

## Sehat Ala Aktivistis Muda Muhammadiyah

Sabtu, 22-02-2020

**MUHAMMADIYAH.ID, YOGYAKARTA** – Bagaimana sehat ala aktivis itu? apakah sehat ala aktivis beda dengan sehatnya yang bukan aktivis. Nah, tema inilah yang kemudian diangkat oleh Pimpinan Pusat Nasyiatul 'Aisyiyah (PP NA) lewat Kajian Pilar yang diselenggarakan di Aula PP Muhammadiyah, pada Jum'at (21/2) bersama Agus Taufiqurrohmah, Ketua Pimpinan Pusat Muhammadiyah.

Dalam penyampaian Agus Taufiq mengatakan, kenapa aktivis biasanya rentan sakit karena kurang memperhatikan diri sendiri dan yang biasanya sibuk sehingga dia (red, aktivis) kadang jarang mandi, lupa makan, kurang tidur, kurang memikirkan masa depan, kurang refreshing, dan tidak bisa mengelola stres dengan baik.

"Kalau aktivis muda-muda seperti Nasyiah ini sebetulnya tidak usah khawatir dengan sakit, karena usia muda itu biasanya sakit karena tidak cepat *move on*," candanya disambut tawa pemuda-pemudi Nasyiah yang hadir.

Mengutip hadist Rasulullah SAW, Agus Taufiq menyampaikan, ada dua kenikmatan yang banyak manusia lalai menjaganya dan tidak menyukuri dengan baik, yaitu pertama sehat dan kedua waktu luang (senggang).

"Jadi, banyak ketika diberi sehat tidak sadar bahwa sehat ini sangat mahal harganya bahkan anugerah yang luar biasa sehingga kadang tidak dirawat. Ketika kita bangun bisa bernafas dengan spontan itu kadang kita tidak segera bersyukur, bukankah kita sering bangun dan dianjurkan untuk berdoa," kata Agus Taufiq mengingatkan.

Agus Taufiq juga menambahkan, kata orang bijak kesehatan itu bukan segalanya tapi segala-galanya tidak bisa dinikmati kalau kita tidak sehat. Sekaya apaun rumahnya mewah, kasurnya empuk dan lebar yang pakai. Kalau sedang sakit tidak bisa menikmati itu semua, paling mondog di rumah sakit dirawat dapatnya kasur ukuran 1x2 meter mandi disitu, makan disitu padahal kaya.

"Untuk itu, amalkan baik-baik hadist Rasulullah '*Wa Shihataka Qobla Saqomika*', jagalah sehatmu sebelum sakitmu. Ini harus diperhatikan benar oleh aktivis," pesan Agus Taufiq.

Sehingga jagan sampai terjadi seperti ini, kata Agus Taufiq, dulu ketika masih mahasiswa tidak bisa makan enak karena nggak bisa beli. Sekarang yang sudah sukses nggak bisa makan enak karena nggak boleh. Karena kesehatannya sudah diambil sebagian. Maka jangan sampai para aktivis melewatkan nikmat sehat.

"Maka bagi kita, menjaga sehat ini harus kita yakini perintah Rasul dan itu bagian dari ibadah. Maka kalau aktivis tidak menjaga sehat sedang melupakan nasihat dari Rasulullah," katanya.

Dihadapan puluhan kader Nasyiah yang hadir Agus Taufiq menguraikan mengenai makna sehat. Menurutnya, sehat itu bukan sekedar tidak sakit yang dibahasakan adalah sekedar tidak minum obat atau tidak dalam perawatan dokter.

"Sehat harus dimaknai ketika kondisi bahagia dan sejahteras seseorang dari fisiknya, mentalnya, sosialnya dan perilaku spiritualnya. Jadi keempat ini baru orang itu dikatakan sehat. Dan di UU Kesehatan 2009 sudah ditegaskan yang namanya sehat itu sejak dari fisik, spiritual maupun sosial," tuturnya.

Maka, kata Agus Taufiq berbicara sehat keempat-empatnya itu harus sehat dan harus berhubungan. Disaat seseorang mentalnya tidak bagus, sangat berhubungan dengan kondisi kesehatannya.

Lalu bagaimana agar aktivis muda Muhammadiyah tetap menjaga kesehatannya. Yaitu kata Agus Taufiq harus menerapkan pola hidup sehat seperti ibadah tertib, perhatikan pola makan, olah raga teratur, atasi (kelola stres), tidur cukup, rekreasi, obat atau vitamin bila perlu, dan periksa kesehatan teratur . **(Andi)**