

## Tips Kesehatan Sebelum dan Selama Menunaikan Ibadah Haji

Ditulis oleh Administrator - Pemutakhiran Terakhir Senin, 23 Juli 2012 16:25

---

Haji merupakan salah satu ibadah yang memerlukan kondisi tubuh yang prima, karena banyak beraktifitas dengan fisik dan juga psikis.

Iklim dan pola makan selama di Saudi Arabia yang memang berbeda dengan keadaan di Indonesia.

Pada saat menjalankan ibadah Haji akan berkumpul jutaan manusia dari berbagai dunia bermacam-macam bangsa dan Negara dengan kultur yang berbeda pula tentunya.

Untuk itu, para calon jemaah haji Indonesia perlu memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

### 1. Persiapan sebelum Keberangkatan

ü Mantapkan niat dan berserah diri kepada Allah SWt, yakinlah anda akan sanggup menjalankan panggilanNya dengan sebaik-baiknya dan bebas dari segala gangguan penyakit dan segala kelemahan (ingat sugesti yang positif memberikan jaminan sampai 50% dari kesehatan itu sendiri)

ü Usahakan agar tubuh anda tetap sehat dengan melakukan olahraga yang teratur, makan-makanan yang bergizi dan tepat waktu serta tidur yang cukup

## Tips Kesehatan Sebelum dan Selama Menunaikan Ibadah Haji

Ditulis oleh Administrator - Pemutakhiran Terakhir Senin, 23 Juli 2012 16:25

---

ü Jangan terlalu mencemaskan/khawatir dengan berita-berita mengenai wabah penyakit yang memungkinkan berjangkit, Karena apabila terlalu cemas secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap daya tahan tubuh (sugesti negative berdampak menurunkan daya tahan tubuh sampai 50%)

### 1. Persiapan sewaktu di perjalanan/pesawat

ü Para jemaah haji akan berada di Udara selama kurang lebih 11 jam serta suhu di dalam pesawat amat dingin sehingga perlu berbekal baju hangat dan kaus kaki tebal

### 1. Persiapan sewaktu berada di tanah suci

ü Bawalah perlengkapan baju hangat dan kaus kaki secukupnya, khususnya di kota suci Madinah

ü Kurangi aktifitas yang kurang perlu (misalnya : banyak belanja/jalan-jalan yang tidak ada hubungannya dengan ibadah dan jangan terlalu lama berada di udara terbuka

ü Gunakan waktu istirahat seefektif mungkin

ü Usahakan waktu makan tetap terjaga, jangan biarkan perut terlalu lama dalam keadaan kosong. Makanlah makanan yang bergizi dan mengandung kalori. Jangan mencoba-coba jenis makanan yang belum tentu cocok dengan perut anda (untuk kemungkinan terjadi diare)

## Tips Kesehatan Sebelum dan Selama Menunaikan Ibadah Haji

Ditulis oleh Administrator - Pemutakhiran Terakhir Senin, 23 Juli 2012 16:25

---

ü Usahakan agar banyak minum walaupun udara dingin, karena penguapan tetap berlangsung. Dianjurkan banyak minum air hangat 3-5 liter per hari (10-15 gelas)

ü Multivitamin dapat di minum 1 kali dalam sehari, tetapi tidak mutlak

ü Banyak buah-buahan sangat dianjurkan, tetapi hindari makan semangka dan anggur terlalu banyak jika ingin terhindar dari batuk, karena getah dari kedua buah ini potensial merangsang batuk

ü Hindari mandi di malam hari atau pada saat udara dingin serta jangan langsung mandi begitu selesai beraktivitas, misalnya istirahat beberapa saat sampai suhu tubuh cukup beradaptasi

ü Bawalah obat-obatan yang bersifat pribadi yang biasa di gunakan, misalnya : obat asma, alergi atau sakit kepala

ü Menggunakan masker penutup mulut banyak manfaatnya

ü Gunakan Lip Gloss untuk menghindari pecahnya bibir karena factor cuaca