

Bimbingan Kesehatan Untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Selama Berhaji Pada Calon Jemaah Haji Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon

*^{1a}Faysal Kastella, ^{1b}Wa Ode Nurlina, ^{1c}Rita Kombong, ^{2a}Lidi Masri, ^{2b}Khasanatu Rohmah

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J. A. Latumeten, Ambon, Indonesia

² Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J. A. Latumeten

Korespondensi: casthellafaysal@gmail.com

Abstrak: Manasik kesehatan haji adalah kegiatan penyuluhan atau pemberian informasi kepada calon jemaah haji yang berfokus pada upaya promosi dan pencegahan terkait pembinaan, pelayanan, serta perlindungan kesehatan. Tujuannya adalah membantu jemaah memahami cara mencegah dan mengatasi masalah kesehatan yang mungkin terjadi selama perjalanan ibadah. Melalui bimbingan ini, diharapkan jemaah dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menjaga kesehatan secara mandiri, sehingga mampu melaksanakan ibadah haji dengan lancar dan optimal.. Metode dalam kegiatan ini adalah *lecturer edukasi, interactive learning, diskusi, sharing session* dan konsultasi pribadi. Jemaah juga diberikan instrumen pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Kegiatan dilaksanakan pada kelompok calon jemaah haji kecamatan Nusaniwe berjumlah 35 orang beserta keluarga pendamping jemaah lansia. Dengan sebagian besar latar belakang pendidikan jemaah yang terbatas, perlu menggunakan metode komunikasi visual, penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, interaktif serta simulasi dan demonstrasi seperti; cara mencuci tangan yang higienis, atau cara penggunaan masker dengan benar. Penggunaan pendekatan yang berulang dan bertahap melalui sesi kelompok kecil atau konsultasi pribadi yang dapat dilakukan untuk memastikan materi yang dipahami, tentunya dengan melibatkan aspek religi, artinya hubungkan kesehatan dengan nilai-nilai ibadah agar lebih relevan dan diterima. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan bekerja sama dengan Kantor Urusan Agama (KUA) di kota Ambon, untuk meningkatkan kepedulian calon jemaah haji dalam mempersiapkan kesehatan sebelum menunaikan ibadah haji

Kata Kunci : Pencegahan dan pengendalian penyakit, Bimbingan Kesehatan, Jemaah Haji

Abstract: Hajj health training is a process of providing information or counseling to hajj pilgrims that is promotive and preventive in nature regarding the development of health services and protection before departure, during the hajj pilgrimage and after the hajj pilgrimage. The purpose of hajj health training guidance is to improve the knowledge and understanding of hajj pilgrims so that they are able to maintain their health and prevent health risks independently so that they can carry out the hajj pilgrimage properly and smoothly. The methods in this activity are educational lecturers, interactive learning, discussions, sharing sessions and personal consultations. Pilgrims are also given instruments to measure their level of knowledge before and after the activity. The activity was carried out in a group of 35 prospective hajj pilgrims in Nusaniwe sub-district along with their elderly accompanying families. With most of the pilgrims' limited educational background, it is necessary to use visual communication methods, use simple and easy-to-understand language, interactive and simulations and demonstrations such as; how to wash hands hygienically, or how to use a mask correctly. The use of a repetitive and gradual approach through small group sessions or personal consultations that can be done to ensure the material is understood, of course by involving religious aspects, meaning connecting health with worship values to make it more relevant and acceptable. It is hoped that this activity can be carried out sustainably in collaboration with the Office of Religious Affairs (KUA) in Ambon City, to increase the awareness of prospective pilgrims in preparing their health before performing the Hajj pilgrimage

Keywords: Disease prevention and control, Health Guidance, Hajj Pilgrims

PENDAHULUAN

Ibadah haji adalah bentuk ibadah yang membutuhkan kesiapan fisik, selain bekal spiritual. Pelaksanaannya melibatkan perjalanan panjang dan berbagai aktivitas yang menguras tenaga, sehingga dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Kondisi cuaca dan iklim di Tanah Suci sangat berbeda dengan di tanah air, yang dapat menjadi tantangan tersendiri bagi tubuh. Selain itu, bertemunya jutaan jemaah dari berbagai negara di dunia menciptakan lingkungan yang sangat padat, meningkatkan risiko penularan berbagai penyakit, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, calon jemaah haji perlu mempersiapkan kesehatan fisiknya dengan baik sejak jauh hari sebelum keberangkatan ke Tanah Suci¹.

Kesehatan adalah salah satu syarat penting yang harus dipenuhi oleh calon jemaah haji sebelum berangkat melaksanakan ibadah. Pemeriksaan kesehatan tidak dimaksudkan untuk menghalangi keberangkatan, melainkan menjadi dasar bagi pembinaan kesehatan calon jemaah. Pembinaan ini bertujuan untuk membantu mereka mencapai kondisi fisik yang optimal. Dengan mempersiapkan kesehatan sebaik mungkin, diharapkan para calon jemaah dapat melaksanakan ibadah haji sesuai tuntunan ajaran dan syariat dengan lancar².

Manasik kesehatan haji adalah kegiatan edukasi atau penyuluhan yang bertujuan memberikan informasi promotif dan preventif kepada jemaah haji terkait pembinaan, pelayanan, serta perlindungan kesehatan. Kegiatan ini dilakukan sebelum keberangkatan, selama pelaksanaan ibadah haji, dan setelah kepulangan. Tujuannya adalah membantu jemaah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka agar dapat menjaga kesehatan secara mandiri, mencegah risiko kesehatan, dan melaksanakan ibadah haji dengan lancar dan optimal³.

Kesehatan jemaah haji adalah upaya untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik calon jemaah sebelum keberangkatan hingga selama menjalankan ibadah haji. Istilah ini digunakan karena pelayanan kesehatan mencakup seluruh proses, mulai dari persiapan hingga selesainya ibadah haji. Pelayanan kesehatan bagi calon jemaah dimulai enam hingga tiga bulan sebelum keberangkatan, biasanya dilakukan di puskesmas. Tujuannya adalah memastikan terpenuhinya *istithaah* kesehatan, yang mencakup kesiapan fisik, kondisi psikis, serta pemberian vaksin untuk perlindungan terhadap virus⁴.

Penyelenggaraan kesehatan haji bertujuan untuk memastikan tercapainya *istithaah* kesehatan jemaah, mengendalikan faktor risiko kesehatan selama proses ibadah, menjaga kondisi kesehatan jemaah baik di Indonesia, selama perjalanan, maupun setelah berada di Arab Saudi. Selain itu, upaya ini juga bertujuan mencegah penyebaran penyakit menular yang mungkin terbawa masuk atau keluar oleh jemaah haji, serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mendukung program kesehatan haji. Penyelenggaraan kesehatan haji mencakup tiga aspek utama: pembinaan, pelayanan, dan perlindungan kesehatan. Pembinaan kesehatan haji dilakukan secara terpadu, terencana, terstruktur, dan terukur melalui berbagai kegiatan promotif dan preventif. Proses pembinaan ini dimulai sejak pendaftaran jemaah haji hingga mereka kembali ke tanah air. Kegiatan ini terintegrasi dengan berbagai program, seperti promosi kesehatan, pengendalian penyakit tidak menular, kesehatan keluarga, kesehatan lingkungan, gizi masyarakat, kesehatan mental, pengobatan tradisional, dan kesehatan olahraga⁴.

Pelayanan kesehatan bagi jemaah haji di Indonesia dilakukan melalui berbagai fasilitas, seperti puskesmas atau klinik, rumah sakit di tingkat kabupaten/kota, selama perjalanan, di embarkasi/debarkasi, serta rumah sakit rujukan. *Istithaah* kesehatan jemaah haji merujuk pada kemampuan jemaah untuk melaksanakan ibadah haji dari segi kesehatan, baik fisik maupun mental, yang dinilai melalui pemeriksaan yang dilakukan secara objektif dan dapat dipertanggungjawabkan³. Untuk meningkatkan pemahaman jemaah tentang langkah-langkah pencegahan dan pengendalian permasalahan kesehatan selama berhaji, inisiatif yang bermanfaat untuk menjamin kesehatan jemaah yang prima, risiko komplikasi kesehatan

selama berhaji diharapkan dapat berkurang secara signifikan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar membantu menjaga seluruh komunitas jemaah haji dan mencegah penularan penyakit selama proses haji.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan skema pembimbingan berbasis masyarakat pada kelompok calon jemaah haji yang terdaftar di wilayah Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon.

1. Perizinan

Kegiatan ini diawali dengan berkoordinasi dengan KUA kecamatan nusaniwe pada tanggal 18 September 2024, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disesuaikan dengan jadwal pelaksanaan manasik haji bagi calon jemaah haji. Selanjutnya surat perihal permohonan izin pengabdian masyarakat yang ditujukan ke Kepala Kantor Urusan Agama kecamatan Nusaniwe dengan Nomor : B/306a/STIKes/IX/2024 tertanggal 20 September 2024.

2. FGD dengan Panitia Manasik

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23 September 2024 di aula kantor KUA kecamatan Nusaniwe, yang dihadiri oleh kepala KUA, staf KUA dan ketua panitia penyelenggara manasik haji dengan metode interaktif dan diskusi untuk membahas gambaran kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Sekaligus mempersiapkan *benner*, *flyer* dan video edukasi bagi jemaah haji.

3. Edukasi dan pembimbingan

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24 September 2024 bertempat di aula KUA nusaniwe dengan sasaran jumlah peserta 35 orang jemaah ditambah dengan keluarga jemaah yang pada saat itu mendampingi jemaah lansia. Kegiatan ini dihadiri oleh kepala KUA kecamatan Nusaniwe dan narasumber lain yang berasal dari Depag propinsi Maluku dan tokoh agama (Ustadz). Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode *lecturer edukasi*, *interactive learning*, diskusi, *sharing session* dan konsultasi pribadi. Jemaah juga diberikan instrument pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi karakteristik calon jemaah haji Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon.

Berdasarkan tabel 1.1 diperoleh bahwa untuk jenis kelamin responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 Orang (54,29%) sedangkan laki-laki sebanyak 16 orang (45,71%).

Tabel 1 Distribusi frekuensi calon jemaah haji berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	19	54,29 %
Laki-laki	16	45,71 %
Total	35	100 %

Sumber : September 2024

Tabel 2 Distribusi frekuensi calon Jemaah haji berdasarkan rentang usia

Karakteristik berdasarkan rentang usia	Frekuensi	Persentase (%)
31 – 40 thn	2	5,71 %
41 – 50 thn	5	14,29 %
51 – 60 thn	7	20 %

61 – 70 thn	16	45,71 %
> 70 thn	5	14,29 %
Total	35	100 %

Sumber : September 2024

Berdasarkan tabel 1.2 diperoleh bahwa untuk umur responden paling banyak 61-70 Thn sebanyak 16 orang (45,71%) dan yang paling sedikit umur 31-40 Thn sebanyak 2 orang (5,71%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi calon Jemaah haji berdasarkan tingkat Pendidikan

Karakteristik berdasarkan tk. pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	14	40 %
SLTP	2	5,71 %
SLTA	7	20 %
D1/D3	3	8,57 %
S1	8	22,86 %
S2	1	2,86 %
Total	35	100 %

Sumber : September 2024

Berdasarkan tabel 1.3 diperoleh bahwa untuk tingkat pendidikan responden paling banyak SD sebanyak 14 orang (40%) dan yang paling sedikit dengan tingkat pendidikan S2 sebanyak 1 orang (2,86%).

2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan calon jemaah haji di Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon.

Tabel 2.1 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan calon Jemaah haji Di Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Pre Edukasi dan Bimbingan		
Baik	2	5,71 %
Cukup	4	11,43 %
Kurang	29	82,86 %
Post Edukasi dan Bimbingan		
Baik	19	54,29 %
Cukup	16	45,71 %
Kurang	0	0 %
Total	35	100 %

Sumber : September 2024

Pembahasan

Karakteristik calon jemaah haji berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan, terutama yang telah memasuki kategori lanjut usia. Perempuan yang telah memasuki masa lanjut usia terdapat beberapa aspek kesehatan yang butuh perhatian khusus, antara lain; kesehatan reproduksi dan perubahan hormonal/fisiologi pasca menopause yang mengakibatkan penurunan kadar estrogen sehingga dapat mempengaruhi kesehatan tulang, jantung, kulit dan resiko untuk terkena infeksi saluran kemih karena perjalanan panjang saat melaksanakan ibadah haji. Resiko jatuh dan gangguan

musculoskeletal juga sangat beresiko terjadi pada lansia sehingga membutuhkan tehnik mobilitas yang aman saat beribadah seperti: thawaf, sa'i dan lontar jumroh^{5,6}.

Lansia wanita juga sering memiliki peran emosional yang besar bagi keluarga, sehingga memungkinkan akan sering menghadapi stress atau kecemasan selama ibadah haji. Sehingga membutuhkan bimbingan dan edukasi tentang tehnik relaksasi sederhana seperti melatih pernapasan dalam atau berdoa yang bisa menenangkan, diskusikan pentingnya dukungan sosial sesama jemaah, terutama mereka bepergian tanpa pasangan atau keluarga. Memasuki usia lansia dapat menimbulkan permasalahan pada kulit terutama jika adanya keterpaparan sinar matahari sehingga dapat memperburuk kondisi kulit lansia, seperti kekeringan atau bercak/ruam kulit akibat suhu yang cukup tinggi pada saat musim haji. Sehingga edukasi penggunaan tabir surya, pelembab, menghindari aktivitas berlebihan diluar rumah pada siang hari dan menggunakan pakaian yang nyaman namun tetap sesuai dengan syariat serta kebutuhan hidrasi yang mencukupi⁷.

Usia lanjut sangat membutuhkan nutrisi yang mendukung kesehatan tulang, metabolisme dan energi selama ibadah, sehingga perlunya edukasi dan diskusikan tentang makanan yang mudah diakses selama berhaji yang kaya akan protein, serat dan zat besi. Kondisi lansia sangat rentan terhadap penyakit degeneratif seperti; hipertensi, diabetes, dan osteoarthritis yang dapat diperburuk selama pelaksanaan ibadah haji. Selain itu ajakan pentingnya pencegahan penyakit infeksi pada saluran pernapasan, kondisi diare, dan heat stroke yang sering terjadi pada jemaahpun perlu untuk diedukasi dan ajarkan pentingnya kebersihan diri (cuci tangan, penggunaan masker), hidrasi yang cukup dan mengenali tanda-tanda awal penyakit^{8,9}.

Usia lanjut dengan tingkat pendidikan rendah memungkinkan untuk berimplikasi pada kurangnya pemahaman tentang pentingnya persiapan fisik untuk ibadah, sehingga pentingnya perkenalkan latihan fisik ringan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh tanpa membahayakan kesehatan. Dengan sebagian besar latar belakang pendidikan jemaah yang terbatas, perlu menggunakan metode komunikasi visual (gambar dan video), sehingga pendekatan yang efektif dan lebih efisien, seperti; penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, lebih banyak menggunakan metode interaktif serta simulasi dan demonstrasi seperti; cara mencuci tangan yang higienis, atau cara penggunaan masker dengan benar. Dalam mengedukasi materi yang diberikan berbentuk visualisasi dan ilustrasi dengan menggunakan; gambar, video singkat yang menarik. Penggunaan pendekatan yang berulang dan bertahap melalui sesi kelompok kecil atau konsultasi pribadi yang dapat dilakukan untuk memastikan materi yang dipahami, tentunya dengan melibatkan aspek religi, artinya hubungkan kesehatan dengan nilai-nilai ibadah agar lebih relevan dan diterima. Selain itu pemberdayaan kelompok, dimana peserta saling berbagi pengalaman untuk memperkuat pemahaman Bersama^{10,11}.

Tidak hanya kebersihan dan pencegahan penyakit, edukasi tentang pola makan sehat dan gizi seimbang juga perlu diperhatikan. Jemaah harus diberikan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi yang dapat mendukung daya tahan tubuh, serta bagaimana memilih menu yang sehat dan sesuai dengan kondisi kesehatan mereka¹². Selain itu, aspek kesehatan mental juga tidak kalah penting, mengingat perjalanan ibadah sering kali menimbulkan stres, terutama bagi lansia atau jemaah dengan kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam, dzikir, dan meditasi ringan dapat diajarkan untuk membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik¹³. Tidur yang cukup juga menjadi faktor utama dalam menjaga stamina selama ibadah, sehingga penting untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu istirahat dan cara menciptakan kondisi tidur yang nyaman¹⁴.

Selain itu, mengingat banyaknya aktivitas fisik selama ibadah, seperti berjalan jauh dan berdiri dalam waktu lama, jemaah perlu diberikan edukasi mengenai pencegahan cedera dan menjaga kesehatan sendi, termasuk penggunaan alas kaki yang nyaman dan latihan peregangan ringan sebelum dan sesudah aktivitas¹⁵. Tidak kalah penting, jemaah juga harus diberikan informasi mengenai akses layanan kesehatan dan prosedur tanggap darurat jika terjadi kondisi medis yang membutuhkan penanganan segera. Informasi tentang lokasi fasilitas kesehatan terdekat dan tanda-tanda kondisi darurat harus dipahami dengan baik agar mereka dapat segera mendapatkan pertolongan¹⁶. Sebagai langkah tambahan, pemberdayaan relawan kesehatan dari komunitas jemaah juga bisa menjadi solusi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka. Relawan yang berasal dari lingkungan yang sama cenderung lebih mudah diterima dan dapat menjadi penghubung dalam memberikan edukasi yang lebih efektif¹⁷. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif ini, diharapkan jemaah dapat menjalani ibadah dengan lebih sehat, nyaman, dan aman.



Gambar 1 & 2 : Pemaparan materi dan dokumentasi peserta

KESIMPULAN

Perubahan perilaku dan penambahan pengetahuan bagi calon jemaah haji yang mendapatkan pembimbingan dan teredukasi akan lebih baik dalam melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit selama berhaji, sehingga dengan kesehatan yang lebih baik, calon jemaah haji nantinya dapat menjalankan ibadah dengan lancar tanpa kendala fisik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada semua pihak atas dukungan dan kerjasama semua pihak dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terutama pada Kantor Urusan Agama (KUA) di kota Ambon.

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku Pedoman Pelayanan Kesehatan Haji. 2023.
2. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: HK.01.07/MENKES/2119/2023, tentang Standar Teknis Pemeriksaan Kesehatan dalam rangka penetapan Status Istithaah Kesehatan Jemaah Haji.
3. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 62 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Kesehatan Haji.
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor: 15 Tahun 2016 tentang Istithaah Kesehatan Jemaah Haji.
5. Primadatu D. Istitha'ah Kesehatan Jemaah Haji. J Persada Husada Indones. 2023;10(37):28-36.
6. Ahmad R, et al. Effectiveness of Hajj Psychology Training to Improve Emotional Intelligence

- Prospective Pilgrims. EST. 2024;10(1):54-62. doi:10.26858/est.v10i1.61391.
7. Sinta N, Abdul M, Ali A. Strategi Peningkatan Pelayanan Terhadap Jemaah Haji dan Umroh. Acad J Hajj Umrah. 2022;1(2):175-184. Available from: <https://jurnal.fdk.uinsgd.ac.id/index.php/tmabrur>.
 8. Resti W, Dindin S, Arid R. Optimalisasi Pelayanan Haji dalam Meningkatkan Kepuasan Jemaah. Anida. 2017;17(2):165-182. doi:10.15575/anida.v17i2.5061.
 9. Oemiati R, Qomariah A. Manajemen Pelayanan Kesehatan pada Jemaah Haji di Indonesia. Bull Penelit Sist Kesehat. 2012;16:66-72.
 10. Dasti A, et al. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Haji sebelum dan sesudah edukasi dengan media edukatif Kaji Siap Ntek Haji berbasis Local Specific. J Ilmiah Permas STIKES Kendal. 2023;13(3).
 11. Fitria P. Pemeriksaan Kesehatan dan Pembinaan Jemaah Haji Kota Bandung. J Persada Husada Indones. 2021;8:18-28.
 12. World Health Organization (WHO). Nutrition and health promotion for elderly populations. 2022
 13. American Psychological Association. Managing stress through mindfulness and relaxation techniques. 2021.
 14. National Sleep Foundation. Healthy sleep habits for optimal health. 2023
 15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Preventing falls and joint injuries in older adults. 2022.
 16. Ministry of Hajj and Umrah. Health and safety guidelines for pilgrims. 2023.
 17. UNICEF. Community health volunteers and their role in improving public health awareness. 2022.