

Khutbah Jum'at - Nikmat Sehat

(download khutbah ini di akhir artikel)

Khutbah pertama

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُودُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا . يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا.

أما بعد:

فَإِنَّ خَيْرَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ وَخَيْرُ الْهُدَى هُدَى مُحَمَّدٍ وَشَرُّ الْأُمُورِ مُحَدَّثَاتُهَا وَكُلُّ بَدْعَةٍ ضَالَّةٌ

ثم أما بعد:

Jamaah sidang jum'at..

Kita semua sepakat, bahwa kenikmatan yang Allah berikan kepada kita, itu tidak terhitung jumlahnya. Tidak mungkin nikmat-nikmat yang Allah berikan bisa kita hitung jumlahnya.

Allah berfirman pada ayat yang sudah kita hafal,

وَأِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

"Dan jika kalian menghitung-hitung nikmat Allah niscaya kalian tidak akan bisa menghitungnya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

(QS. An-Nahl:18)

Tidak hanya kelapangan dan ketenangan menjalani kehidupan bahkan musibah dan kesempitan hidup yang kita rasakan, juga merupakan nikmat dari Allah taala. Karena dengan musibahlah, seseorang akan memahami hakikat syukur dan hakikat sabar pada takdir-takdir Allah taala.

Allah berfirman Al-Anbiya,

وَنَبَلُّوكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً

"Kami uji kalian dengan keburukan & kebaikan sebagai fitnah."

(QS. Al-Anbiya:35)

Jamaah sidang jum'at...

Termasuk diantara nikmat Allah, setelah nikmat hidayah islam dan iman, nikmat yang tidak ternilai harganya bahkan lebih besar dari nikmat kekayaan adalah nikmat kesehatan yang Allah berikan pada setiap manusia baik mukmin maupun kafir.

Nikmat kesehatan lebih mahal harganya, dari pada nikmat harta yang kita miliki, seberapapun banyak harta yang kita miliki.

Nabi صلی اللہ علیہ وسلم bersabda dalam hadis riwayat Ibnu Majah,

وَالصَّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطَيْبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ

"Kesehatan itu lebih baik bagi orang yang bertakwa. Dan jiwa yang baik itu bagian dari nikmat."

(HR. Ahmad)

Juga dalam riwayat At Tirmidzi Nabi صلی اللہ علیہ وسلم bersabda,

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

"Barangsiapa diantara kalian di waktu pagi merasa aman dalam keluarganya, sehat badannya dan ia memiliki makanan pada hari itu maka seakan-akan telah terkumpul padanya semua kenikmatan dunia."

(HR. Tirmidzi)

Jamaah sidang jum'at

Kesehatan, sebagaimana kita tahu. Adalah mahkota di atas kepala bagi mereka yang sehat. Tidak ada yang bisa memahami besarnya nikmat sehat ini kecuali mereka yang sedang sakit.

Jika kita ingin mengetahui seberapa besar nikmat sehat yang sedang kita rasakan ini, maka hendaknya kita berkunjung ke rumah sakit atau ke tempat-tempat pengobatan.

Di sana kita akan melihat berbagai kondisi seseorang yang sedang kehilangan nikmat sehatnya.

Di antara mereka ada yang berbaring saja tak mampu berdiri. Di antara mereka ada yang merintih kesakitan dari sakit yang di alami. Di antara mereka ada yang tak mampu buang air kecil dan tak mampu buang air besar.

Bahkan kita lihat di rumah sakit, ada di antara orang-orang sakit yang mengharapkan kematian, karena sakit yang tak kunjung sembuh.

Mereka sudah menjadi tawanan, tawanan bagi kasur tempat tidur mereka sendiri.

Oleh karena itu, bagi kita yang masih sehat, dengarkanlah hadis Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

"2 nikmat yang kebanyakan manusia tertipu di dalamnya: nikmat sehat dan waktu luang."

(HR. Bukhori)

Yakni maksudnya, tertipu dengan kesehatan yang dimiliki. Banyak manusia tidak memanfaatkan kesehatan yang dimiliki. Banyak manusia tidak memanfaatkan kesehatan yang dimiliki untuk manfaat akhiratnya.

Begitupula dengan waktu luang yang dimiliki. Berapa banyak manusia yang membuang-buang waktu luang yang dimiliki pada hal-hal yang tidak bermanfaat.

Maka hendaknya kita bersyukur pada Allah taala atas 2 kenikmatan yang besar ini. Jika tidak kita gunakan pada hal-hal yang Allah cintai dan ridhoi, maka kita telah tertipu dengan 2 nikmat ini.

Nabi صلى الله عليه وسلم pernah berdoa berlindung kepada Allah dari keburukan segala macam penyakit.

Dalam hadis Abu Daud dengan sanad yang sohih, Nabi صلى الله عليه وسلم pernah berdoa,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

"Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari penyakit belang, penyakit gila, penyakit lepra dan penyakit lain yang berbahaya."

(HR. Abu Daud)

Nabi صلى الله عليه وسلم berlindung kepada Allah dari penyakit belang yang menimpa kulit, juga Beliau صلى الله عليه وسلم berlindung kepada Allah dari penyakit gila dan lepra. Kemudian di akhir doa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam berlindung kepada Allah dari keburukan berbagai macam penyakit.

Karena tidak ada yang mampu melindungi dan menyembuhkan kita dari berbagai macam penyakit, kecuali hanya Allah taala saja.

Bahkan Nabi صلى الله عليه وسلم selalu memohon kesehatan dan memohon perlindungan kepada Allah dari berbagai penyakit di setiap dzikir pagi dan dzikir sore.

Jika datang waktu pagi Beliau meminta kepada Allah kesehatan, jika datang waktu sore, Beliau juga meminta kepada Allah kesehatan.

Dalam hadis Abu Daud dan Ibnu Majah, Nabi صلى الله عليه وسلم pernah berdoa,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَأَمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظْمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

"Ya Allah aku memohon kepada-Mu keselamatan/kesehatan di dunia & di akhirat. Ya Allah aku memohon kepada-Mu keselamatan pada agamaku, duniaku, keluargaku & hartaku. Ya Allah tutupilah auratku & hilangkanlah rasa cemas. Ya Allah jagalah aku dari depanku, dari belakangku, dari sebelah kananku, dari sebelah kiriku, dari bawahku dan dari atasku. Dan aku berlindung kepada-Mu dari tergelincir dari bawah kakiku."

Berkata Ibnu Umar radhiallahu 'anhu,

لم يكن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- يدع هؤلاء الدعوات حين يمسي وحين يصبح

"Nabi صلى الله عليه وسلم tidak pernah meninggalkan doa-doa ini ketika di sore hari dan pagi hari."

Jamaah sidang jum'at...

Dalam hadis riwayat Imam Muslim, dari Anas bin Malik radhiallahu 'anhu ia berkata, bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah menjenguk seseorang yang sedang sakit, hingga merasa lemah karena sakit yang amat sangat dirasakan.

Kemudian Nabi صلى الله عليه وسلم bertanya kepadanya,

هَلْ كُنْتَ تَدْعُو بِشَيْءٍ، أَوْ تَسْأَلُهُ أَيَّاهُ؟

"Apakah engkau pernah berdoa atau meminta sesuatu kepada Allah?"

Kemudian ia menjawab,

نَعَمْ؛ كُنْتُ أَقُولُ: اللَّهُمَّ مَا كُنْتُ مُعَاقِبِي بِهِ فِي الْآخِرَةِ، فَعَجِّلْهُ لِي فِي الدُّنْيَا

"Ia, aku pernah berdoa: Ya Allah jika engkau menghukumku di akhirat maka gantilah hukuman tsb di dunia!"

Lalu Nabi صلى الله عليه وسلم pun kaget dengan doa yang ia minta.

سُبْحَانَ اللَّهِ! لَا تُطِيقُهُ

Lalu Nabi صلى الله عليه وسلم pun mengajarnya doa,

أَفَلَا قُلْتِ: اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Allohumma atina fiddun-ya hasanah wa fil akhiroti hasanah waqina 'adzabannar

"Ya Allah berikanlah kepada kami kebaikan di dunia dan di akhirat. Dan jauhilah kami dari siksa neraka"

(HR. Muslim)

Kemudian Allah sembuhkan penyakitnya.

Maka jamaah sidang jum'at..

Dari hadis ini kita pahami, bahwa orang yang meminta musibah dari Allah saja Allah kabulkan, apalagi kita yang meminta kesehatan kepada Allah, pasti Allah kabulkan.

Karena di antara nama-nama Allah asmaul husna, Nama Allah adalah Al-Mujib, Dzat yang Maha Mengabulkan permintaan.

بَارِكْ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ فَاسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Khutbah kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ، وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الدَّاعِي إِلَى رِضْوَانِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا. أَمَّا بَعْدُ،

Jamaah sidang jum'at...

Kita semua selalu ingin merasa sehat, namun ada beberapa langkah agar kita selalu mendapatkan kesehatan dari Allah taala.

Yang pertama, hendaknya seseorang mengetahui besarnya kadar nikmat sehat yang Allah berikan padanya. Bahwa kesehatan adalah harta yang tak ternilai

harganya. Sehingga seorang hamba selalu bersyukur pada Allah atas nikmat sehat yang sedang dirasakan.

Yang kedua, hendaknya seseorang selalu mentaati Allah taala. Karena semua perintah-perintah dalam agama, baik perintah yang wajib maupun perintah yang sunnah, hakikatnya juga bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan rohani kita. Terutama ibadah sholat, yang di dalamnya ada gerakan ruku & sujud.

Yang ketiga, selalu berdoa meminta kepada Allah kesehatan dan keselamatan dari berbagai macam penyakit. Tidak ada doa yang lebih afdol bagi seorang mukmin, kecuali doa meminta kesehatan dan keselamatan pada Allah taala.

Nabi ﷺ bersabda,

مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُو بِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْمَعَاوَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

"Tidak ada doa yang paling afdhol diucapkan oleh seorang hamba selain,

Allohumma inni as-alukal mu'afata fid dun-ya wal akhiroh

"Ya Allah aku memohon kepadamu keselamatan/kesehatan di dunia & di akhirat."

(HR. Ibnu Majah)

Dalam hadis lain Beliau ﷺ bersabda kepada Anas bin Malik,

سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، سَلِ اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ فَإِذَا أُعْطِيَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحَ

"Wahai Anas, mintalah kepada Allah ampunan dan keselamatan/kesehatan di dunia dan akhirat 2x. Jika engkau Allah berikan keselamatan/kesehatan di dunia & di akhirat maka engkau beruntung."

(HR. Ibnu Majah & Ahmad)

Yang keempat, selalu berolah raga. Karena kita semua sepakat, tidak ada badan yang sehat kecuali badan yang senantiasa dipaksa untuk berolah raga.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ
مَجِيدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ
مَجِيدٌ

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ
سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعْوَةِ

رَبَّنَا لَا تَزِرْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِدْهَانِنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتَّقَى وَالعَفَافَ وَالعِنَى

اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ وِلَاةَ أُمُورِنَا، اللَّهُمَّ وَفِّقْهُمْ لِمَا فِيهِ صَلَاحُهُمْ وَصَلَاحُ الْإِسْلَامِ وَالْمُسْلِمِينَ اللَّهُمَّ
أَبْعُدْ عَنْهُمْ بَطَانَةَ السُّوءِ وَالْمُفْسِدِينَ وَقَرِّبْ إِلَيْهِمْ أَهْلَ الْخَيْرِ وَالنَّاصِحِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرْقَةً أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَصَلَّى اللهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

<https://docs.google.com/document/d/1qnPHvStKjs9wsIGfA002ZafgPprFvh4f/edit?usp=drivesdk&oid=108163933967641430435&rtpof=true&sd=true>

Oleh Abu Anisa Purba