

Sehat itu mahal! Nah... siapa yang berani membantahnya? Benar, sehat itu mahal... bahkan mahal sekali... terutama dari segi biaya dan pengorbanan macam-macam. Dan untuk masalah yang satu ini, saya sudah menjadi pelanggan sekalipun hal sebagai pelanggan ini tidak pernah saya cita-citakan! Sungguh, bahkan kalau boleh... biarlah saya terjauhkan dari hal ini. Namun mau bilang apa, si penyakit terkadang datang pada saat saya tidak siap dan tidak was-was dalam mengantisipasinya. Ya!

Kisah tentang ini pernah saya tuliskan dalam kesaksian saya di majalah rohani "*Narwastu-menyuarakan Kabar Baik*" pada tahun 2010 lalu. Dengan jujur saya bercerita apa-apa saja yang saya alami dalam hal sakit-penyakit sepanjang hidup saya sampai saat ini. Dan, terutama, bagaimana saya memandang hal itu semua; tentulah menerima kenyataan itu dan berusaha untuk lebih menjaga kesehatan dan tetap mengucap syukur pada-Nya yang selalu menolong saya dengan kasih-Nya yang memulihkan!

Kepada pembaca, saat ini, saya mau jujur menceritakan apa yang terjadi belum lama ini. Dan kejadian tersebut adalah "perulangan" yang sangat saya sesali karena sebenarnya bisa diantisipasi jauh-jauh hari. Mengapa? Karena saya sudah dinasehati untuk selalu waspada. Begini ceritanya. Pada hari Imlek tahun ini, tepatnya malam sebelumnya sampai dini hari, saya berada di kamar. Dan tiba-tiba saya merasakan ada sedikit yang mengganjal dan perih saat saya buang air kecil (b-a-k). Saya hanya kaget sebentar karena ternyata b-a-k saya tetap lancar keluar pada waktu itu. Namun kira-kira sejam kemudian, saya terdorong untuk b-a-k lagi, dan kali ini tidak bisa keluar sama sekali urine saya! Ohhh... saya masih sedikit tenang. Awas lu ye!!! Saya bertekad untuk mengusir batu penghalang yang saya duga sebagai penyebabnya. Maka saya minum satu botol besar air mineral habis... habis... tuntas! Glek...glek...glek...glek....! Saya tunggu setengah jam hm... hm... hm... urine sudah mulai hendak keluar, lalu saya coba mengeluarkannya... ehhhh... tidak bisa! Sakit sekali! Ohhhh... di tengah-tengah kegugupan itu saya coba lagi minum satu botol besar air mineral... glek... glek... glek... dan saya tunggu lagi sebentar. Nah, kali ini tidak berapa lama saya sudah kebelet banget. Saya usahakan mengeluarkannya. Dan hasilnya, tidak bisa! Sakit sekali! Dan saya hampir pingsan! Begitu terus berulang-ulang sampai jam 5 pagi saya sudah kepayahan. Sementara, nun di sana, saudara-saudara sebangsa kita yang merayakan Imlek mungkin sudah mulai tersenyum-senyum memasuki hari besar mereka! He... hehe... hehe... hehe. Dan saya? Karena tidak tahan lagi akhirnya ada saudara saya yang menjemput ke rumah untuk mempersiapkan/mengantarkan saya ke rumah sakit.

Singkat cerita, jam 8 pagi, akhirnya saya dibawa ke Unit Gawat Darurat Rumah Sakit St. Carolus di Jakarta dan dipasang alat kateter (selang untuk membuang urine secara otomatis ke dalam kantong khusus yang perlu kita tenteng-tenteng kalau sedang berjalan). Dan seminggu kemudian saya diopname, lalu tepat hari Valentine saya masuk ruang operasi dibius total, dan batu sebesar 15 mm yang menghambat di saluran kemih pun diangkat dengan cara endoskopi. Ada seminggu saya diopname... dan mengalami waktu yang panjang untuk pemulihan total. Sampai akhirnya dapat kembali beraktifitas dengan kewaspadaan penuh terhadap makanan dan minuman tertentu, serta wajib ingat nasehat dokter. Nah... di sinilah saya mendapat pengalaman baru tentang “perjuangan mendapat kamar” dan “uang muka/biaya mahal” serta “rasa sakit karena urine yang berdarah” di area sebuah Rumah Sakit, karena waktu itu dokter memvonis untuk tidak boleh pulang lagi ke rumah! Namun, puji Tuhan, DIA selalu menolong tepat pada waktunya.

Sudah selesaikah kisah nyata di atas? Ohhh... belumlah. Karena yang terkena “organ dalam” maka dalam pemulihannya pun memerlukan tingkat kesabaran tinggi dan kehati-hatian tinggi pula. Juga memerlukan jiwa besar untuk menerima hal-hal yang agak “aneh” seperti b-a-k yang masih sedikit sakit, cepat sekali lelah, badan terutama kaki dan tangan terasa lemas, sedikit sensitif, dsb. Wah... ternyata dampak pengangkatan batu ginjal yang telah menempel di bagian bawah saluran kemih, sangat besar. Hal ini mengingatkan saya pada masa duduk di Sekolah Dasar dulu, pernah saat b-a-k tiba-tiba keluar batu kecil putih di dalam urine saya, dan pada tahun 2004 yang lalu, saya merasakan sakit luar biasa di bagian ginjal (sebelah kanan)... kenyut-kenyut... kenyut... ternyata ada batu ginjal bercokol di situ. Tapi yang tahun 2004 ini dapat diatasi dengan pengobatan herbal (biaya murah meriah)... sehingga keluarlah batu itu dalam bentuk kristal-kristal dalam sekian waktu. Nah... yang tahun 2011 ini... terus terang saja, saya lengah, karena tidak rutin cek ke dokter dan tidak awas terhadap makanan dan minuman. Apalagi sekitar 2 bulan menjelang opname itu saya berlebihan minum teh dalam berbagai kemasan/sajian!! Juga pada tahun 2004 itu saya berlebihan minum teh kira-kira 2 bulan sebelum diserang kenyut-kenyut batu di ginjal itu.

Ya! Rasa sensitif yang saya rasakan pasca opname itu sangat mengganggu. Saya mudah sekali tersinggung dan marah. Abang kandung saya yang berbicara yang arahnya memberi nasehat maupun usulan... tiba-tiba saja saya respons dengan kalimat ketersinggungan sampai ke arah marah. Aneh juga koq tiba-tiba saya jadi begitu, ya? Apakah karena beban pikiran selama di rawat di Rumah Sakit? Apakah karena tidak berdaya di bangsal, maka para susterlah yang “berkuasa”, kita tidak bisa bebas berekspresi dan mengusulkan sesuatu? Atau karena pengaruh obat bius total, yang katanya, tidak setiap orang sama percepatan menghilangkan pengaruhnya pasca pemakaian? Atau karena masih ada sisa-sisa traumatik karena seumur hidup saya baru kali ini diopname? Hmm... hmmm... tak tahulah.

## Jangan Terlena

Ditulis oleh Tema Adiputra  
Rabu, 01 Juni 2011 14:10

---

Akhirnya, dalam perjalanan waktu saya pun terlena. Terasa semangat juang menikmati hidup agak kendor. Banyak waktu terbuang percuma. Rasa sakit sedikit-sedikit yang seharusnya dilawan, malah menggerogoti jadi lebih dalam.

Nah, pada suatu siang, tiba-tiba abang kandung saya yang rupanya memantau dari jauh keadaan saya yang terlena itu dan dia merasakan langsung dampak dari keterlenuan saya, menelpon! Kembali dia memberi nasehat! Dan saya pun mulai meresponnya dengan sensitif dan ada nada-nada tinggi di suara saya ketika berdialog. Pun ketika dia katakan “Jangan terlena...!” masih juga saya bantah dengan nada suara tinggi. Begitu seterusnya sampai akhirnya dialog di telepon itu usai. Lalu saya berbaring... di tempat tidur. Dan, tahukah pembaca? Kata-kata “Jangan terlena...!” begitu sangat mengganggu hati dan pikiran saya!

Pembaca, saya ajak Anda ke atmosfir ini. Sudah berapa lamakah kita tidak menyadari bahwa kita sebenarnya sudah terlenu? Larut dalam sebuah situasi yang menurut kita aman-aman saja, namun kenyataannya kita sedang tergiring pada situasi yang akan terus membuat kita mengalami kesulitan yang semakin dalam. Kita terlenu dalam situasi tidak pernah lagi berdoa dan membaca renungan Firman Tuhan saat pagi hari, paling tidak. Kita terlenu menikmati rezeki/berkat dari Tuhan hanya untuk keluarga kita sendiri. Kita terlenu bekerja secukupnya saja, tidak maksimal dalam mempersiapkan masa depan anak-anak yang kelak akan menghadapi tantangan luar biasa. Kita terlenu dalam hal, statis, keegoisan, kemenyerahan, ketidakpedulian, kesombongan, keminderan, konsumerisme, kekuatan diri, KKN, pelecehan, dan banyak lagi...!

Nah... karena saya tertohok dengan sebuah kalimat dari abang saya di telepon “Jangan terlenu...!” dan hati kecil saya mengiyakan itu, maka tersadar totalah saya. Saya pun bangkit dari tempat tidur, saya ambil kertas dan spidol, kemudian saya tulis besar-besar kata-kata “Jangan terlenu... hidupkan semua talentamu...!”

Ya! Kertas tersebut saat ini tertempel di tembok dekat meja kerja saya. Saat saya menulis ini, kertas itu sering saya tatap dan dia tampak tersenyum... dan saya balas pula senyumnya itu... hehehe... hehehe... hehehe.

Woaalhhhh... benarlah kata Firman Tuhan berikut ini: (Roma 12:11) “Janganlah hendaknya kerajinanmu kendor, biarlah rohmu menyala-nyala dan layanilah Tuhan”. (Matius 6:33) “Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan **ditambahkan** kepadamu”.

## Jangan Terlana

Ditulis oleh Tema Adiputra  
Rabu, 01 Juni 2011 14:10

---

Ya! Melayani Tuhan, berarti, mencari dahulu Kerajaan Allah. Dan yang pasti yang akan **ditambahkan** bukanlah ke-terlena-an!

(Jakarta – 2011)

Tema