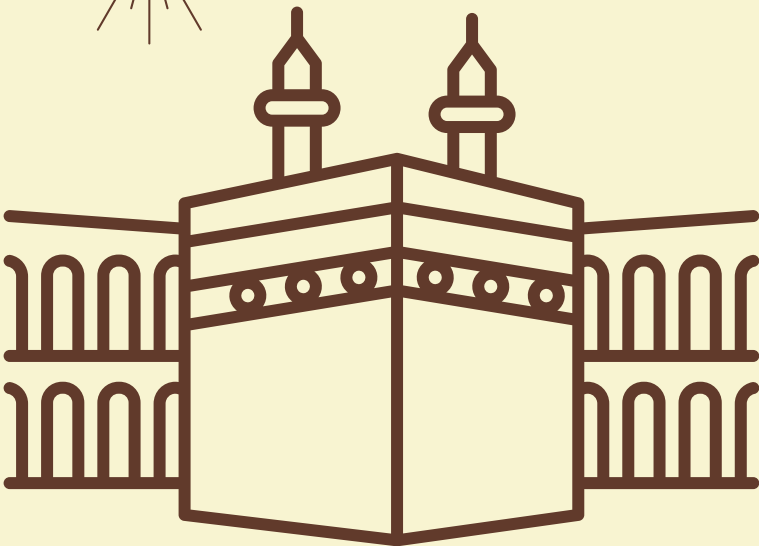
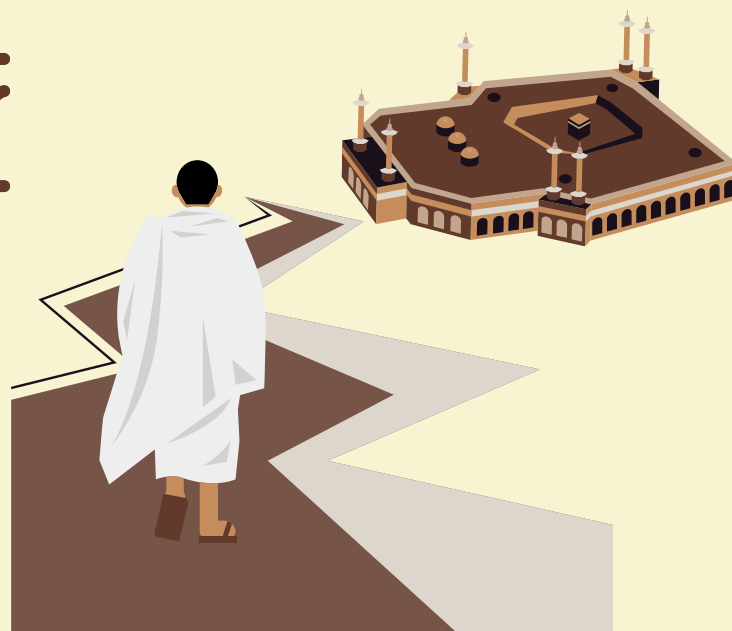


PANDUAN PRAKTIS KESEHATAN JAMAAH HAJI

Embarkasi Haji JKG Pondok Gede
1445 H/2024M



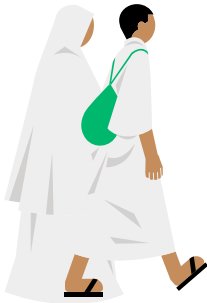
**"Dan (di antara) kewajiban manusia terhadap Allah SWT adalah melaksanakan ibadah haji ke baitullah, yaitu bagi orang-orang yang mampu mengadakan perjalanan ke sana"
(Q.S. Ali Imron : 97)**



SELAMAT JALAN

JAGA KESEHATAN

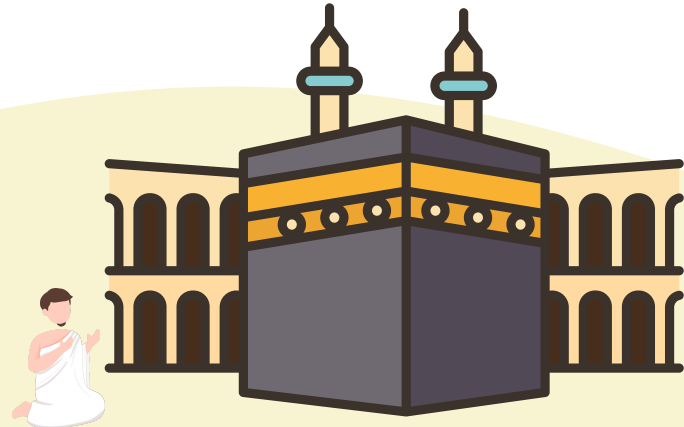
***SEMOGA MENJADI
HAJI MABRUR***



**BALAI BESAR KEKARANTINAAN KESEHATAN
SOEKARNO-HATTA**

Ibadah haji adalah rukun Islam ke-5 yang merupakan kewajiban sekali seumur hidup bagi setiap orang islam yang mampu menunaikannya.

Dalam Al Quran surat Ali Imron ayat 97 dijelaskan bahwa mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu bagi orang yang mampu (istithaah) mengadakan perjalanan ke baitullah. Dengan demikian istithaah menjadi hal penting dalam pelaksanaan ibadah haji, yang dalam fiqh islam, istithaah (termasuk istithaah kesehatan) dinyatakan sebagai salah satu syarat wajib untuk melaksanakan ibadah haji.



Undang-undang Nomor 8 tahun 2019 tentang penyelenggaraan ibadah haji dan umroh dalam pasal 3 dinyatakan bahwa penyelenggaraan ibadah haji dan umroh bertujuan :

- a. Memberikan pembinaan, pelayanan, dan perlindungan bagi jemaah haji dan umroh sehingga dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan syariat
- b. Mewujudkan kemandirian dan ketahaan dalam penyelenggaraan ibadah haji dan umroh

Istithaah Kesehatan

Kemampuan jemaah haji dari aspek kesehatan yang meliputi fisik dan mental yang terukur dengan pemeriksaan yang dapat dipertanggungjawabkan sehingga jemaah haji dapat menjalankan ibadahnya sesuai tuntunan agama islam



رَوِّدَكَ اللَّهُ التَّقْوَىٰ وَغَفَرَ ذَنْبَكَ وَيَسِّرَ لَكَ الْخَيْرَ حَيْثُمَا كُنْتَ

“Semoga Allah membekalimu dengan takwa, mengampuni dosamu, dan memudahkanmu dalam jalan kebaikan di mana pun kau berada.”

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنَّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbaik Allahumma labbaik.

Labbaik laa syarika laka labbaik.

Innal hamda wan ni'mata

laka wal mulk laa syarika lak

Artinya: "Ya Allah, aku memenuhi panggilan-Mu, Ya Allah aku memenuhi panggilan-Mu, tidak ada sekutu bagi-Mu, sesungguhnya pujian dan kenikmatan hanya milik-Mu, dan kerajaan hanyalah milik-Mu, tiada sekutu bagi-Mu"



Berdasarkan Permenkes No. 15 tahun 2016 tentang istithaah kesehatan jemaah haji dan KepMenkes No. HK.01.07/Menkes/2118/2023 tentang standar teknis pemeriksaan kesehatan dalam rangka penetapan status istithaah kesehatan jemaah haji, pemeriksaan kesehatan meliputi 3 tahap :

1. Tahap pertama yakni dilakukan di RS atau Puskesmas daerah asal dengan tujuan menetapkan kriteria risti (risiko tinggi) diantaranya yaitu berusia di atas 60 tahun dan memiliki faktor risiko kesehatan.
2. Tahap kedua yakni dilakukan di RS atau Puskesmas daerah asal dengan tujuan penentuan istithaah diantaranya yaitu istithaah, istithaah dengan pendampingan, tidak memenuhi syarat sementara, dan tidak memenuhi syarat.
3. Tahap ketiga yakni dilakukan di embarkasi oleh PPIH bidang kesehatan (BBKK Soekarno Hatta) dengan tujuan yakni penentuan laik atau tidak laik terbang.



TIPS BERHAJI SEHAT

1. Jaga kesehatan, lakukan pemeriksaan berkala, jika ada gangguan segera hubungi petugas kesehatan
2. Bawa persediaan obat rutin yang cukup serta meminumnya sesuai anjuran dokter
3. Istirahat cukup
4. Fokus pada aktifitas fisik yang berhubungan dengan ibadah
5. Tidak melakukan aktifitas fisik yang tidak berhubungan dengan ibadah secara berlebihan
6. Lakukan perilaku hidup bersih dan sehat ;
 - a. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
 - b. Tidak memegang makanan/miuan, menyentuh, hidung, mulut sebelum mencuci tangan
 - c. Selalu menggunakan masker



"Kemenkes berkomitmen untuk meningkatkan pelayanan kesehatan haji yang RAMAH LANSIA sehingga memberikan pengalaman haji yang bermakna bagi jemaah haji"

PENCEGAHAN SENGATAN TERIK MATAHARI SAAT BERHAJI



1. Gunakan tabir surya, masker, topi, payung, kacamata, bila beraktifitas di luar ruangan pada siang hari
2. Minum air putih yang cukup, paling tidak 2 liter per hari
3. Tidak bepergian jika tidak ada keperluan mendesak
4. Menggunakan pakaian yang longgar dan menyerap keringat
5. Semprotkan air ke wajah dan anggota tubuh sesering mungkin
6. Mandi setelah melakukan aktifitas di luar pondokan



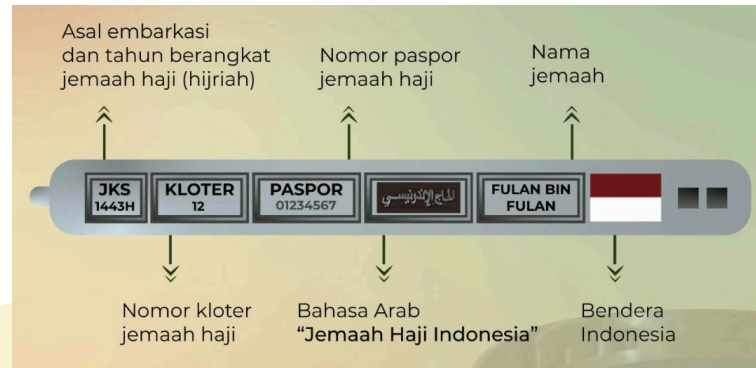
- d. Gunakan tabir surya, masker, topi, payung, kacamata, bila beraktifitas di luar ruangan pada siang hari, dan semprotkan air ke wajah dan anggota tubuh sesering mungkin
 - e. Tubuh perlu asupan makanan dengan gizi seimbang, makan makanan yang disediakan tepat waktu
 - f. Jangan menyimpan makanan yang disediakan > 3 jam
 - g. Minum air putih yang cukup, paling tidak 2 liter per hari
 - h. Tidak merokok
 - i. Jaga jarak/hindari bila ada orang bersin, batuk, pilek, dan demam
 - j. Hindari menyentuh, berdekatan dengan onta
7. Waspada penyakit menular, antara lain COVID-19, MRS CoV, Meningitis, Polio, Monkey Pox, Kolera, Ebola, Demam Lassa, dan Nipah

ANJURAN PERILAKU SEHAT JEMAAH HAJI SAAT DI ASRAMA HAJI

1. Tidak membawa makanan dan minuman dari luar
2. Makan dan minum yang telah disediakan di asrama
3. Jangan menyimpan makanan catering > 3 jam
4. Manfaatkan waktu di asrama utk istirahat sampai dengan keberangkatan ke Bandara
5. Segera beritahu petugas jika ada gangguan kesehatan
6. Minum air putih yang cukup, paling tidak 2 liter per hari
7. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan *hand sanitizer* sebelum dan setelah beraktifitas
8. Selalu menggunakan masker bila keluar kamar
9. Menjaga kebersihan dan kerapihan kamar
10. Buang sampah pada tempatnya

GELANG IDENTITAS JEMAAH HAJI

Jemaah haji wajib memakai gelang identitas sejak dibagikan sampai kepulangan jemaah ke tanah air



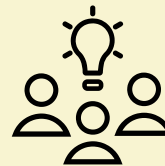
MENJAGA KEBERSIHAN DIRI

Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau *hand sanitizer* sebelum dan sesudah beraktifitas, misalnya bersalaman, memegang atau menjamah benda, sebelum makan, sebelum dan sesudah buang air



ANJURAN PERILAKU SEHAT PETUGAS HAJI SAAT DI ASRAMA HAJI

1. Teguhkan niat untuk melayani jamaah
2. Lakukan komunikasi intensif dalam struktur kelompok terbang baik melalui ketua rombongan dan atau ketua regu serta berikan perhatian yang lebih besar terhadap jamaah resiko tinggi
3. Rajin melakukan visitasi /kunjungan ke jamaah haji
4. Menjadi contoh perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) khususnya tidak merokok selama berada di tanah suci



ANJURAN KESEHATAN SAAT BERADA DI PESAWAT



1. Jangan takut buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB)
2. Belajar dan tanya petugas tentang cara menggunakan toilet di Pesawat
3. Jangan takut untuk sering minum
4. Makan segera yang disuguhkan, jangan disimpan
5. Lakukan peregangan, jalan-jalan atau senam untuk mencegah *Deep Vein Trombosis*
6. Di pesawat AC dingin, pakai jaket dan penutup kepala untuk bapak bapak
7. Menghindari minum kopi dan soda
8. Segera lapor petugas kesehatan jika sakit

POLA MAKAN YANG DIANJURKAN SAAT DI ARAB SAUDI

1. Makan teratur 3x sehari dan jangan terlambat. Makan makanan yang disediakan
2. Perbanyak makan sayur dan buah, ditambah suplemen vitamin dan mineral
3. Apabila menerima makanan dari catering, periksa keadaan makanan, bila basah dan berlendir jangan dimakan karena dapat menyebabkan sakit perut dan diare
4. Minum air minimal 1 gelas tiap 2 jam
5. Jangan makan terlalu kenyang dan hindari makanan yang mengandung terlalu banyak lemak
6. Cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan

Menjaga Kebersihan Lingkungan Saat di Arab Saudi

1. Menjaga kebersihan dan kerapian kamar
2. Atur barang-barang secara rapi
3. Menjemur pakaian di tempat yang telah disediakan
4. Tidak merokok, karena bahaya kebakaran dapat terjadi dari puntung rokok
5. Tidak meludah di sembarang tempat
6. Membuang sampah pada tempatnya

Anjuran Perilaku Hidup Sehat Saat di Arab Saudi

1. Perbanyak minum air putih, minimal 1 gelas setiap 2 jam
2. Hindari dan kurangi aktivitas kegiatan yang tidak perlu untuk menjaga kondisi tubuh dan menghindari sengatan terik matahari
3. Bawa selalu semprotan air kemana-mana
4. Makan segera catering yang disediakan, jangan disimpan karena mudah basi
5. Gunakan pelembab bibir untuk melindungi bibir pecah-pecah dan gunakan pelembab body lotion untuk kulit dan kaki
6. Gunakan alat pelindung diri seperti kaca mata, topi, payung, dan masker yang dibasahi untuk melembabkan udara, mencegah mimisan, dan masuknya debu, kuman ke saluran nafas
7. Kontrol kesehatan secara teratur bagi pasien yang perlu rutin kontrol
8. Waspada penyakit menular, antara lain MERS CoV, Meningitis, Kolera, Ebola, Demam Lassa, Nipah, Polio, Monkey Pox dan Covid-19

HIMBAUAN KESEHATAN PRA ARMUZNA

Sama seperti ketika berada di Mekah dan Madinah tetapi ditambah dengan :

1. Prioritas mana yang rukun, wajib dan sunah
2. Jangan terlalu lelah mengerjakan ibadah sunah, sehingga ibadah rukun dan wajib terlewat
3. PHBS, pakai masker selalu



MENJAGA KEBERSIHAN LINGKUNGAN SAAT DI ARAB SAUDI

1. Sediakan kantong plastik untuk membuang tisu/pembalut saat akan masuk ke toilet karena biasanya di dalam tidak disediakan tempat sampah
2. Perhatikan kondisi toilet/jamban, pilih yang pintunya bisa dikunci, saluran air tidak tersumbat dan tempat air tidak becek
3. Buang air besar atau kecil harus pada lobang toilet/jamban, bukan di lantainya
4. Sebelum dan sesudah menggunakan toilet/jamban, harus disiram sampai bersih
5. Kalau menggunakan kloset duduk, bersihkan dan keringkan dulu dudukannya, untuk menghindari penularan penyakit. Jangan jongkok bila menggunakan kloset duduk.