



AKADEMI PENGAJIAN ISLAM KONTEMPORARI (ACIS)
UITM CAWANGAN PULAU PINANG (UITM CPP)

E-BULETIN ACIS UITM CPP

LAPORAN | AKADEMIK | AKTIVITI | WAKAF ILMU

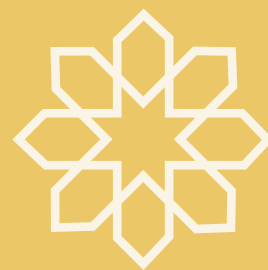
Edisi E-Buletin 2024 ACIS UiTM CPP kali ini memfokuskan kepada empat tema utama iaitu pencapaian kualiti yang telah dicapai, aktiviti kolaboratif akademik bersama pihak luar UiTM CPP, aktiviti yang telah dijalankan pada tahun 2023 dan penulisan wakaf ilmu daripada kalangan asatizah ACIS UiTM CPP.

**EDISI
2024**



WAKAF ILMU

TIPS SIHAT AMALAN RASULULLAH SAW



Penulis: Ustazah Azizon binti Salleh
Pensyarah Kanan ACIS UiTM CPP

Kesihatan adalah aspek penting dalam Islam dan dianggap sebagai amanah dari Allah SWT. Dengan menjaga kesihatan, kita bukan sahaja dapat menjalani kehidupan yang lebih baik tetapi juga dapat melaksanakan tanggungjawab sebagai hamba Allah dengan lebih sempurna.

Kepentingan kesihatan dalam Islam:

Amanah dari Allah:

Tubuh badan kita adalah amanah dari Allah yang perlu dijaga. Menjaga kesihatan adalah tanggungjawab setiap individu Muslim. Firman Allah dalam Surah Al-A'raf, ayat 31: "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan."

Meningkatkan Ibadah:

Kesihatan yang baik membolehkan seseorang melakukan ibadah dengan lebih sempurna. Rasulullah SAW bersabda,

Gunakanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara; masa mudamu sebelum masa tuamu, kesihatanmu sebelum sakitmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, masa kayamu sebelum masa kefakiranmu, masa hidupmu sebelum kematianmu." (HR. Al-Hakim)

Menghindari Kemudaratan:

Islam melarang segala bentuk tindakan yang boleh memudaratkan kesihatan, seperti makan berlebihan, merokok, dan mengambil bahan-bahan yang haram. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah, ayat 195: "Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan."

Nikmat yang Wajib Disyukuri:

Kesihatan adalah salah satu nikmat terbesar yang diberikan oleh Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda, "Dua nikmat yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesihatan dan waktu lapang." (HR. Bukhari). Oleh itu, menjaga kesihatan adalah tanda syukur kepada Allah.

Berikut adalah beberapa tips sihat berdasarkan amalan Rasulullah SAW yang boleh di amalkan dalam kehidupan seharian:

- Berpuasa: Rasulullah SAW sering berpuasa, terutama puasa sunat seperti puasa Isnin dan Khamis. Puasa membantu membersihkan tubuh dan meningkatkan kesihatan mental dan fizikal.
- Makan Secukupnya: Rasulullah SAW menganjurkan makan secukupnya dan tidak berlebihan. Baginda bersabda, "Tidak ada tempat yang lebih buruk yang diisi oleh anak Adam selain perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika tidak dapat, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafasnya." (HR. Tirmidzi).

- Menjaga Kebersihan: Rasulullah SAW sangat menekankan kebersihan, termasuk mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan diri.
- Menggosok Gigi: Rasulullah SAW sering menggosok gigi menggunakan siwak. Ini membantu menjaga kebersihan mulut dan kesihatan gigi.
- Tidur yang Cukup: Rasulullah SAW tidur awal dan bangun awal untuk solat Subuh. Tidur yang cukup penting untuk kesihatan fizikal dan mental.
- Bersosialisasi: Rasulullah SAW sering bersilaturahmi dan berinteraksi dengan sahabat-sahabatnya. Bersosialisasi membantu mengurangkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- Olahraga: Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk berolahraga. Baginda sendiri sering berjalan kaki dan menggalakkan aktiviti fizikal seperti memanah dan berkuda.



Dengan mengamalkan tips-tips ini, anda boleh menjaga kesihatan fizikal dan mental serta mengikuti sunnah Rasulullah SAW.

Berikut adalah beberapa hadis sahih yang berkaitan dengan pemakanan sunnah:

- Kurma: Rasulullah SAW bersabda, “Barang siapa yang memakan tujuh butir kurma Ajwa pada pagi hari, maka pada hari itu dia tidak akan terkena racun atau sihir.” (HR. Bukhari dan Muslim).
- Madu: Nabi Muhammad SAW bersabda, “Gunakanlah dua penyembuh: madu dan Al-Quran.” (HR. Ibnu Majah).
- Habbatus Suda (Jintan Hitam): Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya di dalam Habbatus Suda terdapat penyembuh bagi segala penyakit kecuali kematian.” (HR. Bukhari dan Muslim).
- Zaitun: Nabi Muhammad SAW bersabda, “Makanlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, karena ia berasal dari pohon yang diberkati.” (HR. Tirmidzi).
- Cuka: Rasulullah SAW bersabda, “Sebaik-baik lauk adalah cuka.” (HR. Muslim).

Hadis-hadis ini menunjukkan betapa pentingnya makanan-makanan tertentu dalam menjaga kesihatan dan kesejahteraan. Pemakanan sunnah merujuk kepada makanan yang diamalkan oleh Nabi Muhammad SAW dan disarankan dalam hadis serta Al-Quran.

Kesimpulannya, Setiap tatacara dalam kehidupan kita seharusnya berpandukan al-Qur’an dan as Sunnah. Ini kerana kedua-duanya merupakan batu asas yang menjadi pegangan kita sebagai umat Islam. Sunnah Rasulullah SAW boleh dijadikan panduan dan ikutan kerana baginda adalah contoh teladan yang terbaik buat semua umat manusia.





اِنْبُوْا سَبِيْلِيْ تَكُوْنُوْا لَوْ كُنْ اِمَّاْرًا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Akademi
Pengajian Islam
Kontemporari

PENERBIT

Unit Penerbitan

**AKADEMI PENGAJIAN ISLAM KONTEMPORARI (ACIS)
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UITM)
CAWANGAN PULAU PINANG
KAMPUS PERMATANG PAUH
13500 PERMATANG PAUH
PULAU PINANG**



<https://penang.uitm.edu.my/index.php/en/component/sppagebuilder?view=page&id=95>



<https://www.facebook.com/acisuitmpenang?mibextid=LQQJ4d>



shahirah4572@uitm.edu.my / najwaalyaa@uitm.edu.my (eds)



+6 (04) 382 2888

eISSN 3030-6655



9 773030 665006

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar, serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA Cawangan Pulau Pinang terlebih dahulu.