

BUKU SAKU
MANASIK KESEHATAN HAJI
SEPANJANG WAKTU

Manjing Waktu

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang
Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (Pasal 1 ayat [1]).
2. Pencipta atau Pemegang Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 memiliki hak ekonomi untuk melakukan: a. Penerbitan ciptaan; b. Penggandaan ciptaan dalam segala bentuknya; c. Penerjemahan ciptaan; d. Pengadaptasian, pengaransemenan, atau pentransformasian ciptaan; e. pendistribusian ciptaan atau salinannya; f. Pertunjukan Ciptaan; g. Pengumuman ciptaan; h. Komunikasi ciptaan; dan i. Penyewaan ciptaan. (Pasal 9 ayat [1]).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/ atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [3]).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah). (Pasal 113 ayat [4]).

BUKU SAKU
MANASIK KESEHATAN HAJI
SEPANJANG WAKTU
Manjing Waktu

Retno Murniati, dkk.



**BUKU SAKU MANASIK KESEHATAN HAJI SEPANJANG WAKTU
MANJING WAKTU**

©. Retno Murniati, dkk.

xxiv + 256 halaman; 9 x 14 cm.

ISBN: 978-623-261-426-0

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apa pun juga tanpa izin tertulis dari
penerbit.

Cetakan I, Mei 2022

Penulis : Retno Murniati, S.ST, dkk.
Editor : Dr. dr. Probosuseno, Sp.PD, K-Ger, FINASIM, SE, MM
Retno Murniati, S.ST
Sampul : Bagus Satrio
Layout : Bagus Satrio

Diterbitkan oleh:

Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI)

Jln. Jomblangan Gg. Ontoseno B.15 RT 12/30

Banguntapan Bantul DI Yogyakarta

Email: admin@samudrabiru.co.id

Website: www.samudrabiru.co.id

WA/Call: 0852-2816-6889

**Sambutan
Kepala Dinas Kesehatan
D.I. Yogyakarta**

drg. Pembajun Setyaningastutie, M.Kes



Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Alhamdulillah. Segala Puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita semua. Sholawat dan salam bagi junjungan Nabi kita Muhammad SAW beserta segenap keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Kami menyambut baik terbitnya Buku Saku Manasik Kesehatan Haji

Sepanjang waktu yang diinisiasi oleh Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI). Buku ini sangat bermanfaat, baik bagi jamaah haji, petugas kesehatan haji, dan jugapemerhati kesehatan haji dalam upaya membantu mempersiapkan dan menjaga istihah kesehatan jamaah haji.

Sesuai Undang-undang No. 8 tahun 2019 tentang penyelenggaraan haji dan umroh, bahwa amanah yang diberikan kepada para petugas kesehatan haji diantaranya adalah untuk memberikan pembinaan, pelayanan kesehatan, dan perlindungan bagi jamaah haji dan umroh, sehingga jamaah haji dan umroh dapat menunaikan ibadah sesuai dengan ketentuan syariah, serta mewujudkan kemandirian dan ketahanan dalam penyelenggaraan ibadah haji dan umroh.

Dengan terbitnya buku ini, maka petugas kesehatan haji menjadi lebih

mudah dalam memberikan pembinaan pelayanan kesehatan bagi jamaah haji, baik saat jamaah haji mempersiapkan diri untuk mendapatkan istihlah, maupun saat jamaah haji menjaga kesehatan dalam menjalankan serangkaian ibadah haji. Sementara bagi jamaah haji, buku ini tentu akan dapat menjadi salah satu panduan dalam rangka mempersiapkan kesehatan dirinya di saat keberangkatannya, selama berada di tanah suci, maupun pada saat sudah kembali berada di tanah air

Petugas kesehatan haji melaksanakan pembinaan pada jamaah haji saat masa tunggu dan masa keberangkatan dengan memberikan penyuluhan maupun konseling peningkatan kebugaran, pemeriksaan kesehatan haji, memberikan vaksin Covid-19, dan vaksin Meningitis Meningokokus (MM) memberikan pelayanan kesehatan selama jamaah haji berada di tanah suci dan melakukan kunjungan rumah

saat jamaah haji sudah kembali ke kediaman masing-masing.

Semoga buku ini dapat membantu mempermudah petugas kesehatan haji dalam menjalankan tugasnya dan membantu jamaah hajidalam upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental dirinya dalam melaksanakan ibadah haji. Semoga Allah SWT meridhoi Penyusunan Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu dan mengalirkan pahala bagi seluruh tim penyusun Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu.

Demikian billahi taufiq walhidayah,
Wassalammu'alaikum. Wr. Wb

Yogyakarta, 22 April 2022

Sambutan
Kepala Kantor Wilayah
Kementerian Agama
D.I. Yogyakarta
Dr. H. Masmin Afif, M.Ag



Assalamu'alaikum wr. wb.

Buku ini hadir tepat di saat ada kabar gembira penyelenggaraan haji tahun 1443 H/2022 M. Kerajaan Arab Saudi resmi mengumumkan bahwa musim haji tahun ini siap menerima jamaah dari dalam dan luar Saudi total mencapai satu juta jamaah. Tentu ini kabar bahagia dan melegakan. Mengingat dua tahun terakhir jamaah

haji kita mesti memendam kerinduan untuk bersujud langsung di depan Kakbah, ataupun bersimpuh melangitkan doa di Masjid Nabawi.

Menurut Menteri Haji dan Umrah Arab Saudi dalam surat pengumumannya menyebutkan bahwa haji tahun ini dilakukan dengan dua ketentuan. Pertama, haji terbuka untuk mereka yang berusia di bawah 65 tahun dan telah menerima vaksinasi Covid-19 yang disetujui Kementerian Kesehatan Saudi. Dan kedua, jamaah yang berasal dari luar Kerajaan Saudi wajib menyerahkan hasil tes PCR negatif Covid-19 yang dilakukan dalam waktu 72 jam sebelum keberangkatan ke Arab Saudi.

Mencermati dua persyaratan di atas maka sesungguhnya istitha'ah haji menjadi sesuatu yang penting. Dasar istitha'ah dalam Ibadah Haji adalah seperti tercantum dalam Al-Qur'an: "...Mengerjakan haji adalah

kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup (istitha'ah) mengadakan perjalanan ke Baitullah..." (QS.Ali Imran [3]: 97). Ayat ini menyatakan bahwa ibadah haji hanya diwajibkan kepada orang yang telah sanggup mengadakan perjalanan untuk haji, yang lazim disebut dengan istitha'ah.

Kantor Wilayah Kementerian Agama Daerah Istimewa Yogyakarta memberikan apresiasi dan menyambut baik atas terbitnya Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu ini. Buku ini berhasil menjelaskan secara runtut manajemen kesehatan haji sejak pra-keberangkatan, saat di Tanah Suci (baik di Madinah, Makkah, ataupun periode Arafah-Muzdalifah-Mina), pasca-Armuzna dan fase kepulangan. Juga dilengkapi fiqh haji yang akan menambah pengetahuan bagi jamaah di masa pandemi ini.

Sekali lagi kami ucapkan selamat atas terbitnya buku ini. Semoga ikhtiar mulia ini mendapat ridha dari Allah SWT. Amin.

Wallahul muwaffiq ilaa aqwamit thariiq

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, April 2022

Kata Sambutan Ketua FPKHI DIY

Ns Maryana, S.SiT.,S.Psi.,S.Kep.,M.Kep



Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Alhamdulillah, Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu (Buku Saku Manjing Waktu) Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI) DIY bisa terbit di bulan Ramadhan 1443 H. Buku saku ini merupakan kumpulan dari materi pembinaan kesehatan yang dilakukan FPKHI DIY dengan melibatkan para alumni juga calon petugas kesehatan haji.

Pandemi covid 19 tidak menjadi halangan bagi FPKHI DIY dalam melakukan pembinaan yang secara rutin setiap dua minggu sekali, sejak tahun 2020-2022. Hal ini juga ditunjang oleh peran aktif dari segenap pengurus khususnya bidang pelayanan yang menyusun program manjing waktu, dan koodinasi dengan para calon petugas kesehatan DIY.

Ucapan terima kasih yang tulus juga kami sampaikan Kepala Dinas Kesehatan Pemda DIY juga Kepala Kanwil Kementerian Agama DIY dalam proses pembuatan buku saku ini.

Semoga buku saku manjing waktu ini bisa manfaat dan menjadi referensi bacaan khususnya untuk jamaah haji dalam menjaga istithaah, selalu dalam kondisi sehat sejak dari tanah air saat berada di tanah suci dan sampai kembali ke tanah air.

Dan semoga FPKHI DIY selalu bisa memberikan kontribusi dalam kesehatan haji.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Kata Pengantar Buku Saku
Kesehatan Haji Praktis

Kusaku Temanku

Dr. dr. Probosuseno SpPD, K-Ger,
Finasim, SE, MM



Alhamdulillah... Senang sekali saat saya baca buku saku Manjing Waktu yang merupakan kumpulan materi penyuluhan kesehatan haji yang disusun adik-adik alumni dan calon petugas haji (perawat, dokter) di DIY. Seperti gado-gado. Beragam topik dan gaya penulisan. Karena berangkat dari hati, maka saat membaca insyaAllah akan mudah masuk di otak lalu

diendapkan di hati pembacanya. Andai buku saku ini ada saat saya haji pertama kali (2002) pasti senang sekali...

Topiknya cukup lengkap... dan riil... menjawab pertanyaan yang sering diajukan jamaah haji. Sehingga topiknya mulai dari persiapan di tanah suci seperti istilah *istitho'ah*, cek kesehatan terpadu di Puskesmas, vaksinasi, menjaga kebugaran dengan jalan kaki, kesehatan mental, gizi seimbang terkait masa pandemi covid 19, PHBS, bagi jamaah haji yang masih subur, mensikapi covid -19, mencegah batuk, pilek, diare, varicela, stroke, hipertensi, penyakit terkait cuaca panas, DM, luka kaki, penyakit jantung, PPOK, barang bawaan, sehat saat berangkat, kesehatan penerbangan, kesehatan di Mekkah dan Madinah, kesehatan pra, selama Armuzna dan sesudahnya hingga persiapan kepulangan ke tanah air.

Jika masih ada sesuatu yang ingin ditanyakan...ini hal yang wajar, namanya buku saku (saya singkat ku saku), dengan tujuan memberi info singkat, seolah teman yang menemani seseorang jamaah haji selama masa pra haji, selama haji dan saat proses pulang ibadah haji.

Akan semakin bagus jika info, pertanyaan, keluhan dan kecemasan jamaah dan pasca pulang dari berhaji dijadikan topik untuk edisi berikutnya.

Pesan saya bagi para pembaca buku kecil ini.... Jangan lupa masukkan buku ini di saku... sebagai teman (sehingga saya namai kusaku temanku), hubungi penulis jika ada yang menjadi pertanyaan (ada yang masih menggajal) tentunya melalui email sang penulis.

Saya sebagai Pengurus Pusat Perdokhi, Ketua Perdokhi DIY, Pengurus AKHI DIY, Pembimbing

Haji dan Umroh sejak 2007, Peneliti Kesehatan Haji sejak 2013 s/d sekarang dalam bimbingan S1, S2 dan S3, menyambut baik buku saku ini. Semoga memicu dan memacu penulis-penulis lain yang akan menjadikan kusaku ke depan makin bagus.

Barokallohu fiikum

Daftar Isi

Sambutan Kepala Dinas Kesehatan D.I. Yogyakarta.....	v
Sambutan Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama D.I. Yogyakarta	ix
Kata Sambutan Ketua FPKHI DIY	xiii
Kata Pengantar Kusaku Temanku	xvi
Daftar Isi	xx

Menjaga Istithaah Kesehatan untuk Sehat dan Bahagia Menuju Baitullah.....	1
Retno Murniati, S.ST	1

Istithaah Kesehatan Jamaah Haji.....	10
Ida Ayu Nugrahani, AMK.....	10

Fiqh Seputar Kesehatan Haji.....	22
Ns. Sugeng Jitowiyono, S.Kep., M.Sc	22

Pemeriksaan Kesehatan Haji Terpadu Puskesmas Kalasan (Rikeshadu Pusaka).....	38
Ns. Sriyati Sipora ADRK. DINUTH, S.Kep	38

Aksi Jalan Shar'i, Upaya Peningkatan Kapasitas Adaptasi Tubuh Jamaah.....	49
Arif Sulistiyanto, A.Md.Kep.....	49
Kesehatan Mental Jamaah Haji.....	57
dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.N.....	57
Gizi Seimbang Mendukung Istithaah Kesehatan Haji di Masa Pandemi Covid-19	63
Gustiasih, AMK.....	63
PHBS: Mendukung Kesehatan Fisik dan Mental Jamaah Haji.....	73
dr. Trianawati, MPH	73
Persiapan Kesehatan Haji untuk Wanita Usia Subur.....	85
dr. Danny Sulistyowaty	85
Vaksinasi Pada Jamaah Haji.....	91
dr. Achmad Amirudin Al Husain	91
Mengenal dan Menanggulangi Covid-19.....	97
dr. Tari Astuti	97
Mencegah Batuk dan Pilek yang Sering Diderita Jamaah Haji Indonesia	105
Heru Nurinto, S.Kep., Ns.....	105

Diare pada Jamaah Haji	110
Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep.....	110
Mengenal Varicella atau Cacar Air	120
Ratih Pramudyaningrum, S.Kep, Ners, M.Kep.	120
Stroke: Kenali, Kendali, Terapi dan Rehabilitasi	129
dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.N.....	129
Tips Sehat Bagi Jamaah Haji Hipertensi	137
Ns. Istiningrum, S.ST	137
Penyakit Akibat Cuaca Panas Ketika Berhaji	141
Seno Pitoyo, S.Kep., Ns.....	141
Diabetes dan Perawatan Luka.....	151
Ns.Ida Mardalena,S.Kep.M.Si.....	151
Penyakit Jantung, Apa yang Harus Dilakukan	163
Jamaah Haji?.....	163
Ns. Harmilah, S. Pd, S. Kep M. Kep, Sp. KMB..	163
Mengenal Penyakit Paru Obtruksi Kronik (PPOK)	172
Hartanto, SST	172

Barang Bawaan Calon Jamaah Haji.....	181
Sri Damaryanti, S.Kep., Ns.....	181
Sehat di Penerbangan	189
Dian Damayanti A.Md. Kep, SKM.....	189
Persiapan Kesehatan Haji di Madinah dan Makkah.....	200
Sihono, S.Kep.Ners	200
Pelayanan Kesehatan di Masa Pra- Armuzna	210
Farida Rohmawati, SST	210
Sehat Pasca Armuzna	219
Shofia Nur Linggawati, SST	219
Persiapan Kesehatan Saat Kepulangan (Debarkasi).....	227
Dewi Suci Ati, S.Kep.,Ns.....	227
Profil Penulis.....	236

Menjaga Istithaah Kesehatan untuk Sehat dan Bahagia Menuju Baitullah

Retno Murniati, S.ST

RSJ Grhasia Yogyakarta
TKHD 2017, PPIH 2019,
FASILISATOR PPIH 2020, 2021

Ibadah haji merupakan impian dari seluruh umat muslim. Ibadah bagi yang mampu, dalam artian Istithaah, baik aspek finansial, aspek ilmu, juga tentu aspek kesehatan. Pandemi covid 19 telah memberikan pembelajaran yang sangat berarti bagi seluruh umat, termasuk dalam penyelenggaraan ibadah haji. Kesehatan yang prima dapat mewujudkan haji sehat haji mabrur mandiri.

Kegiatan pembinaan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan vaksinasi merupakan upaya mengawal istithaah kesehatan haji, di masa pandemi covid 19 dan masa tunggu yang lama untuk keberangkatan.

Melalui upaya promotif preventif, diambil dari materi Puskes haji terkait pembinaan jamaah haji dan edukasi manasik kesehatan haji beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menjaga dan mempertahankan istithaah kesehatan haji di masa tunggu keberangkatan diantaranya yaitu dengan

1. Berperilaku Hidup yang Bersih dan Sehat/ PHBS ter-masuk hindari Rokok
2. Mengelola diet yang seimbang
3. Membiasakan minum air putih
4. Mengelola tingkat stressor
5. Tingkatkan kebugaran dengan membiasakan aktifitas fisik setiap hari/jalan kaki setiap hari

6. Pantau kondisi kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan secara berkala
7. Patuhi anjuran tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan pengobatan
8. Selama pandemi covid 19 tetap lakukan protokol kesehatan dan laksanakan vaksinasi Covid 19, dua dosis lengkap dan booster
9. Lakukan aktifitas fisik sesuai dengan kemampuan saat di Tanah Suci
10. Tetap tawakal ikhtiar dan doa

Peran serta dari semua pihak sangat mendukung tercapainya kondisi istithaah jamaah haji, dimulai dari lingkungan terkecil bagaimana jamaah haji harus selalu menjaga kesehatan juga menjaga kebugaran. Dengan kondisi yang istithaah, tentu jamaah haji diharapkan dapat melaksanakan seluruh rangkaian ibadah haji dalam

kondisi yang sehat dan mandiri. Berangkat sehat dan kembali ke tanah air juga sehat dan mabrur tentunya.

Dalam Istithaah kesehatan jamaah haji memiliki makna kemampuan jamaah haji dari aspek kesehatan yang meliputi fisik dan mental yang terukur dengan pemeriksaan. Sehat jasmani dan mental merupakan syarat isthithaah kesehatan haji. Rangkaian perjalanan ibadah haji yang dimulai dari tanah air, di tanah suci sampai kembali ke tanah air, dengan segala perbedaan waktu, tempat, situasi dan kondisi juga adat istiadat, budaya termasuk cuaca, bisa mempengaruhi dalam proses adaptasi jamaah haji, yang dapat meningkatkan stressor sehingga dapat mengganggu kondisi fisik jamaah haji.

Dan terkait dengan kesehatan mental, pengertian stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila

ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (P2PTM Kemenkes RI)

Mengenali gejala stres ada beberapa tanda dan gejalanya :

1. Mental/Rohani
 - mudah cemas, khawatir dan takut yang berlebihan
 - mudah tersinggung
 - gelisah
 - mudah emosi
 - sulit konsentrasi
 - depresi, putus asa
2. Jasmani/fisik
 - jantung berdebar-debar, keringat dingin berlebihan
 - sulit tidur atau gangguan tidur
 - gangguan makan baik menurun atau berlebihan
 - adanya banyak keluhan seperti sakit kepala, sakit perut , dll

Faktor Resiko kesehatan mental jamaah haji sebelum keberangkatan

1. Masa tunggu yang lama
2. Kondisi pandemi dan pembatalan keberangkatan haji 2020, 2021 juga pembatasan kuota dan persyaratan jamaah haji 2022
3. Kekuatiran kondisi penyakit fisik jamaah haji dan rasa kuatir penyakit bisa kambuh saat di tanah suci
4. Kekuatiran jauh dari keluarga bahkan ada yang tidak ada keluarga

Faktor resiko kesehatan mental Jamaah Haji Saat di Arab Saudi

1. Adanya perbedaan waktu, tempat, situasi dan kondisi saat di arab saudi
2. Bertemu dan bersama dengan orang yang baru dan banyak orang, dengan karekter yang

berbeda, baik di kloter, maupun saat pelaksanaan rangkaian ibadah bertemu dengan banyak negara

3. Perbedaan cuaca di tanah suci dan faktor dehidrasi (kekurangan cairan)
4. Kelelahan akibat rangkaian ibadah yang sangat padat diluar kegiatan rukun wajib ibadah haji
5. Adanya gangguan kesehatan (kekambuhan penyakit komorbid)
6. Ketidak sesuai harapan dan kenyataan saat di tanah suci

Tips mengurangi faktor resiko gangguan kesehatan mental sebelum keberangkatan ibadah haji

1. Luruskan niat dari awal
Minum jamu Jati kendi: jaga mulut, jaga hati dan kendalikan diri

2. Meningkatkan ibadah doa dan dzikir
3. Menjaga rasa syukur
4. Ikhlas dan positif thinking
5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mengatur pola makan, pola istirahat, dan menjaga kebugaran, kurangi / hindari merokok
6. Pertahankan badan sehat (untuk yang ada riwayat penyakit harus terkontrol) dan bebas dari penyakit
7. Pemeriksaan Kesehatan Rutin
8. Siapkan bekal obat pribadi

Tips mengurangi faktor resiko gangguan kesehatan mental saat di Arab Saudi

1. Menjaga rasa syukur, ikhlas dan positif thinking
2. Jalin komunikasi yang baik di antara jamaah lain juga petugas
3. Mengurangi kelelahan dengan menyesuaikan ibadah dengan

kemampuan fisik jamaah, utamakan ibadah inti

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Penuhi kebutuhan intake (makan) dan biasakan minum sebelum haus, mencegah dehidrasi
5. Periksa kepada tim kesehatan kloter jika ada keluhan
6. Patuhi arahan dari petugas
7. Sekecil apapun berikan manfaat

Sehat dan Bahagia saat berhaji
#berhaji dengan sehat dan bahagia
#anane mung seneng dan seneng banget
#kepenak dan kepenak banget,
#sehat dan sehat banget

Semoga manfaat

Istithaah Kesehatan Jamaah Haji

Ida Ayu Nugrahani, AMK

Puskesmas Wirobrajan Kota Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

DASAR HUKUM

1. UU Nomor 2 Tahun 1962 tentang Karantina Udara
2. UU Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah
3. UU Nomor 13 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji
4. UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
5. PP Nomor 79 Tahun 2012 tentang Pelaksanaan UU Nomor 13 Tahun 2008 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji

6. Permenkes Nomor 15 Tahun 2016 tentang Istithaah Kesehatan Jamaah Haji

Dasar Istithaah dalam Ibadah Haji adalah seperti tercantum dalam Al Qur'an : "...Mengerjakan haji adalah Kewajiban manusia terhadap Allah, yaitu (bagi) orang yang sanggup (istithaah) mengadakan perjalanan ke Baitullah..." (QS.Ali Imran [3]: 97)

Ayat ini menyatakan bahwa ibadah haji hanya diwajibkan kepada orang yang telah sanggup mengadakan perjalanan untuk haji, yang lazim disebut dengan istithaah.

Istithaah adalah kemampuan Jamaah Haji secara jasmaniah, ruhaniah, pembekalan dan keamanan untuk menunaikan Ibadah Haji tanpa menelantarkan kewajiban terhadap keluarga.

Istithaah Kesehatan Jamaah Haji adalah kemampuan Jamaah Haji dari aspek Kesehatan yang meliputi fisik

dan mental yang terukur dengan pemeriksaan yang dapat dipertanggungjawabkan sehingga Jamaah Haji dapat menjalankan ibadahnya sesuai tuntunan Agama Islam

Pemeriksaan Kesehatan dalam rangka Istithaah Kesehatan Jamaah Haji dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap:

1. Tahap Pertama; dilaksanakan pada saat Jamaah haji melakukan pendaftaran untuk mendapatkan nomor porsi, dengan tujuan untuk menentukan status Kesehatan Jamaah Haji Resiko Tinggi atau Tidak Resiko Tinggi. Pemeriksaan tahap 1 dilaksanakan di Puskesmas dan atau Rumah Sakit Rujukan.
2. Tahap Kedua; dilaksanakan saat pemerintah telah menentukan kepastian keberangkatan Jamaah Haji pada tahun berjalan. Tujuan pemeriksaan

- tahap 2 adalah untuk menentukan Status Istithaah Kesehatan Jamaah Haji. Pemeriksaan tahap 2 dilakukan di Puskesmas dan atau Rumah Sakit Rujukan.
3. Tahap Ketiga; dilaksanakan dengan tujuan menetapkan status Kesehatan Jamaah Haji Laik atau Tidak Laik Terbang. Pemeriksaan tahap 3 dilaksanakan di Embarkasi pada saat menjelang pemberangkatan.

Istithaah Kesehatan Jamaah Haji dibagi menjadi 4 kategori:

- 1. Memenuhi Syarat Istithaah Kesehatan Haji**

Adalah Jamaah Haji yang memiliki kemampuan mengikuti proses ibadah haji tanpa bantuan obat, alat dan/atau orang lain dengan tingkat kebugaran jasmani setidaknya dengan kategori cukup.

2. Memenuhi Syarat Istithaah Kesehatan Haji dengan Pendampingan

Adalah Jamaah Haji yang memiliki kemampuan mengikuti proses ibadah haji dengan kriteria :

- a. Berusia 60 tahun atau lebih dan/atau
- b. Menderita penyakit tertentu yang tidak masuk dalam kriteria Tidak Memenuhi Syarat Istithaah Sementara dan/atau Tidak Memenuhi Syarat Istithaah.

Sehingga yang masuk kategori ini adalah Jamaah Haji yang memerlukan pendampingan berupa obat, alat dan / atau orang lain dalam mengikuti proses ibadah haji. Jamaah haji wajib membawa obat-obatan yang rutin dikonsumsi, memasukkan nama obat yang rutin dikonsumsi serta alat yang dibutuhkan dalam buku / catatan Kesehatan haji.

3. Tidak memenuhi syarat Istithaah Kesehatan Haji Untuk Sementara
Adalah Jamaah Haji yang memiliki kriteria sebagai berikut :

- a. Tidak memiliki sertifikat vaksinasi Internasional (ICV) yang sah;
- b. Menderita penyakit tertentu yang berpeluang sembuh, antara lain, TBC (pemeriksaan hasil dahak positif BTA), Tuberculosis Multi Drug Resistance (TB MDR), Diabetes Melitus tidak terkontrol, Hipertiroid, HIV-AIDS dengan Diare Kronik, Stroke Akut, Perdarahan Saluran Cerna, Anemia Gravis
- c. Suspek dan /atau confirm penyakit menular yang berpotensi wabah;
- d. Psikosis Akut ;
- e. Fraktur tulang belakang yang membutuhkan immobilisasi;

- f. Fraktur tulang belakang tanpa komplikasi neurologis; atau
- g. Hamil yang diprediksi usia kehamilannya pada saat keberangkatan kurang dari 14 minggu atau lebih dari 26 minggu.

Jamaah haji yang tidak memenuhi syarat istithaah sementara akan bisa menjadi memenuhi syarat istithaah (seperti yang sakit) dengan menjalani pengobatan, dan yang belum vaksinasi dilakukan vaksinasi sesuai dengan persyaratan.

4. Tidak Memenuhi Syarat Istithaah Kesehatan

Adalah Jamaah Haji dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Kondisi klinis yang dapat mengancam jiwa, antara lain : Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) derajat IV, Gagal Jantung Stadium IV, Chronic Kidney

- Disease Stadium IV dengan Peritoneal Dialysis/Hemodialisis reguler, AIDS Stadium IV dengan Infeksi Oportunistik, Stroke Haemorrhagic luas
- b. Gangguan Jiwa Berat, antara lain Skizofrenia Berat, Dimensia Berat dan Retardasi Mental Berat
 - c. Jamaah dengan penyakit yang sulit diharapkan kesembuhannya, antara lain Keganasan Stadium Akhir, Tuberculosis Totally Drugs Resistance (TDR), Sirosis atau Hapatoma Decompensata.



International Certificate of Vaccine (ICV) Meningitis



Kartu Kesehatan Jamaah Haji



BERITA ACARA PENETAPAN ISTITHAAH KESEHATAN JEMA'AH HAJI
(Pemeriksaan Kesehatan Tahap Kedua)

Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : WALUYO, S.KP., MM
Jabatan : Ketua Tim Penyelenggara Kesehatan Haji Kabupaten

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang telah kami terima dari Tim Penyelenggara Kesehatan Haji Kabupaten/kota, dengan ini menyatakan bahwa Jema'ah Haji di bawah ini:

Nama :
Umur :
No. Pasir :
Pekerjaan :
Alamat :



KEMENKES RI

Sehingga, sesuai Surat Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Istithaah Kesehatan Jema'ah haji.

Menyatakan bahwa jema'ah tersebut di atas **tidak** memenuhi syarat:

1.

2.

3.

4.

5.

untuk pelaksanaan ibadah haji.

Ketua Tim Penyelenggara Kesehatan
Haji Kabupaten

Penetapan Istithaah Kesehatan Jema'ah Haji dituangkan dalam **Berita Acara Penetapan Istithaah Kesehatan Jema'ah Haji** yang dikeluarkan dan ditandatangani oleh Ketua Tim Penyelenggara Kesehatan Haji. Adapun Berita Acara Penetapan Istithaah Kesehatan Jema'ah Haji dengan Status Istithaah Tidak Memenuhi Syarat Sementara dan Status Istithaah Tidak Memenuhi Syarat disampaikan kepada Kepala Kantor Kementrian Agama Kabupaten/Kota

untuk ditindaklanjuti sesuai ketentuan yang berlaku.

Penetapan Status Jamaah Haji Tidak Laik Terbang

Setelah dilakukan pemeriksaan tahap 3 di Embarkasi, hasil pemeriksaan dituangkan dalam Berita Acara Kelaikan Terbang yang dikeluarkan dan ditandatangani oleh Ketua PPIH Embarkasi Bidang Kesehatan. Adapun Kriteria Jamaah Haji yang ditetapkan Tidak Laik Terbang adalah Jamaah Haji dengan kondisi yang Tidak Memenuhi Standar Keselamatan Penerbangan Internasional dan/atau Peraturan Kesehatan Internasional.

Pembinaan Dalam Rangka Istithaah Kesehatan Jamaah Haji

Setelah dilakukan Pemeriksaan Kesehatan Jamaah Haji, maka dilakukan Pembinaan Kesehatan dengan tujuan untuk **Mempersiapkan Istithaah Kesehatan Haji masing-masing Jamaah.**

Berdasarkan periode pelaksanaannya, Pembinaan dalam rangka Istithaah Kesehatan Jamaah Haji terdiri atas :

- a. Pembinaan Istithaah Kesehatan Jamaah Haji Masa Tunggu
- b. Pembinaan Istithaah Kesehatan Jamaah Haji Masa Keberangkatan

Kegiatan Pembinaan Kesehatan meliputi: Penyuluhan, Konseling, Latihan Kebugaran, Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU), Pemanfaatan Media Massa, Penyebarluasan Informasi, Kunjungan Rumah dan Manasik Kesehatan. []

Fiqh Seputar Kesehatan Haji

Ns. Sugeng Jitowiyono, S.Kep., M.Sc

Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
TKHI SOC 23 Tahun 2013

Pemahaman fiqh Kesehatan haji juga perlu menjadi ilmu bagi jamaah haji, dan yang akan kami sampaikan dalam buku saku ini terkait dengan Imunisasi, penggunaan masker dan obat penunda haid bagi Wanita usia subur.

A. IMUNISASI

1. Imunisasi Meningitis

Meningitis merupakan penyakit berbahaya dan menular yang disebabkan oleh mikroorganisme, seperti virus atau

bakteri, yang menyebar dalam darah dan menyebabkan radang selaput otak sehingga membawa kerusakan kendali gerak, pikiran, bahkan kematian. Pemerintah Arab Saudi mewajibkan kepada semua orang yang akan berkunjung ke negara tersebut, termasuk untuk kepentingan haji dan/atau umrah, untuk melakukan vaksinasi meningitis guna mencegah terjadinya penularan penyakit meningitis. Saat ini untuk mencegah terjadinya penularan penyakit meningitis hanya bisa dilakukan dengan vaksinasi meningitis karena belum ada obat lain yang dapat menggantikan vaksin tersebut.

Vaksin meningitis yang digunakan bagi jamaah haji Indonesia selama ini adalah vaksin meningitis dengan nama merk/nama dagang Mencevax ACW135Y yang diproduksi oleh Glaxo Smith Kline Beecham Pharmaceutical Belgia, yang dalam proses pembuatannya mempergunakan bahan media yang

dibuat dengan enzim dari pankreas babi dan gliserol dari lemak babi dan sampai saat ini belum ditemukan vaksin meningitis lain yang dalam proses pembuatannya tidak menggunakan bahan media tersebut yang dapat menggantikan vaksin tersebut. Penggunaan vaksin meningitis bagi jamaah haji dan umroh telah diatur melalui fatwa MUI nomer 5 tahun 2009.

“Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Akan tetapi, barangsiapa dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampui batas, maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Penyayang”. (QS. Al-Baqarah : 173).

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang

tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan yang diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelinya, dan (diharamkan bagimu memakan hewan) yang disembelih untuk berhala..." (QS. Al-Maidah : 3).

"Katakanlah tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku sesuatu yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, darah yang mengalir, atau daging babi, karena sesungguhnya semua itu kotor, atau binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barang siapa yang dalam keadaan terpaksa (memakannya) sedang ia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas, maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. Al-An'am : 145).

"Allah telah menurunkan penyakit dan obat, serta menjadikan obat bagi setiap penyakit; maka, berobatlah dan janganlah berobat dengan benda yang haram." (HR.

Abu Daud dari Abu Darda).”

Penggunaan vaksin meningitis yang mempergunakan bahan dari babi dan/ atau yang dalam proses pembuatannya telah terjadi persinggungan/persentuhan dengan bahan babi adalah haram. Penggunaan vaksin meningitis, sebagaimana dimaksud di atas, khusus untuk haji wajib dan/ atau umrah wajib, hukumnya **boleh (mubah)**, apabila ada kebutuhan mendesak (*li al-hajah*). Ketentuan boleh mempergunakan vaksin meningitis yang haram tersebut berlaku hanya sementara selama belum ditemukan vaksin meningitis yang halal atau pemerintah Kerajaan Arab Saudi masih mewajibkan penggunaan vaksin tersebut bagi jamaah haji dan/ atau umrah.

2. Imunisasi Covid-19

a. Astra Zeneca

Sesuai ketetapan fatwa MUI Nomor 14 Tahun 2021 tentang hukum penggunaan vaksin Covid-19 produk AstraZeneca. Vaksin Covid-19 produk AstraZeneca hukumnya haram karena dalam tahapan proses produksinya memanfaatkan tripsin yang berasal dari babi. Vaksin ini dalam proses produksinya memanfaatkan bahan turunan dari babi yaitu : 1) Pada tahap penyiapan inang virus ini terdapat penggunaan bahan dari babi berupa tripsin yang berasal dari pankreas babi.

Bahan ini digunakan untuk memisahkan sel inang dari microcarrier-nya. 2) Pada tahap Penyiapan bibit vaksin rekombinan (*Research Virus Seed*) hingga siap digunakan untuk produksi terdapat penggunaan tripsin dari babi sebagai salah satu komponen pada media yang digunakan untuk menumbuhkan E.coli dengan tujuan

meregenerasi transfeksi plasmid p5713 p-DEST ChAdOx1 nCov-19.

Dalam menetapkan status kehalalan produk obat-obatan dan vaksin, Majelis Ulama Indonesia memegang prinsip bahwa setiap produk yang memanfaatkan bahan dari unsur babi, maka tidak disertifikasi halal. Meskipun pada produk akhir dari obat atau vaksin tersebut unsur babinya tidak terdeteksi. Akan tetapi, MUI menetapkan **kebolehan** penggunaan Vaksin Covid-19 produk AstraZeneca dengan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Ada kondisi kebutuhan yang mendesak (*hajah syar'iyah*) yang menduduki kondisi darurat syar'i (*dlarurah syar'iyah*)
- b. Ada keterangan dari ahli yang kompeten dan terpercaya tentang adanya bahaya (resiko fatal) jika tidak segera dilakukan vaksinasi Covid-19

- c. Ketersediaan vaksin Covid-19 yang halal dan suci tidak mencukupi untuk pelaksanaan vaksinasi Covid-19 guna ikhtiar mewujudkan kekebalan kelompok (*herd immunity*);
- d. Ada jaminan keamanan penggunaannya oleh pemerintah
- e. Pemerintah tidak memiliki keleluasaan memilih jenis vaksin Covid-19 mengingat keterbatasan vaksin yang tersedia.

b. Sinovac

Vaksin Covid-19 adalah vaksin Covid-19 yang diproduksi oleh Sinovac Life Sciences Co. Ltd. China dan PT. Bio Farma (Persero) dengan nama produk yang didaftarkan sebanyak tiga nama, yaitu (1) CoronaVac, (2) Vaksin Covid-19, (3) Vac2Bio. Keputusan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI yang telah memberikan persetujuan

penggunaan pada masa darurat atau *Emergency Use Authorization* (EUA) dan jaminan keamanan (*safety*), mutu (*quality*), serta kemanjuran (*efficacy*) bagi Vaksin Covid-19 produksi Sinovac Life Sciences Co.Ltd. China dan PT. Bio Farma (Persero) yang menjadi salah satu indikator bahwa vaksin tersebut memenuhi kualifikasi *thayyib*. Vaksin Covid-19 produksi Sinovac Life Sciences Co. Ltd. China dan PT. Bio Farma (Persero) hukumnya suci dan halal. Sesuai dengan Fatwa MUI No 02 Tahun 2021 tentang Produk Vaksin Covid-19 dari Sinovac Life Sciences, Co. Ltd China dan PT Biofarma.

B. PENGGUNAAN MASKER

Penggunaan masker selama haji dan umroh bisa mengacu pada keputusan Majelis Ulama Indonesia (MUI), dalam Musyawarah Nasional X pada tanggal 10-12 Rabi'ul Akhir 1442 H/25-27

November 2020. Meskipun masih ada perbedaan pendapat diantara para ulama. Tingkat kerumunan yang padat dan kondisi kesehatan jamaah yang berbeda-beda pada saat ihram haji atau umrah, dapat menyebabkan penularan penyakit dan gangguan kesehatan. Memakai masker pada saat ihram haji atau umrah sangat dibutuhkan untuk menghindari gangguan kesehatan jamaah haji atau umrah.

Firman Alloh SWT tentang haji antara lain: *“Mengerjakan haji adalah kewajiban manusia terhadap Alloh, yaitu (bagi) orang yang sanggup mengadakan perjalanan ke Baitulloh. Barangsiapa mengingkari (kewajiban haji), maka sesungguhnya Alloh Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.”* (QS. Ali Imran : 97). *“Dan sempurnakanlah ibadah haji dan umrah karena Alloh; jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), maka (sembelihlah) korban yang mudah didapat, dan jangan kamu*

mencukur kepalamu, sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antara kamu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajib atasnya berfidyah, yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban.” (QS. Al-Baqarah :196).

Dari Ibnu Umar ra. berkata: Rasulullah Saw. bersabda: *“Islam dibangun atas lima dasar; bersaksi bahwa tiada tuhan selain Allah dan bersaksi bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan salat, menunaikan zakat, puasa di bulan Ramadan dan berhaji ke Baitulloh bagi orang yang mampu melakukan perjalanan ke sana.” (HR. al-Bukhari dan Muslim)*

Dari Abdullah Ibnu Umar ra. ada seseorang bertanya kepada Rasulullah Saw.: *“Apa saja yang boleh dipakai oleh orang yang berihram?”*. Rasulullah Saw. menjawab: *“janganlah kamu memakai baju, imamah (penutup kepala), celana,*

burnus (baju yang ada penutup kepala), atau sepatu. kecuali orang yang tidak memiliki sandal, dia boleh memakai sepatu, dan hendaknya dia potong hingga di bawah mata kaki (terbuka mata kakinya). Dan tidak boleh memakai kain yang diberi minyak wangi atau pewarna (wantex). (HR. al-Bukhari dan Muslim).

Pendapat madzhab Syafiiyah adalah dibolehkan bagi laki-laki yang berihram untuk menutup wajahnya dan tidak ada kewajiban fidyah. Ini adalah pendapat mayoritas ulama, ulama madzhab Syafiiyah berdalil dengan riwayat dari Sufyan bin Uyainah dari Abdurrahman bin Qasim dari ayahnya, bahwa Utsman bin Affan, Zaid bin Tsabit, dan Marwan bin Hakam, mereka menutup wajahnya ketika mereka sedang ihram. Dan riwayat ini sanadnya shahih..

MUI memberikan ketetapan bahwa memakai masker bagi laki-laki yang

berihram haji atau umrah hukumnya **boleh (mubah)**. Dalam keadaan darurat atau kebutuhan mendesak (*al-hajah al-syar'iyah*), memakai masker bagi perempuan yang sedang ihram haji atau umrah hukumnya **boleh (mubah)**. Keadaan darurat tersebut antara lain:

- a. adanya penularan penyakit yang berbahaya;
- b. adanya cuaca ekstrim/buruk;
- c. adanya ancaman kesehatan yang apabila tidak memakai masker dapat memperburuk kondisi kesehatan.

C. OBAT PENUNDA HAID

Jamaah haji Indonesia melaksanakan ibadah haji merupakan sesuatu yang sangat ditunggu apalagi waktu tunggu yang cukup lama untuk dapat beribadah haji di Arab Saudi. Khusus Jamaah haji yang tergolong wanita usia subur (WUS), tentunya akan terkendala dalam melaksanakan salah satu rukun

haji yaitu melaksanakan thawaf ifadah yang mengharuskan jamaah haji harus dalam keadaan suci. Nabi Muhammad SAW. bersabda kepada Aisyah *“Lakukanlah segala sesuatu yang dilakukan orang yang berhaji selain dari melakukan thawaf di Ka’bah hingga engkau suci.”* (HR. Bukhari dan Muslim).

Pendapat Yusūf al-Qardawī terhadap hukum mengkonsumsi obat penunda haid bagi perempuan yang melaksanakan ibadah haji beliau tidak mengemukakan langsung masalah syarat mengkonsumsi obat penunda haid tersebut, akan tetapi beliau dalam menjawab semua problematika tersebut bertumpu kepada fiqh realitas yaitu fiqh yang didasarkan pada pertimbangan antara masalah dan mafsadah. Dimana tujuan pengguna obat penunda haid bagi para muslimah adalah untuk ingin menyempurnakan ibadah haji yang terlaksana dengan lancar tanpa ada kendala suatu apapun.

Di dalam ibadah haji diperlukan dana dan juga tenaga dalam pelaksanaannya. Disamping itu kadangkadangkang juga ditempuh dengan jarak yang jauh dari lokasi tempat ibadah haji, dan para kaum perempuan pasti menginginkan ibadah hajinya dengan sempurna dengan menjalankan semua rukunrukunnya, karena kalau tidak terpenuhi rukun haji menyebabkan hajinya tidak sah, terutama yang melaksanakannya disyaratkan suci dari hadas besar dan kecil dalam pelaksanaan towāf ifādzhoh dan sa'i. towāf ifādzhoh adalah pada siang hari tanggal 10 Dzulhijjah para jamaah haji menuju Makkah untuk melakukan towāf ifādzhoh, (howāf yang difardukan) sedangkan sa'i adalah berlari lari kecil antara bukit Safā dan Marwah.

Maka kalau dilihat dari syarat tersebut perempuan yang datangnya haid ketika berhaji maka hajinya harus dibatalkan tahun depan, maka untuk

tahun depan harus dikorbankan harta lagi. Dalam hal seperti ini para kaum wanita diperbolehkan mengkonsumsi obat penunda haid demi kelancaran ibadah hajinya. Sidang Komisi Fatwa Majelis Ulama Indonesia tanggal 12 Januari 1979 juga telah mengambil keputusan bahwa penggunaan pil anti haid untuk kesempatan ibadah haji hukumnya mubah. []

Pemeriksaan Kesehatan Haji Terpadu Puskesmas Kalasan (Rikeshadu Pusaka)

Ns. Sriyati Sipora ADRK. DINUTH, S.Kep

Puskesmas Kalasan Sleman
TKHI 2015, TKHD 2018

Dalam rangka pelayanan kesehatan calon jamaah haji, Puskesmas Kalasan mengembangkan pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Haji Terpadu. Layanan ini mulai dilaksanakan sejak tahun 2018, di mana para calon jamaah haji akan mendapatkan pelayanan pemeriksaan kesehatan sejak sebelum berangkat ke tanah suci hingga saat sudah kembali ke tanah air.

Landasan Hukum:

1. UU No.13 Tahun 2008 Tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji
2. PERMENKES No.62 Tahun 2016 Tentang Pembinaan, Pelayanan, dan Perlindungan Kesehatan Jamaah Haji
3. PERMENKES No. 15 Tahun 2016 Tentang Istithaah.

Tujuan Penyelenggaran Kesehatan Haji Bertujuan untuk:

1. Mencapai kondisi Istithaah Kesehatan Jamaah Haji
2. Mengendalikan faktor risiko kesehatan haji
3. Menjaga agar Jamaah Haji dalam kondisi sehat selama di Indonesia, selama perjalanan, dan Arab Saudi
4. Mencegah terjadinya transmisi penyakit menular yang mungkin terbawa keluar atau masuk oleh Jamaah Haji

5. Memaksimalkan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan Kesehatan Haji.

Standar Pemeriksaan Kesehatan Jamaah Haji

1. SK Kepala Puskesmas Kalasan tentang Pelayanan Kesehatan Haji
2. SK Pembentukan Tim Rikeshadu
3. Kerangka Acuan Kegiatan (KAK) Program Pelayanan Kesehatan Haji
4. SOP Pemeriksaan Kesehatan Haji (telah diperbarui sesuai dengan masa pandemik)

Kartu Vaksinasi



Pemeriksaan Kesehatan Haji Terpadu mencakup:

1. Pemeriksaan tahap-1
2. Pemeriksaan tahap-2
3. Pembinaan kesehatan haji dengan media edukasi
4. Tes kebugaran
5. Pelacakan kasus pasca haji

Pemeriksaan tahap-1

Pada pemeriksaan tahap 1, calon jamaah haji akan menjalani serangkaian pemeriksaan. Pemeriksaan mencakup:

- a. Anamnesis dan pemeriksaan fisik oleh dokter umum

- b. Pemeriksaan laboratorium (EKG, darah rutin, urin rutin, golongan darah dan rhesus, PP test untuk wanita usia subur, kolesterol total, gula darah sewaktu dan asam urat)
- c. Pemeriksaan status gizi dan edukasi diet sehat sesuai kondisi masing-masing calon jamaah
- d. Pemeriksaan status kejiwaan dan edukasi persiapan mental menjelang ibadah haji
- e. Pemeriksaan gigi geligi dan edukasi persiapan hygiene mulut saat ibadah haji

Proses penatalaksanaan selanjutnya sejak pemeriksaan tahap-1 akan disesuaikan dengan kondisi kesehatan pasien calon haji. Dokter akan memberikan pengobatan pada calon haji dengan masalah kesehatan tertentu. Dokter akan merujuk calon haji ke dokter spesialis bila ditemukan permasalahan

kesehatan yang membutuhkan penanganan ahli sesuai indikasi. Proses perujukan dapat menggunakan fasilitas BPJS sesuai peraturan yang berlaku.

Pemeriksaan tahap-2

Setelah intervensi yang dilakukan oleh Puskesmas sesuai indikasi, maka pasien dapat melakukan pemeriksaan tahap-2 selang 1 bulan. Alur pemeriksaan pada tahap ini sama dengan tahap-1. Diharapkan, permasalahan yang ditemukan pada pemeriksaan tahap-1 (bila ada) sudah tertangani pada pemeriksaan tahap-2, dan kondisi kesehatan calon haji sudah lebih baik dan siap. Hasil pemeriksaan pada kedua tahap ini akan diinput dalam aplikasi Siskohatkes Kementerian Kesehatan RI.

Pembinaan kesehatan haji

Pembinaan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan calon

jamaah tentang pemeliharaan kesehatan sebelum berangkat dan selama di tanah suci hingga setelah pulang kembali ke tanah air. Pembinaan ini dikemas dalam berbagai metode edukasi yang menyenangkan, dengan permainan ular tangga (bermain sambil belajar) yang menang diberikan hadiah, yang kalah diberikan sanksi sesuai dengan kesepakatan (misalnya bernyanyi sambil berjoget, mendongeng dan sebagainya). Pokoknya acara dikemas sangat seru, calom jamaah haji sangat antusias dengan permainan tersebut.





Gambar 1 dan 2. Pelaksanaan pembinaan kesehatan haji yang dilakukan secara interaktif berupa berbagai *game* dan aktivitas fisik yang menyenangkan.



Gambar 3. Media edukasi calon haji berupa ular tangga, berisi pertanyaan-pertanyaan, yang harus dijawab calon haji.

Tes kebugaran

Tes kebugaran dilakukan setelah pemeriksaan tahap 1 dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung-paru sesuai jenis kelamin

dan usia calon jamaah. Rekomendasi program latihan fisik yang diberikan akan disesuaikan dengan kondisi masing-masing jamaah haji. Pelaksanaan tes kebugaran dilakukan oleh tim Rikeshadu Puskesmas Kalasan.



Gambar 4 dan 5. Pelaksanaan Tes Kebugaran yang dilakukan secara outdoor.



Gambar 6. Kartu hasil tes kebugaran yang disesuaikan dengan kelompok umur dan jenis kelamin calon haji.

Vaksin

Sebelum melaksanakan ibadah haji, calon jamaah haji diwajibkan untuk sudah mendapatkan vaksin booster Covid-19 (injeksi ketiga) dan vaksin meningitis. Jamaah juga direkomendasikan untuk mendapatkan vaksin flu (Flubio) di Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP DIY). Kartu vaksin ini dibawa oleh jamaah ke tanah suci sebagai bukti vaksinasi.



Gambar 7. Menveo sebagai vaksin meningitis calon haji.

Pelacakan kasus paska haji

Setelah tiba di tanah air, jamaah melakukan pelaporan kondisi keseha-

tannya ke poli haji Puskesmas Kalasan. Jamaah akan diobservasi selama 21 hari untuk kemungkinan adanya gangguan kesehatan yang terjadi terkait rangkaian aktivitas fisik dan mental yang dilakukan selama ibadah. Apabila terdapat masalah kesehatan maka petugas akan melakukan penanganan sesuai indikasi.

Tempat Cetak :

K3.JH **KEMENTERIAN KESEHATAN RI**

Pengisi

Nama : _____	Kapsa : _____
No. Porsi : _____	W. SA. Kapda Puskesmas : _____
Kantor : _____	_____
Alamat : _____	_____

Waspada Meningitis Meningokokus, Mers-Cov, Ebola

KARTU KEWASPADAAN KESEHATAN JEMAAH HAJI

Kartu dan amplop gratis penganti yang terdapat dalam kit Amis dalam upaya pencegahan terdapat penyakit menular potensial akibat dari jemaah haji akan menjangkit terpapaya perjalanan di dalam negeri.

JEMAAH HAJI TIBA DI DESARKASI TANJAL,
AKHIR PERIODE PENGAMATAN TANJAL

No	GEJALAH						
	S demam samp. > 38 °C	Sesak nafas	Neural sindromatik	Muntah	Muntah	Diare	Kulit kemerahan
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							

Silahkan mengisi yang dirasakan, beri di tanda (X) untuk setiap waktu terdapatnya.
Bila tidak ada gejala yang dirasakan, terdapat tanda (X)

Gambar 8. Kartu Pelacakan kasus paska haji

Aksi Jalan Shar'i, Upaya Peningkatan Kapasitas Adaptasi Tubuh Jamaah

Arif Sulistiyanto, A.Md.Kep

Pelaksana Program Kesehatan Haji Puskesmas
Kotagede I Kota Yogyakarta
TKHI 2010, dan 2017

Sejak tahun 2015 ibadah haji terlaksana pada musim panas dengan suhu dapat mencapai 55⁰C. Kondisi ini diperkirakan berlangsung sampai 2030 (Istiqomah et al., 2018). Beraktifitas pada suhu panas berdampak kurang baik pada tubuh, diantaranya penurunan aktifitas tubuh dan peningkatan risiko terserang penyakit akibat suhu panas (heat illness), yaitu heat cramps, heat syncope, heat exhaoustion, dan heat

stroke (Robegrs&Robert, 2002). Hanna and Tail tahun 2015 menyebutkan usia, sakit, pengobatan yang diterima seseorang berpengaruh terhadap kondisi temperatur tubuh. Mengacu data Kemenag usia jamaah haji Indonesia tahun 2019 M diketahui usia >50 tahun mencapai 126.727 (62.58%), sisanya 75.761 (37.42%) berusia antara 0-50 tahun, sedangkan dari data istithaah kesehatan haji Kemenkes tahun 2019 ditetapkan 117.789 jamaah haji (56.09%) memenuhi syarat istithaah kesehatan, 91.859 jamaah haji (43.74%) memenuhi syarat istithaah kesehatan dengan pendampingan, sisanya dinyatakan tidak istithaah sementara atau tidak memenuhi syarat istithaah kesehatan.

Berdasarkan kondisi jamaah haji Indonesia dan dikorelasikan dengan teori, maka aklimatisasi tubuh pada paparan suhu perlu diperkenalkan kepada jamaah haji sebagai upaya peningkatan kapasitas adaptasi tubuh

terhadap suhu, sehingga risiko terse-
rang heat illness selama ibadah haji
dapat dihindari. Kegiatan Aksi Jalan
Shar'i adalah kegiatan aklimatisasi de-
ngan cara jalan-jalan yang dilakukan
secara progresif mulai pagi hari,
menjelang siang hari hingga saat siang
hari bagi jamaah haji sebagai upaya
peningkatan adaptasi tubuh terhadap
suhu. Aksi Jalan Shar'i merupakan
media promotif dan preventif untuk
jamaah haji khususnya dalam hal
latihan kesehatan fisik. Aksi Jalan Shar'i
diharapkan mampu menjadi media
pembelajaran bagi jamaah haji untuk
mampu beradaptasi dengan kondisi
lingkungan terutama suhu yang ada di
Arab Saudi. Kegiatan aktifitas fisik yang
dilakukan untuk mendapatkan manfaat
aklimatisasi, yaitu jalan santai saat suhu
lingkungan rendah hingga mencapai
optimal. Suhu lingkungan tertinggi
biasanya pada pukul 13-14 siang dan
terendah pada pukul 04.0-05.00 pagi

(Kanginan, 2000).

Langkah Pelaksanaan Kegiatan Aksi Jalan Shar'i

Pelaksanaan kegiatan Aksi Jalan Shar'i di Puskesmas Kotagede I sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun dan disahkan oleh Kepala Puskesmas Kotagede I Kota Yogyakarta. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan Aksi Jalan Shar'i di Puskesmas Kotagede I adalah sebagai berikut:

1. Pelaksana program kesehatan haji sampaikan kepada Kepala Puskesmas Kotagede I terkait rencana kegiatan Aksi Jalan Shar'i bagi jamaah haji.
2. Pelaksana program kesehatan haji koordinasikan rencana kegiatan Aksi Jalan Shar'i dengan jamaah haji.
3. Pelaksana program kesehatan haji koordinasikan rencana ke-

giatan Aksi Jalan Shar'i dengan lintas program khususnya tim PPPK, sopir dan ambulans dan atau lintas sektor terkait.

4. Pelaksana program kesehatan haji tetapkan dan informasikan waktu dan lintasan yang akan digunakan dalam kegiatan Aksi Jalan Shar'i kepada jamaah haji dan atau lintas program khususnya tim PPPK, sopir dan ambulans dan atau lintas sektor terkait.
5. Pelaksana program kesehatan haji siapkan sarana, prasarana dan kelengkapan berkas untuk kegiatan Aksi Jalan Shar'i.
6. Pelaksana program kesehatan haji dan atau petugas yang lain lakukan pengukuran tekanan darah, nadi, berat badan dan peregangannya sebelum kegiatan Aksi Jalan Shar'i.

7. Pelaksana program kesehatan haji dan atau petugas lintas program khususnya tim PPPK, sopir dan ambulans dan atau lintas sektor lakukan pendampingan selama kegiatan Aksi Jalan Shar'i.
8. Pelaksana program kesehatan haji dan atau petugas yang lain lakukan pendinginan, pengukuran tekanan darah, nadi, berat badan sesudah kegiatan Aksi Jalan Shar'i.
9. Pelaksana program kesehatan haji dan atau petugas yang lain dokumentasikan hasil pengukuran tekanan darah, nadi dan berat badan sebelum dan sesudah kegiatan Aksi Jalan Shar'i.
10. Pelaksana program kesehatan haji lakukan rekapitulasi pencatatan hasil kegiatan Aksi Jalan Shar'i.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan Aksi Jalan Shar'i di Puskesmas Kotagede I

Pelaksanaan Aksi Jalan Shar'i bertujuan untuk meningkatkan aklimatisasi dan kebugaran tubuh jamaah haji yang diindikasikan dengan tekanan darah, denyut nadi dan laju pengeluaran keringat. Selama Aksi Jalan Shar'i jamaah haji juga diberikan edukasi pentingnya latihan fisik dengan jalan kaki untuk meningkatkan kapasitas jantung paru jamaah haji sehingga kebugaran akan selalu terjaga dan penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) seperti masker, payung, sandal dll untuk melindungi

dari paparan suhu panas. Gerakan minum air juga penting diedukasikan kepada jamaah agar terhindar dari dehidrasi, sehingga kebutuhan cairan tubuh jamaah akan terjaga.[]

Kesehatan Mental Jamaah Haji

dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.N

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
CTKH 2020, 2021



Selama penyelenggaraan ibadah haji telah ditemukan banyak kasus gangguan mental atau gangguan jiwa. Masalah gangguan kejiwaan antara lain disebabkan riwayat gangguan mental yang sudah dimiliki sebelumnya, kondisi kesehatan dan faktor

kepribadian jamaah haji, usia lanjut dimana kemampuan fisik dan mental yang sudah menurun serta tuntutan untuk mampu beradaptasi cepat terhadap berbagai perubahan situasi fisik, lingkungan alam, cuaca dan interaksi sosial selama ibadah haji di Arab Saudi yang kemudian diperburuk ketika asupan cairan yang kurang (dehidrasi).

Masalah kejiwaan yang sering dialami oleh Jamaah haji selama penyelenggaraan ibadah haji adalah stress, halusinasi, delirium (kebingungan) dan demensia (kondisi lupa derajat berat).

Delirium merupakan gangguan mental berupa penderita yang mengalami kebingungan parah dan berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan sekitar yang bersamaan dengan penyakit mental atau fisik. Penderita delirium mengalami kesulitan dalam berpikir, mengingat, berkonsentrasi, ataupun gangguan tidur.

Gangguan mental tersebut disebabkan perubahan cepat dalam fungsi otak yang dicetuskan adanya penyakit kronis yang diderita (hipertensi, kencing manis, stroke, penyakit jantung dan demensia). Kondisi stress pada jamaah haji ditandai dengan keadaan sering lupa akan sesuatu, keliru, adanya perubahan kepribadian dan emosi sering naik-turun (labil).

Persiapan Mental Jamaah Haji

Untuk itu jamaah haji perlu memahami tentang kesehatan mental sebagai bekal persiapan mental spiritual untuk menyempurnakan manasik guna mencapai kemabruran haji yang dicita-citakan. Kesehatan mental paling dekat dengan ajaran agama dimana akan menghasilkan kesejahteraan batin. Kesejahteraan adalah hidup dalam keadaan tenang, tentram, terlindung serta terbebas dari stres, kecemasan dan depresi.

Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

Bagaimana mengembangkan kesehatan mental dalam ibadah haji?

1. Menyiapkan mental selama masa tunggu dan masa keberangkatan ibadah haji

- Meluruskan niat ibadah
- Meningkatkan ketaqwaan
- Memahami makna yang terkandung dalam aktivitas manasik haji
- Mempelajari manasik haji dengan benar agar tidak mudah mengalami kebingungan
- Membiasakan berpikir positif
- Berlatih mengendalikan emosi
- Sering bergaul dengan banyak orang

- Memiliki hobi dan aktivitas harian rutin
- Mengikuti informasi tentang penyelenggaraan ibadah haji dari pihak yang berwenang
- Menjaga istithaah kesehatan sesuai dengan rekomendasi petugas kesehatan

2. Cara menjaga istithaah kesehatan haji

- Menjaga asupan makan dan minum sesuai anjuran petugas
- Meningkatkan imunitas (kekebalan tubuh)
- Membiasakan aktivitas fisik ringan-sedang setiap hari
- Rutin periksa ke faskes sesuai anjuran dokter

3. Kiat mengelola stress selama ibadah haji di tanah suci

- senantiasa bersikap ikhlas
- selalu optimis dan berpikir positif

- memperbanyak dzikir dan doa untuk menenangkan hati dan pikiran
- memiliki teman cerita
- menjaga perasaan agar selalu gembira (namun tidak berlebihan)
- istirahat yang cukup
- hindari aktifitas fisik yang berlebihan
- melakukan olahraga ringan di sela-sela beribadah di tanah suci
- Prioritas dalam melakukan ibadah inti sesuai syariat
- Selalu menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) haji selama di tanah suci (terutama untuk mencegah dari sengatan panas)
- Segera berkonsultasi kepada petugas apabila mendapati gejala-gejala stres. []

Gizi Seimbang Mendukung Istithaah Kesehatan Haji di Masa Pandemi Covid-19

Gustiasih, AMK

RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

Kurang lebih dua tahun kita dihadapkan dengan wabah pandemi Covid-19 yang sangat meresahkan seluruh masyarakat dunia. Pandemi Covid-19 ini juga sangat berpengaruh pada kegiatan prosesi Ibadah Haji di Arab Saudi yang mengakibatkan terjadinya penundaan keberangkatan Ibadah Haji dari berbagai negara. Dua kali penundaan keberangkatan Ibadah haji ini sangat berpengaruh bagi kondisi jamaah haji terutama jamaah haji Indonesia yang notabene adalah jamaah

terbanyak quotanya dibandingkan dengan negara lainnya, bahkan jamaah terbanyak yang menempati adalah jamaah lansia yang rentan dengan masalah kesehatannya.

Ibadah haji merupakan ibadah dalam rangka memenuhi rukun islam yang kelima yang pada hakikatnya adalah ibadah fisik spiritual yang terencana dan terprogram. Maka dari itu untuk menjaga dan mempersiapkan kondisi yang prima dan tetap bugar dalam memenuhi syarat Istitha'ah ibadah haji, jamaah haji harus mempersiapkan mulai dari sekarang menjaga pola hidup sehat dengan makanan yang bergizi dan seimbang, seperti yang tertuang dalam Al Quran surat Al-Baqarah ayat 168 : "Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu".

Mengambil dari materi pembinaan kesehatan haji yang disampaikan Joko Winarno, S.ST , RD, MM, gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memperhatikan prinsip variasi jenis makanan, aktifitas fisik, menjaga kebersihan dan memperhatikan berat badan ideal. Status gizi adalah faktor penting bagi sistem imun atau kekebalan tubuh, kekurangan akan zat gizi dapat merusak sistem imun tubuh, sedangkan kekurangan komponen gizi dapat disebabkan ketidakcukupan asupan energi.

Menjaga pola makan sehat selama pandemi covid-19 yaitu dengan makan makanan yang beragam untuk memastikan kecukupan asupan zat gizi yang penting, makan banyak buah dan sayur, mengkonsumsi gandum, kacang-kacangan, menghindari makanan yang

mengandung banyak gula, garam dan lemak, minum air yang cukup secara teratur delapan gelas per hari dan mematuhi protokol kesehatan .

Dengan menerapkan Lima Kunci Pangan Aman

1. Pertama Harus resik dalam arti cuci tangan sebelum mengolah makanan,
2. Pisahkan makanan mentah dan matang untuk mencegah kontaminasi silang.
3. Masak makanan hingga matang
4. Simpan makanan pada suhu aman
5. Gunakan air dan bahan baku yang aman

Dengan status gizi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi lingkungan di negara Arab Saudi karena dengan lingkungan dan iklim yang sangat berbeda akan sangat mempengaruhi

kelangsungan kehidupan seseorang. Jamaah haji diharapkan mulai di Tanah air harus diterapkan dengan pola hidup dengan Gizi seimbang.

1. Bagi jamaah haji yang mempunyai riwayat sakit Kencing manis (Diabetes Melitus) harus menjaga tata cara dalam melakukan diet sehat yang menekankan pada pembatasan karbohidrat dan lemak sesuai penerapan diet mengacu prinsip 3J (jenis, jumlah dan Jam) diantaranya dengan : (a) Konsumsi makanan dengan kandungan serat dan karbohidrat yang kompleks, misal : jagung, kacang-kacangan, brokoli, beras merah, tomat. (b) Jangan lupa sarapan dan batasi makanan tinggi gula, (c) Makan dengan teratur dan tidak telat, (d) Konsumsi lebih banyak Omega : ikan salmon dan tuna, (e) Imbangi dengan Olahraga, (f) Minum Obat secara teratur sesuai anjuran dokter.



2. Bagi jamaah haji yang mempunyai riwayat sakit Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) juga harus menjaga diet sehat dengan : (a) Batasi konsumsi garam, (b) Batasi konsumsi daging, (c) Kurangi makanan tinggi kolesterol dan mengandung lemak, (d) Konsumsi sayur, buah, susu rendah lemak, ikan, unggas dan biji-bijian. Bagi jamaah haji yang mempunyai riwayat sakit Jantung : (a) Batasi penggunaan garam, (b) Batasi makanan berlemak, (c) Hindari sayuran yang mengandung gas: kol, lobak, nangka muda, (d) Hindari minum kopi dan alkohol, (e) Kurangi makanan gorengan

dan yang dimasak dengan santan kental, (f) Semua buah boleh dimakan kecuali nangka masak, alpukat, durian diberikan dalam jumlah terbatas.



Seiring berjalannya waktu peraturan dan kebijakan tentang Ibadah haji mengalami perubahan yang lebih baik, salah satunya yaitu pada pengaturan diet untuk jamaah haji yang

menggunakan menu nusantara dari negara sendiri yaitu negara Indonesia yang disesuaikan oleh lidah orang Indonesia dan diberikan sehari tiga kali selama prosesi ibadah haji Tanah Suci, jadi jamaah haji sekarang tidak perlu membawa bekal bahan makanan dari Tanah Air karena semua sudah disediakan oleh panitia. Untuk menu makanan sehari tiga kali yang berupa sarapan pagi dalam bentuk roti, siang dan sore dalam bentuk makanan nasi lengkap dengan lauk yang sudah dikemas dalam kotak/pak. Menu makanan nasi yang disediakan harus segera dimakan karena akan kadaluarsa selama kurang lebih 2 jam dan dalam kemasan tertulis jam kadaluarsanya.



Tips Berhaji Sehat selama Pandemi
yaitu :

- (1) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir,
- (2) Makan makanan bergizi dan seimbang dan teratur,
- (3) Minum air putih sesering mungkin dan tidak menunggu haus yaitu dengan cara “Dua teguk setiap sepuluh menit”,
- (4) Berpikir positif,
- (5) Membawa persediaan obat yang cukup dan minum sesuai anjuran dokter,
- (6) Selalu membawa Alat Pelindung Diri (APD) payung, kaca-

mata, sandal setiap keluar pondokan,

- (7) Tidak merokok,
- (8) Istirahat yang cukup,
- (9) Selalu menjaga Protokol Kesehatan.

Tetap semangat dan Ikhlas dengan ketentuan yang ALLAH SWT berikan kepada kita semoga kita selalu diberi kemudahan dan kelancaran dalam menjalani seluruh rangkaian kegiatan prosesi Ibadah haji ini dan semoga ALLAH memberikan pahala kepada kita dengan “HAJI SEHAT HAJI MABRUR INDONESIA JAYA”. Aamiin Yaa Robbal’alamin. []

PHBS: Mendukung Kesehatan Fisik dan Mental Jamaah Haji

dr. Trianawati, MPH

Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul
TKHD 2017, CTKH 2020

Pelaksanaan ibadah haji sangat membutuhkan ketahanan fisik dan mental, guna memperoleh haji sehat, mandiri dan haji mabrur. Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat mempengaruhi Kesehatan Jamaah guna mencapai/mempertahankan istitha'ah, mulai dari masa tunggu selama di tanah air, masa pemberangkatan hingga perjalanan dan pelaksanaan ibadah, Beberapa faktor yang mempengaruhi adalah lansia, penyakit penyerta, perilaku negatif, waktu penerbangan

yang cukup lama, 11-12 jam (pertama kali perjalanan ke luar negeri), kumpulan massa di tanah suci, lingkungan sosial yang beragam, aktifitas fisik yang melelahkan, dan akses terhadap fasilitas pelayanan kesehatan. Semua faktor tersebut akan menyebabkan penyakit baru ataupun kekambuhan/semakin memberatnya (eksaserbasi) penyakit yang sudah ada.

Kondisi ini jika tidak dikendalikan akan menyebabkan jamaah perlu perawatan khusus bahkan kematian, sehingga menghalangi terlaksananya rukun dan atau wajib haji. Terlebih mayoritas jamaah haji asal Indonesia berusia 60 tahun atau lebih (63-68%) yang merupakan risiko tinggi. Oleh sebab itu perlu upaya pengendalian faktor-faktor risiko tersebut, mulai dari pengendalian faktor lingkungan (suhu, cuaca, debu, dan lingkungan sosial), faktor metabolik (penyakit yang di derita), dan faktor perilaku

(pengetahuan, sikap, dan perilaku Jamaah terhadap kesehatan.

Beberapa penyakit yang banyak diderita Jamaah adalah Diabetes Melitus, Hiperkolesterolemia, Hipertensi, Penyakit jantung, Penyakit paru, dan Stress. Sebagai upaya pencegahan, perlu dilakukan cek kesehatan berkala/ skrining dan kontrol rutin terhadap penyakit yang diderita. Saat pelaksanaan ibadah haji, Jamaah harus mampu mengontrol diri sendiri, dan memahami batasan diri dalam melakukan kegiatan. Ibadah haji membutuhkan kesehatan fisik yang maksimal, misalkan daalam pelaksanaan kegiatan Tawaf, Sa'i, dan selama di Armuzna. Pada saat itu Jamaah akan berhadapan dengan kondisi berdesakan dengan ribuan Jamaah lainnya, berda dalam ruangan terbatas, dan cuaca yang panas, hal ini dapat mengancam jiwa. Oleh karena itu kemampuan fisik perlu dilatih sejak awal/jauh sebelum keberangkatan

dengan rutin berolahraga. Faktor perilaku sangat besar mempengaruhi kesehatan, melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan pola makan yang baik.

PHBS adalah upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemampuan dan kemauan untuk berperilaku hidup sehat bagi pribadi, keluarga, dan masyarakat. Termasuk didalamnya penggunaan Alat Pelindung Diri (APD), pembiasaan cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan, tidak buang air besar sembarangan, menggunakan air bersih, makanan bergizi seimbang dan beraneka ragam (sayur dan buah), tidak merokok, istirahat cukup, serta melakukan aktifitas fisik teratur/olahraga. Terlebih masa pandemi covid-19 saat ini, jamaah harus patuh menjaga protokol kesehatan guna mencegah penularan penyakit, dengan selalu memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak,

menghindari kerumunan, mengurangi mobilitas dan memperoleh vaksinasi lengkap.



Menjaga Kondisi fisik saat ibadah haji dapat dilakukan antara lain dengan cara:

1. Mencegah gangguan kesehatan karena cuaca panas/*heat stroke*: perbanyak minum air (air putih, zamzam, jus), menghindari paparan matahari secara langsung, (payung / handuk basah tutupi kepala), hindari ibadah berlebihan dan istirahat cukup setelah melakukan kewajiban haji, dan konsumsi suplemen vitamin C, D, dan Zinc.
2. Memperhatikan dan menjaga asupan makanan: makan/sarapan sebelum ke masjid, asupan gizi seimbang, banyak makan buah-buahan, waspada terhadap makanan dari luar (jajanan/camilan) dapat menyebabkan keracunan.
3. Menggunakan alas kaki yang nyaman dan mendukung, untuk mengurangi risiko cedera kaki: alas kaki memiliki bantalan empuk, terutama di bagian tumit dan mata

- kaki, ukuran alas kaki harus pas.
4. Mencegah sakit: membawa obat-obatan dalam tas kecil kemanapun pergi, jamaah yang memiliki penyakit (hipertensi, jantung, DM dan penyakit saluran pernafasan) jangan sampai kehabisan obat, persiapkan sejak di tanah air, rutin berolahraga guna meningkatkan ketahanan tubuh.
 5. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan: memelihara kebersihan diri dan lingkungan, edukasi dan membangun kebiasaan kepada jamaah agar selalu menjaga kebersihan dan mengajak jamaah untuk bergerak, tidak hanya bermalasan dalam kamar, merapikan dan membersihkan kamar masing-masing, membuang sampah dari dalam kamar ke tempat sampah yang disediakan, dan memastikan makanan sisa semalam bisa terbuang dan

- jamaah tidak mengonsumsi (risiko gangguan pencernaan).
6. Mengatur kegiatan saat ibadah haji: cegah kelelahan dengan cara memanfaatkan waktu luang dengan baik, kendalikan aktivitas (kurangi ibadah sunnah berulang, ziarah, atau jalan-jalan/belanja) dan mengatur waktu istirahat guna menghadapi kegiatan puncak ibadah haji (Armuzna) pada 8-12 Zulhijah, serta makan tepat waktu, cukup dan sering minum.
 7. Mencegah kulit terbakar matahari: menyiapkan payung, menggunakan tabir surya (SPF/ *Sunburn Protection Factor* tinggi) 15-30 menit sebelum terpapar matahari, dan setelah terkena paparan matahari, meningkatkan asupan vitamin C guna melawan penuaan, mencerahkan kulit, dan mencegah kerusakan kulit akibat terbakar sinar matahari,

- dan menggunakan alas kaki yang nyaman guna cegah lecet, dan luka.
8. Mengatur waktu tidur saat haji: tubuh butuh waktu untuk istirahat dan tidur guna mengembalikan energi setelah beribadah berjam-jam, tidur yang berkualitas saat perjalanan (siapkan perlengkapan pendukung tidur seperti bantal, selimut, dan penutup mata), minum air putih untuk mencegah dehidrasi karena udara kering, hindari mengonsumsi kafein, hindari makanan yang mengganggu kualitas tidur (makanan berlemak, pedas, berminyak, atau yang digoreng), konsumsi suplemen dengan kandungan vitamin C, Vitamin D, dan Zinc (*effervescent*/tablet larut air) agar lebih cepat diserap tubuh, dan perbanyak buah dan sayur.
 9. Melakukan peregangan saat perjalanan :

persiapan fisik dilakukan jauh sebelum ke Tanah Suci (biasakan berjalan kaki guna mencegah kram atau keseleo), lakukan peregangan selama perjalanan di pesawat dan di bus guna menghindari pegal atau kesemutan.

Menjaga Kesehatan mental saat ibadah haji dapat dilakukan dengan cara:

1. Mengelola stress: konsultasi ke dokter, istirahat cukup 6-8 jam/hari, hindari lelah, ikhlas, gaya hidup sehat, mempunyai teman cerita, berpikir positif, minum air cukup (minimal 8 gelas sehari), menjaga perasaan agar selalu gembira (tapi tidak berlebihan), dan bersikap optimis.
2. Saling peduli sesama: beri perhatian, dukungan moral sesama Jamaah (ajak makan

- atau ibadah bersama-sama)
- Selalu berdoa agar memperoleh kesehatan dan haji Mabrur

KOLESTEROL

PENCEGAHAN KOLESTEROL TINGGI

Menerapkan Pola Makan Sehat.
 Dalam konsumsi makanan yang mengandung kolesterol dan hindari konsumsi makanan berlemak. Perbanyak makan sayur, buah-buahan, dan ikan.

Menurunkan Berat Badan Berlebih.
 Dengan menurunkan berat badan, kadar kolesterol total juga dapat menurun.

Berolahraga Secara Teratur.
 Aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh. Usahakan untuk berolahraga selama 30-60 menit setiap hari. Misalnya jogging, lari, bersepeda, atau berenang.

Menghentikan Kebiasaan Merokok.
 Merokok dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan mempercepat penumpukan plak dalam arteri.

www.p2ptm.kemkes.go.id | @2ptm.kemkesRI

Ketahui Tekanan Darahmu / Know Your Numbers

Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

www.p2ptm.kemkes.go.id | @2ptm.kemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

TIPS HIDUP SEHAT BAGI PENYANDANG DIABETES

BATASI makanan berikut ini, dan sangat baik jika dapat dihindari :

1. Mengurangi konsumsi gula sederhana

- Pada
- Permen, Kue, Biskuit, Biskuit, Biskuit, Biskuit
- Kopi
- Yang 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100
- Rendang Manis, Kue Kacang Manis
- Bakul/Lampung
- Cake/Plato
- Coklat

2. Mengurangi konsumsi Lemak

- Minyak
- Fast Food, Makanan Cepat Saji

3. Mengurangi konsumsi Natrium

- Biskuit Manis
- Telar Manis

Jika ingin mengganti gula pasir, gula merah/jawa dan gula batu dengan gula alternatif maka ganti/jumlah dalam jumlah terbatas. Gula alternatif yang dimaksud antara lain: fruktosa, gula alkohol, kagrat, berakali, manitol dan sorbitol, sorbitane dan sorbitol. Untuk mengetahui dapat dengan membaca label pada kemasan.

www.gdptn.kemkes.go.id | @diabetesindonesia

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

7 Hal Sederhana yang Bisa Dilakukan untuk Membuat dan Menjaga Jantung Tetap Sehat

Tetap aktif dalam beraktivitas fisik, seperti olahraga

Jangan merokok, jika terlanjur berhenti

Atur berat badan dengan menjaga pola makan yang sehat, mengurangi, rendah lemak, dan rendah kadar gula

Mengonsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti buah dan sayur

Kurangi pemakaian garam pada masakan dan perhatikan juga kadar garam pada makanan siap saji

Konsumsi ikan panggang dua kali dalam seminggu

Kurangi Konsumsi Lemak Jenuh

www.gdptn.kemkes.go.id | @diabetesindonesia

Persiapan Kesehatan Haji untuk Wanita Usia Subur

dr. Danny Sulistyowaty

RSKIA Sadewa Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

Bagi Jamaah Haji Indonesia melaksanakan ibadah haji merupakan sesuatu yang sangat ditunggu apalagi waktu tunggu yang cukup lama untuk dapat beribadah haji di Arab Saudi. Khusus jamaah haji yang tergolong Wanita Usia Subur (WUS), tentunya akan terkendala dalam melaksanakan salah satu rukun haji yaitu melaksanakan thawaf ifadah yang mengharuskan jamaah haji harus dalam keadaan suci. Apalagi untuk jamaah haji yang berangkat pada gelombang I, waktu untuk menunaikan rukun haji sangat

pendek karena harus segera kembali ke tanah air. Jamaah haji wanita usia subur yang akan menunda waktu haidnya dapat menggunakan obat hormonal.

Pengaturan haid dapat dilakukan dengan cara menunda atau memajukan siklus haid. Haid dapat ditunda dengan pemberian sediaan yang mengandung hormonal. Obat hormonal yang digunakan bisa berupa progesterone atau pil kontrasepsi kombinasi. Jenis progesteron yang digunakan seperti medroksiprogesteron asetat, noretisteron, levonorgestrel.

Obat penunda haid seperti nomegestrol atau noretisteron diminum paling lambat 14 hari sebelum haid berikutnya datang, dan hentikan pemakaian 3 hari sebelum haid yang diinginkan. Haid akan datang 2-3 hari setelah penghentian pengambilan progesterone. Dosis Progesteron yang dianjurkan adalah 10 mg perhari dan

lamanya sangat tergantung dari tujuan pemakaian.



Apa Yang Perlu Diperhatikan?

Mencatat haid 3 bulan terakhir sebelum keberangkatan sehingga pola haid bisa diperkirakan. Apakah siklus haid berikutnya akan bertabrakan dengan waktu tawaf ifadah sehingga

dibutuhkan obat penunda haid.

1. Memeriksa diri ke dokter kandungan minimal 3 bulan sebelum keberangkatan. Dokter akan melakukan pemeriksaan dan mendeteksi adanya kelainan organ reproduksi. Dokter akan memberikan obat yang paling sesuai dengan kondisi kesehatan pasien dengan mempertimbangkan faktor usia dan riwayat penyakit.
2. Memperhatikan efek samping dan kontra indikasi penggunaan obat. Jika ada kontra indikasi jangan digunakan.
3. Sering melakukan olahraga/gerakan senam ringan baik di kendaraan ataupun saat tiba. Ini berguna untuk melancarkan peredaran darah mencegah timbulnya sumbatan pada pembuluh darah.

Aturan Pakai

Obat penunda haid seperti nomegestrol atau noretisteron (Merk dagang: *Primolut-N*, *Norelut*, *Luteron*, *Regumen*) diminum paling lambat **14 hari sebelum haid berikutnya datang**, dan **hentikan pemakaian 3 hari sebelum haid yang diinginkan**. Namun, sebelum mengonsumsi obat ini, sebaiknya Anda konsultasi dengan dokter. Dokter akan menentukan dosis yang tepat untuk Anda. Konsumsi Norethisteron **secara teratur pada waktu/ jam yang sama setiap harinya**. Dapat dikonsumsi sebelum atau sesudah makan, ditelan secara utuh dengan air putih, jangan mengunyah atau menghancurkannya.

Apakah Ada Efek Sampingnya?

Beberapa efek samping yang kadang muncul saat mengonsumsi obat penunda haid diantaranya mual, muntah, sakit kepala, perut kembung,

nyeri payudara, bercak darah (*spotting*). Hubungi dokter jika efek samping tersebut tidak kunjung membaik. Namun ingat, ada kondisi yang tidak diperbolehkan menggunakan obat penunda haid. Yaitu riwayat sakit kepala hebat atau migrain, kanker payudara, varises berat, perdarahan dari vagina yang belum diketahui sebabnya. Juga adanya gangguan fungsi hati, penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes mellitus, hipertensi berat, gangguan jiwa. []

Vaksinasi Pada Jamaah Haji

dr. Achmad Amirudin Al Husain

RS Pratama Kota Yogyakarta

TKHI 2016, CTKH 2020, 2021

Bagi seluruh jamaah haji dan umroh yang akan masuk ke Arab Saudi, diwajibkan untuk diberikan Vaksin Meningitis (<https://haj.gov.sa/ar/Documents/Details/19>). Selain itu, dimasa pandemi Covid-19 ini, juga diwajibkan untuk diberikan Vaksin Covid-19.

1. Vaksin Meningitis

Pemberian Vaksin Meningitis bertujuan agar tidak terkena meningitis atau radang selaput otak. Vaksinasi ini diwajibkan setelah sebelumnya di tahun 1987, terjadi *outbreak* kasus meningitis. Semua

jamaah haji atau umrah, diharuskan untuk diberikan vaksin meningitis quadrivalent (ACYW135). Vaksinasi diberikan paling tidak 10 hari sebelum keberangkatan ke Arab Saudi, dan paling lama 2 tahun. Vaksin dimasukkan dengan cara disuntikkan ke dalam otot (*Intramuscular*). Di Indonesia sendiri, Vaksinasi Meningitis memakai Vaksin Menveo Meningococcal yang berdasarkan Fatwa MUI Nomor 06 Tahun 2010 dinyatakan kehalalannya.

(<https://mui.or.id/wp-content/uploads/files/fatwa/Vaksin-Meningitis.pdf>)

2. Vaksin Covid 19

Di masa pandemi Covid-19, maka semua jamaah haji atau umrah, diharuskan untuk diberikan vaksin Covid-19 dosis lengkap sebagai salah satu upaya untuk mencegah

penularan Covid-19. Semua merek vaksin Covid-19 diperbolehkan untuk dipakai seperti, Sinovac, Astrazeneca, Pfizer, Moderna, dan lain-lain. Vaksin diberikan dengan cara disuntikkan ke dalam otot (*Intramuscular*).

Jenis Vaksin COVID-19	Jumlah Dosis	Interval Minimal Pemberian Antar Dosis	Cara Pemberian
Sinovac	2 (0.5 ml per dosis)	28 hari	Intramuscular
Sinopharm	2 (0.5 ml per dosis)	21 hari	Intramuscular
AstraZeneca	2 (0.5 ml per dosis)	12 minggu	Intramuscular
Novavax	2 (0.5 ml per dosis)	21 hari	Intramuscular
Moderna	2 (0.5 ml per dosis)	28 hari	Intramuscular
Pfizer	2 (0.3 ml per dosis)	21 - 28 hari	Intramuscular
Cansino	1 (0.5 ml per dosis)	-	Intramuscular
Sputnik V	2 (0.5 ml per dosis)	21 hari	Intramuscular

Berdasarkan Fatwa MUI No 02 Tahun 2021 Vaksin Covid-19 produksi Sinovac hukumnya halal. (<https://mui.or.id/wp-content/uploads/2021/01/Fatwa-MUI-Nomor-2-Tahun-2021-tentang-produk-vaksin-covid-19-dari-Sinovac-Bio-Farma.pdf>). Untuk

Vaksin Covid-19 lainnya boleh dipergunakan selama dalam masa Gawat Darurat.

Jika Vaksin Meningitis dan Vaksin Covid-19 diberikan berdekatan waktunya, maka jarak pemberian Vaksin Meningitis minimal 2 minggu setelah selesai pemberian Vaksin Covid-19 dosis lengkap atau sebaliknya.

Selain vaksin yang diwajibkan tersebut, dari pemerintah Arab Saudi juga merekomendasikan para jamaah haji untuk mendapatkan vaksin Influenza.

3. Vaksin Influenza

Pemberian Vaksin Influenza bertujuan mencegah penyakit yang disebabkan oleh virus Influenza. Virus Influenza dapat menular dari manusia ke manusia melalui droplet. WHO merekomendasikan pemberian vaksin Influenza ini

untuk:

- a. Orang lanjut usia (≥ 65 tahun)
- b. Penderita Penyakit Kronis
- c. Wanita Hamil
- d. Anak Usia 6 bulan sampai 5 tahun
- e. Pekerja Medis

Vaksin Influenza diberikan 1 kali setiap tahunnya secara intramuscular. Berdasarkan Fatwa MUI No 14 Tahun 2017 Vaksin Influenza produksi Hualan hukumnya halal.

4. Vaksin Pneumococcus

Pemberian Vaksin Pneumococcus bertujuan mencegah penyakit yang disebabkan oleh bakteri Pneumococcus seperti Pneumonia, Meningitis, Sepsis. Vaksin Pneumococcus ini direkomendasikan untuk diberikan kepada:

- a. Orang lanjut usia (≥ 65 tahun)
- b. Penderita Penyakit Kronis seperti asama, Diabetes Mellitus

dan Gagal ginjal kronis.

- c. Orang dengan daya tahan tubuh lemah seperti penderita HIV dan efek samping kemoterapi.
- d. Penderita kelainan bawaan lahir seperti penyakit jantung bawaan.
- e. Perokok
- f. Anak

Vaksin *Pneumococcus* ada 2 tipe yaitu

- a. diberikan 1 kali untuk orang yang berusia 50 tahun atau lebih
- b. diberikan setiap 5 tahun sekali bagi orang yang mempunyai kebiasaan merokok atau orang yang berisiko tinggi terinfeksi bakteri *Pneumococcus*. []

Mengenal dan Menanggulangi Covid-19

dr. Tari Astuti

Kepala Puskesmas Samigaluh II Kulon Progo
TKHI 2016, 2018

World Health Organization (WHO) telah menyatakan *Corona Virus Disease 2019 (Covid 19)* sebagai sebuah penyakit pandemi yang menyerang hampir seluruh negara di dunia dengan angka penularan dan kematian yang cukup tinggi.

Perjalanan penyakit Covid 19 diawali pada 31 Desember 2019, China melaporkan adanya kasus pneumonia (infeksi paru) yang tidak diketahui penyebabnya di kota Wuhan, Propinsi Hubei, China. Pada 7 Januari 2020, China berhasil mengidentifikasi jenis

baru Coronavirus (*Novel coronavirus, 2019-nCov*).

Pada 30 Januari 2020, WHO menyatakan Covid 19 sebagai penyakit darurat global. Kemudian pada 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai penyakit pandemi.

Kasus infeksi Covid 19 di Indonesia diumumkan oleh Presiden Jokowi pada tanggal 2 Maret 2020 dengan ditemukannya kasus sebanyak 2 pasien terkonfirmasi Covid 19.

Cara Penularan

Penyebaran infeksi Covid 19 terutama melalui kontak erat melalui droplet respirasi / percikan (batuk dan bersin) dari jarak dekat.

Sifat virus Covid 19 adalah sebagai berikut :

- a. Mati bila berada di luar tubuh jika tidak segera ketemu inangnya
- b. Virus berukuran 5 mikron

- (lebih kecil dari pori-pori masker)
- c. Virus akan inaktif pada pemanasan di suhu 56 derajat Celcius selama 30 menit, alkohol 75 %, dan desinfektan seperti klorin , lysol dan karbol.
 - d. Daya tular Covid 19 lebih cepat dari virus corona yang alin seperti MERS Cov dan SARS Cov
 - e. Virus bisa menular ke orang lain sebelum timbul gejala

Siapa yang Berisiko Tertular?

Risiko tertular infeksi Covid 19 akan lebih besar pada kontak erat, lansia, individu yang memiliki komorbid seperti Ibu Hamil, penderita Diabetes Mellitus, Hipertensi, Kanker, Penyakit autoimun, dan gangguan sistem kekebalan tubuh (imunokompromise).

Dalam melawan infeksi Covid 19, menjaga sistem kekebalan tubuh menjadi poin yang sangat penting. Terutama untuk mengendalikan penyakit penyerta (komorbid). Terdapat beberapa hal yang dapat meningkatkan imunitas pada individu yang terpapar Covid 19 yaitu :

- a. Konsumsi gizi seimbang
- b. Aktifitas fisik, misalnya senam dan olah raga ringan di bawah sinar mentari pagi
- c. Istirahat yang cukup
- d. Suplementasi multivitamin
- e. Tidak merokok
- f. Mengendalikan komorbid/ penyakit penyerta
- g. Kelola stres dengan baik melalui pendekatan agama/ keyakinan masing-masing.

Tanda dan Gejala Infeksi Covid 19

Tanda dan gejala infeksi Covid 19 adalah sebagai berikut: demam, batuk, gangguan pernafasan, nyeri tenggorokan, nyeri kepala, nyeri otot, gangguan penciuman, penurunan pengecap, gangguan pencernaan seperti mual, muntah, nyeri perut, diare, dan lemas.

Penegakan Diagnosis

Penegakan diagnosis dilakukan dengan melalui pemeriksaan swab / apusan saluran nafas atas (nasofaring dan orofaring) RT-PCR sebagai standar baku/gold standart. Pemeriksaan cepat melalui rapid test/tes cepat swab Antigen juga dapat mendukung penegakan diagnosis terutama pada kasus-kasus awal infeksi Covid 19.

Tata Laksana dan Pengobatan

Pasien yang terkonfirmasi Covid 19 wajib menjalani isolasi mandiri apabila memiliki gejala ringan ataupun tanpa gejala. Syarat isolasi mandiri diantaranya adalah sebagai berikut: menggunakan kamar yang terpisah dari anggota keluarga yang lain, melakukan pengukuran suhu harian dan observasi gejala klinis, menghindari pemakaian bersama peralatan makan, mandi, dan perlengkapan tidur seperti sprei dan selimut. Juga menerapkan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS), menjaga kebersihan kamar, dan segera menghubungi Fasilitas Pelayanan Kesehatan jika mengalami perburukan gejala. Sedangkan pasien terkonfirmasi Covid 19 dengan gejala sedang dan berat dilakukan perawatan di Rumah Sakit.

Cara Pencegahan

Pencegahan Covid 19 dilakukan dengan cara disiplin menegakkan Protokol Kesehatan yaitu penerapan 5 M dan Vaksinasi diterapkan dalam kehidupan sehari - hari. Adapun 5 M adalah

- a. Memakai masker
- b. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- c. Menjaga Jarak
- d. Menghindari Kerumunan
- e. Mengurangi Mobilitas

Penerapan etika batuk juga perlu dengan cara menutup mulut dan hidung ketika bersin atau batuk menggunakan tisu, atau sisi dalam lengan atas. Tisu yang digunakan dibuang ke tempat sampah, dan cuci tangan setelahnya.

Vaksinasi Covid 19 juga merupakan salah satu upaya pencegahan untuk menurunkan derajat keparahan infeksi Covid 19. Pemerintah memberikan

fasilitasi gratis dalam pemberian vaksinasi Covid 19 untuk dosis kesatu, dosis kedua, dan vaksinasi lanjutan (vaksinasi Booster).

Kejadian pandemi Covid 19 sangat membutuhkan peran serta dari semua pihak dalam penanggulangannya dan merupakan tanggung jawab kita bersama, baik Pemerintah pusat, Pemerintah daerah, swasta dan seluruh warga negara Republik Indonesia dalam menghadapi krisis wabah Covid 19 yang berkepanjangan mengingat mutasi virus Covid 19 yang begitu cepat seperti varian Delta dan varian Omicron.

Tugas kita bersama untuk disiplin menerapkan Protokol Kesehatan sebagai bagian dari adaptasi gaya hidup di tengah wabah Covid 19, dan kesadaran kita bersama untuk mengikuti program vaksinasi Covid 19. Bersama kita bisa mewujudkan Indonesia Bebas Corona....
Aamiin.[]

Mencegah Batuk dan Pilek yang Sering Diderita Jamaah Haji Indonesia

Heru Nurinto, S.Kep., Ns

RSUP Dr. Sardjito
TKHI 2018

Sudah menjadi kebiasaan bahwa Jamaah Haji Indonesia ketika di Arab Saudi mengalami gangguan Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA). Hampir sebagian besar jamaah mengalami masalah kesehatan ini. Ketika sholat berjamaah di masjid dekat dengan penginapan, selalu terdengar suara batuk saling bersahutan. Hal ini sangat mengganggu. Gangguan infeksi saluran pernapasan atas ini paling sering ditemui adalah *common cold* ditandai dengan gejala batuk dan pilek.

Permasalahan kesehatan yang selalu berulang diderita jamaah saat ibadah haji sejatinya bisa dianalisa penyebabnya apa atau faktor risikonya apa kemudian dilakukan pengkajian bagaimana cara mencegah agar masalah ISPA ini tidak terjadi atau berkurang. Dalam sebuah seminar, Dr.dr. Bambang Udji Djoko Rianto, M.Kes.,Sp.THT .KL (K) pernah menyampaikan bahwa faktor risiko jamaah mengalami ISPA adalah karena kondisi cuaca dan udara yang kering dan kelembaban rendah, yaitu 45% sampai dengan 55%. Sedangkan kelembaban di Indonesia sekitar 90% sampai 92%. Faktor lainnya menurutnya, yaitu daya tahan tubuh melemah akibat kecapaian.

Tindakan pencegahan yang diperlukan untuk mencegah ISPA

1. Istirahat yang cukup. Ketika jamaah haji memiliki banyak aktifitas fisik seperti beribadah di Masjid Nabawi

atau Masjidil Harom, umroh sunah, ziarah, kegiatan di armina dan lain sebagainya, maka dengan beristirahat setelahnya, tubuh akan menjadi prima kembali. Keluhan kecapaian bisa hilang. Usahakan istirahat atau tidur antara 7 sampai 8 jam per hari

2. Cukupi kebutuhan cairan. Minum air putih cukup dapat menjaga hidrasi tubuh. Kita sudah mengetahui bahwa saat kita beraktifitas ke luar ruangan panas sangat terik, sehingga berisiko dehidrasi. Ketika tubuh tidak terhidrasi dengan baik, stamina tubuh akan turun. Saat stamina tubuh turun, kemudian virus dan bakteri masuk ke tubuh, maka akan menyebabkan ISPA.
3. Memakai masker basah. Fungsi memakai masker basah adalah pertama menyaring debu, kemudian melembabkan saluran nafas

dan selaput lendir saluran nafas terjaga. Ketika masker basah tersebut dapat melembabkan saluran nafas, maka akan mengatasi paparan udara yang kering, disebabkan kelembaban di Arab Saudi yang rendah.

4. Jangan malas cuci tangan. ISPA disebabkan oleh virus maupun bakteri. ISPA dapat menular melalui beberapa cara, yaitu menghirup udara yang terkontaminasi, berkontak langsung dengan penderita, dan menyentuh atau terpapar dengan cairan (*droplet*) dari tubuh penderita. Saat telapak tangan kita menyentuh barang-barang yang diduga terpapar droplet dari tubuh penderita, kemudian kita tidak cuci tangan, maka kita berisiko tertular ISPA.
5. Mengonsumsi vitamin A dan vitamin C. Kedua vitamin

ini sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kerusakan selaput lendir saluran nafas, dan mempercepat pemulihan jika jamaah sudah terlanjur menderita ISPA ringan. []

Diare pada Jamaah Haji

Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

TKHI 2016

Meski terkesan sebagai gangguan kesehatan yang remeh, diare bisa menyebabkan siapa saja yang mengalaminya termasuk jamaah haji kehilangan kesadaran. Pasalnya, ketika diare tidak segera diatasi, cairan di dalam tubuh akan terkuras habis sehingga tubuh akan mengalami dehidrasi yang parah. Itulah sebabnya, jamaah haji perlu mengantisipasi agar tidak terkena diare.

Ada 4 Penyebab Diare di Musim Ke-marau:

- 1. Infeksi kronis akibat parasit, bakteri, dan virus**

Tak sedikit jamaah haji yang masuk pada golongan lansia. Kelompok ini sangat rentan terkena diare. Terinfeksi-nya tubuh oleh parasit, bakteri, dan virus biasanya bersumber dari makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi kuman. Oleh sebab itu, perhatikan betul makanan Anda. Selain faktor kebersihannya jarak waktu antara pemberian makan dari katering haji dengan waktu konsumsi mesti sedekat mungkin.

2. Alergi makanan tertentu

Terkadang perut Anda mungkin tak cocok dengan makanan katering haji yang disajikan. Misalnya saja, Anda alergi terhadap gluten, tetapi Anda tetap mengonsumsi makanan yang terbuat dari tepung terigu, maka setelahnya perut pun akan bergejolak. Susu pun dapat membuat perut jamaah haji sakit bila mereka mengidap intoleransi laktosa.

Jadi, sebelum mengonsumsi semua makanan yang diberikan oleh katering, perhatikan betul komposisinya untuk mencegah diare. Untuk berjaga-jaga apabila sebagian lauk tak bisa dikonsumsi, bawalah lauk kering seperti abon atau kering kentang agar Anda tetap bisa makan dengan nyaman tanpa khawatir perut Anda bermasalah.

3. Kelelahan dan stres psikis picu sindrom iritasi usus

Anda yang saat ini tengah menjalankan ibadah haji tetap harus menjaga pola makan serta pola istirahat Anda agar tidak kelelahan. Selain itu hindari memikirkan banyak hal hingga membuat Anda stres.

Kombinasi kelelahan fisik dan kelelahan psikis bisa membuat daya tahan tubuh turun. Akibatnya Anda jadi lebih mudah terinfeksi, termasuk mengalami gangguan fungsional usus yang dinamakan sindrom iritasi usus

(*irritable bowel syndrome*).

Dikatakan oleh dr. Fiona, seseorang yang terkena kondisi ini akan merasakan kram perut serta perubahan pola pergerakan usus sehingga itu bisa memicu diare ataupun konstipasi.

4. Diare bisa menulari jamaah haji lainnya?

Anda patut waspada bila ternyata sudah ada beberapa jamaah haji lain yang terserang diare. Diare bisa menular jika penyebabnya adalah infeksi virus, bakteri, atau parasit.

Cara penularannya biasanya melalui tinja penderita diare ketika Anda tidak mencuci tangan sampai bersih setelah menggunakan kamar mandi. Ketika penderita diare tidak mencuci tangan sehabis menggunakan kamar mandi, lalu memegang benda fasilitas umum, lalu fasilitas tersebut dipegang juga oleh jamaah lainnya, maka diare berpotensi menular.

Untuk mencegahnya atau memperkecil risiko penularan, bersihkan tangan sebelum makan. Gunakan sabun dan cuci di air kran yang mengalir. Ketiga penyebab diare pada jamaah haji sebenarnya bisa dicegah. Intinya, jaga kebersihan makanan, jalankan pola makan sehat, dan tidak membiarkan stres melemahkan kondisi Anda. Untuk berjaga-jaga selama bawalah obat-obatan pribadi, termasuk obat anti diare, anti keracunan makanan, serta hand sanitizer.

Solusi Mengatasi Diare bagi Jamaah Calon Haji

Umumnya diare tak sampai menyebabkan jamaah dilarikan ke rumah sakit. Namun agar tidak makin parah, jamaah direkomendasikan untuk segera mengatasinya dengan melakukan ini:

1. Banyak minum air putih

Ketika mengalami diare, menjaga

tubuh agar tidak kekurangan cairan sangat penting. Perbanyak konsumsi cairan, paling aman adalah dengan air putih. Sebagai upaya untuk terus terhidrasi, usahakan sedikitnya mengonsumsi 8 gelas cairan per hari. Hindari dulu minum minuman yang mengandung kafein seperti teh, kopi, atau minuman berenergi, begitu juga minuman bersoda.

2. Makan buah apel dan pir

Buah apel dan pir mengandung zat pektin. Zat tersebut bertugas untuk menyerap kelebihan air di usus. Ini berhubungan dengan konsistensi tinja nantinya.

3. Konsumsi probiotik

Probiotik merupakan sumber bakteri baik yang bekerja di saluran usus untuk membuat lingkungan usus yang sehat. Probiotik menjaga kesehatan usus agar terhindar dari infeksi. Probiotik bisa didapat lewat makanan

hasil fermentasi seperti tempe atau yoghurt.

4. Suplemen zink

Suplemen zink biasanya untuk diare akut. Suplemen jenis ini diketahui dapat membantu memperbaiki sel epitel usus, membantu menyerap natrium di usus, dan mencegah keluarnya klorida dari dalam tubuh. Penyerapan natrium di usus otomatis akan membantu terjadinya penyerapan air, sehingga pemberian zink dapat membantu mengatasi diare.

5. Hindari makanan pedas dan asam

Kalau sedang diare, sebaiknya memang tidak memaksakan diri untuk tetap melahap makanan pedas dan/atau asam. Kedua jenis makanan tersebut bisa bikin diare memburuk. Selain itu, hindari juga makanan berminyak dan makanan mengandung pemanis buatan.

6. Minum obat diare

Beberapa jenis obat anti diare yang dapat dibeli tanpa resep, seperti bismuth subsalisilat atau loperamide, dapat membantu mengurangi keluhan diare ringan. Namun, penggunaan obat-obat tersebut tidak dapat mengatasi penyebab diare dan tidak dianjurkan untuk penderita diare kronis.

Jika misalnya obat diare tak tersedia, Anda bisa mencoba membuat cairan oralit. Caranya adalah dengan mencampurkan air putih, garam, dan gula. Kombinasi ketiganya mengandung mineral, elektrolit, dan energi. Perlu diingat, oralit tidak menghentikan diare, tetapi mengganti cairan tubuh yang hilang bersama tinja. Dengan mengganti cairan tubuh tersebut, terjadinya dehidrasi dapat dihindarkan.

Itulah solusi lengkap mengatasi diare bagi jamaah calon haji di Tanah Suci. Usahakan untuk menghindari

makanan berlemak, cek kebersihan makanan, memasak makanan hingga benar-benar matang, hindari jajan pinggir jalan, minum banyak air agar terhindar dari dehidrasi, serta jangan berpikir dua kali untuk mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat jika diare terus berlangsung.

Panjangnya perjalanan dan padatnya aktivitas ibadah haji sejak persiapan, keberangkatan hingga pelaksanaan, memang rentan membuat kondisi fisik drop. Cuaca yang sangat panas di Tanah Suci rentan mengakibatkan para jamaah, apalagi mereka yang sudah lansia, mengalami dehidrasi. Apalagi suhu di sana saat ini dikabarkan nyaris mencapai 50 derajat Celcius.

Dehidrasi muncul saat air dan elektrolit yang keluar dari tubuh melebihi yang masuk. Keluarnya cairan dan elektrolit ini bisa terjadi karena

banyak hal, seperti cuaca yang terlalu panas, beraktivitas sepanjang waktu di luar ruangan, atau karena kondisi medis tertentu misalnya diare. []

Mengenal Varicella atau Cacar Air

Ratih Pramudyaningrum, S.Kep, Ners,
M.Kep

RSUD Sleman DIY
TKHI 2015

Varicella atau cacar air (*chickenpox*) adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh varicella-zoster virus (VZV). Selain varicella, virus ini juga dapat menyebabkan penyakit herpes zoster. Varicella umumnya menyebar secara airborne melalui droplet (percikan air liur, bisa terjadi pada saat orang berbicara) dari orang yang terinfeksi. Infeksi ini sering terjadi pada anak berusia <10 tahun. Penyakit ini juga dapat terjadi pada orang dewasa yang belum pernah terinfeksi. Penyakit dapat

dengan mudah menyebar dari satu orang ke orang lain. Jika sudah terkena, kekebalan tubuh akan mengenalinya, sehingga tidak akan terinfeksi penyakit untuk kedua kalinya. Untuk itu dalam masa Ibadah haji apabila ada yang terkena varicella atau cacar air sangat penting penanganan dan pencegahan timbulnya wabah atau kejadian luar biasa.

Gejala Varicella

Cacar air adalah penyakit yang ditandai dengan ruam gatal berisi air. Sebelum gejala lain berkembang, ruam biasanya menetap di tubuh pengidap selama 7-21 hari. Setelah 48 terinfeksi, pengidap sudah bisa menularkan kepada orang lain, bahkan sebelum gejala berupa ruam kulit muncul.

Di fase awal sebelum munculnya ruam, gejala dari penyakit tersebut ditandai dengan: Demam.

- Demam
- Sakit kepala.
- Kehilangan selera makan.
- Nyeri otot.
- Rasa lelah berlebihan.
- Mual.

Setelah 1-2 hari mengalami gejala tersebut, sejumlah ruam mulai muncul dan berkembang. Ruam tersebut mengalami 3 fase perkembangan, seperti:

- Muncul benjolan merah atau merah muda di seluruh tubuh.
- Benjolan tersebut kemudian berubah menjadi lepuhan berisi cairan.
- Ketika mulai sembuh, benjolan menjadi pecah, kering, dan berkerak.

Dalam satu waktu, benjolan ruam di sekujur tubuh tidak selalu berada di fase perkembangan yang sama. Benjolan baru bisa saja terus muncul selama virus masih menginfeksi tubuh. Pengidap

masih bisa menularkan pada orang lain hingga lepuhan di tubuhnya kering dan mengelupas dalam waktu 7-14 hari.

Penyebab utama cacar air adalah infeksi virus *Varicella zoster*. Virus tersebut dapat menyebar melalui kontak langsung dengan ruam. Selain itu, penularan virus *Varicella zoster* juga dapat menyebar ketika seseorang dengan cacar air batuk atau bersin dan terhirup oleh seseorang melalui droplet di udara.

Jika seseorang tertular, maka infeksi akan dimulai dengan munculnya ruam. Kemudian, ruam tersebut berubah menjadi bintil merah berisi cairan yang terasa gatal, dan mengering dalam jangka waktu tertentu. Bintil tersebut kemudian menjadi koreng dan terkelupas dalam waktu 7 hingga 14 hari.

Faktor Resiko

Risiko seseorang terinfeksi virus varicella-zoster penyebab cacar air akan menjadi lebih tinggi, jika orang tersebut belum pernah mengidapnya atau belum mendapatkan vaksin cacar air maka penting untuk melakukan vaksinasi atau imunisasi cacar air sedari anak-anak.

Selain beberapa faktor risiko tersebut, terdapat beberapa faktor risiko lain dari cacar air yang juga perlu diwaspadai, seperti:

- Melakukan kontak erat dengan orang yang terinfeksi virus varicella-zoster selama lebih dari 15 menit.
- Menyentuh ruam orang yang terinfeksi cacar air atau herpes zoster.
- Menyentuh sesuatu yang baru saja digunakan oleh orang yang terinfeksi seperti pakaian atau tempat tidur.

Pengobatan Cacar Air

Hingga kini belum ditemukan langkah pengobatan yang efektif untuk mengatasi cacar air. Sejauh ini pengobatan dilakukan untuk meredakan gejala yang dialami oleh pengidap. Penatalaksanaan biasanya meresepkan obat penurun panas untuk meredakan demam atau obat-obatan antihistamine untuk meredakan rasa gatal pada kulit.

Selain itu, berikut ini beberapa langkah perawatan yang dapat menunjang proses pengobatan:

- Konsumsi banyak cairan untuk mencegah dehidrasi.
- Menggunakan celana panjang, kaos tangan panjang, dan kaos kaki untuk mencegah menggaruk kulit.
- Memotong kuku anak agar tidak melukai lepuhan ruam.
- Menggunakan krim atau gel

pendingin untuk mengurangi rasa gatal.

- Mandi dengan air dingin untuk meredakan gatal.
- Menggunakan pakaian longgar dengan bahan yang lembut.

Pencegahan Kejadian Luar biasa Cacar Air

Pencegahan agar tidak terjadi wabah apabila pada jamaah haji ada yang terkena cacar air, maka dapat dilakukan beberapa penyalaksanaan yaitu:

- Penularan penyakit tersebut terjadi sangat mudah dan cepat maka apabila ada jamaah terdiagnosa varicella atau cacar air maka lakukan isolasi dengan menempatkan dikamar sendiri selama 1 minggu awal terutama 1-2 hari sebelum kemunculan ruam.
- Gunakan Masker pada pasien dan untuk semua yang akan

kontak dengan pasien varicella karena penyebaran melalui airborne

Secara umum mernghubungi petugas kesehatan haji mengalami sejumlah gejala darurat seperti berikut ini:

- Demam yang berlangsung lebih dari 4 hari.
- Gatal semakin parah dan tidak bereaksi terhadap pengobatan.
- Mengalami penurunan kesadaran
- Timbul belang kemerahan pada kulit, atau area kulit yang melunak.
- Timbul ruam merah berbintik seperti scarlet fever.
- Mengeluhkan kaku leher.
- Penderita kesulitan bernapas.
- Terjadi perdarahan pada bintil cacar.
- Mual dan muntah yang terjadi lebih dari tiga kali.

Penyakit cacar air sebaiknya tidak disepelekan, karena dapat membahayakan kesehatan secara keseluruhan. Terutama bagi orang dewasa dan anak-anak yang belum divaksin cacar air, hingga mereka yang memiliki kekebalan tubuh rendah. Dan salah satu pencegahan dari penyakit varicella adalah dilakukan vaksinasi varicella []

Stroke: Kenali, Kendali, Terapi dan Rehabilitasi

dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.N

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

Stroke adalah suatu serangan mendadak yang terjadi di otak yang melibatkan pembuluh darah di otak (tersumbat atau pecah) dan akhirnya dapat bermanifestasi dalam berbagai gejala yang berupa kelumpuhan, bicara pelo, gangguan menelan dan kematian. Saat ini stroke menempati peringkat ketiga penyebab kematian.

Stroke merupakan penyebab tertinggi seseorang yang mengalami kecacatan anggota badan dalam derajat ringan hingga berat. Stroke tidak hanya

dialami oleh kelompok usia lanjut, namun juga bisa diderita oleh kelompok yang lebih muda apabila memiliki satu atau lebih factor risiko stroke. Sebagian besar Jamaah haji Indonesia memiliki satu atau lebih beberapa factor risiko yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami stroke. Serangan stroke tidak dapat diduga kapan terjadinya namun dapat dicegah dengan cara mengontrol factor risikonya.

Apa saja faktor risiko stroke yang bisa dikendalikan?

1. Riwayat kencing manis atau Diabetes Mellitus (kadar gula darah tinggi)
2. Hipertensi (tekanan darah tinggi), kadar kolesterol dan lemak tinggi
3. Penyakit jantung koroner, gagal jantung
4. Riwayat serangan stroke sepin-tas sebelumnya

5. Kebiasaan merokok
6. Obesitas (kegemukan)
7. kurangnya konsumsi buah dan sayur serta kebiasaan minum alcohol.

Upaya untuk menurunkan risiko kematian dan kecacatan yang diakibatkan stroke yaitu dengan mengendalikan/mencegah factor risiko stroke serta melakukan deteksi dini kasus stroke agar dapat memberikan pertolongan awal yang tepat.

Deteksi Dini Stroke

Deteksi dini stroke dilakukan dengan mengenali gejala-gejala utama stroke sebagaimana gambar berikut:

Kenali gejala STROKE :

- **Se** : Senyum
: Mulut terlihat mencong
- **Ge** : Gerak
Tidak bisa menggerakkan separuh badan
- **Ra** : Bicara
Pelo/Cadel
- **Ke** : Kebas
Kebas separuh badan
- **R** : Rabun
Tidak melihat sebelah mata/keduanya
- **S** : Sempoyongan
jalan tidak seimbang



Apa tindakan yang harus **SEGERA** dilakukan bila melihat seseorang/ mengalami gejala stroke?

- Segera Bawa ke UGD RS / FASYANKES terdekat dalam waktu < 4,5 jam
- Minum obat secara rutin sesuai anjuran dokter
- Lakukan terapi rehabilitasi sedini mungkin sesuai intensitas yang dianjurkan untuk meningkatkan kemampuan fungsional penyandang stroke
- Kendalikan factor risiko stroke

INGAT!! Bila terdapat keterlambatan penanganan kasus stroke maka terjadi kecacatan yang sulit untuk disembuhkan semakin besar karena '**waktu emas**' atau '*golden time*' terlewati

Cara Pengendalian Faktor risiko stroke



- *Perubahan pola Diet*
 - Mengurangi makanan berlemak dan atau kolesterol tinggi. Perbanyak makanan pencegah stroke(beras merah, jagung, Oat/hevermout, Kacang kedelai, susu, ikan laut)

- Perbanyak konsumsi buah dan sayuran
- Olah raga dan aktifitas fisik secara benar, teratur dan terukur (jalan cepat, bersepeda, renang)
- Kurangi berat badan hingga mencapai berat badan ideal
- Kelola stress dengan membiasakan berpikir positif
- Istirahat cukup (6- 8 jam tiap hari)
- Hentikan kebiasaan merokok dan minum alkohol
- Kepatuhan Terapi
 - Cek tekanan darah, kadar kolesterol dan glukosa darah secara berkala
 - Periksa ke Dokter secara teratur
 - Minum obat sesuai anjuran Dokter secara teratur dan benar (sesuai dosis dan jangka waktu yang ditentukan Dokter)

INGAT!! Mencegah stroke lebih mudah daripada harus merawat dan

merehabilitasi pasien pasca stroke. Niat, kemauan dan berdoa untuk mencegah stroke Insyaa allah akan benar-benar terhindar dari serangan stroke.

Kesembuhan akibat serangan stroke adalah kesembuhan dari beban psikis akibat serangan tersebut, walaupun beban kecacatan fisik tidak pulih sempurna.

Sebagian penderita stroke akan mengalami gangguan emosional dikarenakan rasa tidak berdaya dan rendah diri yang dapat berlangsung sesaat ataupun menetap. Oleh karena itu, kesembuhan dari beban psikis yang dimaksud adalah semangat hidup untuk dapat menerima kenyataan, menjalani dan menikmati kehidupan dengan penuh keikhlasan.

Penderita stroke yang sudah merasakan tidak punya beban psikis maka beban fisik yang ada tidak menjadi masalah, karena dapat diatasi dengan alat bantu dan program latihan

rehabilitasi medik yang akan membantu proses adaptasi aktifitas fisik pasca stroke dalam kehidupan sehari-hari. Kesabaran dan pengertian dari orang-orang terdekat dan keluarga juga akan sangat membantu dalam proses pemulihan stroke. []

Tips Sehat Bagi Jamaah Haji Hipertensi

Ns. Istiningrum, S.ST

Puskemas Godean 1 Dinas Kesehatan Kab. Sleman
TKHD 2007, TKHI 2019

Hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada jamaah haji tahun 2019 di kloter kami. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Faktor resiko yang tidak bisa dimodifikasi seperti jenis kelamin, umur, riwayat keluarga atau genetika, sedangkan faktor resiko yang bisa dimodifikasi seperti merokok, konsumsi garam berlebih, obesitas, konsumsi alkohol dan stres.



Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi pada masa tunggu keberangkatan ibadah haji adalah

1. pertahankan berat badan ideal
2. olahraga teratur,
3. batasi pemakaian garam dan minyak,
4. hindari mengkonsumsi alkohol, menghindari asap rokok yang berlebih,
5. banyak makan buah dan sayur, hindari minum kopi berlebih,
6. hindari stres, periksa kesehatan rutin, kontrol tensi,
7. minum obat yang tepat dan teratur sesuai petunjuk dokter.

Pada saat melakukan ibadah haji di Mekkah dan Madinah yang

dapat dilakukan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi adalah periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter kloter, cek tensi secara mandiri atau memanfaatkan pos kesehatan kloter (3 kali seminggu). Atasi penyakit dengan minum obat yang rutin tepat dan teratur sesuai petunjuk dokter, bawa obat persediaan selama di Arab Saudi. Selain itu juga tetap menjaga kebiasaan makan dengan gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan yang didapat dari katering, minum air putih satu gelas (200ml) setiap jam, hindari kafein dan minuman bersoda, upayakan aktivitas fisik yang aman, hindari kelelahan terutama saat beribadah, jangan memaksakan diri dan istirahat yang cukup (6-8 jam sehari), hindari asap rokok dan kelola stres dengan baik.



Penyakit Akibat Cuaca Panas Ketika Berhaji

Seno Pitoyo, S.Kep., Ns

RS PKU Muhammadiyah Gamping Sleman
TKHI 2016

Cuaca panas di Arab Saudi pada saat musim haji dapat membahayakan kesehatan bagi jamaah haji yang dapat mengancam keselamatan jiwa dan raga. Untuk itu jema'ah haji harus memahami bagaimana caranya agar terhindar dari ancaman cuaca panas selama di tanah suci, sehingga kondisi tersebut tidak mengganggu semua rangkaian ibadah haji.

Heatstroke merupakan suatu kondisi di mana darah tidak dapat mengalir sampai ke kepala lantaran tubuh tak mampu menoleransi paparan suhu

panas dari sengatan matahari. Kondisi ini mengkhawatirkan jamaah ibadah haji karena suhu ekstrim di Tanah Suci. *Heatstroke* dapat terjadi akibat cuaca panas karena system di dalam tubuh tidak dapat mengontrol suhu badan, Suhu badan meningkat dengan cepat hingga 41 derajat Celsius dalam 10-15 menit, sehingga menyebabkan tubuh tidak dapat lagi mengeluarkan keringat untuk menghadapi perubahan ekstrim suhu tersebut. *Heatstroke* dapat memperberat kondisi orang yang sedang sakit dan bahkan menyebabkan kematian.

1. **Penyebab *Heatstroke***

- a. Kenaikan suhu lingkungan lebih tinggi dari suhu tubuh, kelembaban udara rendah, penguapan keringat sangat besar, diikuti timbulnya panas tubuh yang disertai gangguan pengaturan suhu tubuh (*thermoregulation*).

- b. Penumpukan panas yang berlebihan di dalam tubuh, sehingga akan semakin memberat dengan aktivitas yang dapat meningkatkan suhu tubuh.
- c. Jamaah yang terlalu lelah dan terlalu lama terpapar sinar matahari secara langsung

2. Tanda dan Gejala Awal *Heat-stroke*

- a. Suhu badan semakin naik, lebih dari 39°C., kehausan.
- b. Kulit menjadi merah, panas dan kering, wajah pucat.
- c. Detak jantung dan denyut nadi cepat, sakit kepala (pusing), mual, muntah.
- d. Bingung (*disorientasi*).
- e. Gejala lanjut terjadi kejang panas (*heatcramp*), kejang otot terutama betis.

3. Gejala Lanjut *Heatstroke*

- a. Kenaikan suhu badan sampai 40°C. atau lebih
- b. Tidak berkeringat.
- c. Nafas menjadi cepat dan terasa berat
- d. Denyut jantung semakin cepat
- e. Sakit kepala seperti ditusuk-tusuk
- f. Gejala saraf lain misalnya kejang, halusinasi, bicara kacau
- g. Otot-otot terasa kram, selanjutnya terasa lumpuh
- h. Kesadaran bisa menurun hingga koma.

4. Upaya Pencegahan *Heatstroke*

- a. Bila berada di dalam ruangan :
 - Istirahat yang cukup.
 - Berdiam diri dalam ruangan yang sejuk
 - Minum satu gelas air (300 cc) setiap jam tidak perlu menunggu sampai haus

- Hindari minuman yang terlalu manis dan terlalu dingin.
 - Konsumsi makanan bergizi dan buah-buahan segar secara teratur.
 - Gunakan pakaian longgar berbahan katun dan menyerap keringat.
 - Periksa kesehatan secara rutin bagi Anda yang memiliki risiko tinggi.
- b. Bila berada di luar ruangan :
- Hindari terkena sinar matahari langsung dalam waktu yang lama.
 - Kenakan pakaian yang berwarna cerah (putih lebih utama)
 - Selalu menggunakan pelindung seperti, payung atau topi dan sunblock.
 - Semprotkan air ke bagian tubuh yang terkena sinar matahari langsung dengan menggunakan *water spray*.

- Tidak berada diterik matahari langsung, terutama antara pukul 10.00 s/d 16.00
- Jika mengalami tanda atau gejala *heatstroke*, segera beri tahu kepada jamaah lain atau petugas kesehatan.
- Jangan berada dalam kendaraan yang parkir dengan mesin mati.
- Selalu pantau perkembangan cuaca melalui media atau aplikasi di ponsel.

5. **Pertolongan Pertama *Heatstroke***

- a. Pindahkan korban ke tempat dingin atau ruangan ber-AC.
- b. Siram badan korban dengan menggunakan air dingin.
- c. Kompres kain basah dan dingin serta menggunakan kipas angin.
- d. Pantau suhu badan dan lanjutkan tindakan awal di atas sampai suhu badan turun di bawah 38°C.

- e. Segera hubungi tim kesehatan yang bertugas atau bawa ke rumah sakit terdekat untuk pertolongan lebih lanjut.

5. Perlengkapan yang Dibawa untuk Mencegah Sengatan Panas



Payung



Sun Block Cream



Water Spray atau botol berisi air



Alas Kaki / Sandal



Air Minum yang Cukup



Diabetes dan Perawatan Luka

Ns.Ida Mardalena,S.Kep.M.Si

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
TKHI 2014

Diabetes dikenal juga dengan istilah penyakit gula atau kencing manis adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah diatas normal (pemeriksaan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dL atau gula darah puasa ≥ 126 mg/dL)

Diabetes dapat terjadi ketika tubuh kita tidak mampu lagi memanfaatkan gula (glukosa) yang berasal dari makanan menjadi energi, sehingga gula menumpuk didalam darah.

Klasifikasi tipe diabetes yaitu :

1. Diabetes tipe I yang disebabkan oleh kerusakan pankreas karena penyakit autoimun atau penyebab yang tidak diketahui
2. Diabetes tipe II dimana tubuh tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh kurang berespon terhadap insulin yang ada
3. Diabetes Tipe III dimana tu kondisi yang disebabkan oleh kurang-nya suplai insulin ke dalam otak. Minimnya kadar insulin dalam otak dapat menurunkan kerja dan regenerasi sel otak sehingga memicu terjadinya penyakit Alzheimer.
4. Diabetes Gestasional adalah jenis diabetes yang terjadi pada ibu hamil. Tipe diabetes ini terjadi selama kehamilan bisa menyerang ibu hamil, walau tidak memiliki riwayat diabetes.

Tanda dan Gejala secara Umum

Gejala diabetes bisa bervariasi pada setiap orang, hal ini bergantung pada jenis diabetes maupun tingkat keparahannya. Namun, secara umum terdapat beberapa gejala yang akan dialami oleh pengidap diabetes baik tipe 1 maupun tipe 2, yaitu:

1. Sering merasa haus (polidipsi)
2. Sering buang air kecil (poliuri)
3. Sering merasa lapar sehingga banyak makan (polifagia)
4. Penurunan berat badan yang tidak jelas penyebabnya
5. Mudah merasa lelah
6. Gangguan penglihatan, seperti pandangan kabur
7. Terjadinya infeksi atau keluhan gatal pada kulit, daerah kemaluan, atau infeksi lainnya;
8. Keluhan mengalami kesemutan; dan disfungsi ereksi pada laki-laki.

Pengobatan

Pengobatan pada pengidap diabetes terdiri dari 3 pilar utama yaitu :

1. Terapi Farmakologi

Pengobatan bagi pengidap diabetes akan disesuaikan dengan jenis diabetes dan kondisi penyakit. Terapi insulin menjadi salah satu pilihan, selain beberapa jenis obat-obatan. Pengobatan farmakologi baik yang diberikan melalui suntikan maupun obat yang diminum baru akan efektif bila disertai dengan menerapkan pola hidup sehat dan pengaturan aktivitas.

2. Menerapkan Pola Makan Sehat

Penyintas Diabetes harus mengatur pola makan yang sehat. Lebih diutamakan jenis asupan buah, sayur, protein tanpa lemak, dan juga biji-bijian. Selain itu juga perlu mengonsumsi serat dan

mengurangi jenis makanan, yang mengandung lemak jenuh dan karbohidrat sederhana seperti gula, sirup dan sejenisnya

3. Melakukan aktivitas fisik
Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga kesehatan tetap optimal. Khusus pengidap diabetes, olahraga atau aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk menurunkan kadar gula darah dengan mengubahnya menjadi energi. Olahraga yang dilakukan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing mulai dari berjalan kaki, berenang, atau bersepeda. Jadikan olahraga sebagai kegiatan rutinitas harian untuk mengurangi komplikasi diabetes yang lebih berat.

Komplikasi

Komplikasi diabetes terjadi secara bertahap, risiko komplikasi meningkat

pada kondisi gula darah tidak terkontrol, sehingga dapat menyebabkan kerusakan organ bahkan kematian. Komplikasi umum yang sering terjadi pada pengidap diabetes adalah penyakit jantung, kerusakan ginjal, kerusakan mata, kerusakan syaraf dan luka yang berkelanjutan

Perawatan kaki untuk mencegah luka pada pengidap diabetes

1. Tidak boleh berjalan tanpa alas kaki, termasuk di pasir dan di air
2. Lakukan pemeriksaan kaki setiap hari dan laporkan bila ada luka, kemerahan atau kulit mengelupas
3. Periksa alas kaki dengan seksama, yakinkan aman sebelum digunakan
4. Selalu menjaga kaki dalam keadaan bersih, tidak basah, dan mengoleskan krim pelembab pada kulit kaki yang kering
5. Potong kuku secara teratur
6. Keringkan kaki dan sela sela jari

- kaki secara teratur setelah dari kamar mandi
7. Gunakan kaos kaki dari bahan katun yang aman dan pas
 8. Bila terdapat kalus/penebalan, lakukan penipisan secara teratur
 9. Jika sudah terdapat kelainan bentuk kaki, gunakan alas kaki yang sesuai dengan bentuk kaki
 10. Gunakan ukuran sepatu yang pas, hindari sepatu hak tinggi
 11. Hindari penggunaan botol air panas/batu untuk menghangatkan kaki

Perawatan luka diabetes

Luka atau ulkus pada kaki merupakan komplikasi yang banyak dijumpai pada pengidap diabetes. Luka yang tidak dirawat dengan baik, akan meningkatkan risiko amputasi. Penyebab luka yang lama sembuhnya pada pengidap diabetik ini adalah kadar gula darah yang tinggi, sehingga untuk

bisa pulih selain perawatan luka yang tepat juga harus disertai dengan upaya menjaga gula darah tetap normal

Perawatan luka diabetes dapat dilakukan dengan cara :

1. Bersihkan luka setiap hari
Pada saat membersihkan luka, gunakan air mengalir dan sabun, lalu keringkan dan oleskan salep antibiotik yang direkomendasikan dokter. Hindari merendam bagian tubuh yang terluka karena dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi.
2. Kurangi tekanan pada luka
Hindari memberikan tekanan pada daerah luka dan sekitarnya, karena akan menghambat aliran darah ke daerah luka. Misalnya hindari menggunakan pakaian ketat, perban yang terlalu ketat atau sepatu yang dapat menekan luka.
3. Tutup Luka

Sebaiknya luka ditutup dengan perban untuk mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan luka, pastikan memilih perban yang sesuai dengan kondisi luka

4. Perhatikan tanda tanda infeksi
Secara teratur pantau luka terhadap tanda tanda infeksi seperti kemerahan, hangat daerah luka dan sekitarnya, rasa nyeri ,pembengkakan, luka berair, ber-nanah dan bau tidak sedap. Jika ditemukan tanda-tanda infeksi, lakukan perawatan luka dengan tepat, buang jaringan yang mati, oleskan antibiotik pada luka, minum antibiotik sesuai anjuran dokter
5. Kontrol gula darah
Luka pada pengidap diabet sulit untuk bisa sembuh selama gula darah terlalu tinggi, sehingga selain perawatan luka juga diperlukan upaya menurunkan gula darah

misalnya dengan pengobatan teratur

6. Penuhi asupan nutrisi harian
Proses penyembuhan luka diabet memerlukan dukungan nutrisi yang tepat untuk mendukung proses pemulihan luka dengan lebih baik.

Tips Jamaah Haji dengan diabetes saat masa tunggu dan masa keberangkatan

- Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter. Cek gula darah secara mandiri atau manfaatkan Puskesmas, Posbindu PTM, Posbindu Haji atau Posbindu Lansia
- Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur sesuai petunjuk dokter.
- Tetap menjaga kebiasaan makan dengan gizi seimbang.
- Batasi penggunaan gula sederhana, dianjurkan

mengganti dengan gula rendah kalori

- Tambahkan menu buah-buahan dan sayuran
- Lakukan latihan fisik dengan Baik Benar Teratur dan Terukur.
- Hindari asap rokok
- Jaga kondisi fisik agar tidak kelelahan.

Tips Jamaah Haji dengan Diabetes saat Ibadah Haji

- Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter. Cek gula darah secara mandiri atau manfaatkan pos kesehatan kloter.
- Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur sesuai petunjuk dokter.
- Bawa obat persediaan selama di Arab Saudi.
- Tetap menjaga kebiasaan makan dengan mengonsumsi

makanan yang didapat dari katering. Bawa makanan ringan seperti permen gula atau kurma saat beraktivitas dan dikonsumsi jika mengalami gejala hipoglikemi seperti lemas, pusing, mual, dan keringat dingin. Minum air putih 5-6 botol @600mL per hari.

- Upayakan aktifitas fisik yang aman. Hindari kelelahan terutama saat beribadah. Jangan memaksakan diri dan istirahat yang cukup (6-8 jam).
- Gunakan selalu alas kaki saat beraktivitas. Pastikan untuk mencuci dan mengeringkan kaki setiap hari dan rajin membersihkan luka (jika ada). Gunakan pelembab kulit.
- Hindari asap rokok dan kelola stres dengan baik. []

Penyakit Jantung, Apa yang Harus Dilakukan Jamaah Haji?

Ns. Harmilah, S. Pd, S. Kep M. Kep, Sp.
KMB

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
TKHI 2013

Menurut Sinka (2017) bahwa penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab tertinggi angka kesakitan dan kematian calon jamaah haji. Dengan demikian pentingnya upaya untuk dilakukan deteksi dini, edukasi, penatalaksanaan dan pemulihan. Faktor utama pencetus terjadinya pada penyakit jantung adalah factor kelelahan dan aktifitas yang mendadak. Berdasarkan Singka (2018) mengingatkan bahwa terdapat 7 hal yang selalu dilaksanakan

Jamaah haji resiko tinggi Jantung, yaitu sebagai berikut:

1. Selalu membawa dan minum obat setiap hari

Selalu membawa dan minum obat setiap hari merupakan keharusan bagi Jamaah haji yang mempunyai penyakit jantung, apalagi semasa melaksanakan ibadah haji. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk ikhtiar untuk mencegah terjadinya perburukan kondisi jamaah selama melaksanakan ibadah haji. Bagaimana apabila lupa tidak membawa obat atau menghentikan minum obat tanpa konsultasi dokter, karena takut selalu buang air kecil akan mengganggu dalam melaksanakan ibadah. Oleh karena itu pentingnya jamaah memahami dan mentaati minum obat rutin dan menerapkan pola hidup sehat untuk mengendalikan penyakit jantung, sehingga jamaah

dapat melaksanakan ibadah rukun, wajib, sunnah haji isthithoah.

2. Batasi aktifitas selain kegiatan ibadah

Ibadah haji dilaksanakan selama 40 hari, jamaah melaksanakan ibadah wajib, sunnah, rukun haji. Untuk mengikuti kegiatan tersebut diperlukan kondisi fisik yang prima, untuk jamaah haji dengan penyakit jantung harus mampu memilah dan memilih kegiatan ibadah yang wajib, rukun dan sunnah yang harus diprioritaskan, sedangkan untuk kegiatan ibadah yang sunnah apalagi kegiatan di luar ibadah harus dibatasi. Kurangi kegiatan yang selain ibadah seperti belanja oleh-oleh, naik perbukitan, tebing ketika di area Arofah, Muzdalifah dan Mina (Armuzna), karena kegiatan mengakibatkan kelelahan, kelelahan merupakan salah satu pemicu perburukan pada penyakit jantung dan

tidak jarang sampai berakhir kematian. Dengan demikian jamaah dianjurkan menyimpan tenaganya dalam rangka untuk menyelesaikan Armuzna sebagai puncak ibadah haji, mengenali aktifitas yang menimbulkan kelelahan, sesak nafas atau nyeri dada. Apabila ada keluhan tersebut segera mencari bantuan atau konsultasi ke petugas Kesehatan kloter.

3. Istirahat yang cukup

Selama melaksanakan ibadah haji, banyak kegiatan ibadah, kegiatan di pondokan seperti naik turun tangga. Hal tersebut dapat mengakibatkan kurang istirahat. Kurang istirahat mengakibatkan kelelahan, kelelahan merupakan salah satu pemicu perburukan penyakit jantung. Agar jamaah bisa istirahat cukup maka bisa memanfaatkan waktu di sela-sela melaksanakan ibadah haji,

meminimalisir bepergian yang tidak terkait pelaksanaan ibadah seperti pergi belanja oleh-oleh. Dengan perbanyak dzikir dan baca Al Quran insya Alloh bisa istirahat relatif singkat namun barokah, Aamiin

4. Selalu makan makanan dengan kandungan gizi yang tepat, cara mengolah, dan penyajian makanan yang benar serta berprasangka baik terhadap makanan

Dalam rangka untuk menjaga kondisi badan Jamaah selama melaksanakan ibadah haji, maka agar memperhatikan asupan nutrisi, selain ketepatan waktu makan, kandungan gizinya, serta jenis makanan yang dikonsumsi Jamaah yaitu yang rendah lemak/kolesterol. Makanan yang baik dan direkomendasikan untuk Jamaah haji yang berpenyakit jantung terdapat 9

golongan yaitu a. kacang kedelai seperti tahu, tempe, susu kedelai, b. kacang-kacangan sebagai sumber serat larut seperti boncis, kacang merah, kacang Panjang; c. Ikan seperti ikan salmon, ikan tuna, dan makarel, d. buah-buahan dan sayuran, seperti alpukat, apel ; e. bawang putih; f. brokoli, bayam, kangkong, sawi hijau, asparagus; g. Teh sebagai antioksidan flavonoid dalam teh dapat menyebabkan pembuluh darah rileks, sehingga mencegah pembekuan darah; h. coklat; dan i. ubi jalar.

Upaya untuk membangkitkan nafsu makan amaah dengan bersemboyan **“adanya enak dan enak banget”** dalam menghadapi makanan selama melaksanakan ibadah haji. Harus dihindarkan oleh Jamaah perkataan yang tidak baik, yang dapat menimbulkan tidak ada selera makan.

Selain itu tidak jarang para jamaah kadang mengabaikan makannya,

dengan cara memilih jajan di pinggir jalan dengan kualitas yang belum tentu terjaga baik dari segi kandungan gizi, cara memasaknya. Apabila asupan makan jamaah tidak baik tentunya akan mengakibatkan selain penurunan daya tahan tubuh juga mudah terserang penyakit serta asupan garam, kolesterol tidak terkendali, akan memperburuk penyakit jantung. Dengan demikian pentingnya jamaah memahami dan mengonsumsi makanan yang resmi dari catering penyelenggara yang disertai adanya keterangan kapan makanan dapat dikonsumsi dan tidak dikonsumsi (Rafikasari, D., 2017).

5. Kecukupan cairan

Cuaca panas di Arab Saudi merupakan faktor utama yang dapat memperburuk kesehatan para jamaah pada umumnya dan jamaah dengan penyakit jantung khususnya. Jamaah

lanjut tidak jarang minum kalau merasa haus, dengan merasa haus sebetulnya sudah menandakan kekurangan cairan di dalam tubuh. Dengan demikian pentingnya jamaah memahami dan selalu minum meski belum terasa haus dengan didasarkan pada air kencing apabila berwarna kuning jernih berarti kecukupan air jamaah cukup, namun apabila berwarna kuning agak coklat menandakan kekurangan cairan. Jamaah agar menghindari konsumsi minuman yang berkafein seperti kopi, soda untuk mencegah terjadinya dehidrasi (Syam dalam Rafikasari, 2017)

6. Kelola Stress

Tidak jarang jamaah mengalami stress karena berbagai faktor seperti cuaca, fasilitas yang canggih, padatnya kegiatan ibadah, perjalanan ke masjid. Untuk mengatasi stress Jamaah agar belajar dan peduli sesama jamaah sehingga saling membantu untuk

penggunaan fasilitas, perbanyak baca Al Quran, jika masih mengalami stress sampai terjadi panik disertai adanya kenaikan tekanan darah maka segera ke konsultasi ke klinik kloter.

7. Cek Tekanan Darah

Selama melaksanakan ibadah haji, banyak kegiatan ibadah, mengakibatkan kelelahan, hal tersebut memicu kenaikan tekanan darah, bagi jamaah dengan hipertensi, untuk itu jamaah agar selalu minum obat antihipertensi dan memeriksa tekanan darahnya secara mandiri.[]

Mengenal Penyakit Paru Obtruksi Kronik (PPOK)

Hartanto, SST

RSU PKU Muhammadiyah Bantul D.I.Yogyakarta
TKHI 2017, CTKH 2020, 2021

Kementerian Kesehatan dalam paparannya menyebutkan bahwa faktor kelelahan, gangguan sistem kardiovaskuler, sistem peredaran darah, sistem pernapasan dan penyakit bawaan sebelum pergi haji menjadi penyebab tingginya angka kematian jamaah haji tahun 2019. Jenis penyakit bawaan atau penyerta yang banyak diderita oleh jamaah haji Indonesia adalah hipertensi, diabetes, penyakit paru obstruktif kronis dan penyakit jantung.

Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) adalah penyakit paru-paru

yang sering dijumpai di Indonesia. Hal ini tidak lepas dari sebagian besar masyarakat Indonesia adalah perokok. Perokok aktif memiliki risiko 30 kali lebih besar dibandingkan dengan yang bukan perokok, bahkan perokok aktif yang sudah berhenti merokok bertahun-tahun pun masih memiliki risiko.

Faktor risiko utama yang berperan dalam peningkatan PPOK selain merokok, juga ada beberapa faktor risiko lain yang berhubungan seperti usia, jenis kelamin, pekerjaan, industrialisasi, infeksi radang berulang, faktor keturunan, faktor sosial ekonomi dan polusi udara.

PPOK disebabkan karena adanya paparan jangka panjang terhadap partikel atau gas berbahaya yang mengiritasi dan meningkatnya respons utama pada saluran napas dan jaringan paru, paling sering yakni dari asap rokok. Orang dengan

PPOK berada pada peningkatan risiko terkena penyakit jantung, kanker paru-paru, dan berbagai kondisi lainnya. Beberapa masalah akan timbul sehingga mengakibatkan kegagalan pernafasan yang didefinisikan sebagai kegagalan ventilasi dan kegagalan oksigenasi disebabkan karena gangguan pusat pernafasan, gangguan otot dinding dada dan peradangan akut jaringan paru yang menyebabkan sesak nafas.

Emfisema dan bronkitis kronis adalah dua kondisi paling umum yang berkontribusi terhadap PPOK. Kedua kondisi ini biasanya terjadi bersamaan dan dapat bervariasi dalam tingkat keparahan di antara individu dengan PPOK.

Bronkitis kronis adalah peradangan pada lapisan saluran bronkial yang membawa udara ke dan dari kantung udara (alveoli) paru-paru. Sedangkan emfisema adalah kondisi ketika

alveoli di ujung saluran udara terkecil (bronkiolus) paru-paru rusak atau hancur sebagai akibat dari paparan asap rokok atau gas maupun partikel mengiritasi lainnya.

Gejala PPOK seringkali tidak muncul sampai terjadi kerusakan paru-paru yang signifikan dan biasanya memburuk dari waktu ke waktu, terutama jika paparan merokok terus berlanjut. Tanda dan gejala PPOK

1. Seperti kelemahan badan,
2. Sesak napas terutama saat melakukan aktivitas fisik, dan napas berbunyi, mengi atau bengek,
3. Sesak dada,
4. Batuk kronis yang dapat menghasilkan lendir (dahak) yang mungkin jernih, putih, kuning, atau kehijauan,
5. Infeksi saluran pernafasan yang sering terjadi,

6. Kekurangan energi,
7. Penurunan berat badan yang tidak diinginkan atau disengaja (pada tahap selanjutnya),
8. Ekspirasi yang memanjang,
9. Bentuk dada tong (barrel chest) pada penyakit lanjut,
10. Penggunaan otot bantu pernapasan, suara napas melemah, kadang ditemukan pernapasan paradoksal,
11. Pembengkakan dipergelangan kaki, kaki atau tungkai.

Orang dengan PPOK juga cenderung dapat mengalami episode yang disebut eksaserbasi. Eksaserbasi adalah tanda PPOK tingkat lanjut. Di mana, pada kondisi ini gejala PPOK menjadi lebih buruk dari pada variasi sehari-hari yang biasa dan bertahan setidaknya selama beberapa hari.

PPOK eksaserbasi akut adalah PPOK dengan perburukan kondisi klinis dengan manifestasi klinis berupa batuk yang bertambah, sesak yang

bertambah dan dahak yang bertambah atau terjadinya perubahan dahak yang menjadi purulen atau nanah. gejala serupa PPOK, seperti asma, bronkiektasis, anemia, dan gagal jantung.

Pencetus utama eksaserbasi PPOK pada jamaah haji adalah infeksi virus pada saluran napas, infeksi bakteri, faktor lingkungan (polusi dan suhu), kapasitas orang yang berlebihan, aktivitas fisik yang berat, dan tekanan mental.

Penderita PPOK derajat sedang sampai berat membutuhkan suplementasi oksigen selama penerbangan karena bisa mengalami gejala hipoksia akibat rendahnya tekanan udara dalam kabin pesawat. Penderita PPOK yang dapat melakukan aktivitas fisik berjalan lebih dari 50 meter tanpa keluhan apapun maka layak menjalani penerbangan tanpa suplementasi

oksigen (*British Thoracic Society dan Aerospace Medical Association*).

Penilaian sebelum menjalani penerbangan adalah pengalaman penerbangan sebelumnya, riwayat kesehatan termasuk derajat PPOK, penilaian sesak dan pemeriksaan klinis. Penderita PPOK disarankan membawa obat-obatan yang biasa dipakai dan diingatkan berjalan sesedikit mungkin selama penerbangan.

Untuk menilai penyakit PPOK digunakan pemeriksaan spirometri. Pemeriksaan ini akan mengukur tingkat obstruksi atau sumbatan atau hambatan aliran udara pada pasien atau jamaah yang menderita PPOK. Saturasi oksigen darah kurang 95% menjalani penerbangan tanpa suplementasi oksigen, Saturasi oksigen darah lebih 92% harus diberikan suplementasi oksigen. Pada PPOK derajat IV ditemukan FEV1 <30 atau tingkat sesak

yang amat parah. Karena itu pemerintah memasukkan PPOK stadium 4 dalam kategori tidak memenuhi istithaah kesehatan haji.

Meskipun termasuk penyakit progresif yang memburuk dari waktu ke waktu, PPOK bukan termasuk penyakit menular. PPOK adalah penyakit paru obstruktif yang dapat diobati, sehingga tatalaksananya lebih diupayakan pada pencegahan perburukan gejala maupun fungsi paru. Dengan manajemen yang tepat, kebanyakan orang dengan PPOK bisa mengontrol gejala dan mendapatkan kualitas hidup yang baik, serta mengurangi risiko kondisi terkait lainnya.

Penatalaksanaan PPOK dapat dilakukan untuk mengatasi gejala PPOK akut maupun kronik,

1. memperbaiki kemampuan dalam melaksanakan aktivitas harian, termasuk gangguan

tidur yaitu rehabilitasi.

2. Rehabilitasi yang dapat dilakukan meliputi edukasi dan manajemen diri, aktivitas fisik, program rehabilitasi paru, latihan pernapasan dan latihan fisik.

Pemeriksaan untuk memastikan ada tidaknya PPOK itu penting, terlebih pada jamaah haji yang memiliki riwayat merokok. Semakin cepat PPOK diketahui dan pengobatan dimulai, maka semakin kecil juga kemungkinan terjadinya kerusakan paru-paru yang lebih parah. []

Barang Bawaan Calon Jamaah Haji

Sri Damaryanti, S.Kep., Ns.

RS JIH Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

Ibadah haji merupakan ibadah rukun Islam yang kelima. Sehingga tidak heran kalau ibadah ini sangat ditunggu-tunggu panggilannya oleh semua umat muslim di dunia. Namun untuk menjalankan salah satu rukun iman ini tidak mudah karena membutuhkan persiapan yang sangat matang baik dari sebelum berangkat, saat pemberangkatan maupun kepulangan. Persiapan baik dari kesehatan, fisik, psikis, mental maupun materi. Calon Jamaah Haji juga perlu mengantisipasi masalah yang mungkin terjadi, termasuk masalah kesehatan.

Oleh karena itu ada beberapa barang bawaan yang harus dipersiapkan, antara lain:

1. Obat-obatan pribadi dan APD (Alat Pelindung Diri)
2. Perlengkapan Ibadah
3. Perlengkapan sehari-hari

Obat-obat Pribadi dan APD (Alat Pelindung Diri)

Semua calon jamaah haji perlu membawa obat-obat pribadi dari tanah air karena saat ibadah haji kondisi fisik, stamina dan kesehatan calon jamaah haji bisa menurun. Meskipun di setiap kloter ada petugas kesehatan yang dilengkapi dengan stok obat-obatan, namun mengingat banyaknya calon jamaah haji lansia dan beresiko tinggi di setiap kloter yang membutuhkan obat-obatan tertentu yang mungkin sudah biasa dan sudah cocok dipakai, alangkah baiknya bila calon jamaah

haji membawa obat sendiri, sehingga dengan membawa obat sendiri akan menjamin ketersediaan obat yang cocok yang dibutuhkan sehingga ibadah bisa berjalan lancar.

Untuk obat-obat pribadi ada obat ringan dan obat khusus. Untuk obat ringan antara lain: obat anti mabuk perjalanan, obat anti nyeri, obat maag, obat diare, obat batuk pilek, obat anti alergi, obat batuk pilek, oralit, obat oles untuk pegal-pegal dan vitamin. Sedangkan untuk obat-obat khusus yang diperlukan oleh calon jamaah haji dengan penyakit tertentu atau kronis sebaiknya dengan dengan resep dan rekomendasi dari dokter dan melalui pemeriksaan terlebih dahulu.

Obat-obat khusus tersebut antara lain: obat darah tinggi, obat jantung, obat diabetes mellitus/ DM/sakit gula, obat asma, obat asam urat, obat penunda haid.

Kapan Obat-obat pribadi harus disiapkan?

Obat-obatan pribadi Calon Jamaah Haji hendaknya dipersiapkan paling tidak 1 bulan sebelum keberangkatan supaya tidak buru-buru dan bersiko lupa, terutama untuk obat-obat yang memerlukan resep dan pemeriksaan dokter terlebih dahulu.

Dimanakah sebaiknya obat- obat pribadi diletakkan/ disimpan?

Obat-obatan pribadi yang obat ringan dapat dibawa secukupnya saja dan diletakkan di tas kabin, sedangkan obat khusus yang rutin harus diminum dibawa sesuai jumlah hari saat ibadah haji, diletakkan di tas paspor/ kabin (kurang lebih untuk 5 -7 hari) dan sisanya disimpan di koper bagasi.

Untuk obat-obat khusus yang penyimpanannya memerlukan wadah tertentu sebaiknya dikoordinasikan

dengan petugas Kesehatan kloter

Bagaimana agar obat-obat pribadi bisa diizinkan masuk ke Arab Saudi?

Semua obat- obat yang dibawa harus ditulis di dalam formulir yang disediakan agar dapat diizinkan masuk di negara Arab Saudi. Ketika di embarkasi calon Jamaah Haji akan dibantu petugas Kesehatan kloter untuk meminta tanda tangan dan stempel dari PPIH embarkasi di bidang Kesehatan untuk pengesahan formulir tersebut. Untuk obat-obat yang memerlukan resep dan preskripsi/ petunjuk penggunaan obat sebaiknya membawa salinannya.

REPUBLIC OF INDONESIA
MINISTRY OF HEALTH
 Regency/Municipal Health Service
 of

جمهورية اندونيسيا
 وزارة الصحة
 الادارة اقليمى للصحة

TO WHOM IT MAY CONCERN

Herewith the undersigned :
 Name :
 Occupation :
 Address :

NOTIFIES THAT

Name :
 Passport Number :
 Flight :

ان الممنوع سافر من خارج جمهورية اندونيسيا
 for his/her own needs has to bring the following medicines

رقم No.	اسم دواء Name of medicine	وحدة Unit	المقدار Amount
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ان الادوية المذكورة، تلابد ان تكون بصفة يومية لتلبية الحاجة الخاصة للعامل هذه الترسبات
 و نظمت هذه الادوية لتستعمل في سبيلها، ان لا يوزن ولا يوزن ما هو المتاح في الصيدلية
 المستوردة من الصيدلية المستوردة

Based on medical reasons, the above medicines are strictly prepared for daily personal use by the bearer, and this notification is provided to be shown/produced to the Saudi Arabian Authority whenever necessary upon arrival for clearance

....., 20

Physician,
 Name
 Registered number

Untuk barang bawaan APD (Alat Pelindung Diri) antara lain :



- Payung
- Kaca mata hitam
- Masker
- Semprotan air
- Tas Pasport
- Alas kaki/sandal
- Tas plastik

Perlengkapan Ibadah

Beberapa perlengkapan ibadah antara lain: Ihrom, sabuk/ ikat pinggang, mukena, Al Qur'an, sajadah

Perlengkapan sehari- hari

Contoh perlengkapan sehari-hari yaitu: baju muslim, jilbab, baju koko, baju untuk tidur, kaos, celana, sarung, kaos dalam dengan kantung di depan, kaos kaki, pakaian dalam,

Beberapa barang yang lain yang mungkin diperlukan

Gunting kecil, pemotong kuku,

pisau cukur, perlengkapan mandi dan mencuci, sunblock, pelembab, matras Arofah, bantal kecil, tas kantong plastik, tissue basah & kering , hanger/ jepitan/ peniti, tambang jemuran, charger HP dan fitting kombinasi, pembalut/ panty liner (untuk wanita), lauk kering, biskuit, minuman, sachet, botol tempat minum.

Catatan penting yang harus diingat jamaah:

- Semua benda tajam masuk ke dalam koper bagasi
- Cairan dalam tas kabin maksimal 100 cc
- Tetap gunakan kemasan atau botol yang asli []

Sehat Saat Berangkat, Sehat di Penerbangan

Dian Damayanti A.Md. Kep, SKM

Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Yogyakarta

TKHI 2017, CTKH 2020, 2021

Jamaah haji Indonesia sebelum melakukan keberangkatan menuju Arab Saudi wajib menginap di embarkasi/asrama haji. Hal ini dimaksudkan agar jamaah bisa istirahat lebih banyak (setelah melakukan perjalanan dari daerah asal dan sebelum terbang menuju Saudi) dan dilakukan pemeriksaan tahap akhir (dokumen, kesehatan, dan lain-lain) untuk menentukan laik/tidak laik terbang. Usia dan kondisi kesehatan jamaah yang berbeda serta belum berpengalaman bepergian dalam waktu

tempuh lama (khususnya menggunakan pesawat sebagai transportasi utama jamaah haji menuju Tanah Suci) akan menjadi faktor yang berpotensi mempengaruhi kesehatan Jamaah haji dikarenakan adanya perbedaan situasi dan kondisi lingkungan penerbangan dengan darat (Indonesia dan Arab Saudi).

Embarkasi/Asrama Haji

Embarkasi adalah tempat pemberangkatan jamaah haji ke Arab Saudi. Indonesia memiliki 13 embarkasi yang mengakomodasi jamaah haji dari 34 propinsi. Asrama haji merupakan tempat transit para jamaah Indonesia sebelum diberangkatkan menuju Mekah/Madinah, Arab Saudi.

Sebelum adanya Covid-19, jamaah haji tiba di asrama haji 1 hari sebelum jadwal keberangkatan menuju Madinah (gelombang I) ataupun Mekkah (gelom-

bang II). Ketika tiba dari daerah asal akan dilakukan prosesi serah terima jamaah haji (upacara penerimaan) dari panitia haji daerah ke panitia haji embarkasi dan dilaksanakan juga pemeriksaan tahap akhir jamaah haji (dokumen, kesehatan, dan lain-lain). Jamaah akan mendapatkan pembagian alat pelindung diri (masker, botol, dan sebagainya), pembagian kamar, pelayanan kesehatan, dan lain-lain.

Pemeriksaan tahap akhir ini bertujuan untuk menentukan laik/tidak laik terbang Jamaah haji. Pemeriksaan kesehatan tahap tiga meliputi anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang (antara lain pengecekan urin khusus untuk wanita usia subur, pemeriksaan tensi, dan lain-lain), penentuan diagnosa, penetapan kelaikan terbang (oleh dokter PPIH Embarkasi bidang kesehatan berdasarkan diagnosa pasien sesuai standar internasional penerbangan).

Jamaah yang ditetapkan tidak laik terbang akan diberikan rekomendasi/saran/tindak lanjut dan penjelasan bahaya penyakit dan potensi lain kesehatan jamaah dalam penerbangan sebagai bagian dari pemerintah untuk perlindungan kesehatan jamaah. Rencana penerapan protokol kesehatan penyelenggaraan perjalanan haji tahun 2021 di embarkasi/asrama haji akan dilakukan karantina 5 hari (1 kamar 2 orang), pemeriksaan swab PCR/antigen, terdapat ruang isolasi. Jamaah diwajibkan untuk selalu mematuhi arahan petugas ataupun aturan yang ada dan selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat

Saat Keberangkatan

Setelah beristirahat/menginap di asrama haji jamaah akan berangkat menuju tanah suci. Sekitar 3 jam sebelum jadwal keberangkatan menuju

bandara, jamaah haji akan berkumpul di aula untuk dilakukan pengecekan akhir barang bawaan dan lain-lain, penyampaian informasi, upacara pemberangkatan oleh panitia haji embarkasi, dan lain-lain. Jamaah akan secara bergantian/tidak berebut naik bus (sesuai pembagian) menuju bandara

Tiba di bandara jamaah turun secara bergantian untuk memasuki pesawat dan duduk sesuai nomor yang telah ditentukan. Jamaah diwajibkan untuk selalu mematuhi arahan petugas ataupun aturan yang ada dan selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Sehat di Penerbangan

Situasi dan kondisi lingkungan penerbangan sangat berbeda dengan lingkungan di darat. Perubahan tekanan udara, suhu udara, kebisingan, udara kering, turbulensi, dan lain-lain sangat

berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

Faktor risiko kesehatan di pesawat

1. Barotrauma telinga: sakit di telinga akibat perbedaan tekanan dalam tubuh dengan udara sekitar ketika gendang telinga menjadi tegang dan tertarik yang dapat dikurangi dengan menguap, menelan, mengu-nyah, valsava manuver, menambal gigi berlubang.
2. Deep vein thrombosis/DVT : penggumpalan darah pada satu atau lebih pembuluh darah vena dalam yang umumnya terjadi di paha/betis kerana terlalu lama duduk dan dapat dicegah dengan melakukan peregangan 2 -3 jam sekali selama penerbangan,
3. Jetlag : tidak bisa menyesuaikan diri dengan waktu setempat yang dapat dicegah dengan istirahat cukup, mengubah jam setempat, dan lain-lain,

4. Dehidrasi : dikarenakan udara kering/kelembaban kurang dan dapat dicegah dengan memakai pelembab dan minum +/-200ml/jam.
5. Hipoksia : kekurangan oksigen sel dan jaringan yang mengganggu fungsi otak,
6. Gangguan psikis : kondisi yang mempengaruhi suasana hati yang dapat diminimalkan dengan bersosialisasi,
7. Kelelahan : diminimalkan dengan memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin,
8. Mabuk perjalanan : terutama saat turbulensi/pesawat bergoyang dan dapat dicegah dengan minum obat anti mabuk dan batasi makan/minum soda/gas,
9. Problem b.a.b/b.a.k : akibat perbedaan jenis/lokasi/model toilet.
10. Kedinginan : suhu udara relatif rendah dikarenakan semakin tinggi

tekanan kabin,

11. Waspada kedaruratan jantung dan pembuluh darah, penyakit paru obstruktif kronik/PPOK, penyebaran penyakit menular, dan lain-lain

Pengaruh lingkungan penerbangan dapat menimbulkan kontraksi berlebihan pada rahim sehingga ada pembatasan pada Jamaah haji hamil dengan dibuat SKB Menteri Agama dan Menteri Kesehatan No. 458 tahun 2000 tentang Calon Jamaah Haji Hamil (14-26 minggu).

Rencana penerapan protokol kesehatan penyelenggaraan perjalanan haji tahun 2021 di pesawat menuju Tanah Suci adalah kapasitas pesawat yang digunakan 70 % dan diterapkan jaga jarak.

Senam/Peregangan di dalam Pesawat

Sebelum memulai senam, posisikan badan dengan duduk bersandar kursi, usahakan punggung tegak. Tahan, sampai hitungan ke delapan atau sekitar 10 detik. Setelah posisi sempurna, lanjutkan gerakan berikutnya (masing-masing 8 hitungan). Berikut (dalam gambar) beberapa contoh gerakan peregangan selama perjalanan haji.



Peregangan Selama Perjalanan Haji

Bagian tangan

- ✦ Luruskan tangan kanan ke arah samping kiri, kemudian tangan kiri menyentuh siku tangan kanan lalu tekan ke arah dalam
- ✦ Lakukan gerakan kebalikan
- ✦ Angkat tangan kanan, silangkan di belakang kepala, lalu tangan kiri menyentuh siku tangan kanan, kemudian tarik ke arah kiri
- ✦ Lakukan gerakan kebalikan

Logo: 

Footer:  sehatnegeriku.kemkes.go.id  [Kemendagri RI](https://www.facebook.com/KemendagriRI)  [@KemendagriRI](https://twitter.com/KemendagriRI)  [kemendagri_ri](https://www.instagram.com/kemendagri_ri)

 **Peregangan Selama Perjalanan Haji** 

Bagian bahu

- ✦ Kaitkan kedua tangan lalu dorong ke arah depan
- ✦ Lanjutkan gerakan ke atas
- ✦ Lanjutkan gerakan ke samping kanan
- ✦ Lanjutkan gerakan ke samping kiri



Bagian Pinggang

- ✦ Putar badan ke arah samping kanan dan kedua tangan memegang sandaran tangan
- ✦ Lakukan gerakan kebalikan

Bagian Kaki

- ✦ Lakukan gerakan mengangkat tumit/ jinjit kemudian turunkan



 sahhajegerku.kemkes.go.id  Kementerian Kesehatan RI  @kemkesriID  @kemkesri_id



Tetap sehat berhaji antara lain dengan selalu jaga dan luruskan niat, menyiapkan

dan memantaskan diri untuk menjadi tamu Allah, mempersiapkan kondisi kesehatan (cek rutin) dan keperluan pribadi jauh-jauh hari sebelum bepergian, mengantisipasi perubahan zona waktu beberapa hari sebelum penerbangan, istirahat yang cukup sebelum melakukan perjalanan lama, sesuaikan aktifitas dengan kondisi kesehatan, selalu terapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta protokol kesehatan kapanpun dan dimanapun, sabar menunggu serta *update* informasi dari sumber terpercaya, dan lain-lain []

Persiapan Kesehatan Haji di Madinah dan Makkah

Sihono, S.Kep.Ners

RSUD Panembahan Senopati Bantul

TKHD 2015, CTKH 2020, 2021

Jamaah Haji Indonesia akan berada di kota Madinah selama 8 hari dengan melakukan berbagai kegiatan diantaranya Sholat Sunnah Arbain dan *City Tour* yang diselenggarakan oleh pemerintah atau KBIH bagi jamaah yang tergabung dalam KBIH. Selama di Madinah dengan cuaca yang sangat panas dengan suhu udara lebih 40 derajat menyebabkan banyak resiko yang mungkin timbul pada Jamaah Haji.

Ada 4 faktor penyebab kesakitan yang perlu diwaspadai yakni kekurang-

an cairan; suhu atau cuaca panas; kelelahan fisik jamaah; dan adaptasi lingkungan baru. Akibat suhu dan cuaca panas saat di Madinah sering terjadi adalah Luka Bakar di telapak kaki/ kaki melepuh. Hal tersebut terjadi karena jamaah setelah sholat di Masjid Nabawi kemudian ziarah ke makam Rasulullah dengan jalan masuk dan keluar yang berbeda tapi lupa tidak membawa sandalnya, atau saat sholat karena sandal di taruh diluar (kebiasaan saat di Indonesia) ketika selesai sholat tidak menemukan sandalnya. Edukasi penting diberikan kepada para jamaah untuk membawa sandal masuk dengan terlebih dulu memasukkan dalam plastik yang sudah disediakan disetiap depan pintu masuk, atau selalu membawa sandal cadangan.

Selama beribadah jamaah haru membekali diri dengan APD :

1. Pelindung kepala (payung, topi, peci, dll)
2. Pelindung mata
3. Masker (pelindung area hidung dan mulut)
4. Botol spray multifungsi
5. Alas kaki (model slip on)
6. Tas untuk membawa keperluan penting terutama alas kaki

Selama berada di tanah suci baik di Madinah ataupun di Makkah sebaiknya para jamaah bisa melakukan pola hidup sehat diantaranya Tips selama di Arab Saudi sebagai berikut :

1. Tetap minum walaupun tidak haus (minimal 2 liter/hari atau 30-40 ml/khBB/hari)
2. Perbanyak makan sayur dan buah
3. Pilih makanan yang bersih dan aman
4. Makan dahulu sebelum melakukan aktifitas
5. Pada saat beribadah, jangan

- lupa bawa bekal : minuman, roti, kurma, permen
6. Hindari makanan yang pedas dan asam
 7. Bagi lansia pilih makanan yang lunak, makan sedikit tapi sering selagi hangat
 8. Lakukan olahraga ringan untuk relaksasi
 9. Bila ada gejala pusing, keringat dingin, menguap terus, mata berkunang-kunang, segerat istirahat dan makan makanan atau minuman yang manis dan segera hubungi petugas Kesehatan
 10. Bila membeli makanan diluar, pastikan pilih makanan yang terjaga kebersihannya

Cara Mengetahui Ketercukupan Cairan Tubuh

Para jamaah haji dapat mengetahui apakah kebiasaan minumnya sudah

mencukupi atau belum dengan cara melihat warna urine yang keluar. Perhatikan skema warna keluaran urine dan keterangannya di bawah ini.



Pada kondisi kebutuhan cairan sudah tercukupi dapat diperhatikan urine berwarna jernih atau kuning terang.

Gejala Mengalami Sengatan Panas

Sengatan panas disebut dengan Heat Stroke merupakan kondisi paling berat pada tubuh akibat cuaca panas karena tubuh tidak dapat mengontrol suhu badan. Heat stroke dapat memperbera kondisi orang yang sedang

sakit dan menyebabkan kematian.
Tanda dan gejalanya :

1. Suhu badan meningkat lebih $39,5^{\circ}\text{C}$
2. Kulit menjadi merah, panas dan kering
3. Nadi cepat dan kuat ($> 100x/\text{menit}$)
4. Sakit kepala
5. Pusing dan muntah

Cara Mencegah

A. Ketika di PONDOKAN	B. Ketika di LUAR PONDOKAN
<ol style="list-style-type: none">1. Periksa kesehatan secara rutin bagi yang memiliki resti masalah Kesehatan2. Minum 1 gelas (300cc) tiap jam, tidak menunggu rasa haus3. Hindari minuman yang terlalu manis dan dingin.	<ol style="list-style-type: none">1. Hindari terkena sinar matahari langsung2. Selalu gunakan payung dan atau topi serta krim pelindung kulit3. Semprotkan air ke bagian tubuh yang terkena sinar matahari langsung dengan menggunakan water spray

<ul style="list-style-type: none"> 4. Gunakan pakaian longgar bahan katun 5. Berdiam ditempat sejuk / ruangan ber-AC atau menggunakan kipas 6. Makan makanan bergizi secara teratur & pastikan tidak memakan makanan basi 7. Istirahat cukup 	<ul style="list-style-type: none"> 4. Jika mungkin atur waktu untuk aktifitas diluar (lebih baik pada pagi atau sore) 5. Batas aktifitas fisik yang tidak ada kaitannya dengan ibadah
--	---

Prosedur Beribadah di Masjid Haromain

Sebagai upaya untuk tetap bisa menjalankan ibadah, kita harus selalu menjaga kebugaran dan Kesehatan tubuh. Jamaah haji harus selalu mengingat bahwa rangkaian utama beribadah Haji adalah Ketika menjalani proses wukuf di Arafah, dan menginap di Muzdalifah dan Mina, sehingga ketika menjalankan ibadah Umrah, sunnah sholat wajib dan sunnah Masjid Nabawi maupun di Masjidil Haram harus mampu mengukur dan menjaga Kesehatan dan kemampuan dirinya.

Prosedur Kesehatan selama beribadah di masjid antara lain :

1. Pastikan jamaah dalam keadaan sehat
2. Membawa peralatan ibadah sendiri (Sajadah, Al Quran)
3. Memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak
4. Hindari kontak fisik (bersalaman, berpelukan)
5. Hindari menyentuh area WAJAH (mata, hidung, mulut)
6. Segera mandi & berganti pakaian setelah sampai penginapan
7. Bersihkan handphone, kaca-mata, tas dan lainnya dengan cairan desinfektan
8. Patuhi protokol kesehatan pencegahan covid 19 di Arab Saudi

Prokes Saat Ziarah, Belanja dan di Rumah Makan

Ziarah mulai dilakukan saat berada di Madinah diantaranya berkunjung ke Masjid Qiblatain, Masjid Quba, Jabal Uhud, kebun kurma dan Percetakan Al Quran. Kegiatan lain jamaah Haji adalah belanja atau membeli oleh oleh dan makan di restoran atau rumah makan. Selama menjalankan kegiatan tersebut jamaah harus mematuhi prokes yaitu :

1. Pastikan jamaah dalam keadaan sehat
2. Memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak
3. Tidak menyentuh area wajah : hidung, mata, mulut
4. Saat Kembali ke penginapan segera mandi dan ganti pakaian, bersihan handphone, tas dan peralatan lainnya dengan cairan desinfektan

5. Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat; makan sayur dan buah, minum air putih, dan tidak merokok.
6. Hindari kerumunan jika kondisi pada dan sulit untuk menjaga jarak, gunakan pelindung tambahan seperti faceshield (Saat belanja)
7. Selalu mematuhi protocol Kesehatan yang ditetapkan pemerintah Arab Saudi

Saat jamaah haji tiba pertama kali di Madinah maupun Makkah harus selalu diingatkan untuk tetap menjaga kondisi fisik agar jangan sampai kelelahan. Terlebih ketika sudah mendekati Arafah, Muzdalifah dan Mina (ARMUZNA). Siapkan kondisi fisik selalu sehat dan bugar, semoga menjadi haji yang sehat dan mabrur. Aamiin. []

Pelayanan Kesehatan di Masa Pra-Armuzna

Farida Rohmawati, SST

Puskesmas Galur II Kulon Progo

TKHI 2007, CTKH 2020, 2021

Haji adalah Arafah. Seluruh kegiatan yang dilaksanakan bagi calon jamaah haji adalah menunggu waktu untuk menjalani ibadah Wukuf dilanjutkan Mabit di Muzdalifah, Mina serta melempar Jumrah di Mina.

Dalam waktu menunggu ini jamaah bisa melaksanakan banyak kegiatan untuk ibadah.

Bagi jamaah haji gelombang satu yang menuju ke Madinah, mendapat kesempatan untuk beribadah di Masjid Nabawi, ziarah ke Raudhah, ziarah ke tempat tempat bersejarah di sekitar

Madinah sebelum nanti berangkat ke Makkah untuk menjalankan haji.

Pada saat melaksanakan ibadah di Madinah ini, diharapkan jamaah bisa mengendalikan diri untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sehingga tidak menjadi sakit karena kelelahan baik karena lelah beribadah, maupun lelah berbelanja.

Setelah jamaah tiba di Makkah baik dari Madinah maupun dari tanah air, semua jamaah wajib untuk menjalankan umrah wajib.

A. Beberapa resiko yang bisa terjadi pada saat masa Pra Armuzna

1. Pada saat kedatangan ke Makkah
Pada saat ini kondisi jamaah sudah berihram, melakukan perjalanan jauh jamaah laki laki sudah menggunakan kain ihram, harus mencari/mengatur pemonudukan, sehingga resiko yang mungkin

muncul pada kondisi ini adalah:

- a. Kelelahan selama perjalanan
- b. Kedinginan
- c. Berebutan/ tidak cocok dengan pembagian kamar jamaah (merasa terpisah jauh dari kelompok/keluarganya)
- d. Jamaah sudah terburu buru menjalankan umrah wajib

Untuk mengurangi beberapa resiko ini adalah :

- a. Menjaga aktifitas/ mengurangi aktifitas selama di Madinah/ sebelum ke Makkah, ingat, haji adalah Arafah, jangan sampai kehabisan energi sebelum melaksanakn haji.
- b. Mengatur tempat pemondokan bisa dikomunikasikan dengan ketua rombongan dan ketua kloter, jamaah disarankan untuk ikhlas bisa menerima bila pembagian kamar tdk sesuai dengan keinginannya.

- c. Tidak terburu buru berangkat ke Masjidil Haram untuk melaksanakan umrah, beristirahat dulu untuk memulihkan kondisi
 - d. Jamaah yang sehat bisa berangkat lebih dahulu selanjutnya bisa mendampingi jamaah yang kurang mampu
 - e. Jamaah yang sakit/kurang sehat berangkat belakangan, menunggu ada yang mendampingi.
2. Pada saat di Makkah menunggu waktu Wukuf/Armuzna.
- a. Suhu Makkah yang relatif lebih panas
 - b. Berlomba-lomba untuk menjalankan umrah sunnah
 - c. Niat beribadah fisik sebanyak-banyaknya sehingga kurang beristirahat
 - d. Jamaah yang sepuh/kurang sehat, kelelahan pada saat

- melaksanakan thawaf dan sa'i
- e. Makanan yang disediakan tidak sesuai dengan selera
 - f. Tidak menjaga protokol kesehatan selama di dalam ruangan maupun di luar ruangan
 - g. Satu kamar dengan *orang lain* yang secara tidak langsung kadang-kadang mempunyai kebiasaan yang tidak sesuai dengan kebiasaan kita.
 - h. Lupa jalan pulang ke pemon-
doran.

Untuk mengurangi beberapa resiko diatas antara lain:

- a. Selalu menggunakan alat Pelindung diri pada saat di luar ruangan, antara lain (masker, topi, kacamata, lotion pelindung kulit, sandal/alas kaki)
- b. Membawa tas/tempat alas kaki untuk dibawa masuk ke masjid

- c. Jangan sekali kali berjalan di tempat terbuka/jalan raya dll tanpa menggunakan alas kaki, karena beresiko kaki akan cedera /melepuh.
- d. Pada saat thawaf atau sa'i bisa memanfaatkan fasilitas dan sarana yang sudah disediakan (mobil listrik, dengan membayar)
- e. Bila pada saat pulang dari masjid tidak menemukan alas kaki silahkan menghubungi petugas atau membeli alas kaki yang tersedia di sekitar masjid.
- f. Minum yang cukup, tidak perlu menunggu haus untuk minum, selalu membawa bekal minum kemanapun.
- g. Tersedia air zam zam dingin atau normal di dalam Masjid, silakan diminum sesuai kemampuan

- h. Selalu menjaga asupan makanan dengan gizi seimbang, segeralah makan makanan yang disediakan, jangan menunda waktu makan, untuk mengurangi resiko makanan sudah basi pada saat dikonsumsi.
- i. Menjaga kecukupan waktu istirahat. Manfaatkan waktu yang ada sebaik-baiknya. Apabila ada yang menghendaki umroh sunnah, dipersilahkan dengan melihat kemampuan masing-masing, jangan dipaksakan.
- j. Kurangi aktifitas fisik yang kurang perlu (belanja, ziarah, city tour, umrah sunnah).
- k. Apabila lupa jalan pulang/ tersesat hubungi petugas yang ada di sekitar kita (tanda petugas adalah menggunakan *badge* bendera merah putih,

menggunkan jaket identitas khusus).

- l. Jangan pernah lupa menggunakan gelang identitas saat keluar dari hotel, karena apabila jamaah tersesat ada identitas lengkap di gelang ini.
 - m. Pada saat keluar, naik kendaraan jangan pernah sendirian. Pada saat naik, silahkan Bapak-bapak yang naik, ibu-ibu belakangan. Sedang pada saat turun, Ibu-ibu lebih dahulu, Bapak-bapak belakangan.
3. Pelayanan untuk jamaah yang sakit Petugas (TKHI Kloter) insya Allah siap melayani Jamah haji dari pra embarkasi sampai dengan debarkasi.

Pada saat perjalanan dan selama menjalankan ibadah haji hal-hal yang diperlukan antara lain:

- a. Membawa obat-obat pribadi yang rutin yang biasa dipakai para Jamaah
- b. Jangan segan untuk berkonsultasi kepada tim kesehatan haji kloter.
- c. Memeriksa diri apabila ada keluhan, sakit dan sebagainya
- d. *Care* kepada sesama jamaah, apabila menemukan ada jamaah lain yang sakit untuk disarankan atau diantar untuk diperiksa atau menghubungi petugas Kesehatan Kloter.
- e. Selalu menjaga protokol kesehatan, *be safe be healthy*. []

Sehat Pasca Armuzna

Shofia Nur Linggawati, SST

RSUD Wates
CTKH 2020, 2021

Arafah, Mufdalifah dan Mina (Armuzna) adalah puncak kegiatan ibadah haji yang membutuhkan perhatian ekstra, momentum yang sangat melelahkan, jamaah Indonesia tidak cuma diuji dari sisi kesabaran melainkan juga ketahanan fisik. Setelah puncak Armuzna, seluruh jamaah haji kembali ke hotel masing-masing di Makkah hingga tiba waktu pulang bagi jamaah haji gelombang I atau berangkat ke Madinah bagi jamaah haji gelombang II. Setelah tiba di Makkah, jamaah haji segera menyelesaikan rukun haji yaitu tawaf ifadhah dan sa'i.

Faktor risiko yang menyebabkan masalah kesehatan bagi jamaah haji:

1. Faktor Lingkungan

Suhu udara di Arab Saudi jauh lebih panas dibandingkan di Indonesia. Begitu juga dengan kelembabannya yang rendah. Kedua kondisi ini menyebabkan mudah terjadinya penguapan. Seringkali jamaah haji, terutama yang lansia, alarm tubuhnya tidak menyadari telah kekurangan cairan tubuh.

2. Faktor Perilaku

Masih banyak jamaah haji Indonesia yang belum menyadari pentingnya kesehatan kaitannya dengan ibadah haji. Ditambah lagi fakta bahwa 60% lebih jamaah adalah kelompok lansia. Selama Armuzna, banyak jamaah yang mengalami kelelahan dan *heat stroke* (sengatan panas) akibat perilakunya. Memaksakan diri untuk melontar jumroh atau keluar

tenda Arafah tanpa mengenakan alat pelindung diri termasuk perilaku yang tidak peduli dengan kesehatannya sendiri.

3. Faktor metabolik

Gangguan hormon atau enzim tubuh yang biasanya bersifat genetik, dalam hal ini penyakit tidak menular yang diidap jamaah. Bagi jamaah yang memiliki tekanan darah tinggi/hipertensi, ketika suhu tubuhnya meningkat akibat kekurangan cairan, maka tekanan darahnya juga akan naik. Demikian juga penyakit kronis lainnya semacam jantung atau diabetes melitus, akan mudah tercetus penyakitnya ketika kekurangan asupan cairan.

Pasca Armuzna, sebetulnya inti dari pelaksanaan ibadah haji sudah selesai. Namun, banyak jamaah yang masih melakukan ibadah-ibadah sunnah dan ziarah yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan. Kondisi ini

yang mengakibatkan melonjaknya angka ke-sakitan dan kematian jamaah.

Kondisi yang umum terjadi pada jamaah haji pasca Armuzna adalah kelelahan dan heat stroke.

1. Kelelahan. Kondisi ini salah satu penyebab kesakitan dan kematian. Jika jamaah haji beraktivitas melebihi kemampuan tubuh, maka otot, jantung, dan paru akan bekerja lebih berat.

Gejala yang dapat dirasakan adalah:

- a. Badan lemah
- b. Nyeri otot
- c. Nyeri dada
- d. Sesak nafas
- e. Pusing
- f. Pingsan

Dampak kelelahan

- a. memperberat penyakit yang di derita jamaah haji sebelumnya
- b. menurunkan daya tahan tubuh, sehingga lebih mudah

terserang berbagai macam penyakit

Tips untuk mencegah kelelahan:

- a. batasi aktivitas fisik yang tidak perlu
 - tubuh memerlukan istirahat yang cukup yaitu 6-8 jam sehari
 - tidak memaksakan tubuh yang lelah untuk beraktivitas
 - segeralah beristirahat dan hindari begadang
- b. minum air sesering mungkin, jangan menunggu haus
- c. makan makanan gizi seimbang
- d. tidak merokok
- e. lakukan olahraga ringan
- f. minum obat dan vitamin secara rutin
- g. segera lapor petugas kesehatan jika sakit

2. *Heat Stroke*. Adalah suatu kondisi dimana suhu tubuh meningkat cepat, akibat terpapar sinar matahari langsung, hal ini terjadi karena suhu pada saat Armuza mencapai 40-50 derajat celcius.

Gejala:

- a. Suhu tubuh lebih dari 39 celcius
- b. Sakit kepala
- c. Kulit merah dan kering
- d. Sesak nafas
- e. Mual muntah
- f. Pingsan

Dapat dicegah dengan:

- a. Gunakan payung saat berada di luar
- b. Gunakan semprotan wajah
- c. Pakai masker
- d. Minum air sesering mungkin tidak menunggu haus
- e. Gunakan pakaian yang longgar dan nyaman

Jika jamaah mengalami gejala diatas, pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah:

- a. Pindahkan jamaah ketempat yang teduh dan ber AC
- b. Longgarkan pakaian
- c. Kompres dengan air es atau air dingin
- d. Jika jamaah masih sadar, berikan minuman dicampur oralit
- e. Segera minta pertolongan petugas kesehatan

Hal yang harus dilakukan jamaah sambil menunggu informasi kepulangan, adalah menjaga kesehatannya dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Istirahat yang cukup, dan hindari hal-hal yang tidak perlu
2. Minum air sesering mungkin, tidak menunggu haus
3. Segera konsumsi makanan dari katering untuk mencukupi

- kebutuhan gizi, dan perhatikan masa kadaluarsanya
4. Konsumsi sayuran dan buah-buahan dengan dicuci terlebih dahulu
 5. Segera hubungi petugas kesehatan jika sakit. []

Persiapan Kesehatan Saat Kepulangan (Debarkasi)

Dewi Suci Ati, S.Kep.,Ns

RS DKT Yogyakarta
CTKH 2020, 2021

Hal yang ditunggu tunggu Jamaah Haji setelah melakukan ritual Ibadah Haji selama 40 hari di Tanah Suci adalah pulang ke Tanah Air. Setelah melalui banyak aktifitas fisik yang menguras banyak tenaga, banyak Jamaah Haji yang mengalami kelelahan secara fisik yang berakibat menurunkan kondisi daya tahan tubuh. Sehingga untuk menjaga kondisi Jamaah agar selalu sehat dan bugar sampai tiba di Tanah Air perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Menjaga kesehatan dan kebugaran selama menjelang kepulangan, dengan melakukan olahraga ringan di penginapan menjelang pulang dan di bandara saat menunggu pesawat untuk kembali ke tanah air;
2. Tetap mengonsumsi makanan dan minuman agar terhindar dari dehidrasi selama menunggu kepulangan dan selama perjalanan pulang ke tanah air;
3. Melakukan istirahat yang cukup, membawa barang – barang yang penting saja dalam tas tenteng;
4. Bagi Jamaah Haji yang rutin mengonsumsi obat, Jamaah Haji harus tetap rutin mengonsumsi obat selama menunggu kepulangan. Untuk penyimpanan obat dilakukan dalam tas tenteng yang masuk dalam kabin, jumlah obat seperlunya atau 1 minggu sampai pulang ke tanah air; dan

5. Selama masa pandemi Covid-19, Jamaah disarankan tetap mematuhi Protokol Kesehatan dan melakukan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dimana saja tidak terkecuali baik saat masih di penginapan menjelang pulang maupun dalam perjalanan di pesawat.

Pada saat kepulangan ada beberapa dokumen yang harus diperiksa di Bandara Arab Saudi. Jamaah dianjurkan untuk istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi dan minum yang cukup karena menunggu antrian yang cukup lama. Dalam proses pengecekan dokumen di Bandara Arab Saudi, ada beberapa dokumen yang perlu dipersiapkan Jamaah haji pada saat kepulangan antara lain menyiapkan *dokumen pasport, Kartu Kewaspadaan Kesehatan Jamaah Haji (K3JH)*, dll.

Selama dalam penerbangan kembali ke Tanah Air, Jamaah agar

dapat melakukan senam peregangan secara mandiri di tempat duduk masing-masing, banyak minum dan berdoa.

Debarkasi

Debarkasi adalah tempat kedatangan jamaah haji dari Tanah Suci. Sebelum adanya covid 19, jamaah haji yang sehat turun dari pesawat memasuki bus sesuai nomor menuju asrama haji (didalam bus dicek kondisi kesehatan umum, Kartu Kewaspadaan Kesehatan Jamaah Haji, penyuluhan kesehatan), bagi jamaah haji yang sakit dibawa ke poliklinik asrama haji menggunakan ambulance. Setelah sampai di asrama haji di aula dilakukan upacara serah terima dengan panitia haji daerah, kemudian pulang ke daerah masing-masing. Sesampai di rumah, selama 14 hari jamaah haji wajib lapor ke puskesmas setempat tentang kondisi kesehatannya dan mengumpulkan

Kartu Kewaspadaan Kesehatan Jamaah Haji (K3JH).

Setelah adanya covid 19, rencana penerapan protokol kesehatan penyelenggaraan perjalanan haji tahun 2021 didebarkasidilakukan karantina 5x24 jam, dilakukan swab PCR setelah karantina 5x24 jam,dan 1 kamar untuk 2 orang sesuai SE Satgas Penanganan Covid-19 No 8 Tahun 2021.

Sedangkan rencana penerapan protokol kesehatan penyelenggaraan perjalanan haji tahun 2022, ada dinamika terkait kebijakan protokol kesehatan saat pandemi sesuai SE nomor 15 tahun 2022 tentang protokol kesehatan bagi Pelaku Perjalanan Luar Negeri (PPLN) memasuki wilayah Indonesia melalui pintu masuk (*entry point*). Sampai saat ini belum ada SE khusus PPLN untuk ibadah haji. Berikut ini aturan bagi PPLN sesuai SE nomor 15 tahun 2022, antara lain:

- a. Mematuhi ketentuan protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah
- b. Telah mengunduh aplikasi peduli lindungi dan mengisi EHAC Indonesia
- c. Menunjukkan kartu/sertifikat (fisik /digital) telah menerima vaksin covid 19 dosis ke 2 minimal 14hari sebelum keberangkatan sebagai persyaratan memasuki Indonesia
- d. Menunjukkan hasil negatif melalui RT-PCR di negara asal yang sampelnya diambil kurun waktu maksimal 2x24jam sebelum keberangkatan dan dilampirkan pada saat pemeriksaan kesehatan/ EHAC Indonesia
- e. Pada saat kedatangan, PPLN diwajibkan menjalani pemeriksaan ulang RT-PCR
- f. Setelah pengambilan sampel RT-PCR saat kedatangan, PPLN melanjutkan dengan:

- Pemeriksaan dokumen keimigrasian dan dokumen bea cukai
 - Pengambilan bagasi dan desinfeksi bagasi
 - Penjemputan dan pengantaran langsung ke hotel, tempat penginapan/tempat tinggal
 - Menunggu hasil pemeriksaan RT-PCR di kamar hotel/penginapan/tempat tinggal
 - Tidak diperkenankan untuk meninggalkan kamar hotel / penginapan dan tidak diperkenankan untuk melakukan interaksi dengan orang lain sebelum hasil pemeriksaan RT-PCR menunjukkan hasil negatif
- g. Dalam hal hasil pemeriksaan menunjukkan hasil negatif maka bagi PPLN yang sudah menerima vaksin dosis kedua/tiga melanjutkan perjalanan, dianjurkan untuk melakukan pemantauan

- kesehatan mandiri terhadap gejala covid 19 selama 14 hari dengan menerapkan protokol kesehatan
- h. Dalam hal hasil pemeriksaan menunjukkan hasil positif, maka:
- Apabila tanpa gejala/gejala ringan dilakukan isolasi/perawatan di hotel isolasi/fasilitas isolasi terpusat yang ditetapkan pemerintah/ isolasi mandiri di tempat tinggal
 - Apabila disertai gejala sedang/berat dan/atau dengan komorbid yang tidak terkontrol dilakukan isolasi/perawatan di Rumah Sakit rujukan covid 19

Berikut ini cara menggunakan aplikasi EHAC Indonesia:

1. Download aplikasi peduli lindungi
2. Buka aplikasi EHAC
3. Pilih buat EHAC
4. Pilih Internasional
5. Pilih dengan pesawat terbang

6. Mengisi informasi pribadi meliputi status kewarganegaraan, nama, email, NIK, tanggal lahir
7. Mengisi transportasi, meliputi nama maskapai, bandara keberangkatan dan kedatangan, nomer penerbangan, tanggal penerbangan dan kedatangan.
8. Mengisi status vaksinasi meliputi jenis vaksin, tanggal vaksin, lokasi vaksin dan sertifikat bukti vaksin. Mengisi dokumen PCR meliputi nama fasilitas kesehatan, tanggal tes, upload dokumen PCR, memiliki gejala/tidak, negara yg dikunjungi dalam 14hari terakhir.
9. Klik tombol hijau "Selanjutnya" kemudian klik tombol hijau "konfirmasi selanjutnya" lalu klik "simpan".

Semoga selalu diberikan kesehatan, menjadi haji yang mabrur, dan berkumpul dengan keluarga tercinta. Aamiin Ya Robbal'alamin.[]

Profil Penulis



Retno Murniati, S.ST, 46 tahun, Istri dari Isna Susanta, dengan 2 putra putri (M. Zaidan dan Nasywa AR) bekerja sebagai perawat jiwa di RSJ Grhasia Yogyakarta sejak 1998. Menulis adalah salah satu hobbinya. Bergabung sebagai penulis buku kesehatan haji dan artikel kesehatan haji. Alumni TKHD 2017, PPIH 2020 serta fasilitator 2020 dan 2021. Aktif dalam organisasi / forum alumni petugas haji, sebagai Sekretaris FPKHI DIY, juga pengurus AKHI DIY dan FKAPHI DIY. Motto #Sekecil apapun bisa memberi manfaat, selalu *positif thinking* dan bahagia#

IG@ retno_murni_grhasia, alamat
E-mail retmuni.f18@gmail.com



Ida Ayu Nugrahani, AMK. Sebagai CTKH 2020, 2021, 2022, Lahir di Banjarbaru pada 11 November 1976. Domisili di Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta. Kesehariannya merupakan Perawat Puskesmas Wirobrajan Kota Yogyakarta sejak 2012. Pengalaman bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal (1998 -2001), Dinas Kesehatan Kota Pekalongan (2002-2004), Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta (2005-2006), Puskesmas Wirobrajan Kota Yogyakarta (2007-2009), dan Puskesmas Damai Balikpapan Kaltim (2010-2011). Memiliki hobi Memasak dan Berkebun. Riwayat Petugas Haji sebagai Calon Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) 2020, 2021 dan 2022.



Ns. Sugeng Jitowiyono. S.Kep.,M.Sc. Lahir di sebuah kampung di desa Puron, Kecamatan Bulu, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah pada 15 Agustus 51 tahun yang lalu. Menikah dengan seorang bidan bernama Masniah AR, dan dikaruniai 4 anak: Arina Fithriyatina Suni, Hafina Hafwa Hanifa Sunni, Nazila Laila Syifa Sunni, dan Muhammad Hanif Abdurrahman Sunni. Tinggal di dusun Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman. Kesehariannya sebagai Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Juga sebagai pengurus AKHI dan FPKHI DIY



Sriyati Sipora, S.Kep.,Ns. Lahir di Serwaru 5 Agustus 1959, anak ke tiga dari lima bersaudara. Berprofesi sebagai perawat di Puskesmas

Kalasan dari 2005-sekarang. sebagai penanggungjawab program kesehatan haji. Suami bernama Moh. Yusuf Tianotak dan dikaruniai 4 orang malaikat yang dititipkan Allah yaitu dr. Moh. Arsyad Yusri Wijaya Tianotak, Dwi Rizki K. Tianotak, M. Tri Yoga Tianotak, Distokcia Meisya Prameswari Tianotak. Hobinya adalah menyanyi, olahraga (voli, tenis meja). Makanan kesukaannya: apa saja yang penting halal khususnya salad buah. Aktif dalam organisasi dan juga pengurus FPKHI DIY



Arif Sulistiyanto, A.Md. Kep. Penulis merupakan pelaksana-na Program Kesehatan Haji di Puskesmas Kota-gede I sejak tahun 2010 sampai dengan sekarang. Penulis pernah menjadi Tenaga Kesehatan Haji Indonesia

(TKHI) pada tahun 2010 dan 2017. Saat ini aktif dalam organisasi di bidang kesehatan haji, yaitu AKHI (Asosiasi Kesehatan Haji Indonesia) DIY dan FPKHI (Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia) DIY. Penulis adalah inisiator kegiatan Aksi Jalan Shar'i. Kegiatan Aksi Jalan Shar'i telah dipresentasikan di Tingkat Provinsi DIY dan berhasil mendapatkan penghargaan sebagai Tenaga Kesehatan Teladan III Kategori Perawat Tingkat Provinsi DIY tahun 2020.



dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.N. Biasa dipanggil Fika, seorang dokter alumni FKMKM UGM yang menekuni spesialisasi ilmu penyakit saraf. Kesehariannya menjadi tenaga pengajar bidang Psikologi Faal pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Praktik sehari-hari di Poli Saraf RS At Turots al

Islamy Seyegan Sleman, sebagai CTKH
2020, 2021 , 2022.



Gustiasih, AMK.Lahir di
Pemalang tanggal 5 Oktober
1981. Tinggal di Dusun
Mangsel, Daplokan RT
04/18 Margomulyo Seyegan
Sleman Yogyakarta. Menikah dengan
Heru Widodo dan dikaruniani seorang
putra bernama Muh. Zakiy 'Alauddin.
Keseharian sebagai perawat dan Tim
Perawat Homecare di RS PKU
Muhammadiyah Yogyakarta.

Sebagai Calon Tenaga Kesehatan
Haji (CTKH), penulis sangat berharap
agar buku saku ini bermanfaat bagi
Bapak/Ibu Calon Jamaah Haji sehingga
bisa mewujudkan Jamaah Haji yang
sehat dan Istithoah,....aamiin

Email : gustiasih05@gmail.com



dr. Trianawati, MPH.
Kesehariannya bertugas di Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul. Pernah menjadi Tim Kesehatan Haji Daerah (TKHD) DIY 2017 dan merupakan calon Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) 2022, dan CTKH 2020, 2021, 2022, sebagai pengurus AKHI DIY



dr. Danny Sulistyowaty.
CTKH 2020, 2021, 2022, Lahir di Jakarta, 25 Februari 1988. Alamat rumah di Brojogaten RT 02, Brojogaten, Kalangan, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Alamat e-mail dr.danny.sulistyowaty@gmail.com. Pendidikan SDN Jatiwaringin Asri Bekasi (1993), SLTPN 06 Bekasi (1999), SMAN 81 Jakarta (2002), dan Fakultas Kedokteran UNDIP Semarang (2005). Menikmati Pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga dan Dokter IGD di RSKIA Sadewa

Yogyakarta. Memiliki Hobi Travelling, Tholabul Ilmi, Parenting. Bersuamikan Nurul Muttaqien, dengan putra-putri Nada Chilmi Tsabita, Hakam Adzzakie, Ataya Ghaniya Salma. Memiliki Motto Hidup SHS (Sukses-Akhlak Mulia-Bermanfaat-Husnul Khatimah-Surga).



dr. Achmad Amirudin Al Husain. Sehari-hari mengabdikan di RS Pratama Kota Yogyakarta. Pernah bertugas sebagai Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) tahun 2016, dan CTKH 2020, 2021, 2022 juga sebagai pengurus AKHI DIY



dr. Tari Astuti. Kesehariannya sebagai kepala Puskesmas Samigaluh II Dinas Kesehatan Kulon Progo. Pernah menjadi Tenaga Kesehatan Haji Daerah (TKHD) 2016

dan Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) 2018, juga sebagai pengurus AKHI DIY



Heru Nurinto, S.Kep.,Ns. Perawat RSUP Dr. Sardjito yang pada tahun 2018 ditugaskan menjadi petugas haji sebagai Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI). Saat ini dia bekerja di kamar operasi sebagai perawat bedah. Ikut aktif di Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI) sebagai koordinator bidang humas dan informasi FPKHI DIY. Ayah dari empat anak ini tinggal di Jogokariyan MJ III/641, Yogyakarta. Moto hidupnya hidup adalah ibadah. Bagi para pembaca yang ingin bertegur sapa dengannya dapat melalui email herunurint@gmail.com atau instagram [herunur85](https://www.instagram.com/herunur85).



Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S. Kep., M.Kep. TKHI tahun 2016, Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Ketua Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI) DIY.



Ratih Pramudyaningstum, S.Kep., Ners., M.Kep. Berdinas di RSUD Sleman, pernah bertugas sebagai TKHI 2015, dan menjadi pengurus FPKHI DIY



Ns. Istiningrum, S.ST. Dilahirkan di Sleman, 26 November 1977. Putri kedua dari 3 bersaudara pasangan H. Suradi Hadiwiharjo dan Ibu Hj. Sumiraharti, S.Pd. Istri dari Drs. H. Ambari, M.Si. Ibunda dari Muhammad Dzaky Mubarak dan Alya Ambarningrum.

Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 2021. Keseharian bertugas di Puskesmas Godean 1, Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman Yogyakarta. Alhamdulillah men-dapat amanah menjadi petugas Kese-hatan Haji Tahun 2007 dan 2019, semoga begitu selanjutnya pada tahun berikutnya, Aamiin. Buku ini merupakan tulisan ketiga yang bertemakan tentang kesehatan haji. Sebelumnya Buku berjudul Sejuta Kenangan Haji dan Buku yang berjudul Tugasaku Ibadahku.Dan sebagai Pengurus FPKHI DIYdan PW FKAPHI DIY. Salam Haji Sehat, Haji Mabror. Aamiin



Seno Pitoyo, S.Kep., Ns.
Lahir di Klaten, 2 Februari 1974. Alamat domisili di Gancangan VII, RT. 002/015, Sidomulyo, Godean,

Sleman. Keseharian sebagai Perawat Dialisis RS PKU Muhammadiyah Gamping. Pernah menjadi Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) 2016 Kloter 29 SOC, sebagai pengurus AKHI dan FPKHI DIY



Ns. Ida Mardalena, SKep.,Ns.,M.Si. Saat ini sebagai dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, dengan tugas tambahan Ka.Pusat Pengembangan pendidikan. Mengelola berbagai kegiatan pelatihan kesehatan. Bertugas mendampingi jamaah haji sebagai TKHI tahun 2014, sebagai pengurus FPKHI DIY



Penulis bernama lengkap **Ns. Harmilah, S. Pd, S. Kep, M. Kep, Sp. KMB,** dilahirkan di Bantul tanggal

3 Juli 1968. Pendidikan Ahli Madya Keperawatan diselesaikan di AKPER Depkes Yogyakarta (1989). Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada (2003). Pendidikan Magister Keperawatan Medikal Bedah diselesaikan di Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (2009).

Sejak 1991 sampai sekarang menjadi dosen di jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan bidang peminatan Keperawatan Medikal Bedah, Keperawatan Dasar Manusia, Keperawatan Diabetes Mellitus. Ka Prodi Pendidikan Profesi Ners 2018-2022. Sejak tahun 2019 menjadi Asesor BKD. Penulis telah mengikuti pelatihan: TOT Keperawatan Medikal Bedah (KMB) angkatan 1 (2020), Pelatihan Pemeriksaan Fisik KMB (2018), Pelatihan Pembimbingan Praktik Klinik/Profesi

(2018), Pelatihan Virtual Perawatan Paliatif (2021), Pelatihan OSCE (2021), Pelatihan SLR (2021)

Pengalaman pernah menjadi Petugas Kesehatan Haji Indonesia pada (2013). Pengalaman di bidang organisasi menjadi Bendahara di Himpunan Keperawatan Medikal Bedah (HIPMEBI) DIY (2013-2020; 2021-2026), pernah menjadi Pengurus Asosiasi Kesehatan Haji Indonesia (AKHI) DIY (2010-2020), Pengurus Forum Perawat Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI) DIY (2020-2025), Anggota Forum Karier Dosen Indonesia (FKDI), Anggota Penulis Penerbit Buku Perguruan Tinggi (2019-2023), Pengurus DPK PPNI Polkesyo (2017-2022), Pengurus AIPNI Regional 8 DIY (2022-2026).



Hartanto, SST. Penulis lahir dari orang tua Bapak Murdjiya dan Ibu Rusidah sebagai anak bungsu dari delapan bersaudara. Lahir di Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta 42 tahun yang lalu. Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SDN Kalimundu (1992), melanjutkan ke SMPN 1 Sanden (1995), melanjutkan ke SMAN 1 Bantul (1998), melanjutkan ke Akademi Keperawatan Depkes RI Yogyakarta (2001) dan melanjutkan ke Poltekkes Kemenkes Yogyakarta ambil program D IV Keperawatan perioperatif (2012). Penulis bekerja di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta sejak tahun 2002, kemudian semenjak tahun 2007 sampai sekarang bekerja di Unit Kamar Bedah (Kamar Operasi). Penulis aktif di organisasi Himpunan Perawat Kamar Bedah Indonesia (HIPKABI) Daerah Istimewa Yogyakarta, organisasi Forum Perawat

Kesehatan Haji Indonesia (FPKHI) Daerah Istimewa Yogyakarta dan organisasi Asosiasi Kesehatan Haji Indonesia (AKHI) Daerah Istimewa Yogyakarta. Alhamdulillah pada tahun 2017 M/ 1438 H penulis mendapatkan kesempatan yang sangat luar biasa yaitu mendapat amanah sebagai petugas Tenaga Kesehatan Haji Indonesia (TKHI) kloter untuk mendampingi dan melayani tamu-tamu Allah yaitu jamaah haji dari Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. CTKH 2020, 2021, 2022, semoga dapat kembali mendampingi dan melayani tamu-tamu Allah, aamiin yaa robbal' alamin.



Sri Damaryanti, S.Kep.,Ns.
CTKH 2020, 2021, 2022.
Penulis yang akrab dipanggil Cici ini adalah seorang perawat berusia 38 tahun yang lahir di Sleman yang

merupakan putri pertama dari Bapak Sukimin dan Ibu Walidah. Menyelesaikan Pendidikan D3 Keperawatan di Akper Bethesda Yogyakarta tahun 2004, melanjutkan studi S1 keperawatan dan Ners di Stikes Guna Bangsa Yogyakarta tahun 2016. Ibu dari seorang putri Mirel Athiyya Kiarachieva (14 tahun) ini pernah bekerja di RS Panti Rapih Yogyakarta tahun 2004-2006. Sejak tahun 2006 sampai saat ini bergabung di RS JIH Yogyakarta dan bekerja di Unit Gawat Darurat (UGD). Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada tim penulis “Buku Saku Sehat Saat Berhaji, 2019” sebagai salah satu sumber referensi dari penulisan ini. Penulis berharap agar buku saku ini dapat bermanfaat bagi calon jamaah haji dan calon petugas haji sehingga Kesehatan dan istitho’ah calon jamaah haji dapat terjaga.



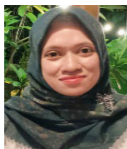
Dian Damayanti, Amd. Kep, SKM. Lahir di Jember (Jawa Timur) pada 07 Februari 1988. Saat ini berdinias di Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Yogyakarta. Pendidikan D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dilanjut S1 Kesehatan Masyarakat UAD Yogyakarta., sebagai pengurus FPKHI DIY, pernah bertugas sebagai TKHI 2017 dan CTKH 2020,2021, 2022



Sihono, S.Kep., Ners. Lahir di Bantul 18 Juni 1973. Pendidikan terakhir Ners dari STIKES Surya Global Yogyakarta. Alamat tinggal di Nglarang RT 04, Triharjo, Pandak, Bantul. Bekerja di RSUD Panembahan Senopati sejak Oktober 1992, saat ini bertugas sebagai Koordinator Perawat di Ruang ICU Covid, HCU, ICCU dan

PICU. Pengalaman sebagai Petugas Tenaga Kesehatan Haji Daerah (TKHD) tahun 2015 dan CTKH 2020, 2021, 2022

Farida Rohmawati, S.ST, bekerja di Puskesmas Galur II, pernah sebagai penanggungjawab programer kesehatan haji, juga TKHI 2007 dan CTKH 2021, 2022. aktif dalam organisasi dan menjadi pengurus FPKHI DIY



Shofia Nur Linggawati, S.ST. Perawat yang bekerja di Ruang ICU RSUD Wates sejak tahun 2006 sampai dengan saat ini juga sebagai calon TKH 2020, 2021, 2022



Dewi Suci Ati, S.Kep., Ns. Lahir di Purworejo 1 Desember 1989. Alamat Domisili Ngombol, Purworejo, Jawa Tengah. Instansi Kerja

: RS DKT dr.Soetarto Yogyakarta.
Riwayat Penugasan: Calon Tenaga
Kese-hatan Haji Indonesia (TKHI) 2020,
2021, 2022.

