

# Haji Sehat Dimulai dari Rumah

## Apa yang Harus Disiapkan Sebelum ke Asrama?

Penulis

Ahsanul Mar'ah, S.Kep.,Ners.,M.H  
Widyaiswara\_BBPK Ciloto



### Pendahuluan

Setiap tahun, ribuan jemaah haji dari seluruh penjuru Indonesia bersiap menjalani perjalanan spiritual menuju Tanah Suci. Namun di balik kekhusyukan ibadah haji, terselip tantangan besar yakni menjaga kesehatan fisik dan mental dalam kondisi yang sangat menuntut. Terlebih lagi, banyak jemaah Indonesia adalah lanjut usia dan memiliki penyakit penyerta. Oleh karena itu, persiapan kesehatan bukan hanya tugas tim medis di asrama haji, tapi juga dimulai sejak dari rumah.

Sesuai materi dari Pusat Kesehatan Haji 2025, pembinaan ini merupakan bagian dari strategi promotif dan preventif yang menysasar seluruh jemaah, terutama yang telah mendapatkan nomor porsi dan diproyeksikan berangkat dalam waktu dekat. Pembinaan kesehatan sebelum keberangkatan ke asrama adalah kunci untuk memastikan jemaah dapat menjalankan ibadah haji secara aman, lancar, dan khusyuk. Artikel ini mengulas apa saja yang perlu disiapkan jemaah agar kondisi fisiknya optimal sejak sebelum berangkat.

### 1) Mengapa Pemeriksaan Kesehatan Sebelum Haji Bisa Menyelamatkan Ibadah Anda?

Sebelum jemaah diberangkatkan ke Tanah Suci, mereka harus menjalani serangkaian pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk memastikan kesiapan fisik dalam menghadapi rangkaian ibadah haji yang padat dan menantang. Pemeriksaan ini tidak hanya formalitas, tapi merupakan upaya skrining awal untuk mencegah kejadian gawat darurat selama perjalanan dan ibadah.

#### Apa Saja yang Diperiksa?

##### a. Tekanan Darah, Gula Darah, dan Kolesterol

- Pemeriksaan dasar ini membantu menilai fungsi sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh.
- Tekanan darah tinggi (hipertensi) bisa memicu stroke, serangan jantung, atau gagal ginjal selama haji.
- Gula darah tinggi (diabetes) meningkatkan risiko dehidrasi, infeksi luka, dan komplikasi lain.
- Kolesterol tinggi juga memperbesar risiko serangan jantung, terutama saat ibadah berat seperti melontar jumrah.

##### b. Pemeriksaan Jantung dan Paru

- EKG (elektrokardiogram) digunakan untuk mendeteksi gangguan irama jantung atau tanda-tanda penyakit jantung iskemik.

- Pemeriksaan fungsi paru penting untuk mendeteksi asma, PPOK (penyakit paru obstruktif kronis), atau gangguan pernapasan lainnya, karena aktivitas fisik selama haji cukup berat, sering dalam cuaca panas dan lingkungan berdebu.

**c. Deteksi Komorbid / Penyakit Penyerta**

- Termasuk di dalamnya: hipertensi, diabetes, gangguan jantung, ginjal, paru, stroke, hingga gangguan psikiatri ringan.
- Pemeriksaan dilakukan melalui wawancara medis, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan laboratorium.

**2) Apakah Anda Termasuk Jemaah Risiko Tinggi? Yuk, Kenali Kategori Kesehatan Anda!**

Setelah pemeriksaan, jemaah akan dikelompokkan berdasarkan **status kesehatannya**:

- Layak berangkat tanpa pendampingan khusus
- Layak berangkat dengan pemantauan (memiliki komorbid ringan–sedang)
- Risiko Tinggi (Risti): memiliki kondisi kronis atau usia lanjut yang memerlukan perhatian lebih

**3) Jemaah Risti Itu Siapa, Sih? Dan Mengapa Mereka Harus Lebih Diperhatikan?**

**Risti** adalah singkatan dari *Risiko Tinggi*. Kriterianya bisa karena:

- Usia lanjut (umumnya di atas 60 tahun)
- Penyakit kronis yang butuh kontrol rutin (hipertensi, diabetes, jantung, PPOK, dll)
- Riwayat stroke, gangguan mental ringan, atau disabilitas fisik

**4) Siapa yang Menjaga Jemaah Risiko Tinggi? Inilah Peran Tim Kesehatan di Balik Layar**

Bagi jemaah dalam kategori Risti, akan diberikan pembinaan kesehatan **lebih intensif**, seperti:

- **Monitoring rutin** oleh petugas kesehatan (Puskesmas atau RS rujukan)
- **Kunjungan rumah** dan **konseling individu**
- Pendampingan khusus selama masa keberangkatan dan bahkan saat di Arab Saudi (oleh Tenaga Kesehatan Haji Kloter atau Tenaga Kesehatan Haji Daerah)
- Penyesuaian obat, alat bantu jalan, hingga edukasi keluarga jemaah

**5) Karena Sehatnya Jemaah Adalah Doa yang Ingin Kita Bawa Pulang**

Agar setiap jemaah berangkat dalam kondisi optimal, dan memiliki kemampuan mandiri untuk menjaga kesehatan selama menjalankan ibadah haji, serta dapat kembali dengan selamat ke Tanah Air.

**6) Siap Ibadah, Tapi Sudah Siap Imun? Jangan Anggap Remeh Vaksin dan Obat Anda!**

Pembinaan mencakup pemberian vaksin meningitis dan vaksin wajib lain serta:

- Konseling tentang pemakaian obat rutin
- Edukasi mengenai interaksi obat dan suhu ekstrem
- Penyusunan logistik kesehatan pribadi (obat, alat ukur gula dll)

**7) Ibadah Haji Dimulai dari Langkah di Sekitar Rumah: Yuk, Sehat Sejak Sekarang!**

Pembinaan dimulai dari **masa tunggu (T+1)**, yaitu satu tahun sebelum keberangkatan.

Kegiatan pembinaannya meliputi:

- Pembinaan kebugaran jasmani di puskesmas atau tempat umum
- Kunjungan rumah oleh petugas untuk edukasi personal

- Penyuluhan kesehatan secara langsung maupun via media informasi
- Pemanfaatan kegiatan masyarakat untuk edukasi kolektif

Sasaran kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman tentang risiko kesehatan dan cara mengendalikannya secara mandiri.

#### 8) Keberangkatan Sudah Dekat, Stamina Harus Kuat: Sudah Siapkah Anda?

Setelah mendapatkan konfirmasi keberangkatan dari Kemenag, jemaah masuk tahap

**Pembinaan Kesehatan Masa Keberangkatan.** Fokusnya adalah:

- Menjaga dan meningkatkan status kesehatan
- Mencegah penurunan kondisi akibat stres, pola hidup tidak sehat, dan aktivitas berlebihan (misalnya **walimatussafar**)

Kegiatan dilakukan oleh tim kesehatan daerah melalui konseling, latihan fisik ringan, penyuluhan, hingga pembinaan terpadu lintas sektor.

#### 9) Bukan Cuma Fisik, Mental pun Perlu Siap: Redakan Gelisah, Kuatkan Niat Haji

Banyak jemaah merasa cemas menjelang keberangkatan. Oleh karena itu, pembinaan juga meliputi:

- Latihan pernapasan dan relaksasi
- Penyuluhan spiritual dan keagamaan bersama pembimbing KBIH
- Dukungan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang menenangkan

#### 10) Embarkasi Sehat: Awali Perjalanan Haji dengan Kondisi Prima

Di asrama haji (embarkasi), waktu singkat dan padat. Risiko yang perlu diwaspadai:

- Kelelahan akibat perjalanan jauh
- Kurang tidur, stres
- Eksaserbasi penyakit kronis

Pembinaan mencakup penyuluhan langsung dan konseling oleh TKH Kloter dan PPIH bidang kesehatan.

#### 11) Sederhana Tapi Menyelamatkan: Logistik Kesehatan Pribadi untuk Jemaah

Jemaah wajib membawa:

- Obat rutin + salinan resep
- Masker dan hand sanitizer
- Alas kaki yang nyaman
- Botol minum pribadi
- Dokumen kesehatan (kartu vaksin, hasil skrining, dsb.)

#### Kesimpulan

**Haji sehat dimulai bukan di asrama, tapi sejak dari rumah.** Pembinaan kesehatan haji bersifat menyeluruh dan berjenjang: dari masa tunggu, masa keberangkatan, hingga masa embarkasi. Dengan persiapan fisik, mental, dan logistik yang matang, risiko kesehatan dapat ditekan dan ibadah dapat dijalankan secara maksimal. Menjaga kesehatan saat haji bukan hanya tugas dokter ataupun perawat saja tapi **tanggung jawab pribadi** setiap jemaah. Dengan pembinaan sejak dari rumah—melalui pemeriksaan dini, pola hidup sehat, kesiapan mental, dan logistik yang memadai—jemaah dapat menjalani ibadah dengan lebih aman dan nyaman. Karena sejatinya, **ibadah yang khushyuk dimulai dari tubuh yang sehat dan jiwa yang tenang.**

## Penutup

Bagi calon jemaah haji dan pendamping mulailah persiapan kesehatan hari ini. Libatkan keluarga sebagai pendukung utama. Dan bagi petugas kesehatan, mari bersama mendampingi jemaah sejak awal, karena **pembinaan yang efektif bukan hanya di asrama tapi dimulai dari rumah**, mari aktif mengikuti seluruh tahapan pembinaan yang telah disiapkan pemerintah. Dengan begitu, cita-cita "**Berangkat Sehat, Pulang Sehat**" benar-benar bisa terwujud.

## Daftar Pustaka

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2016 tentang Istita'ah Kesehatan Jemaah Haji*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 62 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Kesehatan Haji*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2021 tentang Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Kesehatan Haji di Arab Saudi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Kesehatan Haji*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2023). *Buku Manasik Haji dan Umrah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah.

World Health Organization. (2022). *Health conditions for travellers to Saudi Arabia for the pilgrimage to Mecca (Hajj and Umrah) – 2022*. Geneva: World Health Organization. Tersedia di: <https://www.who.int>