



SERI PENGHARAPAN HIDUP

Jatuh Sakit

Bagaimana Menghadapinya?



Jatuh Sakit:

Bagaimana Menghadapinya?

APAKAH ANDA KHAWATIR JATUH SAKIT?

Apakah Anda merasa berat memikirkan biaya dokter dan harga obat yang terus bertambah mahal? Apakah Anda resah setiap kali mendengar berita tentang wabah penyakit baru? Apakah Anda khawatir dengan kondisi kesehatan orang tua yang makin lanjut usia atau kerabat yang harus Anda rawat? Jika salah satu pemikiran tersebut sempat terlintas di benak Anda, ketahuilah bahwa Anda tidak sendirian. Dalam berbagai survei yang dilakukan di seluruh Asia dan dunia, kesehatan selalu menjadi salah satu masalah yang paling meresahkan orang.

Kita semua khawatir tentang kesehatan kita, dan itu sangatlah wajar. Kesehatan yang baik memungkinkan kita menikmati hidup yang berkualitas. Ketika sehat, kita dapat menjalani hidup dengan produktif, melakukan apa pun yang kita mau, dan menikmati waktu bersama orang-orang yang kita kasihi.

Namun saat sakit, aktivitas sehari-hari terasa sulit untuk dilakukan. Kita menjadi lemah dan tidak mampu menjalankan peran kita sepenuhnya. Kita tidak bisa melakukan kegiatan yang kita senangi atau mewujudkan keinginan kita. Sakit itu juga mahal karena kita harus pergi ke dokter, membeli obat, dan menjalani perawatan. Jika menderita penyakit kronis, kita mungkin harus bergantung kepada orang lain baik secara fisik maupun finansial, karena kita sudah tidak bisa bekerja untuk menanggung biaya pengobatan kita sendiri. Mungkin kita tidak bisa membiayai keluarga kita dan malah menjadi beban bagi mereka. Benarlah ungkapan bijak yang sering kita dengar: "Kesehatan itu harta berharga."

Sebagian besar dari kita akan berusaha sebaik mungkin menabung "harta berharga" itu dalam diri kita. Kita berusaha hidup sehat dengan berolahraga, minum vitamin, makan cukup dan teratur, serta melakukan cek kesehatan rutin. Kita juga berusaha mencegah datangnya penyakit dengan melakukan vaksinasi dan menjaga kebersihan. Jika sampai sakit, kita cepat-cepat berobat. Kita juga membeli asuransi agar bisa membayar semua biaya perawatan jika diperlukan.

Sayangnya, meski semua itu bermanfaat, cepat atau lambat kita tetap akan jatuh sakit. Kita tidak bisa menghindari beberapa penyakit umum seperti batuk, demam, dan pilek. Selalu ada risiko bagi kita terkena infeksi. Kebanyakan dari kita akan mengidap penyakit kronis seiring bertambahnya usia kita. Saat sakit, ternyata obat-obatan dan teknologi tidak bisa menjamin kesembuhan kita. Kemajuan ilmu pengetahuan mungkin dapat menolong kita memperpanjang hidup, atau menemukan jenis obat dan terapi baru, tetapi akan selalu ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan.

Kemajuan ilmu pengetahuan mungkin dapat menolong kita memperpanjang hidup, tetapi akan selalu ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan.

Apakah itu berarti bahwa tidak ada solusi untuk ketakutan dan kekhawatiran kita akan masalah kesehatan? Adakah cara untuk mengatasinya, atau setidaknya jawaban yang bisa memberi kita ketenangan dan kepastian?

Memahami Kekhawatiran Kita

SEBELUM MEMBAHAS TENTANG APA YANG bisa kita lakukan, pertama-tama kita perlu memahami ketakutan kita sendiri dan dari mana ketakutan itu berasal. Pemahaman ini dapat menolong kita mengatasi kekhawatiran dari sumbernya.

Anda mungkin mengetahui bahwa salah satu sumber ketakutan itu adalah kenyataan bahwa Anda tidak bisa sepenuhnya mengontrol kesehatan Anda. Sekeras apa pun upaya kita untuk tetap sehat, ada waktunya kita akan kalah melawan penyakit. Kita tidak benar-benar berkuasa mengatasi penyakit. Sumber ketakutan lainnya adalah fakta bahwa penyakit dapat menyebabkan kematian. Tidak bisa sembuh adalah risiko terbesar yang harus dihadapi. Seiring bertambahnya usia, kita akan makin rentan terhadap penyakit dan kemerosotan fisik. Sulit untuk tidak merasa takut terhadap kematian, dan kita pun disadarkan bahwa kita manusia yang rapuh, yang pada akhirnya akan mati.

Paul Kalanithi bergumul dengan semua itu saat didiagnosis mengidap kanker paru-paru stadium empat pada usia 36 tahun. Paul adalah seorang dokter bedah saraf dengan prospek karier yang cemerlang, dan ia tidak merokok. Namun,

ia pun tidak kebal terhadap kanker yang diderita banyak orang. Sebagai dokter yang bekerja di salah satu rumah sakit ternama di Amerika Serikat, ia memiliki akses untuk menerima pengobatan dan perawatan terbaik dari para pakar onkologi yang hebat, tetapi para ahli itu pun tidak berhasil menghentikan pertumbuhan kankernya. Paul Kalanithi akhirnya meninggal dunia pada tahun 2015.

Seiring bertambahnya usia, kita akan makin rentan terhadap penyakit dan kemerosotan fisik.

Setelah didiagnosis mengidap kanker, Paul sempat menulis autobiografi yang diberi judul *When Breath Becomes Air*. Dalam buku yang memenangkan penghargaan itu, Paul membagikan kesan-kesan tentang upayanya memahami arti kehidupan dan kematian sebagai seorang penderita kanker. Ia berkata, "Sulit menentukan apa yang paling berharga pada saat sakit, karena nilai-nilai Anda terus berubah. Setiap kali saya pikir sudah menemukan apa yang paling berharga, masih saja ada hal lain yang tak kalah berharga."

Sangat wajar merasa takut atau khawatir menghadapi penyakit dan kematian. Perasaan kita justru menunjukkan bahwa kesehatan mempunyai nilai yang terbatas—karena kesehatan itu sendiri serba tidak pasti. Kita tidak bisa memastikan bahwa kita akan selalu sehat. Oleh karena itu, kita tak bisa mengandalkan kesehatan saja untuk merasa bahagia.

Artinya, meskipun kita berusaha mengatasi kekhawatiran kita terhadap masalah kesehatan, kita perlu mencari sumber sukacita dan kepuasan lain dalam hidup ini, seperti dengan membina hubungan yang baik dengan orang lain dan menetapkan tujuan dalam hidup. Kita membutuhkan sumber pengharapan yang lebih pasti dan terjamin, agar kita tetap dapat bersukacita sekalipun kita sedang sakit. Kita juga membutuhkan sesuatu yang tak hanya mengatasi masalah kesehatan itu sendiri, tetapi juga dapat mengatasi konsekuensi akhir dari penyakit, yaitu kematian. Kita membutuhkan sesuatu yang lebih bisa diandalkan daripada kehidupan itu sendiri.

Sesuatu apakah itu? Di mana ada solusi yang memberi kita pengharapan dan kepastian sepanjang masa?

Solusi untuk Sepanjang Masa

KAMI INGIN MENGAJAK ANDA untuk mempertimbangkan jawaban terhadap pertanyaan tersebut dari Alkitab, buku yang menjadi landasan bagi iman Kristen.

Alkitab menceritakan tentang Allah sang Pencipta, yang membentuk alam semesta beserta segala isinya. Allah menciptakan setiap dari kita, jadi Dia tahu cara kerja setiap bagian tubuh kita, dan apa yang membuat bagian-bagian itu rusak. Alkitab menjelaskan bahwa tubuh kita rusak karena apa yang disebut sebagai "dosa". Dosa berarti gagal memenuhi standar Allah yang sempurna. Itulah yang terjadi saat umat manusia memilih untuk menolak otoritas Allah atas hidup ini dan hanya mau menjalani hidup sesuai keinginan mereka sendiri. Dosa memisahkan kita dari Allah yang Mahakudus. Dosa juga mengakibatkan munculnya penyakit dan kematian.

Namun, Allah tetap mengasihi kita. Setelah menciptakan kita secara unik, Allah mau menjalin hubungan dengan setiap dari kita, sama seperti orangtua rindu menjalin kedekatan dengan anak-anaknya. Karena Allah sendiri yang menciptakan pikiran dan hati kita, Dia mengerti penderitaan yang kita alami saat kita jatuh sakit. Dia juga memahami

ketakutan kita terhadap kematian. Dia ingin menghibur kita dan memberi kita jaminan bahwa Dia selalu menyertai kita, apa pun yang terjadi. Karena itulah, Allah merupakan jawaban sempurna untuk segala ketakutan dan kekhawatiran kita.

Tak hanya itu. Allah juga ingin memberi kita sesuatu yang jauh lebih besar daripada hidup kita sekarang: hidup kekal setelah kematian. Alkitab mengatakan bahwa setelah tubuh jasmani yang lemah ini mati, kita akan menjalani kehidupan baru bersama Allah. Kehidupan baru ini akan bebas dari segala penyakit dan penderitaan, serta takkan pernah berakhir. Saat ini kita mungkin sulit memahaminya, tetapi itulah yang Allah janjikan bagi setiap orang yang mau datang kepada-Nya. Janji hidup kekal itu memberi kita pengharapan, karena kini ada kepastian yang jelas bahwa apa pun yang kita alami di dunia, penyakit dan kematian bukanlah akhir dari segalanya. Allah sendiri berjanji bahwa kita akan hidup bersama-Nya sepanjang masa.

Sampai di sini, Anda mungkin bertanya: Bagaimana saya tahu hidup kekal itu benar-benar ada? Dan jika memang ada, bagaimana saya dapat menerima pemberian Allah tersebut?

Alkitab memberi tahu kita bahwa sekitar 2.000 tahun yang lalu, Allah telah mengutus Anak-Nya, Yesus, ke dunia dalam rupa manusia. Yesus datang untuk menunjukkan bahwa jika kita berbalik dari cara hidup kita yang berdosa dan kembali kepada Allah, kita akan memperoleh hidup kekal setelah kematian. Yesus berkata: "Sesungguhnya barangsiapa mendengar perkataan-Ku dan percaya kepada Dia yang mengutus Aku, ia mempunyai hidup yang kekal dan tidak turut dihukum, sebab ia sudah pindah dari dalam maut ke dalam hidup" (Yohanes 5:24).

Karena Yesus pernah hidup sebagai manusia, Dia pernah merasakan semua kelemahan manusia. Dia tahu persis apa yang kita rasakan. Namun, Yesus juga menunjukkan kepada kita bahwa Dia berkuasa atas penyakit dan kematian dengan menyembuhkan banyak orang sakit dan membangkitkan beberapa orang yang telah mati.

Alkitab mengatakan bahwa setelah tubuh jasmani kita yang lemah ini mati, kita akan menjalani kehidupan baru bersama Allah.

Jika kita mengakui dosa-dosa kita, meminta pengampunan Allah, dan mempercayai kuasa-Nya untuk memberi kita hidup kekal melalui Yesus, kita tidak perlu lagi takut menghadapi akibat dari penyakit dan kematian. Kita juga tidak perlu lagi khawatir atas ketidaksanggupan kita mengontrol hidup ini, karena kita tahu Allah yang memegang kendali sepenuhnya.

Mungkin Anda bertanya: Bagaimana Allah akan menolong saya sekarang? Masalah kesehatan dan penyakit yang saya hadapi membuat saya khawatir.

Sekali lagi, Alkitab meyakinkan kita bahwa, jika kita datang kepada Yesus dan mengikuti-Nya, kita akan menikmati kasih-Nya, perhatian-Nya, dan penyertaan-Nya setiap hari. Dia berjanji menyertai, di saat kita sehat ataupun sakit. Dia akan menolong kita mengatasi kekhawatiran atas masalah kesehatan. Saat kita merasa takut dan cemas, Yesus akan memberi kita rasa aman dan damai. Pada saat kita sakit atau lemah secara fisik, Yesus akan memberi kita kekuatan mental dan emosional. Pada saat kita tidak tahu apa yang harus dilakukan, Dia akan menghibur dan membimbing kita untuk mengambil keputusan-keputusan yang bijaksana.

Kebenaran itu dialami langsung oleh Nellie, yang harus menjalani cuci darah dua hari sekali karena gagal ginjal. Awalnya, ia terpikir untuk bunuh diri karena merasa hidupnya tidak lagi berguna. Tidak ada keluarga yang dapat memperhatikan dan merawatnya. Namun, teman-temannya secara bergantian menghibur dan memberinya semangat. Mereka menunjukkan kepada Nellie bagaimana ia dapat menyemangati orang lain sekalipun masih berada di rumah sakit. Nellie menceritakan bagaimana Allah telah memberinya kekuatan fisik, mental, dan emosional untuk melewati hari-harinya yang jauh dari rasa nyaman dan mengatasi rasa sakit selama menjalani perawatan medis.

Kita semua masih akan mengalami masalah kesehatan. Kita masih bisa jatuh sakit kapan saja dan tetap harus menghadapi semua konsekuensinya. Namun, jika kita mengikuti Yesus dan menyerahkan kendali hidup kita ke dalam tangan-Nya, kita akan menemukan kedamaian dan penghiburan untuk mengatasi semua kekhawatiran, ketakutan, dan kelemahan kita. Kita bahkan dapat melihat jauh melampaui kesembuhan yang kita harapkan dan menemukan sesuatu yang jauh

lebih bernilai daripada kesehatan dan kehidupan di dunia ini—kita akan hidup dengan penuh pengharapan.

Apakah Anda ingin tahu lebih banyak tentang Yesus, apa yang telah disediakan-Nya untuk Anda, dan bagaimana Anda dapat mengenal-Nya?

*Berbicaralah dengan seorang teman Kristen untuk tahu lebih banyak tentang Yesus. Juga tersedia buklet berjudul **Kisah tentang Pengharapan**, yang dapat lebih memperkenalkan tentang Yesus kepada Anda. Buklet itu dapat Anda peroleh tanpa dikenakan biaya. Silakan menghubungi kami untuk mendapatkannya. Anda juga dapat mengakses situs web kami di www.santapanrohani.org untuk melihat materi-materi lain yang kami miliki, baik cetak maupun digital.*

Penerjemah: Rusiana Budirahardjo

Editor Terjemahan: Dwiyanto, Elisabeth Chandra

Penyelaras Bahasa: Bungaran Gultom, Natalia Endah

Penata Letak: Mary Chang

Perancang Sampul: Mary Chang

Kutipan ayat diambil dari teks Alkitab

Terjemahan Baru Indonesia © LAI 1974

© 2017 Our Daily Bread Ministries.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Indonesian Looking at Life “Failing Health”

Ingin lebih mengenal Tuhan? Bacalah firman-Nya dengan bantuan renungan *Santapan Rohani*

Pilihlah media yang sesuai untuk Anda.



CETAK

Menerima edisi cetak secara triwulan.



E-MAIL

Menerima e-mail secara harian.



APLIKASI

Our Daily Bread/
Santapan Rohani
di Android & iOS.

HUBUNGI KAMI:

📞 +62 21 2902 8950

📠 +62 815 8611 1002

📠 +62 878 7878 9978

📠 **Santapan.Rohani**

📠 indonesia@odb.org

santapanrohani.org

ourdailybread.org/locations/

Materi kami tidak dikenakan biaya.

*Pelayanan kami didukung oleh
persemaahan kasih dari para pembaca kami.*