



# SEHAT SELAMA BERHAJI

**Dr. dr. H. Endy M. Astiwaru, MA, FIIS, CRGP, CPLHI**  
Ketua Bidang Kesehatan DPP AMPHURI

**Courtesy :**  
**dr. M. ANDRI DJAJA KURNIA**

//

**Ibadah haji merupakan salah satu rukun Islam yang harus dilaksanakan oleh setiap umat Islam yang mampu melakukannya.**

***(Lihat al-Qur'an surat Ali 'Imran ayat 97)***

# KEMAMPUAN

**Rohani**

**Jasmani**

**Finansial**

# Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kondisi Kesehatan Jamaah Haji



Iklm di Arab Saudi



Kondisi Calon Haji



Kegiatan Fisik yang dilakukan



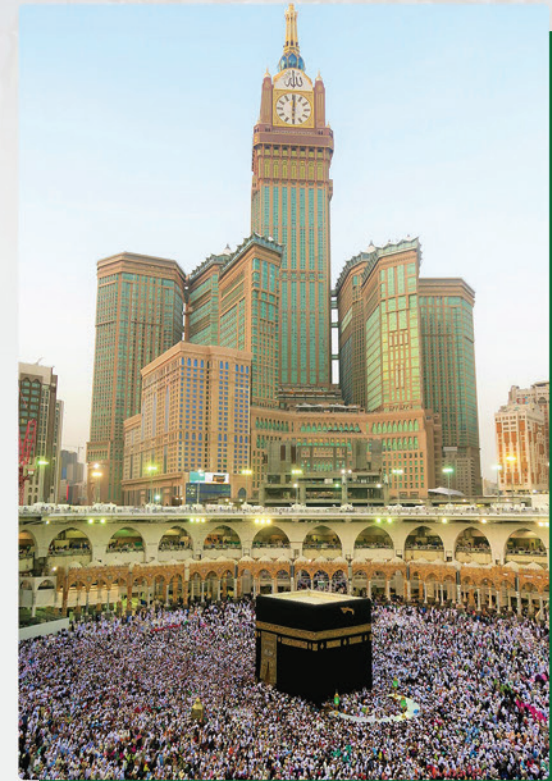
Gizi Jamaah Haji



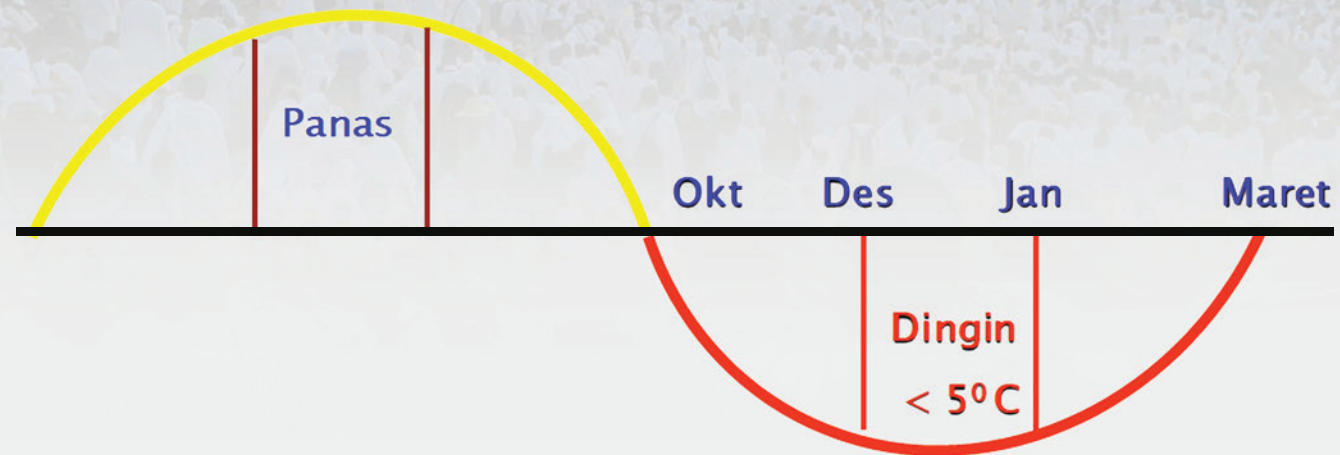
Persiapan Sebelum Berangkat

# IKLIM DI ARAB SAUDI

- Ibadah Haji dilaksanakan pada bulan Dzulhijjah, yang pada tahun 1445 Hijriyah bertepatan dengan pertengahan tahun 2024.
- Ini berarti Jamaah haji akan mendapati musim panas.



# POLA MUSIM DI ARAB SAUDI



## Penyakit :

Kulit bersisik & gatal, Mimisan, Bibir pecah-pecah, Infeksi pernafasan, Peny. Saluran Cerna, Gangguan otot & Tulang, Dehidrasi.

## Memperberat Penyakit :

Jantung, DM, Asma, Rheumatik, Stress diluar kendali, perubahan perilaku, gangguan jiwa.

# IKLIM DI ARAB SAUDI

## HAJI 1445 → AWAL MUSIM PANAS

- Terdiri dari dua musim yaitu musim panas dan musim dingin
- Pada musim panas, biasanya disertai dengan angin yang bertiup kencang dgn kelembaban udara yang rendah (13-45 %), keringat langsung menguap, sehingga kulit terasa kering.

### Panas di Arab Saudi

- Kelembaban Rendah (Kering)
- Suhu Angin
- Malam → Hangat-Dingin
- Siang → Angin & Panas



# GANGGUAN KESEHATAN YANG BISA TERJADI KARENA PENGARUH IKLIM DI ARAB SAUDI

- **Kulit kering, retak dan pecah**

Kelembaban udara yang rendah disertai udara yang panas → cairan tubuh menurun → kulit menjadi kering dan mudah retak dan pecah Gatal dan kemerahan, sering pada daerah sela paha, siku, lutut dan lipatan di bawah payudara. Daerah yang mudah retak dan pecah adalah bibir dan telapak kaki terutama tumit.

- **Urtikaria (biduran)**

Hal ini merupakan reaksi alergi. Biasanya terjadi pada orang yang memang memiliki alergi terhadap udara panas kering. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi keadaan terpapar udara panas dan pria memakai pakaian lengan panjang.

# GANGGUAN KESEHATAN YANG BISA TERJADI KARENA PENGARUH IKLIM DI ARAB SAUDI

- **Influenza**

Hal ini terjadi karena infeksi virus yang diperberat dengan menurunnya daya tahan tubuh.

- **Asma Bronkhiale**

Serangan Asma bisa terjadi pada penderita kronik. Kelelahan dan perubahan cuaca bisa menjadi pencetus dan memperberat serangan asma yang terjadi.

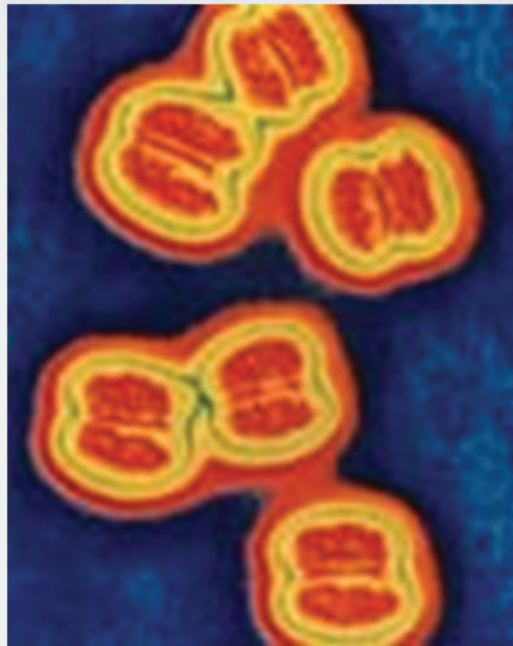
- **Dehidrasi**

udara panas dengan kelembaban yang rendah, menyebabkan banyak penguapan tanpa disadari karena tidak berkeringat.

- **HEAT STROKE**

*Terjadi karena paparan panas yang ekstrem ke arah kepala, dibarengi dengan kelelahan dan dehidrasi.*

# Resiko penyakit meningitis (Bakteri N. meningitidis)



- **13 type**
- **A,C,W, Y135 bisa terjadi outbreak dimusim haji**
- **Penularan via batuk**
- **Resiko cacat, hingga risiko tinggi meninggal dunia**

## KONDISI FISIK YANG MUNGKIN DIALAMI

- **DEHIDRASI** → Minum Banyak Air dan Hindari Kopi
- **KULIT KERING** → Gunakan Cream Pelembab
- **PERDARAHAN DI HIDUNG** → Basahi Lubang Hidung Ketika Berwudhu
- **RASA LINU DI PERSENDIAN** → Penghangat
- **BATUK PILEK** → Gunakan Masker & Hindari Minuman Dingin (Kaleng/Kotak)
- **PERUBAHAN SIKLUS RUTIN HARIAN**

# KONDISI CALON HAJI

- **Usia Lanjut**

Tidak sedikit jamaah haji Indonesia, sudah berusia lanjut. Pada usia lanjut, terutama di atas 55 tahun, bisa kondisi fisik sudah menurun, dengan gerak yang terbatas, daya tahan tubuh rendah dan menderita penyakit tertentu.

- **Mempunyai Penyakit Tertentu**

Beberapa penyakit yang diderita oleh jamaah haji, yang dapat menjadi lebih berat pada saat berada di Saudi Arabia , antara lain:

- Hipertensi
- Diabetes Mellitus (Kencing Manis)
- Penyakit Jantung Koroner
- Asthma Bronchiale
- Gastritis (Maag)
- Penyakit otot, tulang dan sendi.

# KEGIATAN FISIK YANG DILAKUKAN

- **SEBELUM BERANGKAT**

- Tidur Kurang
- Banyak Tamu
- Menyiapkan Barang Bawaan



- **Di Pesawat 9-10 Jam**

- Duduk dalam Waktu yang Lama: Lelah, Stress, Bosan  
Solusi: Berdzikir/Baca Al-Qur'an, Istirahat, Bersabar
- Pilih Makanan dan Minuman yang Sesuai



# KEGIATAN FISIK YANG DILAKUKAN

## ● **DI MADINAH**

- Shalat Berjamaah di Masjid Nabawi
- Ibadah di Raudhah
- Ziarah ke Makam Rasulullah SAW, Makam Baqi, dan tempat-tempat bersejarah lainnya
- Berbelanja

\* Jarak hotel dengan Masjid kl 50-200 m.  
Biasanya 4 X pulang pergi dari hotel, atau jamaah tidak selalu pulang pergi hotel - Masjid.

\* Tanpa disadari bahwa setiap hari jalan kaki 5.000-10.000 langkah



# KEGIATAN FISIK YANG DILAKUKAN

## ● **DI MAKKAH**

- Tawaf - Sa'i (Umrah)
- Shalat di Masjidil Haram setiap hari
- Thawaf Sunnah di lingkaran lantai 1-4, kecuali berpakaian ihram di Mathaf
- Berziarah ke tempat-tempat bersejarah
- Berbelanja

---

\* Thawaf pada jarak 5 m dari Ka'bah akan menempuh jarak 774 meter. Tetapi mengingat padatnya jamaah pada saat musim haji, jarak tempuh selama thawaf adalah 1,5 – 2 km.

\* Jarak hotel dengan Masjid kl 50-200 m. Biasanya 4 X pulang pergi dari hotel, atau jamaah tidak selalu pulang pergi hotel - Masjid.



# KEGIATAN FISIK YANG DILAKUKAN

## ● DI MAKKAH

- » Sa'i antara Shafa dan Marwa sekitar 400 m → jarak tempuh 2,8 km.
- » Untuk menunaikan Umrah (dan Ifadhah), jamaah akan menempuh jarak sekitar 3,3 – 4,8 km.
- » Jarak tempuh harus ditempuh dengan berjalan kaki.
- » Kondisi padat, kurang minum, hembusan kipas angin atau AC



# KEGIATAN FISIK YANG DILAKUKAN

- **DI MAKKAH**
  - » **ARMINA (ARAFAH – MINA)** di tenda
  - » **WUKUF** biasanya suhu panas
  - » **MABIT DI MUZDALIFAH** biasanya angin dingin dan debu
  - » **THAWAF IFADHAH** sangat padat, tubuh lela & asupan gizi kurang
  - » **MELONTAR JUMRAH**

\*Jarak jalan kaki tenda ke jamarat, antar jamarat, jamarat ke tenda → total sekitar 700 s.d. 8000 m



# PERSIAPAN FISIK SEBELUM BERANGKAT

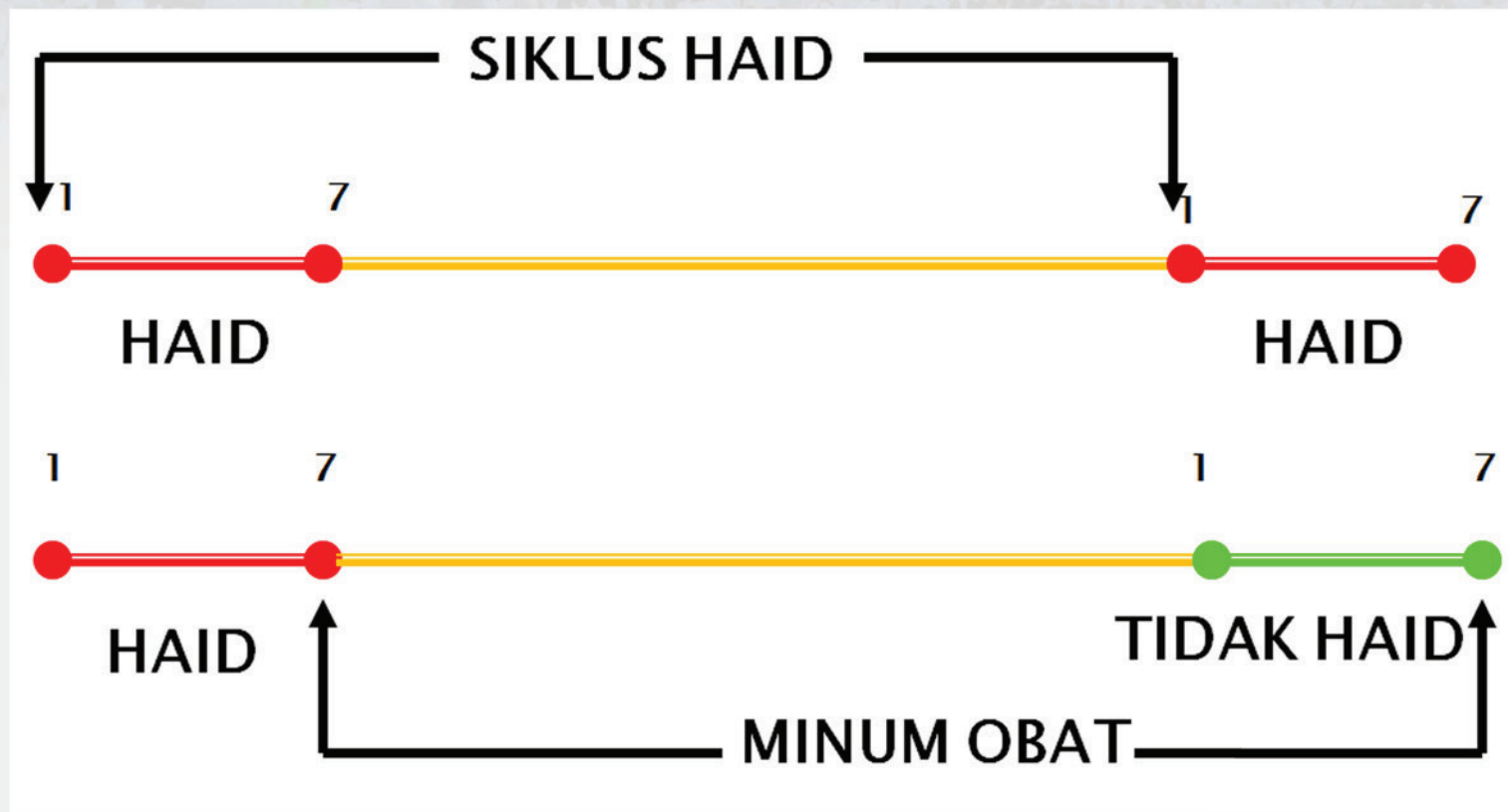
- » Lakukan Medical Check-Up (MCU).
- » Siapkan obat-obatan sesuai kebutuhan.
- » Bekali diri dengan Multivitamin/Suplemen kesehatan/Immune Booster untuk menjaga kondisi tetap prima.
- » Membawa perlengkapan perlindungan, Misalnya: Masker, Payung, Krim Pelembab, Hand Sprayer, DLL.
- » Jangan membawa barang terlalu banyak, agar tidak menjadi beban.
- » Persiapan fisik dengan melakukan Olahraga Jalan Kaki



# JADWAL LATIHAN OLAH RAGA JALAN KAKI

PEKAN	WAKTU	Usia > 60 thn	50- 59 thn	40- 49 thn	30-39 thn
I	15	1 KM	1 KM	1,5 KM	1,5 KM
II	20	1,5 KM	1,5 KM	2 KM	2 KM
III	25	2 KM	2 KM	2,5 KM	2,5 KM
IV	30	2,5 KM	3 KM	4 KM	4 KM
V	40	3 KM	3 KM	4 KM	4 KM
VI	50	4 KM	4KM	5 KM	5 KM
VII	60	5 KM	5 KM	6 KM	6 KM

# PENUNDAAN HAID





# Terima Kasih



Amphuri



Amphuri Channel



[www.amphuri.org](http://www.amphuri.org)