

Nikmat yang Terabaikan

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 24 Juni 2021



“Ada dua nikmat yang sering dilupakan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari)

Melalui hadis ini, Nabi Muhammad Saw. mengingatkan betapa seringnya kita melupakan dua anugerah besar yang Allah berikan kepada kita, yakni nikmat sehat dan nikmat waktu

luang.

Sehat terasa begitu nikmat, justru ketika kita tengah terbaring sakit. Waktu luang terasa begitu berharga, justru ketika kita dalam kondisi sempit. Inilah kenyataan yang sering kita alami.

Ketika tubuh kita sehat, raga kita bugar, seluruh aktivitas berjalan lancar, kita terlena dan terbuai sehingga abai menjaga kesehatan. Ketika waktu luang terbentang, kesempatan silih berganti datang, kita bersantai ria dan bermalas-malasan hingga lupa diri dan lupa daratan.

Tibalah waktunya, tubuh kita meminta rehat, raga kita butuh istirahat, sementara aktivitas semakin padat. Kita pun tercekat. Namun apa daya, semua sudah terlambat. Kita pun tersadar, selama ini kita lupa diri, lalai menjaga kesehatan.

Tibalah saatnya, waktu terasa sempit, sementara beragam persoalan datang menghimpit. Kita pun terbangun dari tidur panjang. Selama ini, waktu luang yang terbentang, kesempatan yang selalu datang, kita biarkan begitu saja hilang. Kita pun tersadar, selama ini kita abai, terlena dan terbuai. Hanya sesal yang kita dapat, karena waktu tak akan pernah bisa kembali.

Sobat, hidup ini singkat. Sehat dan sempit adalah nikmat yang harus kita jaga agar dapat memberi manfaat. Jangan biarkan kesehatan berlalu tanpa makna, berganti sakit yang datang mendera. Jangan biarkan kesempatan hilang tanpa arti, berganti kesempitan yang datang silih berganti.

Mumpung raga masih sehat, ibadahlah yang taat, jauhi maksiat, cari ilmu sampai dapat, susunlah mimpi-mimpi yang hebat, wujudkan dengan penuh semangat, sebagai bekal hidup di dunia dan akhirat.

Mumpung masih ada kesempatan, dekatkan diri kepada Tuhan, hindari kejahatan, penuhi diri dengan kebaikan, perluas pergaulan, berkarya untuk kemanusiaan, sebagai bekal meraih kebahagiaan di hari ini dan hari kemudian.

Sobat, Tuhan tidak akan pernah mengubah yang sehat menjadi sakit, yang luang menjadi sempit. Kita sendirilah yang mengubah semua itu. Kesehatan yang kita jaga, akan tetap berada di tempatnya. Waktu luang yang dapat kita manfaatkan, akan menjadi peluang yang sangat menjanjikan.

Sungguh sangat disayangkan, jika kesehatan yang Tuhan berikan justru kita abaikan. Hingga akhirnya, sakit itu pun datang. Sungguh sangat rugi, jika waktu luang yang Tuhan hadirkan justru kita lalaikan. Hingga akhirnya, sempit itu pun menghadang.

Betapa banyak orang yang berkelimpahan harta, tetapi tidak dapat menikmati indahnya dunia, tidak dapat merasakan nikmatnya makanan dan minuman yang menggugah selera, disebabkan kesehatannya yang tak mengizinkannya.

Tidak sedikit pula orang yang ketika menginjak masa tua, alih-alih menikmati sisa hidupnya dengan penuh ketenangan, tetapi justru masih disibukkan dengan masalah keuangan (ekonomi) keluarga, karena ketika muda ia bermalas-malasan tidak mau bekerja.

Ada yang lebih parah lagi. Mereka adalah orang-orang yang baru tersadar bahwa hidup ini singkat, justru ketika ajal sudah mendekat, sementara bekal hidup di akhirat belum sempat didapat.

Sobat, mari kita mengingat kembali pesan Nabi Muhammad Saw. di atas, agar kesehatan yang kita miliki tidak hilang dari diri. Mari kita camkan peringatan Rasulullah Saw. di awal tulisan ini, agar waktu luang yang kita punyai tidak berlalu tanpa arti.

Kesehatan dan kesempatan adalah nikmat tak terhingga...

Jangan abaikan...

Jangan lupakan...

Jangan Lalaikan...

* Ruang Inspirasi, Kamis, 24 Juni 2021.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*