

PENDEKATAN EDUKASI KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN KESEHATAN JAMA'AH HAJI

Rahma Rufaida Susetyo

Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

rahma.rufaida@gmail.com

Abstract.

Introduction : Hajj requires optimal physical, mental, and spiritual readiness to address challenges such as extreme weather conditions, intensive physical activities, and environmental differences. This study explores the implementation of the health guidance program (manasik kesehatan) by KBIH Darul Fikri Karawang, which aims to improve the health preparedness of prospective pilgrims through comprehensive education. The program includes physical preparation, nutrition and hydration education, stress management, and adherence to health protocols. Metode : Comprises preparation, health counseling sessions, and evaluation stages. Results and Discussion : The findings reveal that the program significantly enhances participants knowledge and readiness, equipping them to overcome health challenges during Hajj. Health education proves to be a crucial preventive measure in supporting smooth and optimal pilgrimage experiences. Conclusion : This program contributes to improving the quality of Hajj health services and community outreach, promoting the realization of a mabrur Hajj

Keyword: *Hajj Pilgrimage, Health Education, Physical Readiness*

Abstrak.

Pendahuluan: Ibadah haji memerlukan kesiapan fisik, mental, dan spiritual yang optimal untuk mengatasi tantangan cuaca ekstrem, aktivitas fisik intensif, serta perbedaan lingkungan. Penelitian ini membahas implementasi program manasik kesehatan oleh KBIH Darul Fikri Karawang, yang bertujuan meningkatkan kesiapan kesehatan calon jamaah haji melalui edukasi komprehensif. Program ini mencakup persiapan fisik, edukasi nutrisi dan hidrasi, manajemen stres, serta kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Metode : tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi. Hasil dan pembahasan :

Received: December 2024
Reviewed: December 2024
Published: December 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Menunjukkan bahwa program ini meningkatkan pengetahuan dan kesiapan jamaah, membantu mereka menghadapi tantangan kesehatan selama ibadah haji. Edukasi kesehatan terbukti menjadi langkah preventif yang signifikan dalam mendukung pelaksanaan ibadah yang lancar dan optimal. Kesimpulan : Program ini berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan haji dan pengabdian masyarakat, dengan harapan mendukung terwujudnya haji yang mabrur.

Kata kunci : Ibadah Haji, Edukasi Kesehatan, Kesiapan Fisik

PENDAHULUAN

Ibadah haji adalah puncak dari pelaksanaan rukun Islam yang membutuhkan kesiapan fisik, mental, dan spiritual yang optimal (Dini, 2024). Setiap tahun, jutaan umat Muslim dari seluruh penjuru dunia berkumpul di Tanah Suci untuk menunaikan ibadah haji. Kondisi ini menjadikan haji sebagai ibadah yang tidak hanya membutuhkan kesiapan spiritual tetapi juga fisik yang prima. Calon jamaah haji dihadapkan pada cuaca ekstrem, perbedaan iklim, serta aktivitas fisik intensif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi elemen penting dalam persiapan calon jamaah haji agar mampu menjalankan ibadah dengan baik tanpa mengalami kendala kesehatan yang berarti.

Data menunjukkan bahwa sebanyak 17.478 jamaah haji terdeteksi mengidap infeksi saluran pernapasan akut (ISPA). Data tersebut berdasarkan data yang dihimpun oleh Penyelenggara Kesehatan Haji di Arab Saudi. Jumlah tersebut dihimpun hanya dari Pelayanan Kesehatan Kloter dan merupakan jumlah terbanyak dibanding hipertensi (14.689) dan fatigue atau kelelahan (7.432) (NU Online Jabar, 2024). Kurangnya pemahaman dan edukasi mengenai langkah-langkah menjaga kesehatan dapat berdampak pada penurunan kemampuan jamaah dalam melaksanakan seluruh rangkaian ibadah. Untuk menjawab tantangan ini, KBIH Darul Fikri Karawang menyelenggarakan program manasik kesehatan berupa edukasi dan penyuluhan.

Program manasik kesehatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada calon jamaah terkait persiapan fisik, pola makan yang sehat, pentingnya hidrasi, manajemen stres, dan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Materi yang diberikan mencakup cara menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, mulai dari vaksinasi sebelum keberangkatan, tips menghadapi cuaca panas, hingga pengelolaan stres selama pelaksanaan ibadah. Hal ini diharapkan dapat membantu jamaah agar lebih siap menghadapi tantangan fisik dan lingkungan di Tanah Suci.

Kegiatan ini juga merupakan bagian dari upaya peningkatan pelayanan kesehatan haji yang lebih baik dan preventif. Dengan adanya pembekalan yang komprehensif ini, jamaah diharapkan dapat mengantisipasi masalah kesehatan yang mungkin timbul, sehingga mereka dapat menjalankan ibadah dengan lancar dan optimal. Program ini diharapkan menjadi

kontribusi nyata dalam pengabdian masyarakat untuk mendukung jamaah haji dalam meraih haji mabrur dengan kondisi kesehatan yang terjaga.

METODE

Melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian edukasi kepada para jamaah haji untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ini kami mempersiapkan dari mulai perijinan melakukan kegiatan kepada kepala KBIH Darul Fikri dan melakukan penyusunan data awal untuk mengetahui permasalahan kesehatan yang dialami para calon jamaah haji. Setelah melakukan penyusunan, dan mempersiapkan mulai dari materi dan media yang akan digunakan dalam penyuluhan, Setelah persiapan dari teknis selesai, memberitahukan kepada calon jamaah haji akan diadakan edukasi mengenai mempersiapkan kondisi fisik dan kesehatan para calon jamaah haji.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, diadakan penyuluhan kesehatan dan tanya jawab mengenai kondisi yang akan dialami para jamaah haji selama di tanah suci. Pada penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan calon jamaah haji dan mempersiapkan kondisi kesehatan selama berada di tanah suci.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini adalah sebagai langkah tindak lanjut dari kegiatan yang sudah dilaksanakan, setelah dilakukan penyuluhan dilakukan evaluasi kepada para calon jamaah haji mengenai mempersiapkan kondisi kesehatan selama di tanah suci.



Gambar 1. Sesi Proses Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi manasik kesehatan haji merupakan inisiatif yang berfokus pada edukasi preventif untuk para calon jamaah haji. Pembahasan program ini mencakup beberapa poin penting, yakni persiapan kesehatan fisik, nutrisi dan hidrasi, manajemen stres, kepatuhan terhadap protokol kesehatan, serta penerapan langsung materi dalam simulasi ibadah haji.

1. Persiapan Kesehatan Fisik

Menekankan pentingnya kesiapan fisik calon jamaah melalui pemeriksaan kesehatan menyeluruh sebelum keberangkatan. Kegiatan ini mencakup pemeriksaan dasar dan pemberian vaksin yang diwajibkan, seperti vaksin meningitis dan influenza, untuk mencegah infeksi di Tanah Suci. Selain itu, menganjurkan jamaah untuk melakukan latihan fisik rutin sebelum keberangkatan, yang meliputi berjalan kaki, senam ringan, dan latihan pernapasan. Latihan ini bertujuan meningkatkan daya tahan tubuh dan stamina agar jamaah dapat menjalani rangkaian ibadah yang membutuhkan aktivitas fisik tinggi, seperti thawaf dan sa'i.

2. Edukasi Nutrisi dan Hidrasi

Asupan gizi yang seimbang dan mencukupi juga menjadi perhatian utama. Terkait pentingnya pola makan yang seimbang, meliputi karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Jamaah diingatkan untuk menghindari makanan pedas dan berlemak yang dapat mengganggu sistem pencernaan. Dalam hal hidrasi jamaah disarankan untuk selalu membawa botol air minum yang dapat diisi ulang dan minum secara teratur untuk mencegah dehidrasi, terutama karena suhu di Arab Saudi bisa sangat tinggi. Edukasi ini membantu jamaah untuk memahami kebutuhan tubuh mereka dan menjaga keseimbangan nutrisi dan cairan selama ibadah.

3. Manajemen Stres dan Kesehatan Mental

Ibadah haji, selain membutuhkan fisik yang kuat, juga memerlukan kesiapan mental. Jamaah sering menghadapi tantangan seperti keramaian, antrean panjang, dan waktu tunggu yang lama. Untuk mengatasi stres yang mungkin timbul, jamaah diberikan tips manajemen stres, termasuk berdoa, berdzikir, serta teknik pernapasan yang dapat membantu menjaga ketenangan. Dukungan dari sesama jamaah dan pembimbing juga diperkenalkan sebagai langkah preventif agar jamaah tidak merasa sendirian dalam menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan kecemasan.

4. Kepatuhan Terhadap Protokol Kesehatan

Selama pelaksanaan ibadah haji, terutama dalam situasi pasca-pandemi, penerapan protokol kesehatan sangat penting. Perlunya menggunakan masker, menjaga kebersihan tangan, dan menjaga jarak di tempat-tempat ramai. Edukasi mengenai protokol kesehatan ini diharapkan mampu membantu jamaah meminimalisir risiko paparan penyakit menular. Selain itu, jamaah yang memiliki riwayat penyakit tertentu diimbau untuk membawa obat-obatan pribadi yang cukup dan memberitahukan kondisi kesehatan mereka kepada pembimbing haji (Badan Litbang Kesehatan, 2014).

5. Hasil dan Tanggapan Jamaah

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa jamaah merasa lebih percaya diri dan siap secara fisik dan mental untuk melaksanakan ibadah haji. Melalui sesi tanya jawab, banyak jamaah yang mengakui bahwa informasi tentang persiapan fisik, nutrisi, dan protokol kesehatan sangat membantu. Mereka juga merasa terbantu dengan adanya tips manajemen stres yang sederhana namun efektif. Pembekalan ini menjadi langkah penting dalam pengabdian masyarakat yang mendukung terwujudnya haji yang sehat, aman, dan mabrur.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program edukasi manasik kesehatan haji memberikan manfaat yang signifikan bagi calon jamaah haji dalam mempersiapkan diri secara fisik dan mental. Edukasi yang diberikan meliputi berbagai aspek penting, mulai dari persiapan kesehatan fisik, asupan nutrisi dan hidrasi, manajemen stres, hingga penerapan protokol kesehatan selama ibadah haji. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan, jamaah diharapkan dapat mengatasi berbagai tantangan kesehatan di Tanah Suci dan menjalankan ibadah haji dengan lebih lancar.

KEPUSTAKAAN

- NU Online Jabar (2024). Kesehatan haji: Arab Saudi sebut 17.478 jamaah mengidap ISPA, NU Online Jabar. <https://jabar.nu.or.id/nasional/kesehatan-haji-arab-saudi-sebut-17-478-jamaah-mengidap-ispa-rm7Vs>
- Dini, J. (2024). *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka.
- Kementerian Kesehatan RI (2013) *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI (2014). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>