

REPUBLIKA

Calon Jamaah Haji Dihimbau Latihan Fisik

Musim haji 2016 akan segera tiba. Calon jamaah haji yang akan menunaikan rukun Islam kelima tahun ini diimbau untuk segera memeriksa kondisi kesehatannya.

Kepala Pusat Kesehatan Haji Kementerian Kesehatan Dr Muchtaruddin Mansyur MS SpOk meminta seluruh calhaj untuk memahami risiko kesehatan yang dialami dan yang akan dihadapi saat menunaikan ibadah haji di Tanah Suci.

Menurut dia, ibadah haji tahun ini bersamaan dengan cuaca panas yang ekstrem yang bisa mencapai 50 derajat Celsius. Ia mengimbau para calon tamu Allah SWT ini untuk mempersiapkan fisiknya sebelum terbang ke Tanah Suci.

Muchtaruddin menjelaskan, haji merupakan ibadah fisik. Sehingga, jamaah harus memiliki kebugaran fisik yang prima. "Maka mulai lakukan latihan fisik," ujar Muchtarudin kepada *Republika*, Jumat (29/7).

Salah satunya dengan olahraga jalan kaki setiap hari minimal 30 menit. Paling tidak, kata dia, jamaah harus melatih fisiknya tiga sampai lima kali dalam satu pekan. Cuaca panas ekstrem yang akan dihadapi di Arab Saudi, kata dia, memiliki risiko *heat stroke*. "*Heat stroke* itu akibat tekanan panas yang menyebabkan gangguan berbagai organ, termasuk organ otak," ujarnya.

Muchtarudin mengungkapkan, tahun ini jamaah haji Indonesia didominasi usia 50 tahun ke atas. Usia jamaah haji di atas 50 tahun, kata dia, mencapai 83 persen. Selain itu, papar dia, usia jamaah haji yang 60 tahun ke atas mencapai 47 persen. "*Nah*, usia itu sangat memengaruhi ibadah haji," ujar Muchtarudin.

Selain cuaca panas ekstrem, selama di Tanah Suci jamaah haji juga harus mewaspadai badai pasir serta kontaminasi udara. Selain itu, lanjut dia, berkumpulnya jamaah dari berbagai negara di seluruh dunia juga berisiko terhadap penyebaran penyakit. Kemenkes, kata dia, terus melakukan pembinaan kesehatan terhadap calon jamaah haji.

Hal itu dilakukan untuk mendukung jamaah melaksanakan ibadah dengan lancar. Pembinaan kesehatan, ungkap Muchtarudin, sedang berlangsung di daerah.

Secara nasional, kata dia, pembinaan kesehatan jamaah haji rata-rata sudah mencapai 85 persen. “Mudah-mudahan dalam beberapa minggu ini bisa sampai embarkasi sudah 100 persen,” ujarnya menjelaskan.

Pemeriksaan kesehatan awal kepada jamaah telah dilakukan di puskesmas. Kemenkes menargetkan tidak ada jamaah haji yang tidak terjangkau layanan kesehatan. Di puskesmas, risiko kesehatan para jamaah bisa dikenali. Tahap selanjutnya, kata dia, identifikasi risiko untuk kemudian diberikan pembinaan. “Ya nanti diobati, kalau perlu dirujuk,” kata dia.

Muchtarudin menambahkan, Kemenkes juga melakukan vaksinasi terhadap jamaah haji. Saat ini sudah 85 persen calon jamaah haji yang sudah divaksinasi. Vaksinasi itu, kata dia, bertujuan untuk melindungi jamaah dari risiko yang akan terjadi ketika menjalankan ibadah haji. Ia pun memastikan persediaan vaksin mencukupi.

Pusat Kesehatan Haji menegaskan, calon jamaah haji harus memenuhi syarat *istita'ah* (mampu) secara kesehatan sesuai peraturan menteri kesehatan tahun 2015. Karena itu, pembinaan kesehatan dilakukan kepada jamaah.