

Sehat Sebelum Sakit

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 18 Juni 2021



“...Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan mengubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada sesuatu kaum, hingga kaum itu mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri...”. (Q.S. Al-Anfal: 53)

Salah satu nikmat yang Allah berikan kepada kita dan sering kita lupakan adalah nikmat

sehat. Ketika tubuh kita sehat, segar bugar, kita menganggap itu adalah hal biasa. Padahal, menurut para ahli dalam dunia medis, sistem dan mekanisme dalam tubuh manusia sangat rumit dan kompleks. Jika bukan karena kemahakuasaan serta kasih sayang Allah dalam memelihara sistem dan mekanisme dalam tubuh, niscaya sangat sulit bagi tubuh kita untuk terus terjaga dalam keadaan baik.

Kondisi fisik yang sehat, sempurna, sehingga kita dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik ini seringkali tidak kita syukuri. Akibatnya, kita justru abai terhadap kondisi kesehatan kita. Pada gilirannya, kita pun jatuh sakit.

Kondisi tubuh yang sedang fit dan dalam performa terbaik, mislanya, seringkali kita rusak dengan kebiasaan buruk berupa tidur larut malam, begadang untuk sesuatu yang tidak bermanfaat. Kondisi paru-paru yang sehat dan sempurna, seringkali dicemari dan diracuni dengan asap rokok tiada henti. Liver yang sehat dinodai dan dirusak dengan minuman-minuman beralkohol. Kulit yang sehat dan bersih, dirusak dengan tatto. Lidah, hidung dan bibir yang sempurna dikotori dan dirusak dengan sejumlah tindik. Sungguh, manusia seringkali tidak mensyukuri nikmat dengan menjaganya dengan baik, tetapi justru mengotori dan merusaknya.

Padahal Allah Swt sudah memberikan semua nikmat itu secara gratis. Setiap hari kita dapat bebas bernafas, menghirup udara tanpa dipungut biaya sepeser pun. Bayangkan jika setiap tarikan nafas, kita dibebani biaya sepuluh rupiah saja. Berapa banyak uang yang harus kita keluarkan untuk membayar ongkos bernafas setiap hari, yang bisa jadi kita akan bernafas ratusan atau bahkan ribuan kali. Lihatlah bagaimana kondisi saudara-saudara kita yang tengah terbaring sakit di ruang ICU, yang untuk bernafas saja harus menggunakan bantuan tabung oksigen yang harganya ratusan ribu hingga jutaan rupiah. Dan masih banyak lagi nikmat Allah yang telah diberikan kepada kita, yang seringkali tidak kita sadari.

Kita baru sadar dan merasakan bahwa nikmat sehat itu sungguh luar biasa berharganya, justru ketika kita tengah jatuh sakit. Nikmat mata bisa melihat dengan sempurna baru kita rasakan, ketika kita sudah mengalami rabun. Nikmat hidung bisa mencium aneka macam aroma baru terasa ketika kita sedang flu berat, ketika kita tidak bisa membedakan mana bau parfum dan mana bau bangkai. Nikmat lidah bisa merasakan manis, asin, pahit makanan baru terasa ketika kita tengah sakit, sehingga seluruh makanan terasa hambar. Sungguh, betapa nikmat sehat sangat berharga nilainya kalau kita mau sadari.

Dengan demikian, tepat sekali pesan Rasulullah Saw ini, ingat masa sehatmu sebelum datang sakitmu.

* Ruang Inspirasi, Jumat, 18 Juni 2021.

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