



Kesehatan Terjaga, Ibadah Makin Sempurna

dr. Dara Fuji Rahayu Sp. THFBKL



Table of contents



01. Pendahuluan

02. Risiko Kesehatan Jemaah Haji

03. Persiapan Kesehatan sebelum keberangkatan

04. Menjaga kesehatan selama ibadah

05. Pencegahan penyakit pada jemaah haji

06. Kewaspadaan terhadap tanda bahaya

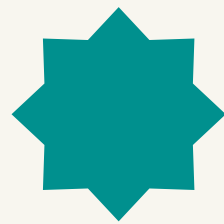
07. Penutup

01.

Pendahuluan

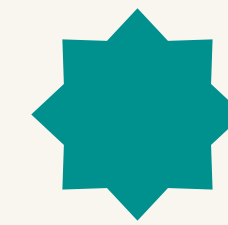
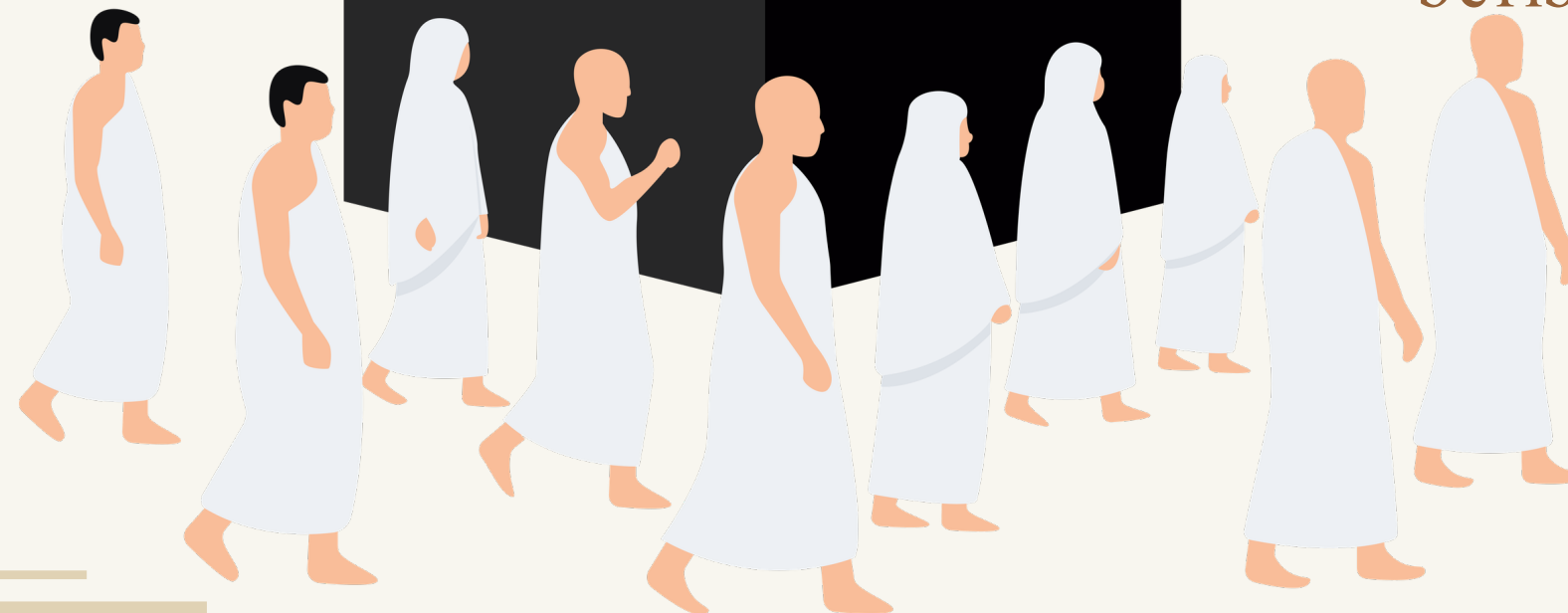


Manasik Kesehatan Haji



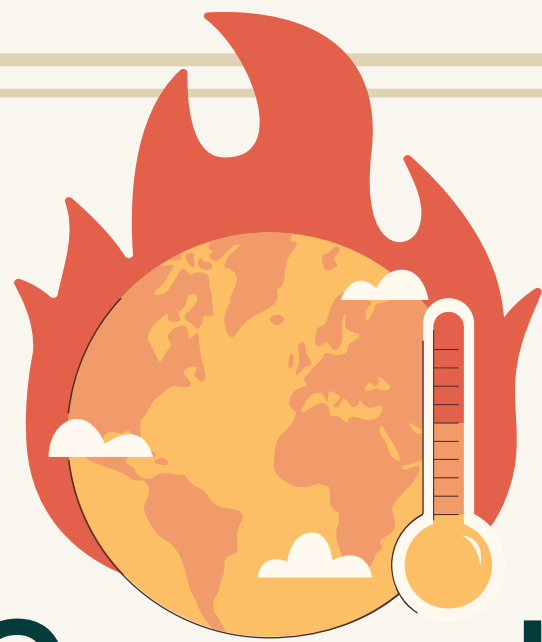
Apa itu?

Edukasi kesehatan untuk mempersiapkan jemaah haji **secara fisik**



Mengapa penting?

Agar jemaah dapat menjaga kesehatan, **mencegah** sakit, dan beribadah dengan lebih nyaman.



Tantangan Jemaah di Tanah Suci

Cuaca ekstrem

Suhu di Arab Saudi saat musim haji dapat mencapai 50°C dalam 5 tahun terakhir.
Dehidrasi, kelelahan, gangguan pernapasan

Kerumunan padat

Area ibadah seperti Arafah, Muzdalifah, Mina, Mekkah, dan Madinah.
Risiko tinggi penularan infeksi saluran napas.

Aktivitas fisik berat

Perjalanan udara 9-13 jam, masih harus menjalani aktivitas ibadah dengan banyak berjalan kaki, seperti **thawaf, sa'i, melontar jumrah**

Jemaah berusia lanjut dan berkomorbid

Pada tahun 2024, kelompok usia 40-59 sekitar 54%, usia >60 tahun 37%, selain itu ¾ jemaah memiliki penyakit **penyerta/komorbid**.

Masalah Pernapasan masih menonjol

Penyakit paru/pernapasan termasuk **5 penyakit terbanyak** dalam layanan kesehatan haji, dan pada 2024 menjadi **penyebab kematian kedua terbanyak** setelah penyakit **jantung**.

02.

Risiko
Kesehatan
Jemaah Haji



Risiko Kesehatan yang Paling Sering Dialami Jemaah Haji

Dehidrasi dan Kelelahan

akibat cuaca panas dan aktivitas fisik tinggi

Infeksi Saluran Pernapasan

batuk, pilek, flu, dan pneumonia

Kekambuhan Penyakit Kronis

Hipertensi, diabetes, asma, PPOK, dan penyakit jantung

Gangguan otot, sendi, dan kaki

akibat berjalan jauh dan aktivitas padat

Gangguan saluran cerna

akibat perubahan pola makan, kelelahan, atau kebersihan makanan yang kurang terjaga

Dampak Risiko Kesehatan Selama Ibadah Haji

- Pada tahun 2024, sekitar 3000 jemaah dirawat
- Tercatat **461 jemaah wafat** pada tahun 2024
- Pada tahun 2023, penyebab wafat terbanyak adalah **penyakit kardiovaskular**, disusul **penyakit pernapasan**
- Risiko kesehatan yang tidak terkontrol dapat mengganggu bahkan menghambat pelaksanaan ibadah

Risiko kesehatan nyata, namun dapat dicegah dan dikendalikan dengan persiapan yang baik.

03.

Persiapan
Kesehatan
Sebelum
Keberangkatan



Persiapan Kesehatan Sebelum Keberangkatan

- Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk memastikan jemaah **siap** menjalani ibadah haji
- Persiapan dilakukan sejak di Tanah Air dan berlanjut sampai menjelang keberangkatan
- Tujuan agar jemaah berada dalam kondisi **istithaah kesehatan**
- Persiapan yang baik membantu mencegah gangguan kesehatan selama ibadah

Pemeriksaan Kesehatan dan Kontrol Penyakit Penyerta

- Lakukan pemeriksaan kesehatan sesuai tahapan yang ditetapkan
- Pastikan penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, asma, atau PPOK dalam kondisi terkontrol
- Rutin kontrol ke dokter dan minum obat sesuai anjuran
- Jemaah dengan komorbid **perlu dipantau** sejak sebelum keberangkatan agar tetap stabil selama ibadah

pasien dengan komorbid, sebaiknya kontrol ke spesialis terkait sebelum keberangkatan

Vaksinasi dan Bekal Kesehatan Pribadi

- **Vaksinasi** sebelum keberangkatan penting untuk menurunkan risiko penyakit infeksi
- Vaksin yang diwajibkan pada 2025 adalah **Meningitis** dan **Polio**
- Vaksin yang dianjurkan antara lain **influenza, Pneumokokus, dan RSV** sesuai kondisi medis
- Jemaah perlu membawa **obat rutin**, masker, hand sanitizer, payung, sendal yang nyaman, dan perlengkapan kesehatan pribadi lainnya

Persiapan sebelum berangkat tidak cukup hanya dokumen perjalanan, tetapi juga bekal kesehatan yang harus disiapkan secara matang.

Latihan Fisik, Gizi, dan Istirahat

- Lakukan latihan fisik ringan secara rutin, minimal 30 menit per hari
- Jalan kaki teratur membantu tubuh beradaptasi dengan aktivitas ibadah haji
- Konsumsi makanan bergizi seimbang dan cukup cairan
- Istirahat yang cukup penting untuk menjaga daya tahan tubuh

TIPS SEHAT SEBELUM BERHAJI

!!!
Haji adalah ibadah fisik, oleh karena itu Jemaah Haji diharuskan menjaga Stamina dan Kesehatan Sebelum Berangkat Ke Tanah Suci.

1
LAKUKAN AKTIFITAS ATAU LATIHAN FISIK SECARA TERATUR

2
Makan Makanan Sehat dan Bergizi
Kriteria makanan sehat dan bergizi yaitu makanan yang memiliki nilai gizi esensial tubuh seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, kalsium, serat dan air.

3
CEK KESEHATAN RUTIN KE FASILITAS KESEHATAN

4
ISTIRAHAT YANG CUKUP
Mendapatkan jam tidur yang cukup dengan kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

Logos: GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), DINAS KESEHATAN KOTABOGOR, KOTA BOGOR, PUSKESMAS TANAH SAREAL.

04.

Menjaga
Kesehatan
Selama Ibadah



Menjaga Kesehatan Selama Ibadah

- Jaga kondisi tubuh agar tetap fit, aman, dan tidak kelelahan
- Utamakan ibadah wajib sesuai kemampuan fisik
- **Jangan memaksakan diri** bila sedang sakit atau lemah
- Segera istirahat dan lapor petugas bila ada keluhan kesehatan



Bijak dalam mengatur tenaga. Ibadah yang baik adalah ibadah yang dilakukan dengan tubuh yang terjaga.

Cukup Minum, Makan, dan Istirahat

- Minum air secara berkala, jangan menunggu haus
- Kebutuhan cairan harian sekitar 2,5 sd 3 liter per hari
- Saat aktivitas fisik, dianjurkan minum setiap 15-20 menit sekitar 150-200 ml
- Konsumsi makanan bergizi dan habiskan porsi makan yang disediakan
- Tidur dan istirahat cukup membantu menjaga daya tahan tubuh

Banyak keluhan selama haji berawal dari kurang minum, kurang makan, dan kurang istirahat



Gizi seimbang dan Kontrol Penyakit Penyerta

- Konsumsi makan tepat waktu dan sesuai kebutuhan
- Pilih pola **gizi seimbang**: sayur, buah karbohidrat, dan protein
- Batasi **gula, garam, dan lemak**
- Minum cukup mencegah **dehidrasi**
- Bawa cemilan ringan bila berisiko **hipoglikemia**



Terapkan PHBS Selama di Tanah Suci

TIPS Berhaji Sehat



Cuci tangan pakai
sabun dengan
air mengalir



Makan makanan
bergizi seimbang
dan teratur



Minum air
sesering mungkin
tidak menunggu haus



Berpikir positif



Membawa persediaan
obat yang cukup dan
meminum sesuai anjuran



Selalu membawa
dan menggunakan
APD jika keluar
pondokan



Tidak merokok



Istirahat
yang cukup

Sumber : Pusat Kesehatan Haji

Atur Aktivitas dan Jangan Lupa Obat Rutin

- Sesuaikan aktivitas ibadah dengan kondisi tubuh
- Hindari berjalan atau beraktivitas berlebihan saat cuaca sangat panas
- Bagi jemaah dengan penyakit kronis, **obat rutin harus tetap diminum**
- Simpan obat di tempat yang mudah dijangkau
- Bila muncul sesak, pusing, lemas, atau keluhan lain, segera cari bantuan

Alat Pelindung Diri

Sudah Lengkapkah Alat Pelindung Diri (APD) Anda?

#TIPS SEHAT BERHAJI

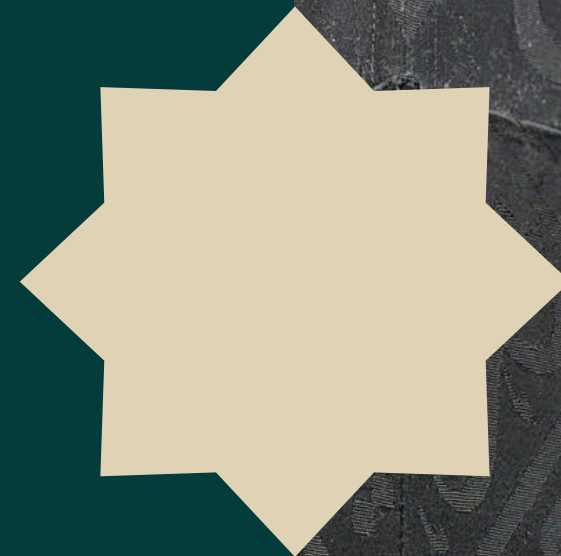


Sumber : Pusat Kesehatan Haji



05.

Pencegahan
Penyakit pada
Jemaah Haji



Pencegahan Penyakit pada Jemaah Haji

Pencegahan penyakit dimulai sejak **sebelum keberangkatan** dan dilanjutkan selama di Tanah Suci

Penyakit Tidak Menular

Hipertensi

Diabetes Melitus

Penyakit Jantung

Asma/COPD

Penyakit Menular

COVID-19

Pneumonia

Kholera

Meningitis/
Meningokokus

Pencegahan Penyakit Menular

- Gunakan **Masker** di kerumunan atau saat batuk/ pilek
- Rajin **cuci tangan** dengan sabun atau hand sanitizer
- Terapkan **etika batuk dan bersin**
- Hindari kontak dekat dengan orang yang sedang sakit
- Lengkapi **vaksinasi** sesuai anjuran sebelum keberangkatan

Pencegahan Sengatan Panas

PENCEGAHAN SENGATAN PANAS PADA JEMAAH HAJI



B. Bila Berada di Luar Pondokan (Luar Ruangan)

1



Hindari terkena sinar matahari langsung

3



Semprotkan Air ke bagian tubuh yang terkena sinar matahari langsung dengan menggunakan botol semprotan (water spray)

2



Selalu gunakan payung & atau topi serta krim pelindung kulit

4



Jika mungkin, atur waktu untuk beraktivitas di luar (lebih baik pada pagi atau sore hari)

5

Batasi aktivitas fisik yang tidak ada kaitannya dengan ibadah

Pencegahan penyakit tidak menular / kronis

Hipertensi

- Minum obat antihipertensi rutin
- batasi **Garam**
- Segera lapor bila muncul **pusing berat, nyeri dada, atau sesak**

Diabetes Melitus

- Obat atau insulin harus tetap **teratur**
- Jagnan terlambat makan, pilih **gizi seimbang**
- Bawa **cemilan ringan** hindari hipoglikemia
- Waspadai gejala, **lemas, keringat dingin, gemetar, atau penurunan kesadaran**

Penyakit Jantung

- Minum obat rutin
- Hindari aktivitas berlebihan, terutama saat **panas terik**
- Atur ritme ibadah, dahulukan ibadah wajib sesuai kemampuan
- Batasi makanan tinggi **garam dan lemak**
- Cari bantuan bila **nyeri dada, sesak, berdebar hebat, atau lemas berat**

PPOK / Asma

- Minum **obat rutin**
- Bawa dan gunakan **inhaler** sesuai anjuran
- Gunakan **masker** saat berdebu, berkerunun, udara kering
- Hindari pencetis: kelelahan, asap rokok, debu
- Pertimbangkan vaksinasi tambahan **influenza, pneumokokus**

06.

Tanda Bahaya
yang Perlu
Diwaspadai



Sesak Napas Mendadak / Sangat berat

Tanda?

- Napas terasa berat
- Sulit bicara karena sesak
- Bunyi Mengi
- Gelisah atau tampak panik

Harus Bagaimana?

- Tenangkan
- posisikan **duduk tegah . setengah duduk**
- bantu atur napas
- bantu gunakan **inhaler/obat yang biasa dipakai** bila memang punya riwayat asma/ PPOK
- segera hubungi petugas kesehatan bila tidak membaik

Nyeri dada

Tanda?

- Nyeri dada tajam atau tidak biasa
- Dapat disertai sesak, keringat dingin, lemas

Harus Bagaimana?

- Hentikan aktivitas
- Istirahatkan di tempat aman dan teduh
- Longgarkan pakaian ketat
- Jangan dipaksa berjalan jauh
- Segera lapor petugas kesehatan / rujuk

Penurunan kesadaran / bingung / gelisah berat

Tanda?

- Bingung
- Sulit diajak komunikasi
- Penurunan kesadaran
- Gelisah atau perubahan perilaku mental

Harus Bagaimana?

- Segera cari bantuan medis
- Pindahkan ke tempat aman dan teduh
- Longgarkan pakaian
- Bila dicurigai terkait panas, lakukan pendinginan awal
- jangan dibiarkan sendiri

Dehidrasi / Heat exhaustion / heat stroke

Tanda?

- Haus berat
- Lemas berat
- Pusing, sakit kepala
- Kulit memerah dan mengering
- Bingung, linglung, gelisah
- Tubuh terasa sangat panas 40 derajat
- Tidak berkeringat
- Kelemahan otot
- Pingsan

Harus Bagaimana?

- Pindahkan ketempat teduh
- hentikan aktivitas
- gunakan **payung** atau lindungi dari panas langsung
- semprot/ basahi **wajah dan kepala**
- Bila masih sadar, berikan minum
- segera lapor petugas kesehatan

Reaksi alergi berat / anafilaksis

Tanda?

- Sesak mendadak setelah pajanan
- Bengkak
- Sulit bernapas berat

Harus Bagaimana?

- Segera caribantuan medis
- Pantau napas dan kesadaran

Batuk Berdarah

Tanda?

- Batuk disertai darah, sedikit maupun banyak

Harus Bagaimana?

- Hentikan aktivitas
- Istirahatkan di tempat aman dan teduh
- Segera lapor petugas kesehatan / rujuk

07.

Penutup



Penutup

- Ibadah haji memerlukan **kesiapan fisik dan kesehatan yang baik**
- Risiko kesehatan dapat **dicegah dan dikendalikan** dengan persiapan yang tepat
- Jemaah perlu menerapkan **pola hidup sehat, patuh obat, dan waspada tanda bahaya**
- Bila ada keluhan, **segera lapor petugas kesehatan**
- **Kesehatan terjaga, Ibadah Lebih Sempurna**

Wasalamu'alaikum
warahamtullahi
wabarakatuh

dr. Dara Fuji Rahayu, Sp.
T.H.T.B.K.L

