bawah ialah **tekanan diastolik** (ketika jantung berehat antara degupan).

KATEGORI (BACAAN DI KLINIK)	TEKANAN DARAH (MMHg)
Optimum	Bawah 120/80
Normal	120–129 / 80–84
Normal-tinggi — perlu berwaspada	130–139 / 85–89
Darah tinggi	140/90 dan ke atas (diulang pada beberapa lawatan)
Bacaan di rumah yang dianggap tinggi	Purata 135/85 dan ke atas

Kategori ini berdasarkan Garis Panduan Amalan Klinikal (CPG) Pengurusan Hipertensi Malaysia. Diagnosis hanya dibuat oleh doktor selepas beberapa bacaan, bukan berdasarkan satu bacaan sahaja.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5678

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى، حَدَّثَنَا أَبُو أَحْمَدَ الزُّبَيْرِيُّ، حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ أَبِي حُسَيْنٍ، قَالَ حَدَّثَنِي عَطَاءُ بْنُ أَبِي رَبَاحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, daripada Nabi ﷺ, baginda bersabda: “Allah tidak menurunkan sesuatu penyakit melainkan Dia menurunkan bersamanya penawar.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Muhammad bin al-Muthanna](#), daripada [Abu Ahmad al-Zubairi](#), daripada [‘Umar bin Sa‘id bin Abi Husain](#), daripada [‘Ata’ bin Abi Rabah](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb, Bab Allah Tidak Menurunkan Penyakit Melainkan Diturunkan Penawarnya, Hadith No. 5678.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كُتَاب الطَّبِّ، حَدِيثُ نَوْمُور ٥٦٧٨

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5678>

Hadith ini memberi **harapan**: setiap penyakit ada penawarnya. Ibn Hajar menjelaskan bahawa hadith ini menjadi dorongan untuk berubat dan mencari ilmu tentang penawar. Darah tinggi biasanya **tidak sembuh sepenuhnya**, tetapi ia **boleh dikawal** — dengan ubat, pemakanan, senaman dan ketenangan jiwa — sehingga penghidapnya hidup lama dan sihat.

PENEMUAN SAINS: SETIAP 20 mmHg MENGGANDAKAN RISIKO

Prospective Studies Collaboration yang diketuai oleh Lewington (2002) menghimpunkan data **satu juta orang dewasa** daripada **61 kajian** di seluruh dunia, dan mengikuti mereka selama **12.7 juta tahun-orang**.

Bagi mereka yang berumur **40 hingga 69 tahun**, setiap **20 mmHg lebih tinggi** tekanan sistolik (atau 10 mmHg diastolik) dikaitkan dengan risiko **kematian akibat strok lebih dua kali ganda**, dan risiko **kematian akibat penyakit jantung dua kali ganda**.

Para penyelidik **tidak menemui paras “selamat”** — risiko terus menurun sehingga sekurang-kurangnya **115/75 mmHg**. Maksudnya, setiap penurunan tekanan darah membawa manfaat, walaupun belum mencapai sasaran.

RUJUKAN KAJIAN:

Lewington S, Clarke R, Qizilbash N, Peto R, Collins R; Prospective Studies Collaboration (2002). Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet* 360(9349):1903–1913. PubMed PMID 12493255. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(02\)11911-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(02)11911-8)

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor atau ahli farmasi. Jangan memulakan, mengubah atau menghentikan ubat tanpa nasihat petugas kesihatan. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an.

UKUR SENDIRI DI RUMAH

Tekanan darah berubah sepanjang hari. Bacaan di klinik kadang-kadang lebih tinggi kerana gementar — dikenali sebagai “**kesan kot putih**” — dan kadang-kadang lebih rendah daripada bacaan sebenar di rumah. Sebab itu, **mengukur sendiri di rumah** memberi gambaran yang lebih tepat kepada doktor.

SURAH AL-HASYR 59:18

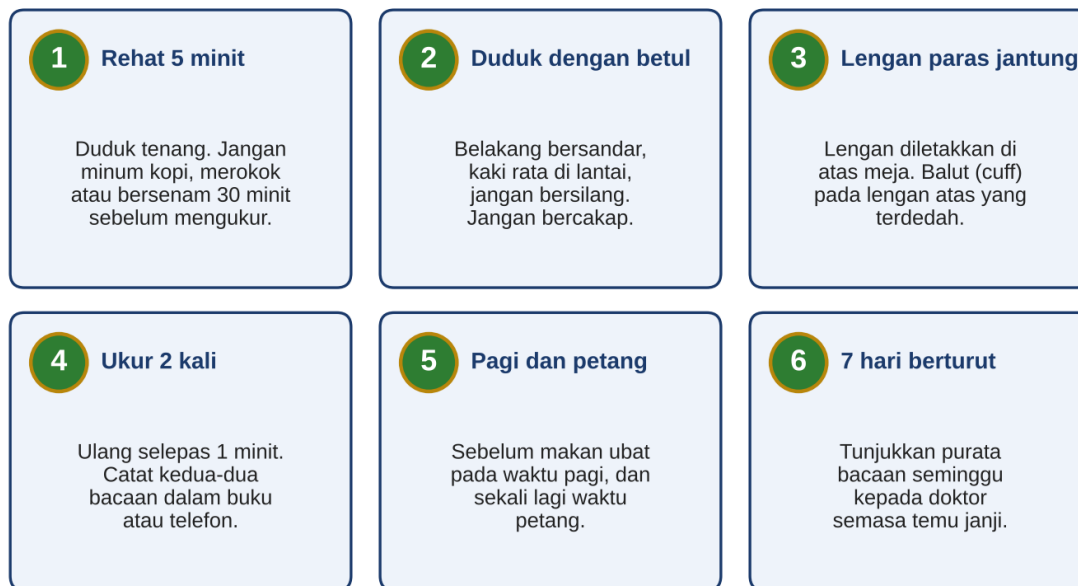
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

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

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

“Hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan untuk hari esok.” Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini mengajak setiap orang **menghisab dirinya** sebelum dihisab. Prinsip yang sama boleh diamalkan pada tubuh: memerhati dan mencatat keadaan kesihatan sendiri supaya kita tidak terkejut pada “hari esok”. [Tafsir Ibn Kathir 59:18](#)

Cara Mengukur Tekanan Darah di Rumah Dengan Betul



Gunakan alat pengukur automatik lengan atas yang telah disahkan. Saiz balut mestilah sesuai dengan lengan.

Rajah 1: Enam langkah mengukur tekanan darah di rumah dengan betul.

PENEMUAN SAINS: MENGUKUR SENDIRI MEMBANTU DOKTOR MELARASKAN UBAT

Ujian rawak *TASMINH4* oleh McManus dan rakan-rakan (2018) melibatkan **1,182 pesakit darah tinggi** yang tekanan darahnya belum terkawal, di **142 klinik** di United Kingdom.

Pesakit yang **mengukur tekanan darah sendiri di rumah**, dan bacaan itu digunakan oleh doktor untuk melaraskan ubat, mencapai tekanan sistolik **3.5 mmHg lebih rendah** selepas 12 bulan berbanding penjagaan biasa (yang hanya bergantung pada bacaan di klinik). Bagi yang menghantar bacaan secara digital kepada klinik, perbezaannya **4.7 mmHg**.

Kesan sampingan adalah sama antara kumpulan. Penulis menyimpulkan bahawa mengukur sendiri boleh menjadi **asas utama** penjagaan darah tinggi di klinik kesihatan.

RUJUKAN KAJIAN:

McManus RJ, Mant J, Franssen M, et al. (2018). Efficacy of self-monitored blood pressure, with or without telemonitoring, for titration of antihypertensive medication (TASMINH4): an unmasked randomised controlled trial. *Lancet* 391(10124):949–959. PubMed PMID 29499873.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30309-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30309-X)

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 783B

وَحَدَّثَنَا ابْنُ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ سَعِيدٍ، أَخْبَرَنِي الْقَاسِمُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ ». قَالَ وَكَانَتْ عَائِشَةُ إِذَا عَمِلَتْ الْعَمَلَ لَزِمَتْهُ.

TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رضى الله عنها, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **“Amalan yang paling dicintai oleh Allah Ta’ala ialah yang paling berterusan, walaupun sedikit.”** (Al-Qasim) berkata: Dan ‘A’isyah, apabila melakukan sesuatu amalan, beliau akan berterusan melakukannya.

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Muhammad bin ‘Abdullah bin Numair](#), daripada bapanya, ‘Abdullah bin Numair, daripada Sa’d bin Sa’id al-Ansari, daripada al-Qasim bin Muhammad, daripada ‘A’isyah Umm al-Mu’minin رضى الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab Solat al-Musafirin, Bab Kelebihan Amalan Yang Berterusan, Hadith No. 783b.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، حديث نومبور ٧٨٣

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:783b>

Mengukur tekanan darah tidak perlu setiap jam. Yang penting ialah **berterusan**: seminggu sebelum temu janji, atau mengikut jadual yang ditetapkan doktor. ‘A’isyah رضى الله عنها sendiri apabila memulakan sesuatu amalan, beliau **meneruskannya**. Sedikit tetapi konsisten lebih bermakna daripada banyak tetapi sekali-sekala.

LANGKAH AMALAN

- 1. Dapatkan alat pengukur automatik lengan atas** yang telah disahkan, dengan saiz balut yang sesuai. Elakkan alat pergelangan tangan jika boleh.
- 2. Ukur mengikut 6 langkah dalam Rajah 1**, pada waktu yang sama setiap hari.
- 3. Catat setiap bacaan** dalam buku kecil atau telefon — tarikh, masa dan kedua-dua angka.
- 4. Bawa catatan dan alat pengukur** ke klinik sekali-sekala supaya ketepatannya boleh disemak.

5. Orang dewasa yang sihat juga perlu mengukur sekurang-kurangnya setahun sekali, kerana darah tinggi tidak bergejala.

GARAM YANG TERSEMBUNYI

Garam (natrium) menarik air ke dalam salur darah dan menaikkan tekanan. Masalahnya, kebanyakan garam yang kita makan **tidak datang daripada bekas garam**, tetapi daripada **perencah, sos, makanan proses dan makanan luar**. Masakan Melayu juga kaya dengan perasa masin seperti budu, cencaluk, belacan dan ikan masin.

SURAH AL-FURQAN 25:67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامٌ ﴿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

Allah memuji hamba-hamba-Nya yang **“tiadalah melampaui batas dan tiada bakhil kedekut; dan (sebaliknya) perbelanjaan mereka adalah betul sederhana di antara kedua-dua cara itu”**. Walaupun ayat ini berkenaan perbelanjaan harta, prinsip **pertengahan (qawam)** ini ialah akhlak yang menyeluruh — termasuk dalam makan dan minum. [Tafsir Ibn Kathir 25:67](#)

Garam Tersembunyi di Dapur Kita

Tinggi garam ...	... cuba gantikan dengan
Budu, cencaluk, belacan, tempoyak	Sedikit sahaja, sebagai perasa
Ikan masin, telur masin, ikan pekasam	Ikan segar bakar atau kukus
Kicap, sos tiram, sos cili, perencah kiub	Bawang, halia, serai, limau, lada
Mi segera, keropok, kerepek	Ubi rebus, buah, kacang tanpa garam
Nuget, sosej, daging proses	Ayam, daging atau ikan segar
Garam ditambah lagi di meja makan	Rasa dahulu; alihkan bekas garam

Sasaran WHO: kurang daripada 5 gram garam sehari bagi orang dewasa — kira-kira satu sudu teh, termasuk garam dalam makanan.

Rajah 2: Sumber garam tersembunyi dalam masakan kita dan gantian yang lebih sihat.

PENEMUAN SAINS: KURANG GARAM DAN LEBIH SAYUR MENURUNKAN TEKANAN DARAH

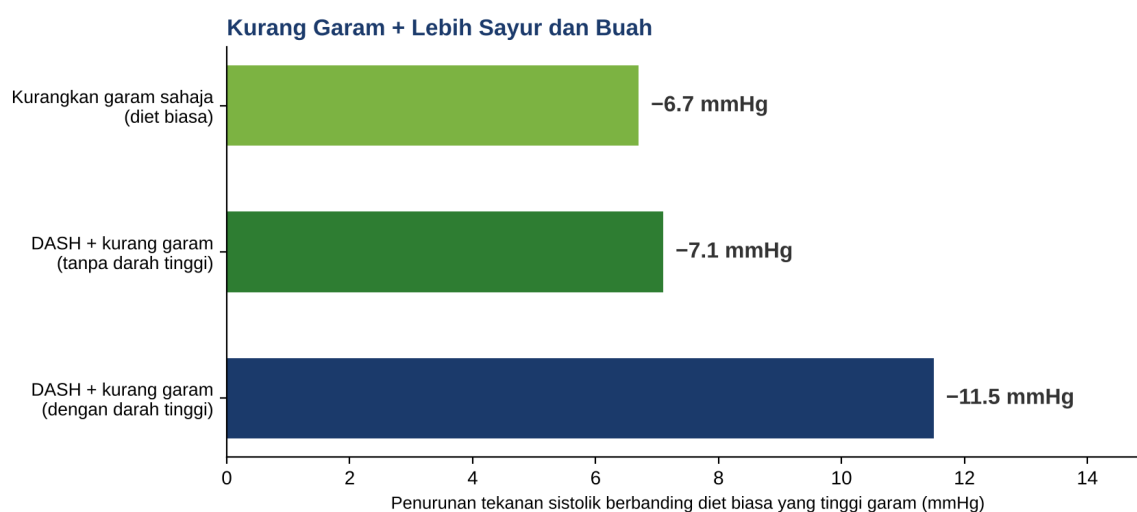
Ujian rawak *DASH-Sodium* oleh Sacks dan rakan-rakan (2001) melibatkan **412 peserta** yang makan diet biasa atau diet *DASH* — kaya dengan **sayur, buah dan tenusu rendah lemak** — pada tiga tahap garam (tinggi, sederhana dan rendah), masing-masing selama 30 hari.

Mengurangkan garam daripada tahap tinggi kepada rendah dalam diet biasa menurunkan tekanan sistolik sebanyak **6.7 mmHg**. Gabungan **diet DASH dan garam rendah** memberi kesan terbesar: **7.1 mmHg** lebih rendah bagi mereka yang **tiada** darah tinggi, dan **11.5 mmHg** lebih rendah bagi mereka yang **menghidap** darah tinggi.

Kesan ini dilihat pada lelaki dan wanita, serta pelbagai bangsa. Penulis menekankan bahawa manfaat jangka panjang bergantung pada **perubahan tabiat yang berkekalan**.

RUJUKAN KAJIAN:

Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al.; DASH-Sodium Collaborative Research Group (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. *New England Journal of Medicine* 344(1):3–10. PubMed PMID 11136953. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440101>



Data: Sacks et al., *NEJM* 2001 (*DASH-Sodium*; 412 peserta, setiap tahap garam selama 30 hari).

Rajah 3: Penurunan tekanan sistolik dengan kurang garam dan diet DASH (dilukis daripada data Sacks et al., 2001).

LANGKAH AMALAN

- 1. Kurangkan garam secara beransur-ansur** — lidah akan menyesuaikan diri dalam masa 2 hingga 3 minggu.
- 2. Gunakan rempah, bawang, halia, serai, kunyit dan limau** untuk menambah rasa tanpa garam.
- 3. Baca label makanan:** pilih yang rendah natrium, dan hadkan mi segera, sos dan makanan dalam tin.

4. **Isi separuh pinggan dengan sayur dan buah**, yang kaya dengan kalium untuk mengimbangi kesan garam.
5. **Alihkan bekas garam, kicap dan sos** dari meja makan. Rasa dahulu sebelum menambah.

BERGERAK MENURUNKAN TEKANAN

Senaman yang teratur menjadikan salur darah lebih anjal, membantu menurunkan berat badan dan menguatkan jantung. Ia antara “ubat” yang paling murah dan paling selamat bagi kebanyakan pesakit darah tinggi.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 666

حَدَّثَنِي إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ، أَخْبَرَنَا زَكْرِيَّا بْنُ عَدِيٍّ، أَخْبَرَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ، - يَعْنِي ابْنَ عَمْرٍو - عَنْ زَيْدِ بْنِ أَبِي أَنَسَةَ، عَنْ عَدِيٍّ بْنِ ثَابِتٍ، عَنْ أَبِي حَازِمٍ الْأَشْجَعِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بَيْوتِ اللَّهِ لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ فَرَائِضِ اللَّهِ كَانَتْ خَطْوَتَاهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ دَرَجَةً ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Sesiapa yang bersuci di rumahnya, kemudian berjalan ke salah sebuah rumah Allah untuk menunaikan salah satu kefarduan Allah, maka kedua-dua langkahnya — satu menghapuskan kesalahan, dan yang satu lagi mengangkat darjat.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Ishaq bin Mansur](#), daripada [Zakariyya bin ‘Adi](#), daripada [‘Ubaidullah bin ‘Amr al-Raqqi](#), daripada [Zaid bin Abi Unaisah](#), daripada [‘Adi bin Thabit](#), daripada [Abu Hazim al-Asyja’i](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضى الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Masajid wa Mawadi‘ al-Solah, Bab Berjalan ke Solat Menghapuskan Dosa dan Mengangkat Darjat, Hadith No. 666.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، حديث نومبور ٦٦٦

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:666>

Setiap langkah ke masjid “**menghapuskan kesalahan**” dan “**mengangkat darjat**”. Al-Nawawi menjelaskan bahawa hadith ini menunjukkan kelebihan berjalan ke masjid dan banyaknya langkah. Bagi lelaki yang berjiran dengan masjid, berjalan kaki ke masjid lima kali sehari ialah **senaman harian yang berganda pahalanya** — dan bagi semua ahli keluarga, berjalan pantas selepas Subuh atau Asar boleh menjadi rutin yang menyihatkan.

PENEMUAN SAINS: SENAMAN AEROBIK PALING BERKESAN BAGI PESAKIT DARAH TINGGI

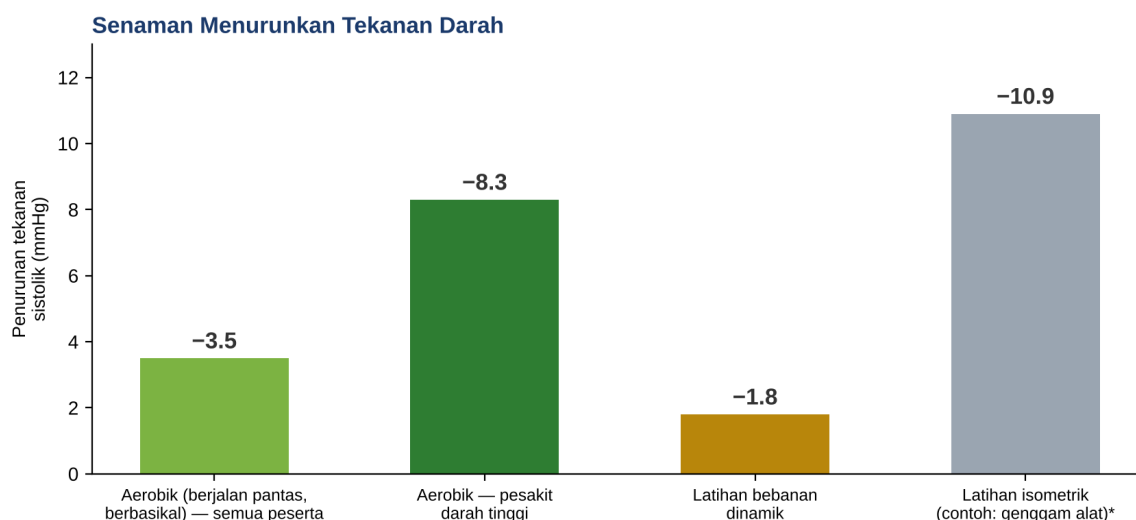
Cornelissen dan Smart (2013) menghimpunkan **93 ujian rawak** melibatkan **5,223 orang dewasa**, setiap satunya sekurang-kurangnya 4 minggu.

Senaman aerobik — seperti berjalan pantas, berbasikal atau berenang — menurunkan tekanan sistolik purata **3.5 mmHg**. Bagi **pesakit darah tinggi**, penurunannya jauh lebih besar: **8.3 mmHg** (sistolik) dan **5.2 mmHg** (diastolik). **Latihan bebanan dinamik** menurunkan tekanan sistolik **1.8 mmHg** dan diastolik **3.2 mmHg**.

Latihan isometrik (contohnya menggenggam alat gengaman tangan) menunjukkan penurunan terbesar (**10.9 mmHg**), tetapi berdasarkan bilangan kajian yang **kecil**. Pesakit darah tinggi yang tidak terkawal hendaklah bertanya doktor sebelum memulakan latihan bebanan yang berat.

RUJUKAN KAJIAN:

Cornelissen VA & Smart NA (2013). Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association* 2(1):e004473. PubMed PMID 23525435. <https://doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>



Data: Cornelissen & Smart, J Am Heart Assoc 2013 (93 ujian rawak, 5 223 peserta). * Berdasarkan bilangan kajian yang kecil.

Rajah 4: Penurunan tekanan sistolik mengikut jenis senaman (dilukis daripada data Cornelissen & Smart, 2013).

BERAT BADAN, ROKOK DAN TIDUR

Berat badan berlebihan — terutama lemak di perut — menaikkan tekanan darah; setiap kilogram yang turun membantu. **Rokok** dan **vape** menyempitkan salur darah dan meningkatkan risiko strok serta serangan jantung; Allah berfirman **“janganlah kamu sengaja mencampakkan diri kamu ke dalam bahaya kebinasaan”** ([Al-Baqarah 2:195](#)). **Dengkur kuat dengan nafas terhenti-henti** ketika tidur mungkin tanda *apnea tidur*, yang juga menaikkan tekanan darah — beritahu doktor jika ahli keluarga perasan tanda ini.

LANGKAH AMALAN

- 1. Berjalan pantas 30 minit sehari, 5 hari seminggu** — boleh dipecahkan kepada 3 kali 10 minit.
- 2. Berjalan ke masjid** jika jaraknya munasabah dan selamat; letak kenderaan lebih jauh jika memandu.
- 3. Mulakan perlahan-lahan** dan tambah tempoh secara beransur-ansur, terutama bagi warga emas.
- 4. Berhenti merokok dan vape;** dapatkan bantuan di klinik berhenti merokok (mQuit) di klinik kesihatan berhampiran.
- 5. Sasarkan ukur lilit pinggang yang sihat** dan timbang berat badan sebulan sekali.

UBAT: JANGAN BERHENTI SENDIRI

Ramai pesakit berhenti makan ubat darah tinggi apabila bacaan sudah normal, atau kerana takut ubat “merosakkan buah pinggang”. Hakikatnya, bacaan itu **normal kerana ubat**, dan yang merosakkan buah pinggang ialah **tekanan darah yang tidak terkawal**.

SURAH ASY-SYU'ARA' 26:80

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dan apabila aku sakit, maka Dia lah yang menyembuhkan penyakitku

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/26:80

Nabi Ibrahim عَلَيْهِ السَّلَامُ berkata: **“Dan apabila aku sakit, maka Dialah yang menyembuhkan penyakitku.”** Ibn Kathir menjelaskan bahawa Nabi Ibrahim menisbahkan sakit kepada dirinya dan kesembuhan kepada Allah, sebagai adab terhadap Tuhannya. Ubat ialah **asbab** yang Allah sediakan; mengambilnya dengan tekun ialah ikhtiar, dan kesembuhan tetap daripada Allah. [Tafsir Ibn Kathir 26:80](#)

PENEMUAN SAINS: SETIAP 10 MMHg MENYELAMATKAN NYAWA

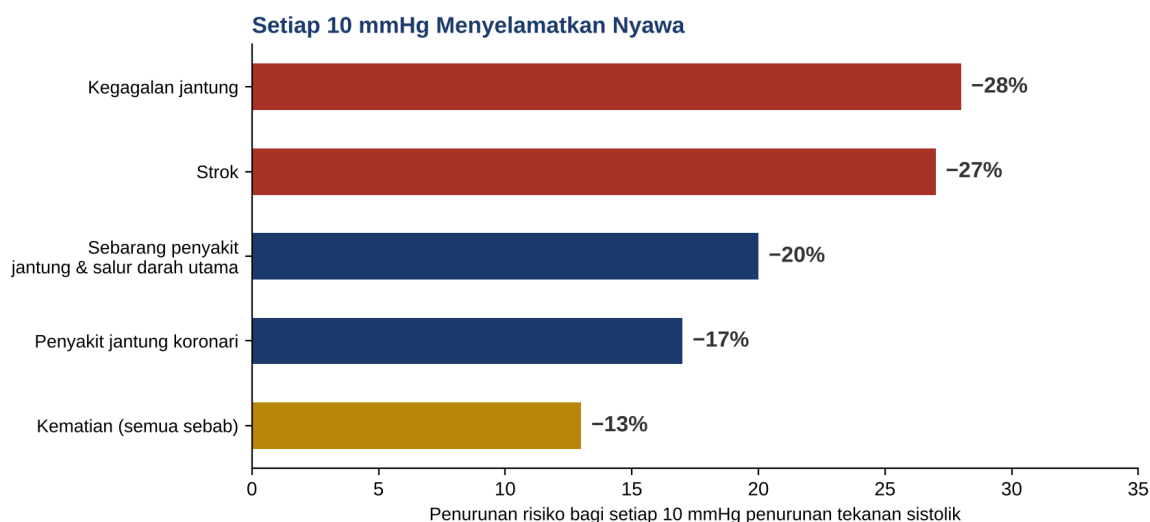
Ettehad dan rakan-rakan (2016) di University of Oxford menghimpunkan **123 kajian** yang melibatkan **613,815 peserta** dalam ujian rawak rawatan menurunkan tekanan darah.

Bagi setiap **10 mmHg penurunan** tekanan sistolik, risiko **strok** berkurang **27%**, **kegagalan jantung 28%**, **sebarang penyakit jantung dan salur darah utama 20%**, **penyakit jantung koronari 17%**, dan **kematian daripada semua sebab 13%**.

Manfaat ini dilihat **tanpa mengira** bacaan asal tekanan darah atau penyakit lain yang dihadapi — termasuk pesakit kencing manis, buah pinggang kronik dan mereka yang pernah mengalami strok.

RUJUKAN KAJIAN:

Ettehad D, Emdin CA, Kiran A, et al. (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. *Lancet* 387(10022):957–967. PubMed PMID 26724178. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01225-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8)



Data: Ettehad et al., Lancet 2016 (123 kajian, 613 815 peserta).

Rajah 5: Penurunan risiko bagi setiap 10 mmHg penurunan tekanan sistolik (dilukis daripada data Ettehad et al., 2016).

TANDA KECEMASAN

KEADAAN	TINDAKAN
Bacaan 180/110 atau lebih, tanpa simptom	Rehat 5 minit dan ukur semula. Jika masih tinggi, hubungi klinik pada hari yang sama.
Bacaan sangat tinggi bersama sakit kepala teruk, sakit dada, sesak nafas, penglihatan kabur atau keliru	Kecemasan — hubungi 999 atau ke hospital serta-merta.
Muka senget, lengan lemah, pelat secara tiba-tiba	Tanda strok — hubungi 999 serta-merta. Catat masa simptom bermula.
Pening atau hampir pengsan apabila bangun selepas memulakan ubat baru	Duduk atau baring, bangun perlahan-lahan, dan beritahu doktor.

LANGKAH AMALAN

- 1. Makan ubat pada waktu yang sama setiap hari**, dengan bantuan kotak ubat mingguan atau penggera telefon.
- 2. Jangan berhenti atau mengurangkan dos sendiri**, walaupun bacaan sudah normal atau tiada simptom.
- 3. Beritahu doktor jika ada kesan sampingan** — contohnya batuk kering, kaki bengkak atau pening — kerana ubat boleh ditukar.
- 4. Elakkan ubat tahan sakit jenis NSAID tanpa nasihat** (seperti sesetengah ubat sakit sendi), kerana ia boleh menaikkan tekanan darah.

5. Bawa senarai semua ubat — termasuk ubat tradisional dan suplemen — setiap kali ke klinik.

HATI YANG TENANG, TEKanan YANG TURUN

Ketika marah atau cemas, tubuh merembeskan hormon tekanan seperti **adrenalin**, yang mempercepat degupan jantung dan menaikkan tekanan darah buat sementara. Tekanan jiwa yang berpanjangan juga mendorong tabiat yang tidak sihat — makan berlebihan, merokok dan kurang tidur.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 6116

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ - هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ - عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَجُلًا، قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ « لَا تَغْضَبْ ». فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ « لَا تَغْضَبْ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, bahawa seorang lelaki berkata kepada Nabi ﷺ: “Berilah aku wasiat.” Baginda bersabda: “**Jangan marah.**” Lelaki itu mengulangi (permintaannya) beberapa kali, dan baginda tetap bersabda: “**Jangan marah.**”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Yahya bin Yusuf al-Zammi](#), daripada [Abu Bakr bin ‘Ayyasy](#), daripada [Abu Hasin ‘Uthman bin ‘Asim](#), daripada [Abu Salih Dhakwan al-Samman](#), daripada [Abu Hurairah](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Adab, Bab Berwaspada Daripada Marah, Hadith No. 6116.

ريوایت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث نومبور ٦١١٦

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:6116>

Lelaki itu meminta wasiat berulang kali, dan Rasulullah ﷺ hanya mengulangi satu pesanan: “**Jangan marah.**” Ibn Hajar menjelaskan bahawa maksudnya ialah menjauhi sebab-sebab kemarahan dan tidak menurutinya apabila ia datang, kerana kemarahan membuka pintu kepada banyak keburukan. Bagi pesakit darah tinggi, pesanan ringkas ini juga satu nasihat kesihatan yang sangat berharga.

SURAH AR-RA'D 13:28

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

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

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

“Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia.” Solat yang khusus, zikir, membaca Al-Qur'an dan berdoa memberi ruang kepada jiwa untuk berehat. Ibn Kathir menjelaskan bahawa hati orang beriman menjadi tenang dan reda dengan mengingati Allah. Ketenangan ini bukan pengganti ubat, tetapi **pelengkap** yang sangat besar nilainya. [Tafsir Ibn Kathir 13:28](#)

TIDUR YANG CUKUP

Kurang tidur dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih tinggi. Usahakan **7 hingga 8 jam** tidur sehari bagi orang dewasa: tidur awal selepas Isyak, kurangkan skrin telefon sejam sebelum tidur, dan elakkan kopi pada waktu petang.

LANGKAH AMALAN

- 1. Apabila marah, diam dan berwuduk;** ubah kedudukan — jika berdiri, duduklah — dan beristighfar.
- 2. Luangkan 10 minit sehari untuk zikir atau membaca Al-Qur'an** dengan tenang, terutama selepas Subuh.
- 3. Kenal pasti punca tekanan** — kewangan, kerja atau keluarga — dan bincangkan dengan orang yang dipercayai.
- 4. Tidur 7 hingga 8 jam,** dan biasakan tidur sebentar (qailulah) pada waktu tengah hari jika boleh.
- 5. Dapatkan bantuan** jika berasa sedih, cemas atau tidak dapat tidur berpanjangan — ia juga satu penyakit yang boleh dirawat.

KELUARGA SEBAGAI SATU TUBUH

Darah tinggi sering **diwarisi** dalam keluarga, dan tabiat makan juga **dikongsi** di meja yang sama. Maka penjagaannya paling berkesan apabila dilakukan **bersama**.

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2586A

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ نُمَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا، عَنْ الشَّعْبِيِّ، عَنِ النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِهِمْ وَتَرَاحِمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى».

TERJEMAHAN:

Daripada al-Nu'man bin Basyir رضي الله عنهما, beliau berkata: Rasulullah ﷺ bersabda:

“Perumpamaan orang-orang beriman dalam kasih sayang, belas kasihan dan simpati sesama mereka adalah seperti satu tubuh; apabila satu anggota daripadanya sakit, seluruh tubuh turut merasainya dengan berjaga malam dan demam.”

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Muhammad bin ‘Abdullah bin Numair](#), daripada [bapanya, ‘Abdullah bin Numair](#), daripada [Zakariyya bin Abi Za’idah](#), daripada [‘Amir al-Sya’bi](#), daripada [al-Nu‘man bin Basyir](#) رضي الله عنهما.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Kasih Sayang, Simpati dan Sokongan Sesama Orang Beriman, Hadith No. 2586a.

ريوايت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث نومبور ٢٥٨٦

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2586a>

Rasulullah ﷺ mengumpamakan orang beriman seperti **satu tubuh**: apabila satu anggota sakit, seluruh tubuh turut merasainya. Al-Nawawi menjelaskan bahawa hadith ini menggesa kasih sayang dan saling membantu sesama Muslim. Jika demikian sesama orang beriman, apatah lagi antara ahli keluarga — **anak menjaga ibu bapa, pasangan saling mengingatkan**, dan **dapur dimasak dengan kurang garam untuk semua**.

SURAH AL-ISRA' 17:23-24

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عَنْكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا ﴿٢٣﴾

Dan Tuhanmu telah perintahkan, supaya engkau tidak menyembah melainkan kepadaNya semata-mata, dan hendaklah engkau berbuat baik kepada ibu bapa. Jika salah seorang dari keduanya, atau kedua-duanya sekali, sampai kepada umur tua dalam jagaan dan peliharaanmu, maka janganlah engkau berkata kepada mereka (sebarang perkataan kasar) sekalipun perkataan "Ha", dan janganlah engkau menengking menyergah mereka, tetapi katakanlah kepada mereka perkataan yang mulia (yang bersopan santun)

وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

Dan hendaklah engkau merendah diri kepada keduanya kerana belas kasihan dan kasih sayangmu, dan doakanlah (untuk mereka, dengan berkata): "Wahai Tuhanku! Cucurilah rahmat kepada mereka berdua sebagaimana mereka telah mencurahkan kasih sayangnya memelihara dan mendidikku semasa kecil

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/17:23-24

Allah memerintahkan agar kita berbuat baik kepada ibu bapa, terutama **“apabila salah seorang daripada keduanya, atau kedua-duanya sekali, sampai kepada umur tua dalam jagaan dan peliharaanmu”**. Menemani ibu bapa ke klinik, membantu mereka mengukur tekanan darah dan mengingatkan mereka makan ubat dengan lemah lembut termasuk dalam **“merendah diri kepada keduanya kerana belas kasihan”**. [Tafsir Ibn Kathir 17:23](#)

SARINGAN UNTUK ANAK CUCU

Anak-anak kepada pesakit darah tinggi mempunyai risiko yang lebih tinggi. Galakkan mereka **mengukur tekanan darah** sekurang-kurangnya **setahun sekali** dari umur 18 tahun, dan lebih kerap jika berat badan berlebihan, kurang bergerak, merokok atau menghidap kencing manis. Wanita yang pernah mengalami **darah tinggi semasa hamil** juga perlu disaring secara berkala.

SENARAI SEMAK “TEKANAN YANG SENYAP”

MASA	AMALAN
Setiap hari	Makan ubat ikut jadual; kurang garam; sayur dan buah; berjalan 30 minit; zikir dan tidur yang cukup.
Mengikut nasihat doktor	Ukur tekanan darah di rumah dan catat bacaan (contohnya 7 hari sebelum temu janji).
Setiap 3–6 bulan	Temu janji klinik; semak berat badan dan ukur lilit pinggang.
Setiap tahun	Ujian darah (buah pinggang, gula, kolesterol) dan air kencing; saringan tekanan darah untuk seisi keluarga.
Sentiasa	Kenali tanda kecemasan dan tanda strok; simpan senarai ubat dalam dompet atau telefon.

PENUTUP

Darah tinggi ialah tekanan yang senyap — tetapi ia **tidak perlu menjadi pembunuh**. Dengan mengukur, mengurangkan garam, bergerak, makan ubat dengan tekun dan menenangkan hati dengan zikrullah, ramai yang hidup lama dan terus beribadah dengan sempurna. Setelah berikhtiar, serahkanlah selebihnya kepada Allah.

SURAH AT-TALAQ 65:3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ
بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ۝

Serta memberinya rezeki dari jalan yang tidak terlintas di hatinya. Dan (Ingatlah), sesiapa berserah diri bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya). Sesungguhnya Allah tetap melakukan segala perkara yang dikehendakiNya. Allah telahpun menentukan kadar dan masa bagi berlakunya tiap-tiap sesuatu

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/65:3

Semoga Allah menjaga hati dan jantung kita, memberi kekuatan kepada setiap pesakit untuk istiqamah, dan menjadikan setiap keluarga saling menjaga seperti satu tubuh.

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/55/7>

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. Hypertension (fakta ringkas). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Kementerian Kesihatan Malaysia. Clinical Practice Guidelines: Management of Hypertension (Edisi ke-5, 2018). <https://www.moh.gov.my>

KAJIAN SAINS (PUBMED)

Lewington S, Clarke R, Qizilbash N, Peto R, Collins R; Prospective Studies Collaboration (2002). Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality. Lancet 360(9349):1903–1913. PubMed PMID 12493255. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11911-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11911-8)

McManus RJ, Mant J, Franssen M, et al. (2018). Efficacy of self-monitored blood pressure, with or without telemonitoring, for titration of antihypertensive medication (TASMINH4). Lancet 391(10124):949–959. PubMed PMID 29499873. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30309-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30309-X)

Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the DASH diet. New England Journal of Medicine 344(1):3–10. PubMed PMID 11136953. <https://doi.org/10.1056/NEJM200101043440101>

Cornelissen VA & Smart NA (2013). Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. Journal of the American Heart Association 2(1):e004473. PubMed PMID 23525435. <https://doi.org/10.1161/JAHA.112.004473>

Ettehad D, Emdin CA, Kiran A, et al. (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death. Lancet 387(10022):957–967. PubMed PMID 26724178. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01225-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8)

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 jariyah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَعِفُ 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 الرَّزْقِينَ ﴿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 جُرَاجٍ، 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، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَّجٍ 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](#).

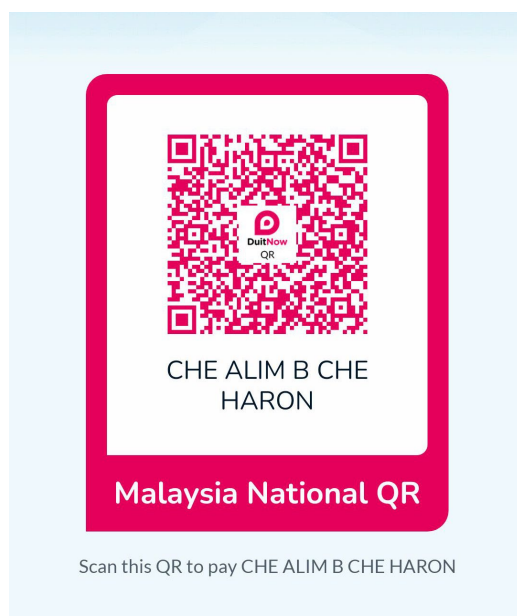
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

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