



Diimbau

Pakai Alas Kaki dan Payung

Di Tanah Suci Suhu Diperkirakan Capai 50 Derajat Celcius

JOGJA - Para calon jemaah haji (CJH) yang akan menunaikan ibadah haji tahun ini, tidak hanya memerlukan kesiapan mental. Juga kesiapan fisik yang kuat. Di antaranya akan berhadapan dengan cuaca ekstrem di Arab Saudi.

Kabid Bidang Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Jogja Lana Unwanah mengatakan, melihat kondisi cuaca di Arab Saudi yang memiliki suhu mencapai 50 derajat celcius, sangat ekstrem bila dibandingkan dengan Indonesia. "Memang ini dikhawatirkan saat mereka sampai di tanah suci, akan sulit beradaptasi dengan cuaca di Mekkah," tuturnya di sela pamitan haji Kota Jogja di Balai Kota kemarin (3/7).

Cuaca panas Arab Saudi, jelas Lana, sangat berbeda. Karena memiliki kelembaban sangat rendah berbeda dengan kondisi di tanah air. "Kalau mau keluar dari ruangan pondok gunakan alat pelindung diri," tuturnya.

Alat pelindung diri yang dimaksud Lana, seperti payung, topi, alas kaki, dan masker. Ternyata empat hal ini sangat penting untuk melindungi diri dari terik panas matahari saat beribadah haji. Payung dan topi, disarankan sebaiknya yang berwarna putih yang bersifat memantulkan cahaya. "Jangan berwarna hitam, itu kan menyerap cahaya justru semakin panas pun pakaian yang digunakan," ungkapnya.

Lalu alas kaki. Meski sepele ternyata alat pelindung ini justru sangat bermanfaat. Fungsi alas kaki ini, kata dia sering kali diremehkan oleh para jemaah calon haji asal Indonesia saat berada di tanah suci. "Kaki bisa luka bahkan melepuh terutama saat keluar masuk Masjidil Haram atau Nabawi itu karena jemaah tak menggunakan sandal. Bisa karena hilang atau lupa di mana menyimpan dan nekat jalan ke pondokan tanpa alas kaki," ujarnya.

Menurut Lana, alas kaki bisa hilang saat jemaah memasuki area masjid dan banyak di antara mereka yang meninggalkan alas kaki di batas suci namun tak mendapatkannya kembali saat hendak



SEMOGA MABRUR: Sejumlah calon jemaah haji bercengkerama seisi mengikuti acara pamitan haji di Balai Kota Jogjakarta kemarin (3/7).

keluar. Mencegahnya jemaah diimbau selalu menyediakan kantung plastik untuk menyimpan alas kaki atau memasukkannya ke tas yang dibawa. Disarankan tidak meninggalkan masjid meskipun menggunakan kaus kaki apalagi dengan kaki 'telanjang'. "Kaki ini menjadi alat yang sangat penting dalam ibadah haji karena mayoritas kegiatannya ibadah fisik. Jadi jaga kondisi fisiknya," imbuhnya.

Untuk menjaga daya tahan tubuh pada cuaca yang ekstrem saat di tanah suci, yang paling penting juga mereka harus banyak minum. Selain poin alas kaki yang diremehkan oleh calon jemaah haji, minum ini juga sering kali dilupakan. Semestinya, minum satu gelas air harus dilakukan setiap satu jam sekali tanpa menunggu rasa haus. "Biasanya jemaah kalau minum saat haus saja, nah disana karena udara panas kelembaban rendah seringkali haus itu tidak terasa tapi penguapan itu akan selalu terjadi," jelasnya.

Lana juga memberi imbauan kepada

peserta calon jemaah haji lanjut usia (lansia) agar tidak memaksakan diri melakukan ibadah-ibadah *sunnah* yang tidak wajib. Karena puncak haji itu saat proses di Arafah, Musdalifah dan Mina. "Mohon jemaah bisa lebih berkonsentrasi mempersiapkan diri untuk kegiatan selama puncak haji di Arafah, Musdalifah, dan Mina. Apabila kondisi kesehatan dan fisiknya sangat terbatas khususnya bagi lansia jangan melakukan ibadah yang tidak wajib," pesannya.

Pesan itu juga melihat CJH yang akan berangkat tahun ini didominasi lanjut usia (lansia). Di antaranya untuk tambahan kuota 49 orang porsi DII, yang didapatkan itu 50 persennya adalah lansia. Kepala Seksi Penyelenggaraan Haji dan Umrah Kantor Kemenag Kota Jogja, Ahmad Mustafid menuturkan, yang bisa mengajukan percepatan pemberangkatan itu dengan syarat bilamana sudah mendaftar haji dua tahun yang lalu dan usia minimal 75 tahun. Maka begitu diranking lanjut

Ahmad, yang mengajukan percepatan pemberangkatan usia termuda yang se-pare ini adalah lansia usia 78 tahun.

CJH tertua dari Kota Jogja, Siswojo Dj-ojowerdojo Sastro Wardjojo mengaku sudah mempersiapkan secara mental dan jasmani. Kakek 87 tahun itu mengaku bersyukur bisa diberangkatkan tahun ini, apalagi didampingi oleh sang istri untuk beribadah ke tanah suci. "Dulusaya hanya pasrah mau diberangkatkan kapan saja. Setelah menunggu tujuh tahun *alhamdulillah* akhirnya bisa berangkat," ungkapnya.

Dari Kota Jogja, total ada 502 CJH yang akan berangkat. Sedang di Kabupaten Bantul, ada 1.802 CJH. Bupati Bantul Suharsono juga mewarti-wanti agar para peserta haji bisa menjaga kesehatan. Karena ketika melaksanakan haji, 70 persen kegiatan akan mengandalkan fisik. "Kalau mental, selama ada niat pasti ibadah akan dijalani dengan baik," ujarnya saat pamitan CJH Bantul kemarin. (cr15/cr5/pra/er)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Kan. Depag/Kan. Kemenag	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Januari 2025
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005