



## STRATEGI PEMBERIAN MANASIK KESEHATAN HAJI DAN TATA CARANYA

Nisa Munadatus Sholichah<sup>1\*</sup>, Khusnul Khotimah<sup>2</sup>, Ussisa 'alat Taqwa<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Agama Islam Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Darussalam Gontor, Indonesia

\*[nisamunada20@gmail.com](mailto:nisamunada20@gmail.com)

Diterima: Agustus, 2023

Direvisi: Oktober, 2023

Diterbitkan: Desember, 2023

**Abstract:** *The pilgrimage health ritual is for the physical and mental well-being of the pilgrims. The first step in the pilgrimage health ritual is a comprehensive health examination. The goal of the pilgrimage health ritual is to maintain the physical and mental health of the pilgrims so that they can perform the pilgrimage smoothly. The initial preparations of the pilgrims aim to reduce the risk of illness and ensure health during the pilgrimage. This research aims to outline health strategies for pilgrims before and after the pilgrimage through literature review. Pilgrims undergo psychological training to face the physical and emotional challenges of the pilgrimage. They are taught strategies to manage stress, stay motivated, and maintain inner peace to serve with focus and calmness. Additionally, the pillars of pilgrimage health also include vaccination and disease prevention. Pilgrims must receive specific vaccinations, such as meningitis and influenza, to prevent the spread of diseases. Infection prevention recommendations, such as regular handwashing, wearing masks, and avoiding contact with sick individuals, are also part of the health pillars of the pilgrimage.*

**Keywords:** *Haji health manasik; health education; health guide; procedures*

**Abstract:** Manasik kesehatan haji adalah untuk kesehatan fisik dan mental jamaah. Langkah pertama dalam manasik kesehatan haji adalah pemeriksaan kesehatan menyeluruh. Tujuan kesehatan manasik haji adalah untuk menjaga kesehatan fisik dan mental jamaah haji agar dapat melaksanakan ibadah haji dengan lancar. Persiapan awal jamaah bertujuan untuk mengurangi risiko sakit dan memastikan kesehatan selama melaksanakan haji. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan strategi kesehatan jamaah sebelum dan sesudah ibadah haji dengan penelitian kepustakaan. Jamaah menjalani pelatihan psikologis untuk menghadapi tantangan fisik dan emosional haji. Mereka diajarkan strategi untuk mengelola stres, tetap termotivasi dan menjaga kedamaian batin sehingga dapat melayani dengan fokus dan tenang. Selain itu, rukun kesehatan haji juga meliputi vaksinasi dan pencegahan penyakit. Jamaah harus menerima vaksinasi tertentu, seperti meningitis dan influenza, untuk mencegah penyebaran penyakit. Saran pencegahan infeksi, seperti mencuci tangan secara teratur, memakai masker dan menghindari kontak dengan orang sakit.

**Kata Kunci:** Manasik kesehatan haji; edukasi kesehatan; panduan kesehatan; tata cara

Copyright © 2023, Author/s

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## **Pendahuluan**

Haji adalah rukun Islam kelima dan kewajiban tunggal setiap Muslim yang kompeten. Surat Ali Imran menyatakan dalam Al-Quran ayat 97 bahwa menunaikan ibadah haji bagi yang dapat mencapai Baitullah adalah kewajiban manusia terhadap Allah oleh karena itu, kesehatan dianggap sebagai sebuah kewajiban. Syarat menunaikan ibadah haji. Haji adalah ibadah yang berbeda dari ibadah lainnya. Haji merupakan salah satu ibadah yang membutuhkan banyak tenaga fisik, namun banyak jamaah yang tidak memahaminya dan memaksakan diri melakukan hal-hal yang tidak ingin mereka lakukan. Jadi, diperlukan pemahaman yang lebih baik agar bisa melaksanakan ibadah haji. Saat menunaikan ibadah haji, surat Al-Baqarah menyebutkan ayat 195:<sup>1</sup>“Dan berhajilah di hadapan Allah dan jangan berbuat kebinasaan.” dan Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ”

Penyelenggaraan haji dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing jamaah dan tidak perlu dipaksa untuk menghindari hal-hal yang dapat menghambat proses selama haji. Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang bermanfaat bagi jamaah. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan setiap orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan. Kesehatan juga menjadi salah satu faktor yang menciptakan kebahagiaan. Ini harus dilakukan dengan tepat dengan keinginan jamaah Indonesia.

Yang dimaksud dengan “perlindungan jamaah haji” adalah tujuan ibadah haji adalah membimbing, melayani dan melindungi jamaah haji agar dapat menunaikan ibadah haji sesuai hukum syariah tidak hanya alami tetapi juga menyehatkan. Hal ini menjadikan pemberian pelayanan kesehatan kepada jamaah haji sebagai bagian integral dari pendidikan, pelayanan dan perlindungan kesehatan jamaah haji di tanah airnya Arab Saudi. Arab Saudi dan ketika mereka kembali ke negaranya.

Kesehatan haji diartikan sebagai pengetahuan tentang kesehatan seorang jamaah haji, termasuk pemeriksaan fisik dan mental yang terukur, untuk membantunya dalam menunaikan ibadah haji sesuai petunjuk agama. Kegiatan yang sangat penting dan strategis dalam penyelenggaraan ibadah haji kesehatan adalah serangkaian kegiatan yang termasuk dalam program pemeriksaan dan pelatihan kesehatan haji untuk memastikan kepatuhan terhadap persyaratan kesehatan (alat dan keterampilan yang membantu jamaah dalam melakukan berbagai kegiatan haji).

Penelitian dan konsultasi terkait kesehatan jamaah diberikan di Istihaa karena jamaahnya terdaftar di Kementerian Agama. Pemantauan dan dukungan ini akan terus dilakukan hingga masyarakat mencapai Baitullah. Kursus dimulai dengan perawatan dasar, khusus dan umum (perawatan komperhensif). Promosi dan pemeriksaan kesehatan jamaah. Ibadah haji berlangsung dalam tiga tahap: Lokasi dimulai dengan insentif, dilanjutkan dengan pengujian dan pelatihan di rumah sakit kabupaten atau kota, dan tes ketiga dilakukan setelah meninggalkan Arab Saudi pada waktu yang tepat.

Kesehatan jamaah haji secara umum dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor risiko internal dan faktor risiko eksternal. Faktor risiko eksternal meliputi usia, penyakit (biasanya degeneratif dan kronis), tingkat pendidikan, dan perilaku seseorang. Faktor

---

<sup>1</sup> Yusuf Mansur, 2010, *Travel Guide Haji dan Umrah*, Salamadani Pustaka Semesta, Bandung, hlm.2-3

risiko eksternal yang dapat mempengaruhi penyakit dan memburuknya kesehatan manusia adalah lingkungan fisik (suhu, kelembaban, debu), psikososial dan faktor lain yang mempengaruhi sistem kesehatan jemaah, sistem imun jemaah. Faktor risiko terutama internal mempunyai hubungan erat tentang karakteristik dan profil jemaah haji di Indonesia.

Profil jemaah haji di Indonesia tidak banyak berubah selama satu dekade terakhir. 55 sampai 56% jemaah haji di Indonesia adalah ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan rendah atau tinggi. Penelitian menunjukkan sekitar 60 sampai 67% dari total jemaah haji berada di Indonesia. Kunjungan Jemaah Haji Setiap tahunnya, Tanah Suci berada pada kelompok risiko yang dapat membahayakan keselamatan dan kesehatan jemaahnya. Angka kesakitan dan kematian bervariasi namun tetap tinggi.

Dalam mempelajari kesehatan manasik haji, digunakan penelitian kepustakaan. Metode kepustakaan ini mengkaji berbagai literatur, seperti buku, jurnal, artikel dan sumber informasi lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Peneliti dapat mengumpulkan informasi tentang manasik kesehatan haji dari sumber teoritis yang ada, mengidentifikasi aspek-aspek yang memerlukan penelitian lebih lanjut dan menganalisis penelitian sebelumnya di lapangan.

## **Hasil Dan Pembahasan**

### **Konsep Kebijakan Manasik Kesehatan Haji**

Manasik Kesehatan Haji adalah proses pemberian konsultasi, pelayanan kesehatan, informasi promotif dan preventif kepada jemaah haji sebelum, saat, dan setelah ibadah haji ke Tanah Suci. Informasi yang diberikan bersifat promotif dan preventif. Pengetahuan ini mendorong jemaah haji untuk memantapkan kemampuannya dalam mengelola dan meningkatkan kesehatannya. Informasi pencegahan penyakit adalah informasi yang mendorong jemaah untuk meningkatkan keterampilan pencegahan penyakit mereka.

Promosi kesehatan dan pencegahan kesehatan meliputi perayaan haji sebelum keberangkatan, selama dan setelah haji. Tujuan penyelenggaraan haji kesehatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman jemaah haji serta membantu mereka menjaga kesehatan dan mencegah resiko kesehatan pada saat menunaikan ibadah haji menurut Islam hukum. Oleh karena itu, kesehatan haji merupakan suatu proses perubahan perilaku dan peningkatan kesehatan jemaah haji. Mengubah perilaku bukanlah hal yang mudah. Oleh karena itu kesehatan haji harus mempunyai struktur yang baik, sistem yang baik dan organisasi yang baik.

### **Langkah-langkah manasik kesehatan haji**

Proses pelayanan kesehatan haji diawali dengan pendaftaran jemaah. Setelah terdaftar, jemaah harus memantau kesehatannya sendiri hingga dua tahun sebelum keberangkatan. Selama 2 tahun sebelum keberangkatan. Selama dua tahun terakhir, otoritas kesehatan telah menerapkan protokol kesehatan menjelang ibadah haji, termasuk pemeriksaan kesehatan, pendidikan dan perlindungan sebelum keberangkatan.

Tujuan pemeriksaan kesehatan adalah untuk memeriksa status kesehatan jemaah dan menentukan status Istithaah jemaah. Jemaah haji dengan kondisi kesehatan berisiko

tinggi namun tidak berisiko tinggi. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan satu hingga tiga bulan sebelum keluar dari rumah sakit. Usai pemeriksaan kesehatan, jamaah pun berangkat bersama mereka. Otoritas kesehatan kota dan kabupaten menyelenggarakan pelatihan kesehatan pasca keberangkatan, yang merupakan bagian dari program kesehatan harian Puskesmas.

Tujuan dari pelatihan awal ini adalah untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dan mental jamaah haji serta menyampaikan pesan kesehatan kepada jamaah haji asal Indonesia dan Arab Saudi. Petunjuk mengenai titik awal berlanjut hingga jamaah mencapai Mekkah atau tempat haji. Setelah pemberangkatan, layanan medis memastikan kesehatan jamaah terlindungi melalui vaksinasi sebagaimana diwajibkan oleh pemerintah Saudi. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga dapat memberikan rekomendasi vaksin lain seperti vaksin influenza dan pneumonia.

Sesampainya di asrama haji, petugas PPIH Kementerian Kesehatan melakukan pemeriksaan darurat. Ulasan ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana ibadah haji berlangsung. Selama perjalanan dan tinggal di Arab Saudi, staf medis haji melanjutkan upaya berdedikasi dan teruji waktu untuk meningkatkan kemandirian jamaah dalam menjaga kesehatan mereka.

Sekembalinya dari Arab Saudi, PPIH melakukan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui status kesehatan jamaah haji. jamaah mendapat Kartu Kewaspadaan Kesehatan jamaah (K3JH) untuk memantau kesehatannya selama 14 hari setelah pulang kampung. Pemantauan ini dilakukan oleh otoritas kesehatan kabupaten dan kota.

### **Bimbingan Kesehatan Selama Masa Tunggu**

Pendidikan kesehatan jamaah dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan komprehensif untuk meningkatkan kesehatan jamaah. Untuk memperkuat kegiatan pembangunan kesehatan di Prahaji, otoritas kesehatan kabupaten atau kota harus mengintegrasikan kegiatan ini dengan promosi kesehatan, kesehatan keluarga, kesehatan lingkungan, kesehatan gizi, kesehatan olahraga dan pencegahan penyakit tidak sehat bisa menular, pencegahan penyakit menular, pengobatan tradisional, kesehatan jiwa, pengawasan.

Pedoman kesehatan selama menunggu haji berlaku untuk berbagai sektor dan masyarakat seperti tokoh agama, pemimpin profesi, dan organisasi Konsultasi kesehatan haji wajib dilakukan oleh gubernur atau tim organisasi kesehatan haji di kota tersebut. Secara umum kegiatan konsultasi kesehatan jamaah haji selama masa tunggu dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

1. Kegiatan pendidikan kesehatan bagi jamaah haji

Pendidikan kesehatan masyarakat adalah proses pemberian informasi, komunikasi dan pendidikan kesehatan secara terencana, sistematis dan berkesinambungan untuk membantu masyarakat beradaptasi terhadap kesehatan dan lingkungan untuk memelihara dan meningkatkan konsultasi kesehatan:

- a. Penasihat kesehatan<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Maya Yusnita, Duwi Agustina, 2020, *Model Pengembangan Petugas Lapangan Keluarga Berencana*, CV. Pena Parsada, Purwakerta Selatan, hlm 92

Konsultasi adalah komunikasi dua arah antara dokter atau profesional perawatan kesehatan dan pusat kesehatan atau rumah sakit milik jemaat. Konsultan memberikan saran tentang cara mengelola faktor risiko kesehatan di masyarakat. Konsultan wajib memberikan nasehat dan edukasi mengenai penyakit tersebut terjadi di masyarakat, khususnya terkait dengan faktor risiko penyakit yang diamati. Proses rujukan ini penting untuk mengelola faktor risiko penyakit yang teridentifikasi, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko yang ada, dan berperan aktif dalam menjaga kesehatan sakit. Menggambarkan penderitaan yang dialami jemaat selama ini.

- b. Bila diperlukan, pada saat konsultasi, dokter dapat merekomendasikan metode pengobatan yang sesuai dengan kondisi kesehatan jamaah. Untuk meningkatkan kesehatan jamaah kami, kami akan memberikan nasehat kesehatan sebelum keberangkatan.

- c. Kondisi fisik yang lebih baik

Kebugaran dicapai melalui pengembangan yang berkesinambungan baik secara kelompok maupun individu melalui puskesmas setempat dan puskesmas. Pendekatan ini dapat dilaksanakan melalui kerja sama dengan unit intervensi kesehatan olahraga, organisasi perangkat daerah atau kelompok pelatihan. Metode pelatihan dapat dilengkapi dengan Rockport Walk Test (sesuai Enam Pilar Kesehatan Haji) atau Tes Jalan 6 Menit. Metode pengukuran ini mengharuskan kedua metode tersebut disesuaikan dengan kondisi dan keadaan jemaah. Pengukuran kebugaran dengan menggunakan Rockport Walk Test dan 6-Minute Walk Test dapat dilakukan secara terus menerus dan teratur. Kelompok kesehatan haji di kabupaten dan kota dapat berkoordinasi dengan otoritas setempat untuk menentukan waktu dan lokasi upacara keagamaan setelah haji. Peningkatan fungsi jantung dan paru melalui aktivitas fisik yang teratur, terarah, dan terukur sesuai protokol kesehatan juga dapat meningkatkan kapasitas adaptif tubuh. (beradaptasi dengan perubahan tekanan darah). Jenis aktivitas fisik ini harus dikaitkan dengan kesenangan, seperti:

1. Jalan kaki
2. jogging
3. aerobik
4. bersepeda

- d. Pemeriksaan kesehatan masa emberkasi

Pemeriksaan kesehatan selama ibadah haji dilakukan oleh Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) di lingkungan departemen kesehatan. PPIH mewajibkan jemaah haji memenuhi kriteria kelayakan terbang berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan pada saat pemuatan. Untuk menentukan sasaran kondisi kesehatan, (KKP) sebagai bagian dari pelayanan medis PPIH berkoordinasi dengan dokter penerbangan dan dokter spesialis dari rumah sakit rujukan. Pemeriksaan kesehatan masa emberkasi meliputi:

1. Anamnesa
2. Pemeriksaan fisik

3. Pemeriksaan penunjang
4. Diagnosis
5. Penetapan kelaikan terbang
6. Rekomendasi tindak lanjut

2. Riwayat Kesehatan

Identitas paroki, nama (laki-laki atau perempuan), tempat lahir, tanggal lahir, umur, jenis kelamin, alamat dan nomor telepon, pekerjaan, jenjang pendidikan terakhir, status perkawinan, tanggal pemeriksaan, dokter, seperti:

- a. Riwayat kesehatan terkini, seperti penyakit kronis, infeksi atau penyakit yang berhubungan dengan penyakit tertentu.
- b. Riwayat kesehatan (termasuk operasi yang dilakukan) dicatat dalam urutan kronologis.
- c. Riwayat keluarga (termasuk penyakit yang memiliki komponen genetik pada anggota keluarga) Pembedahan untuk mencatat hasil latihan fisik, pemeriksaan fisik lanjutan dan hasil latihan fisik awal.

3. Pemeriksaan fisik mencakup beberapa aspek, antara lain:<sup>3</sup>

- a. Tanda-tanda vital seperti tekanan darah, denyut nadi, laju pernafasan, suhu tubuh dan saturasi oksigen.
- b. Posisi termasuk tinggi badan, berat badan dan ukuran pinggang.
- c. Berbagai bagian tubuh diperiksa, dipalpasi, dan didengarkan, seperti kulit, kepala (termasuk pengujian saraf kranial), mata (untuk mendeteksi katarak atau glaukoma), dan telinga (untuk infeksi seperti nanah atau infeksi telinga akut). hidung (untuk mendeteksi infeksi sinus), tenggorokan, dan mulut. Leher dan pembuluh limfe juga diperiksa.
- d. Pemeriksaan fisik dada dan perut meliputi pemeriksaan paru, jantung, dan seluruh organ perut.
- e. Anggota badan juga diuji, termasuk kekuatan otot dan refleksnya. Selain itu juga dilakukan pemeriksaan dan palpasi pada rektum dan alat kelamin serta saluran kemih dan alat kelamin.

4. Pemeriksaan tambahan

Pemeriksaan tambahan seperti pemeriksaan laboratorium (darah rutin, golongan darah, rhesus, kimia darah seperti gula darah acak, kolesterol dan trigliserida), urinalisis komprehensif (waktu, kejernihan, aroma, endapan, gula dalam urin, tes protein urin janin untuk mengidentifikasi wanita pada usia subur). Untuk diagnosis yang akurat, diperlukan foto rontgen dan elektrokardiogram (EKG). Penilaian tambahan lainnya dapat dilakukan, seperti evaluasi kesehatan mental minor. Berdasarkan bukti medis, jemaah haji dengan kondisi medis tertentu harus menjalani pemeriksaan tambahan.

---

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan RI, 2014, *Pedoman Teknis Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji*, Jakarta, hlm 5

### 5. Diagnosa

Diagnosis ditegakkan berdasarkan riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, dan tes tambahan. Diagnosis utama dicatat pada formulir. Kemudian, berdasarkan diagnosis awal, ditentukan apakah calon jemaah haji tersebut diperbolehkan melakukan perjalanan atau tidak.

### 6. Tinjauan kelaikudaraan

Berdasarkan diagnosis tersebut, seorang dokter yang berpengalaman di bidang kedokteran penerbangan akan bertanggung jawab untuk memastikan kemampuan PPIH dalam terbang di bidang medis. Jemaah yang tidak bisa terbang karena alasan kesehatan akan dirujuk ke layanan medis yang lebih baik. Setelah jemaah pulih dan menyatakan siap terbang, mereka diminta bergabung dengan rombongan terbang berikutnya.

## Manasik Kesehatan Haji Selama Perjalanan

### 1. Persiapkan sebelum keberangkatan di bandara di Indonesia<sup>4</sup>

Setelah waktu keberangkatan, Komunitas membawa naik bus menuju bandara. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Bawa alat pelindung diri yang diperlukan
- b. Saat memasuki bus, tertib dan hindari keramaian
- c. Ikuti kursi yang ditentukan
- d. Bawalah air minum selama perjalanan

Setibanya di bandara, jemaah memasuki ruang tunggu yang telah disiapkan. Misalnya saja saat perjalanan ke bandara, jemaah harus menjaga pola hidup sehat dan bersi. Misalnya, Istirahat yang cukup, jangan merokok dan minum air putih yang cukup.

### 2. Konsultasi kesehatan dalam penerbangan.. Perjalanan haji dari Indonesia ke Arab Saudi dan sebaliknya memakan waktu sekitar 9 sampai 12 jam. Agar tetap sehat selama penerbangan, perhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Ingatlah untuk minum air yang cukup
- b. Kenakan selimut dan kaos kaki untuk menahan suhu dingin di pesawat.
- c. Oleskan pelembap pada kulit dan bibir untuk mencegah kulit mengering.
- d. Lakukan peregangan setiap 3 jam dan hindari duduk bersila dalam waktu lama.
- e. Jika memungkinkan, jalan kaki untuk melatih otot kaki, misalnya saat ke toilet.
- f. Jangan menahan buang air kecil atau buang air kecil, segera pergi ke toilet.
- g. Hubungi dokter Anda jika Anda merasa tidak enak badan.

### 3. Penyakit yang disebabkan oleh perjalanan udara harus dicegah dan dihilangkan. Memang benar, penerbangan jarak jauh dapat berdampak buruk bagi kesehatan jemaah haji bahkan berujung pada kambuhnya penyakit kronis. Potensi gangguan kesehatan di pesawat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain tekanan udara yang tidak mencukupi, kadar oksigen yang rendah, kebisingan, dan duduk

<sup>4</sup> Zurizal Z dan Amiruddin, 2008, *Fiqih Ibadah*, Lembaga Penelitian Universitas Islam, hlm 185

terlalu lama. Potensi masalah kesehatan yang terkait dengan penerbangan termasuk hipoksia, trombosis vena dalam, jet lag, dehidrasi, sakit telinga, dan pembengkakan. Berikut beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan mengambil tangani ini:

a. hipoksia

Hipoksia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan kekurangan oksigen pada jaringan tubuh akibat berkurangnya jumlah dan konsentrasi molekul oksigen. Gejala hipoksia sering kali diabaikan dan bisa berbahaya pada kedalaman lebih dari 10.000 kaki. Hipoksia dapat diobati dengan oksigen tambahan dan memantau saturasi oksigen dengan pulse oximeter.

b. Trombosis vena dalam (DVT)

DVT adalah suatu kondisi di mana terbentuknya gumpalan darah (penyumbatan) di pembuluh darah vena, terutama di kaki. Kondisi ini bisa terjadi ketika Anda melakukan perjalanan jauh dan tidak beraktivitas dalam jangka waktu lama. Untuk mencegah DVT, Anda perlu rutin berolahraga pada kaki. Apalagi saat melakukan perjalanan jauh, membantu menjaga sirkulasi darah dan meminimalkan risiko penggumpalan darah, serta tidak perlu menyilangkan kaki. Jika sulit berjalan, Anda bisa menggunakan ayunan kaki.

c. Jet lag

Kram kaki merupakan suatu kondisi fisiologis yang disebabkan oleh terganggunya ritme sirkadian tubuh. Keadaan ini terjadi karena garis meridian berpotongan sehingga membuat sistem ritme sirkadian tidak dapat cepat beradaptasi dengan waktu setempat yang baru. Penyesuaian dengan jumlah zona waktu yang dilintasi mungkin memerlukan waktu, beberapa hari. Adaptasi saat terbang ke barat umumnya lebih cepat dibandingkan saat terbang ke timur. Faktanya, penerbangan ke arah barat mengikuti jalur matahari, sehingga siang hari lebih panjang. Berikut beberapa cara untuk mengatasi penundaan:

1. Beradaptasi dengan tujuan
2. Hindari kopi, teh, dan minuman berkafein
3. Nikmati perjalanan dengan berdoa atau mengaji
4. Minum air putih minimal 300 mililiter per jam (1 gelas per jam)
5. Cobalah untuk tetap terjaga satu jam sebelum mendarat
6. Posisikan tubuh senyaman mungkin dan istirahat yang cukup.

4. Sakit di telinga

Sakit telinga bisa terjadi pada saat penerbangan pertama dan saat mendarat, bunyi “pop” di telinga pada penerbangan pertama disebabkan oleh pemuaian udara di telinga tengah dan sinus. Saat mendarat, udara berangsur-angsur berkurang dan disebabkan oleh sebab luar. perbedaan tekanan udara, bila sumbatan menimbulkan nyeri maka nyeri dapat diredakan dengan cara menelan, mengunyah atau menguap, bila nyeri masih menetap maka dapat dilakukan manuver Valsava. Ini melibatkan menutup hidung dan mulut dan menghembuskan napas sebanyak mungkin untuk

melepaskannya. menghambat. Pasien dengan infeksi telinga, hidung, atau sinus ringan harus mengonsumsi dekongestan untuk mengurangi penumpukan lendir.

#### 5. Kondisi mabuk udara

Mabuk udara terjadi ketika koordinasi antara sistem vestibular mata dan telinga menjadi tidak sinkron dalam mengirimkan informasi ke otak. Setiap orang memiliki gejala jet lag yang berbeda-beda, namun yang paling umum adalah mual, muntah, kelelahan, keringat dingin, sakit kepala, dan pusing. Ada beberapa cara untuk mencegah jet lag, antara lain:

- a. Orang yang mudah mabuk perjalanan saat bepergian dengan mobil sebaiknya minum obat mabuk perjalanan sebelum terbang.
  - b. Sebelum atau selama penerbangan, batasi konsumsi makanan dan minuman penyebab kembung seperti kubis, ubi, durian, soda dan makanan berlemak dan pedas.
  - c. Jika Anda merasa mual, lepaskan sabuk pengaman dan oleskan minyak kipas pada perut dan bagian tubuh lainnya untuk melancarkan sirkulasi darah.
6. Dehidrasi adalah suatu kondisi di mana tubuh kehilangan terlalu banyak cairan sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara jumlah gula dan garam dalam darah. Dehidrasi dapat membuat tubuh tidak berfungsi normal sehingga menyebabkan kekeringan dan rasa tidak nyaman pada selaput lendir mata, mulut, dan tenggorokan. Berikut beberapa cara mencegah dehidrasi di pesawat:
- a. Hemat cairan tubuh dengan minum air putih yang cukup selama penerbangan. Setiap jemaah hendaknya minum air putih minimal 200 ml atau satu gelas setiap jamnya.
  - b. Anda bisa melawan hawa dingin di pesawat dengan menutupi diri dengan selimut, minum air panas, dan memakai kaus kaki. Silakan minta kru untuk menutupi jika perlu.
7. Prosedur pembersihan bandara Saudi diterapkan bagi jemaah yang tiba di dua bandara, yakni Bandara Medina 1 dan Bandara Jeddah 2. Selama menunggu pemeriksaan imigrasi, jemaah harus menjaga kebersihan dan minum air putih yang cukup.

Menjaga kesehatan jiwa dan raga sangat penting bagi jemaah haji ditempatkan di hotel di mana mereka harus menjaga kebersihan dan kesehatan orang-orang di sekitar mereka. Selain itu, jemaah haji juga kerap berbelanja di pusat perbelanjaan. dan makan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

### **Kesehatan mental selama ibadah haji**<sup>5</sup>

#### 1. Ihram

Ihram adalah tekad untuk memulai haji dengan menghindari segala sesuatu yang dilarang selama masa Ihram. Salah satu pantangan ihram khususnya bagi wanita adalah menutup wajah dengan cadar. Hal ini menimbulkan keraguan terhadap kegunaan masker saat ihram. Terkait hal tersebut, Majelis Ulama Indonesia telah mengeluarkan ketetapan mengenai penggunaan masker saat ihram. Fatwa tersebut

<sup>5</sup> Zainal Mutaqin, 2009, *Pendidikan Agama Islam Fiqih*, PT. Karya Toha Putra, Semarang, hlm 60

mengatur bahwa perempuan boleh menggunakan masker dalam keadaan darurat atau keperluan, sedangkan laki-laki boleh menggunakan masker meski tidak ada keperluan yang mendesak atau mendesak. Pernyataan tersebut jelas menunjukkan bahwa kesehatan jemaah terancam dan penggunaan masker saat ihram diperbolehkan. Ada syarat tertentu seseorang memakai masker saat ihram, sebagaimana dijelaskan dalam fatwa MUI, yaitu:

- a. Penyakit berbahaya telah menyebar.
- b. Kondisi cuaca yang buruk atau tidak mendukung. Ada risiko kesehatan yang dapat memperburuk kondisi seseorang jika tidak memakai masker. Ada manfaat penting bagi kesehatan dari Menggunakan masker, seperti: Mencegah penyebaran penyakit, mencegah partikel debu masuk ke saluran pernafasan, dan mencegah kambuhnya penyakit kronis. Oleh karena itu, penggunaan masker saat ihram bila diperlukan dapat membantu menjaga kesehatan jamaah.

## 2. Tawaf

Tawaf artinya mengelilingi Ka'bah sebanyak tujuh kali, dimulai dan diakhiri di Hajar Aswad. Tawaf adalah ibadah fisik yang melibatkan berjalan mengelilingi Ka'bah. Aktivitas fisik yang dilakukan di tengah keramaian dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti kambuhnya penyakit kronis, penyebaran penyakit menular, gangguan kesehatan jiwa, dan cedera akibat penggunaan berlebihan. Selain itu, kelelahan fisik dan kondisi cuaca di Arab Saudi dapat memengaruhi imunitas seseorang dan membuatnya lebih rentan terserang penyakit.

Oleh karena itu jemaah merekomendasikan:

- a. Gunakan masker untuk mencegah penyebaran penyakit
- b. Usahakan untuk tidak berlebihan saat merasa lelah. Beristirahat sejenak, sekitar 2-3 menit, sebelum melanjutkan putaran tawaf.
- c. Hindari membela Tawafu
- d. Jika Anda berencana untuk melakukan tawafu di siang hari, bawalah payung dan kacamata hitam untuk melindungi Anda dari panas, serta sebotol semprotan wajah.
- e. Jemaah haji dengan penyakit lain harus selalu mengikuti petunjuk dokter

## 3. Sai

Sai adalah perjalanan dari Safa ke Marwa, tujuh perjalanan pulang pergi dimulai dari Safa dan berakhir di Marwa. Sai adalah ibadah yang lebih memerlukan fisik dan pemisahan dibandingkan tawaf. Jarak antara Safa dan Marwah sekitar 400 meter yang berarti Anda sedang menunaikan ibadah haji. Peziarah, Anda harus menempuh jarak sekitar 3 km dalam tujuh putaran sai. Hal ini juga bisa dilakukan saat Tawaf saat fisik Anda lemah.

Sai disiapkan di dalam ruangan untuk menghindari panas bahkan di siang hari.. Namun menurut Tawaf, risiko kesehatan paling umum yang terkait dengan perjalanan jauh adalah kelelahan fisik.

Oleh karena itu peribahasa Sai hendaknya memperhatikan hal-hal berikut ini:

- a. Setelah Tawaf, istirahat sejenak untuk mengisi ulang baterai Anda

- b. Minum air Zam Zam dan makan snack seperti kurma dan roti untuk menambah energi.
  - c. Bawalah kursi roda atau skuter listrik jika Anda terlalu lelah berjalan di Tawafu.
  - d. Usahakan untuk tidak berlebihan saat merasa lelah. Istirahat sejenak, sekitar 2-3 menit, sebelum melanjutkan.
4. Tahallul
- Tahallul adalah keadaan terbebas dari ihram setelah menunaikan haji. Salah satu risiko kesehatan yang bisa timbul akibat foreplay yang disengaja adalah munculnya benjolan akibat silet. Oleh karena itu, pihak berwenang menyarankan jamaah haji untuk mempertimbangkan penggunaan pisau cukur sekali pakai melarang. Pisau cukur atau gunting tiga kali.
5. Wukuf di Arafah
- Berhenti atau berdiam di Arafah pada hari ke 9 terbenamnya Dzulhiyyah (Arafah) dan hari ke 10 terbenamnya Dzulhiyyah (Arafah) disebut dengan wukuf. Pada saat Wukuf Arafah, ibadah harus dalam keadaan ihram dan dapat dilakukan di tenda atau di tanah. Kelembaban rendah. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi kesehatan jamaah seperti:
- Dehidrasi, penyebaran penyakit, penyakit kronis berulang, kelelahan, stres. Untuk mencegah risiko kesehatan di Arafah, pihak berwenang telah mengeluarkan instruksi berikut untuk jamaah haji :
- a. Saat berdiri di dalam tenda, hindari paparan langsung terhadap panas, dingin dan debu.
  - b. Biarkan diri Anda cukup istirahat.
  - c. Gunakan masker
  - d. Gunakan alat pelindung diri seperti masker dan payung saat memasuki toilet.
  - e. Menemani lansia ke toilet
6. Mabit di Muzdalifah
- Mabit di Muzdalifah adalah bermalam atau istirahat di Muzdalifah pada tanggal 10 Dzulhijjah sampai dengan Wukuf di Arafah dan termasuk dalam kewajiban haji. Mabit di Muzdalifah berlangsung di lapangan terbuka, terkena udara dan debu. Kelelahan yang dialami jamaah haji berdiri di Arafah dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti ISPA, dehidrasi, penyakit kronis berulang dan kelelahan. Staf menganjurkan jemaah:
- a. Pergi ke kamar mandi bersama orang tuamu. 2. Kenakan masker
  - b. Biarkan diri Anda cukup istirahat.
  - c. Minum segelas air setiap jam
  - d. Lansia dengan penyakit penyerta harus mendengarkan saran dokter mereka.
7. Mabit di Mina
- Mabit di Mina berlangsung pada sore hari pukul 11 hingga 12 Dzulhijjah Nafar dan mendadak pada pukul 11. hingga 13 Dzulhijjah Nafar Tsan. Inisiatif ini diambil pasca wafatnya jamaah Muzdalifah. Mabit di Mina berlangsung di tenda dengan jamaah yang cukup banyak. Hal ini dapat menimbulkan gangguan kesehatan seperti kelelahan, penyakit kronis, dan penyakit menular.

Staf menyarankan jemaah:

- a. Bawalah orang tua Anda saat Anda pergi ke kamar mandi.
- b. Kenakan masker
- c. Biarkan diri Anda cukup istirahat.
- d. Minum segelas air setiap jam
- e. Jemaah lansia dengan penyakit penyerta harus mengikuti anjuran dokter.

#### 8. Lempar Jumrah

Pelemparan Jumrah adalah pelemparan batu pada Jumrah Sughra, Wustha dan Kubra dengan tujuan mengenai benda Jumrah (marma) dan batu tersebut akan jatuh ke dalam lobang (marma). Untuk melaksanakan Jumrah, jemaah harus berjalan kaki dari tendanya ke Mina dengan jarak minimal 4 sampai 10 km. Jadwal haji di Indonesia mengikuti jadwal yang telah ditetapkan oleh pemerintah Saudi dan biasanya dilakukan pada siang hari, sore – tengah hari, bisa menjelang. terhadap gangguan kesehatan jemaah haji seperti kelelahan, dehidrasi, penyebaran penyakit dan penyakit kronis yang berulang.. penyakit berat dan cedera.

Untuk mencegah masalah kesehatan tersebut, pihak berwenang telah mengeluarkan instruksi berikut untuk jemaah haji:

- a. Gunakan alat pelindung diri seperti masker, payung, kacamata dan botol semprot wajah.
- b. Orang lain dapat mengganti Lontar Jamla ketika lelah atau sakit.
- c. Biarkan diri Anda cukup istirahat. 4. Minum segelas air setiap jam
- d. Jemaah lansia dengan penyakit penyerta harus mengikuti anjuran dokter.

#### 9. Tawaf Ifadhah

Tawaf Ifada dilakukan ketika jemaah haji kembali ke Mina setelah tanggal 12 Dzul Hijjah (bagi yang menunaikan nafart pertama) atau tanggal 13 Dzul Hijjah (bagi yang menunaikan nafartsa). Tawaf Ifadhah dapat dilakukan pada hari ke 10 Dzulhijjah Hijjah, bersamaan dengan perasaan lelah, letih, sembuh dari penyakit kronis, luka, hidung tersumbat, dan infeksi.

Untuk mencegah masalah kesehatan tersebut, pihak berwenang telah mengeluarkan instruksi berikut untuk jemaah haji:

- a. Biarkan diri Anda banyak istirahat.
- b. Minum segelas air setiap jam
- c. Pakai masker
- d. Lansia dengan penyakit penyerta harus mengikuti anjuran tenaga medis

#### 10. Tawaf Wada

Tawaf Wada merupakan penghormatan terakhir kepada Baitullah bagi jemaah haji yang meninggalkan Makkah. Masalah kesehatan yang mungkin timbul selama tawaf-wada antara lain kelelahan, pemulihan penyakit kronis, cedera karena kepadatan penduduk, dan penyebaran penyakit.

Untuk mencegah masalah kesehatan tersebut, pihak berwenang telah memberikan instruksi berikut kepada jemaah:

- a. Gunakan alat pelindung diri seperti masker, payung, kaca mata dan botol spray wajah.

- b. Istirahat yang cukup.
- c. Minum segelas air setiap jam
- d. Jamaah lansia dengan penyakit penyerta harus mengikuti anjuran dokter.

#### **Kesehatan Mensik haji setelah ibadah haji<sup>6</sup>**

Setelah jamaah haji selesai menunaikan ibadah haji, mereka bersiap untuk kembali ke Indonesia. Oleh karena itu penting bagi jamaah untuk menjaga kesehatan, berolahraga (olahraga) dan kembali ke puskesmas.

Manasik Kesehatan Haji Setelah menyelesaikan ibadah haji di Arab Saudi dan selama menunggu di bandara, jamaah haji harus menjaga kesehatannya.

#### **Manasik Kesehatan Saat Tiba di Indonesia**

Manasik kesehatan setibanya di Indonesia merupakan ritual menjaga kesehatan setelah sampai di asrama haji maupun setelah sampai di kampung masing-masing. Jamaah haji harus tetap sehat.

### **Kesimpulan**

Pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum berangkat haji. Calon jamaah wajib menjalani pemeriksaan kesehatan sebelum pemberangkatan untuk memastikan dalam keadaan sehat dan tidak membahayakan diri sendiri maupun jamaah lainnya selama menjalankan ibadah haji. Pencegahan penyakit menular: Karena jamaah haji tinggal di tempat ramai seperti Mekah dan Madinah, hal ini meningkatkan risiko penyakit menular. Oleh karena itu, tindakan preventif seperti rutin mencuci tangan, memakai masker dan menjaga kebersihan lingkungan sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit.

Pengobatan penyakit kronis: Wisatawan yang menderita penyakit kronis seperti diabetes, darah tinggi, dan penyakit jantung harus selalu dalam keadaan sehat. Sebelum dan selama haji, Anda harus mengikuti rejimen pengobatan yang ditentukan, minum obat yang cukup dan berkonsultasi dengan dokter Anda. Kesehatan dan kebugaran: Untuk menunaikan ibadah haji perlu melakukan olah raga yang benar, seperti berjalan kaki lama, berdiri lama, dan mendaki gunung yang mengelilingi Masjidil Haram dan Masjid Nabawi. Oleh karena itu, sangat penting bagi jamaah untuk tetap menjaga kebugaran dan kesehatan sebelum menunaikan ibadah haji agar dapat menunaikan ibadah haji dengan baik tanpa merasa lelah.

Kesehatan Mental dan Emosional: Haji adalah pengalaman yang intens secara mental, namun juga merupakan cobaan yang melelahkan secara emosional. Bagi jamaah haji, penting untuk mendapatkan istirahat yang cukup, menghindari stres yang tidak perlu, dan mendapatkan dukungan sosial untuk menjaga kesehatan mental dan emosional selama menunaikan ibadah haji. Singkatnya, Kesehatan Haji menekankan pentingnya persiapan kesehatan yang matang sebelum dan selama ibadah haji. Menjaga kesehatan fisik dan mental memungkinkan jamaah haji dapat menunaikan ibadah haji dengan lancar dan memperoleh manfaat spiritual yang diinginkan tanpa membahayakan kesehatannya.

---

<sup>6</sup> Retno Murniati, S.ST, dkk, 2022, *Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu Manjing Waktu*, Penerbit Samudra Biru.

### **Daftar Pustaka**

Mansur, Yusuf. *Travel Guide Haji dan Umrah*, Bandung: Salamadani Pustaka Semesta, 2010.

Kesehatan RI, Kementrian. *Petunjuk Teknis Pemeriksaan dan Pembinaan Kesehatan Haji*, Jakarta, 2018.

Yunita, Maya. Agustina, Duwi. *Model Pengembangan Petugas Lapangan Keluarga Berencana*, Purwakerta Selatan: CV. Pena Parsada, 2020.

Kesehatan RI, Kementrian, *Pedoman Teknis Pembinaan Kesehatan Jemaah Haji*, Jakarta, 2014.

Amiruddin dan Z Zurizal, *Fiqih Ibadah*, Lembaga Penelitian Universitas Islam, 2008.

Mutaqin, Zainal. *Pendidikan Agama Islam Fiqih*, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 2009.

Murtianti, S.ST, Retno. *Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu Manjing Waktu*, Banguntapan Bantul DI Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2022.