

Menghadapi Cuaca Panas Sampai 50 Derajat Celcius Saat Puncak Haji

Musim haji 2016 atau 1437 Hijriah akan berlangsung di tengah cuaca yang panas. Diprediksi, suhu saat puncak Haji pada awal September 2016 nanti mencapai 55 derajat celcius. Bagaimana persiapan menghadapinya ?

Kepala Pusat Kesehatan Haji Muchtaruddin Mansyur menerangkan, saat ini suhu di Arab Saudi rata-rata mencapai 50 derajat celcius. Kondisi ini akan terus bertahan hingga dua bulan ke depan.

"Secara teoritis terus meningkat. Bisa mencapai 55 derajat. Ini tentu sangat berbeda dengan cuaca kita," kata Muchtaruddin di sela-sela acara pembekalan Panitia Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) Arab Saudi di Asrama Haji, Pondok Gede, Jakarta Timur, Sabtu (18/6/2016).

Dokter yang sudah berpengalaman dalam urusan kesehatan haji ini mengatakan, tubuh manusia pada suhu tersebut membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi. Karena itu, butuh persiapan sedari dini agar terhindar dari efek buruknya.

Langkah pertama yang bisa dilakukan jamaah sebelum berangkat untuk menghadapi cuaca panas adalah memeriksakan kesehatan secara berkala. Jamaah harus tahu apakah ada masalah dalam tubuhnya.

"Kalau ada gangguan jantung, ginjal, itu harus diketahui. Dari situ nanti penyakitnya bisa terkendali dan dikenali tingkat parahnya," papar Muchtaruddin.

Bila masalah dalam tubuhnya sudah dikenali dan terkendali, maka aktivitas ibadah bisa disesuaikan. Jamaah akan diminta agar fokus pada ibadah haji inti, dan tidak memaksakan diri untuk melaksanakan ibadah sunah.

"Kita harus menyiapkan kondisi fisiknya cukup untuk ibadah haji. Karena itu adalah aktivitas fisik. Jarak dari pondokan sampai tawaf dan sa'i itu sekitar 5 kilometer," urainya.

Muchtaruddin menyarankan agar para jamaah sudah mulai melatih diri sejak saat ini. "Setiap habis subuh biasakan latihan jalan, agar membiasakan diri nanti," imbuhnya.

Selama di Arab Saudi, Muchtaruddin berharap para jamaah juga memperhatikan asupan air minum. Jangan sampai mengalami dehidrasi, sebab air minum adalah salah satu bentuk intervensi agar tubuh bisa mempertahankan suhu normal. Bila sampai suhu normal itu tak terjaga, maka muncul kemungkinan terkena heatstroke.

"Itu fatal akibatnya, bisa mengakibatkan kematian," katanya.

Minimal para jamaah harus minum dua liter air sehari. Kebutuhan itu bisa bertambah seiring dengan berat badan seseorang dan aktivitas fisiknya. Di sana, para petugas catering dan panitia lainnya akan menyediakan air minum. Untuk mengukur apakah tubuh mengalami kekurangan cairan atau tidak, bisa melalui air seni.

"Yang baik itu tidak berwarna dan jernih. Kalau kuning berarti sudah kena dehidrasi," tambahnya.

"Terakhir, jangan lupa bawa pelindung seperti payung, topi, dan tetap menjaga membawa bekal air dan water spray," saran Muchtaruddin.

Data dari Kementerian Kesehatan, tahun 2016 ini ada sekitar 58 ribu jamaah yang berisiko tinggi. Mereka adalah para jamaah yang berusia di atas 60 tahun dan memiliki penyakit, di antaranya hipertensi, kolesterol, jantung dan diabetes.