

HAJI BERKARAKTER

JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Haji berkarakter / Dr. H. Wakhudin, M.Pd., Kabupaten Banyumas : Amerta Media, 2025
PUBLIKASI	xii, 177 halaman; 23 cm
DESKRIPSI FISIK	ISBN 978-634-218-011-2
IDENTIFIKASI	
SUBJEK	[DDC23]
KLASIFIKASI	https://isbn.perpusnas.go.id/bo-
PERPUSNAS ID	

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. 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 c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
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 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).
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).

HAJI BERKARAKTER

Dr. H. Wakhudin, M.Pd.



HAJI BERKARAKTER

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit Amerta Media
Hak cipta dilindungi oleh undang-undang *All Rights Reserved*
Hak penerbitan pada Penerbit Amerta Media
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin tertulis dari Penerbit

Anggota IKAPI
No 192JTE/2020

Cetakan Pertama: Januari 2025

15,5 cm x 23 cm

ISBN: 978-634-218-011-2

Penulis:

Dr. H. Wakhudin, M.Pd.

Co-Writter:

Sahri Nur Hasan, S.Pd.

Desain Cover:

Dwi Prasetyo

Tata Letak:

Ladifa Nanda

Diterbitkan Oleh:

Penerbit Amerta Media

Jl. Raya Sidakangen, RT 001 RW 003, Kel. Kebanggan, Kec. Sumbang,
Purwokerto, Banyumas 53183, Jawa Tengah. Telp. 081-356-3333-24

Email: mediaamerta@gmail.com

Website: amertamedia.co.id

Whatsapp : 081-356-3333-24

KATA PENGANTAR

ALHAMDULILLAHIRABBILALAMIN, segala puja dan puji hanya pantas kita persembahkan untuk Allah SWT, Tuhan Semesta Alam, sehingga buku berjudul, “Haji Berkarakter” ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad saw. beserta keluarga, para sahabat, tabi’in, tabi’ut tabi’in, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Buku ini merupakan kumpulan tulisan penulis sejak menjadi Tim Petugas Haji Indonesia 1993, TPHI 2002, dan TPHI 2009. Juga catatan saat melaksanakan umrah 2004-2005 bersama Intan Tour. Terakhir, penulis melakukan *updating* dengan melaksanakan umrah Desember 2024. Penulis menjadi TPHI tiga kali tentu tidak bisa dipisahkan perannya sebagai wartawan HU Pikiran Rakyat Bandung yang tergabung dalam Persatuan Wartawan Indonesia Unit Kementerian Agama. Oleh karena itu, sebagian isi buku ini pernah dimuat di koran Pikiran Rakyat dan sebagian dimuat di Media Center Haji (MCH) Kementerian Agama.

Dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada Kementerian Agama yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi bagian dari TPHI, bahkan sempat menjadi Ketua Media Center Haji (MCH) pertama. Pada awalnya, wartawan PWI Unit Kemenag menjadi petugas haji sebagaimana anggota TPHI yang lain. Namun sejak ada MCH, maka tugas wartawan kembali ke “khittah”-nya sebagai wartawan juga. Mereka itulah yang memberitakan berbagai informasi haji, baik di Mekah, Madinah, maupun Jeddah, serta berbagai informasi di tanah air.

Terima kasih juga penulis sampaikan ke HU Pikiran Rakyat Bandung. Koran terbesar di Jawa Barat ini sedikit banyak menjadi ajang penulis mengeksplorasi pengetahuan dan pengalaman berhaji dan berumrah dalam bentuk publikasi. Maka sejak penulis bergabung ke Pikiran Rakyat, setiap musim haji, penulis membuka rubrik haji yang mendapatkan respons luas di kalangan masyarakat Jawa Barat yang religius.

Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Prof. Dr. Jebul Suroso, Direktur Pascasarjana UMP Dr. Kuntoro, M.Hum; Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dr. Elly Hasan Sadeli, M.Pd.; Kaprodi Magsiter Pendidikan Dasar Pascasarjana UMP Assoc. Prof Subuh Anggoro, M.Pd; Kaprodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Aji Heru Muslim, M.Pd.; para dosen di lingkungan Prodi Magister Pendas Pascasarjana, dan dosen di lingkungan Prodi PGSD UMP. Mereka adalah sumber inspirasi dan semangat penulis menyelesaikan buku ini.

Akhirnya dengan bertawakal kepada Allah SWT, penulis memberikan kesempatan kepada pembaca untuk mengkritisi dan menyempurnakan tulisan ini agar bias menjadi lebih baik pada penerbitan berikutnya.

Januari 2025

Dr. H. Wakhudin, M.Pd.

PROLOG

SEGALA puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, yang telah memberikan nikmat iman, Islam, dan kesempatan untuk terus belajar dan berkarya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam*, teladan umat manusia dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam melaksanakan ibadah haji.

Buku berjudul “Haji Berkarakter” ini hadir sebagai refleksi dan panduan bagi setiap Muslim yang berkeinginan menunaikan ibadah haji dan umrah, tidak hanya sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai wujud nyata dari kontribusi sosial yang berlandaskan nilai Islam. Haji yang berkarakter adalah haji yang sesuai dengan syariat Islam, tetapi lebih dari itu, ia menjadi pemicu perubahan menuju kebaikan bagi diri sendiri dan masyarakat.

Dalam perjalanan panjang kehidupan beragama, ibadah haji sering dipandang sebagai puncak dari ketaatan seorang Muslim. Namun, nilai utama ibadah ini bukan hanya terletak pada pelaksanaan ritualnya semata, melainkan pada dampak transformasi yang dihasilkan, baik secara spiritual maupun sosial. Ibadah haji tidak hanya menjadi kewajiban spiritual bagi umat Islam, tetapi juga merupakan proses transformasi karakter. Melalui rangkaian ritual dan pengalaman yang dialami selama haji, jamaah berkesempatan melakukan introspeksi, membangun akhlak mulia, serta meningkatkan kualitas diri dalam kehidupan sehari-hari.

Bagaimana haji menjadi ajang membangun karakter ditandai dengan keikhlasan dan ketundukan. Hal itu dicerminkan dalam ritual memakai pakaian ihram dan melaksanakan seluruh rukun haji. Ihram melambangkan kesetaraan dan ketundukan total kepada Allah SWT, melepaskan identitas duniawi seperti status sosial dan kekayaan. Jamaah dilatih bertindak dengan niat ikhlas semata-mata mencari ridha Allah, tanpa mencari pujian manusia. Dengan berikhlam, terjadi proses pembentukan karakter, mengajarkan nilai ikhlas, yaitu melakukan segala sesuatu tanpa pamrih, serta ketundukan kepada aturan Allah sebagai pusat kehidupan.

Rangkaian ritual haji menunjukkan kesabaran dan ketahanan diri. Ritual haji menghadapi tantangan fisik seperti berjalan jauh saat thawaf, sa'i, perjalanan di Mina, atau wukuf di Arafah. Dalam proses pendidikan karakter, pelaksanaan ibadah haji sering dihadapkan pada kondisi yang menguji kesabaran, seperti cuaca panas, antrean panjang, dan keramaian. Aktivitas seperti *sa'i* antara bukit Shafa dan Marwah mengajarkan kesungguhan dalam berusaha dan keyakinan akan pertolongan Allah. Dalam pembentukan karakter, ritual haji melatih jamaah untuk menjadi pribadi yang sabar, tangguh, dan mampu mengatasi kesulitan dengan tetap tenang.

Ritual haji juga membangun persaudaraan dan solidaritas. Dalam pelaksanaan ritual haji, jamaah berinteraksi dengan jutaan jamaah dari berbagai negara, budaya, dan bahasa. Saat berhaji berkumpul umat Islam dari seluruh dunia mencerminkan kesetaraan manusia di hadapan Allah SWT tanpa memandang ras, suku, atau status sosial. Jamaah saling berbagi, membantu, dan menjaga satu sama lain selama perjalanan haji. Maka, karakter pun terbentuk, yaitu menguatkan nilai persaudaraan, empati, dan solidaritas sosial, yang mencerminkan Islam sebagai agama *rahmatan lil 'alamin*.

Ritual haji membangun disiplin dan ketaatan jamaah terutama saat melaksanakan rangkaian ibadah sesuai aturan dan waktu yang ditentukan, seperti *thawaf*, *sa'i*, *wukuf*, dan melempar jumrah. Jamaah dilatih untuk menaati aturan ibadah dan memanfaatkan waktu secara efektif. Disiplin dalam menjalankan rukun haji mencerminkan komitmen terhadap tugas dan tanggung jawab. Maka berhaji mengajarkan kedisiplinan dan ketaatan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berhaji mengajarkan jamaah untuk berlatih syukur dan pasrah. Sebab, dalam ritual haji penuh dengan doa. Jamaah bermunajat di berbagai tempat suci seperti Arafah, Muzdalifah, Mina, dan Raudhah. Makna karakter yang hadir dalam peristiwa ini adalah, jamaah merenungkan nikmat Allah dan keterbatasan diri sebagai manusia, yang melahirkan rasa syukur atas segala karunia-Nya. Jamaah pasrah kepada Allah saat berdoa di Arafah mengajarkan bahwa hanya Allah yang memiliki kuasa atas segala sesuatu. Pembentukan karakter yang terjadi adalah ada proses pembentukan pribadi yang senantiasa bersyukur, rendah hati, dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup.

Berhaji yang sesuai syariat dapat meningkatkan kesadaran sosial. Dalam haji terdapat ritual membayar *dam* bagi jamaah ifrad, dan qiran, dengan cara menyembelih hewan kurban. Karakter yang dapat diraih dalam ritual ini adalah, menyembelih hewan kurban mengajarkan pentingnya berbagi rezeki dengan sesama, terutama kaum dhuafa. Jamaah haji menyadari bahwa harta dan kehidupan adalah titipan Allah yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan. Di sinilah terjadinya pembentukan karakter, karena jamaah mengembangkan nilai kedermawanan, kepedulian sosial, dan tanggung jawab terhadap masyarakat.

Dengan berhaji, jamaah melakukan introspeksi dan pengendalian diri. Hal itu terbentuk dalam ritual larangan selama ihram, seperti tidak boleh berkata-kata kasar, berbuat fasik, atau berbantah-bantahan. Makna karakter yang diraih dalam larangan ini adalah, melatih jamaah mengontrol emosi, ucapan, dan tindakan. Jamaah juga diajak untuk introspeksi diri atas dosa yang telah lalu dan berkomitmen untuk memperbaiki diri. Dengan demikian, ritual ini melatih pengendalian diri, introspeksi, dan komitmen untuk menjadi lebih baik.

Ritual menuntaskan seluruh rukun dan wajib haji hingga selesai merupakan komitmen untuk konsisten atau istiqamah. Berhaji berarti melatih jamaah untuk konsisten dalam menjalankan ibadah hingga akhir, meskipun penuh tantangan. Berhaji berarti membentuk sikap konsistensi, yaitu istiqamah dalam kebaikan dan ibadah setelah kembali ke kehidupan sehari-hari. Yang jelas, berhaji dapat menjadi agen perubahan. Setelah pulang berhaji, jamaah mendapat gelar “haji” yang menunjukkan bahwa ia telah menjalankan salah satu ibadah terbesar dalam Islam. Gelar ini mengandung tanggung jawab moral untuk menjadi teladan bagi masyarakat dengan menunjukkan akhlak mulia. Semua ini mengajarkan pentingnya menjadi agen perubahan positif, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Dapat dikatakan, ibadah haji bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi juga proses pembentukan karakter yang menyeluruh. Melalui keikhlasan, kesabaran, kedisiplinan, solidaritas, dan nilai lainnya, jamaah haji diharapkan mampu membawa perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, haji menjadi ajang untuk membangun individu dan masyarakat yang lebih Islami, berakhlak mulia, dan berkontribusi untuk kebaikan umat. Semoga setiap

jamaah haji mampu menginternalisasi nilai ini dan menjadi pribadi yang lebih baik setelah melaksanakan ibadah haji.

Haji adalah salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan bagi setiap Muslim yang mampu secara fisik, mental, dan finansial. Selain sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT, haji juga merupakan perjalanan spiritual yang mengajarkan berbagai nilai kehidupan. Dalam pelaksanaannya, ibadah haji mengandung banyak pelajaran yang dapat membentuk karakter Islami, seperti keikhlasan, kesabaran, kedisiplinan, dan solidaritas sosial. Namun, nilai tersebut sering belum sepenuhnya terinternalisasi oleh sebagian jamaah haji, sehingga efek transformasi karakter setelah haji belum terlihat optimal. Oleh karena itu, penting untuk membahas konsep haji berkarakter, yaitu bagaimana ibadah haji dapat menjadi sarana pembentukan karakter individu dan masyarakat yang lebih baik.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, buku yang berjudul “Haji Berkarakter” dapat diselesaikan. Buku ini membahas tentang pentingnya pembentukan karakter Islami melalui ibadah haji, baik dalam aspek individu maupun sosial. Penulis berharap, buku ini dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami nilai karakter yang terkandung dalam ibadah haji. Buku ini mencoba menggali esensi dari haji yang bukan hanya sah secara hukum syariat, tetapi juga produktif dalam membangun karakter pribadi yang tangguh dan bermanfaat bagi umat. Kritik dan saran sangat diharapkan demi perbaikan tulisan ini di masa mendatang.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta’ala* meridhai setiap upaya kecil yang kami persembahkan untuk menambah khazanah keilmuan Islam. Akhirnya, kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penulisan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga buku ini menjadi amal jariyah dan bermanfaat bagi para pembaca dalam meniti jalan menuju kehidupan yang lebih bermakna.

Purwokerto, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
PROLOG.....	vii
DAFTAR ISI	xi

KESATU

PERSIAPAN HAJI.....	1
1 MEMERIKSAKAN KESEHATAN	2
2 MENGATUR POLA MAKAN.....	6
3 MEMAHAMI CUACA DI TANAH SUCI.....	11
4 MEMBAWA BEKAL KE TANAH SUCI	15
4 BARANG BAWAAN HAJI.....	21
6 LATIHAN FISIK.....	27
7 RUTE PERJALANAN HAJI.....	31

KEDUA

BERIBADAH DI MADINAH.....	35
1 MADINAH YANG MODERN	36
2 PESONA MASJID NABAWI DAN RAUDHAH.....	40
3 JABAL MAGNET MENARIK MOBIL HINGGA KECEPATAN 12 KM/JAM.....	46
4 MENGUNJUNGI JABAL UHUD	49
5 MASJID QUBA DAN MASJID QIBLATAIN.....	54
6 PERCETAKAN MUSHAF TERBESAR DI DUNIA.....	60

KETIGA

IBADAH DI MAKAH	65
1 KOTA MEKAH TAK PERNAH SEPI	66
2 MASJIDILHARAM TUJUAN UTAMA DHUYUFURRAHMAN	71
2 RITUAL DI SEKITAR MASJIDILHARAM.....	78
4 CITY TOUR DI SEKITAR KOTA MEKAH.....	92

KEEMPAT

ARAFAH, MUZDALIFAH DAN MINA107

- 1 TARWIYAH DAN FOKUS WUKUF DI ARAFAH..... 108
- 2 WUKUF DI ARAFAH..... 113
- 3 JAMAAH SAH BERGELAR HAJI..... 118
- 4 MABIT DI MINA, “HANG OUT” ALA HAJI..... 121
- 5 NAFAR TSANI TANDA TUNTAS RITUAL ARMINA 124
- 6 JAMAAH BERSIAP KEMBALI KE TANAH AIR..... 131

KELIMA

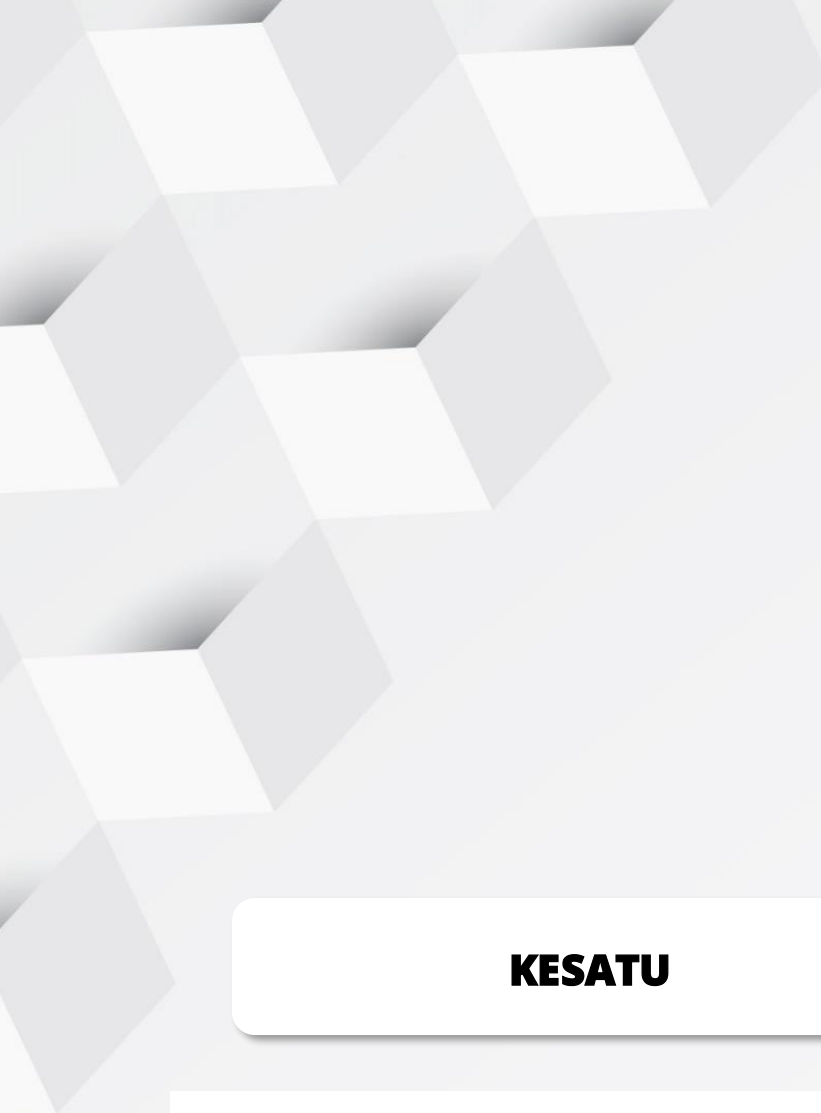
MASALAH SOSIAL DALAM BERHAJI.....137

- 1 BILA SAKIT SAAT BERHAJI..... 138
- 2 KEGIATAN DI LUAR RITUAL..... 142
- 3 MENCARI ROKOK SEPERTI MEMBELI NARKOBA..... 145
- 4 MINUM SUSU ONTA LANGSUNG SETELAH DIPERAH... 148
- 5 HAL DI LUAR NURUL..... 152

EPILOG155

INDEKS160

GLOSARIUM162



KESATU

PERSIAPAN HAJI

MEMERIKSAKAN KESEHATAN

IBADAH haji merupakan salah satu rukun Islam yang menempati posisi istimewa karena tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan materi, tetapi juga kekuatan spiritual dan mental. Melalui ibadah ini, seorang Muslim berkesempatan untuk merefleksikan hubungan vertikal dengan Allah (*hablumminallah*) dan hubungan horizontal dengan sesama manusia (*hablum minannas*). Dalam konteks ini, membangun karakter selama dan setelah melaksanakan ibadah haji sangat penting untuk mewujudkan haji yang mabrur dan memberikan dampak sosial positif.

Kesiapan fisik merupakan salah satu aspek penting yang harus dipertimbangkan oleh seseorang yang ingin menunaikan ibadah haji. Hal ini karena rangkaian ibadah haji membutuhkan energi, stamina, dan kondisi tubuh yang prima. Maka, sebelum berhaji, jamaah memerlukan kesiapan fisik dengan melakukan pemeriksaan kesehatan. Sebelum berangkat, calon jamaah haji diwajibkan melakukan pemeriksaan kesehatan menyeluruh. Ini untuk memastikan mereka tidak memiliki penyakit serius yang dapat menghambat pelaksanaan ibadah. Pemeriksaan yang penting meliputi tekanan darah, kadar gula, fungsi jantung, paru-paru, dan lainnya.

Melakukan pemeriksaan kesehatan menjelang ibadah haji sangat penting karena ibadah ini melibatkan berbagai aktivitas fisik yang cukup berat, serta dilakukan di lingkungan dengan kondisi cuaca yang ekstrem dan jumlah jamaah yang sangat banyak. Pemeriksaan kesehatan sebelum berhaji sangat penting. Pastikan kesiapan fisik saat berhaji. Pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk memastikan bahwa calon jamaah dalam kondisi fisik yang cukup baik untuk menjalani ibadah haji. Kesiapan fisik yang prima penting, sebab aktivitas seperti thawaf, sa'i, wukuf, dan perjalanan ke berbagai lokasi seperti Arafah, Muzdalifah, dan Mina membutuhkan stamina dan daya tahan tubuh yang prima. Maka, jika ditemukan



masalah kesehatan, calon jamaah dapat diberi rekomendasi untuk perawatan atau tindakan preventif sebelum berangkat.

Memeriksa kesehatan menjelang ibadah haji penting untuk mengidentifikasi penyakit yang perlu penanganan. Pemeriksaan kesehatan membantu mendeteksi penyakit yang mungkin belum disadari oleh calon jamaah, seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan jantung. Dengan mengetahui kondisi ini, dokter dapat memberikan saran dan pengobatan untuk mencegah komplikasi selama perjalanan dan pelaksanaan ibadah.

Dengan pemeriksaan kesehatan menjelang haji, jamaah dapat menyesuaikan aktivitas selama berhaji. Jamaah yang memiliki kondisi medis tertentu mungkin perlu mendapatkan panduan khusus untuk menyesuaikan aktivitas fisik mereka. Misalnya, seseorang dengan masalah jantung dapat disarankan untuk tidak terlalu memaksakan diri berjalan jauh atau menghindari keramaian yang terlalu padat.

Pemeriksaan kesehatan menjelang ibadah haji sangat relevan, terutama untuk mencegah penyakit menular. Saat berhaji, jamaah berinteraksi dengan jutaan orang dari berbagai negara, yang meningkatkan risiko penyebaran penyakit menular. Pemeriksaan kesehatan termasuk pemberian vaksinasi wajib, seperti vaksin meningitis dan influenza, bertujuan untuk melindungi jamaah dari penyakit yang mudah menular dalam kondisi kerumunan besar.

Memeriksa kesehatan menjelang ibadah haji sangat dianjurkan agar jamaah mendapatkan pembekalan medis. Hasil pemeriksaan kesehatan akan membantu dokter atau petugas kesehatan memberikan bekal medis yang sesuai, seperti obat-obatan untuk penyakit tertentu atau vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, jamaah juga diberikan edukasi tentang cara menjaga kesehatan selama perjalanan, seperti menjaga pola makan, menghindari dehidrasi, dan menggunakan masker untuk mencegah infeksi saluran pernapasan.

Jangan ragu-ragu memeriksakan kesehatan menjelang ibadah haji. Sebab, pemeriksaan kesehatan dapat mencegah kondisi darurat. Beberapa jamaah mungkin berisiko mengalami kondisi darurat medis selama ibadah haji, seperti serangan jantung, kelelahan ekstrem, atau dehidrasi. Dengan pemeriksaan awal, kondisi yang berisiko tinggi dapat dicegah atau dikelola dengan baik sebelum jamaah berangkat, sehingga meminimalkan risiko kejadian darurat.

Memeriksakan kesehatan menjelang ibadah haji berarti menjaga kelancaran dan kekhusyukan ibadah. Berhaji adalah kesempatan sekali seumur hidup bagi banyak orang. Kondisi kesehatan yang optimal sangat membantu jamaah menjalankan ibadah dengan lancar dan khusyuk, tanpa terganggu oleh masalah kesehatan. Sebaliknya, kondisi kesehatan yang buruk dapat menghambat pelaksanaan ibadah dan mengurangi pengalaman spiritual. Yang pasti, tingkatkan kesadaran tentang kesehatan dalam berhaji. Pemeriksaan kesehatan menjelang berangkat menjadi momen untuk meningkatkan kesadaran jamaah akan pentingnya menjaga kesehatan, baik sebelum, selama, maupun setelah ibadah haji. Jamaah dapat belajar bagaimana mengelola kondisi kesehatan mereka, seperti pola makan sehat, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.

Apa yang dilakukan dalam pemeriksaan kesehatan? Pemeriksaan kesehatan haji biasanya meliputi (a) Riwayat kesehatan dengan mengidentifikasi penyakit kronis atau riwayat penyakit keluarga; (b) Pemeriksaan fisik yang meliputi tekanan darah, detak jantung, fungsi paru-paru, berat badan, dll; (c) Tes laboratorium dengan melakukan pemeriksaan darah, gula darah, fungsi ginjal, dan kolesterol; (d) Vaksinasi meliputi vaksi meningitis, influenza, atau vaksin lain yang direkomendasikan; (e) Juga pemeriksaan khusus

seperti EKG (elektrokardiogram) untuk jamaah dengan risiko penyakit jantung.

Maka dapat dikatakan, pemeriksaan kesehatan menjelang ibadah haji bukan hanya kewajiban administratif, tetapi juga langkah penting untuk melindungi keselamatan jamaah. Dengan mengetahui kondisi kesehatan secara menyeluruh, jamaah dapat menjalankan ibadah haji dengan lebih nyaman, aman, dan khusyuk. Ini juga merupakan bentuk ikhtiar dalam menjaga tubuh yang merupakan amanah dari Allah SWT.

Jaga kebersihan diri. Bawa perlengkapan kebersihan pribadi, seperti sabun, hand sanitizer, dan masker, untuk menghindari risiko infeksi atau penyakit menular. Berkoordinasi dengan tim medis dan petugas kesehatan jika mengalami gangguan kesehatan. Dalam rombongan haji biasanya ada petugas kesehatan yang siap membantu jamaah. Jangan ragu untuk berkonsultasi jika merasa tidak enak badan atau butuh bantuan medis. Yang penting, istirahat saat dibutuhkan. Jangan terlalu memaksakan diri saat melaksanakan ibadah. Jika merasa lelah, istirahatlah sejenak. Gunakan alas kaki yang nyaman. Mengingat banyaknya berjalan kaki, gunakan sandal atau sepatu yang nyaman dan mendukung kaki. Dengan menjaga kesehatan dan mempersiapkan fisik dengan baik, ibadah haji dapat dilakukan dengan lancar dan khusyuk, insyaAllah. Semoga Allah memberikan kemudahan dan kekuatan dalam menjalankan ibadah haji.



MENGATUR POLA MAKAN

JAMAAH haji perlu menjaga pola makan. Konsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Mengonsumsi makanan bergizi adalah salah satu kunci utama dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Sistem imun bertugas melindungi tubuh dari serangan berbagai penyakit, seperti infeksi virus, bakteri, atau mikroorganisme berbahaya lainnya. Makanan bergizi dapat mendukung sistem imun, karena makanan bergizi memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Makanan bergizi mengandung vitamin, mineral, protein, lemak sehat, dan karbohidrat yang esensial bagi tubuh. Nutrisi ini diperlukan untuk menjaga fungsi organ, regenerasi sel, dan memperkuat sel-sel imun.

Beberapa nutrisi penting untuk sistem imun meliputi: (a) Vitamin C yang membantu meningkatkan produksi sel darah putih yang penting untuk melawan infeksi. Vitamin ini dapat ditemukan dalam jeruk, kiwi, stroberi, paprika, dll. (b) Vitamin D yang mendukung kemampuan tubuh untuk melawan infeksi dengan mengatur respons imun. Vitamin D biasanya bersumber dari ikan berlemak, telur, susu fortifikasi, sinar matahari, dan lain-lain. (c) Zat besi dan zinc yang berperan dalam pembentukan enzim dan protein yang dibutuhkan oleh sel imun. Zat besi dan zinc bersumber dari daging tanpa lemak, kacang-kacangan, dan biji-bijian. (d) Protein yang penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh serta produksi enzim dan antibodi.

Berhaji memerlukan makanan bergizi, kakanan makanan bergizi dapat mendukung produksi antibodi. Antibodi adalah protein khusus yang diproduksi oleh sistem imun untuk melawan pathogen, seperti virus dan bakteri. Makanan kaya protein, seperti ayam, ikan,



telur, dan kacang-kacangan, menyediakan asam amino yang diperlukan untuk pembentukan antibodi. Mengonsumsi makanan bergizi berarti menyediakan antioksidan untuk melawan radikal bebas. Antioksidan, seperti vitamin A, C, dan E, membantu melindungi tubuh dari radikal bebas yang dapat merusak sel dan melemahkan sistem imun. Sumber antioksidan terbaik termasuk sayuran berwarna cerah seperti bayam, wortel, brokoli dan buah-buahan seperti buah beri, jeruk, dan mangga.

Dengan mengonsumsi makanan bergizi, berarti jamaah haji menjaga kesehatan saluran pencernaan. Sebab, 70% sistem imun tubuh berada di saluran pencernaan. Konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya serat seperti sayur, buah, dan gandum utuh, membantu menjaga kesehatan mikrobiota usus. Probiotik seperti yogurt, kefir dan prebiotik seperti bawang putih, pisang, asparagus, mendukung keseimbangan bakteri baik di usus yang berperan dalam imunitas. Yang jelas, mengonsumsi makanan bergizi berarti mengurangi risiko peradangan. Makanan sehat seperti ikan berlemak (kaya omega-3), kacang-kacangan, dan biji-bijian membantu mengurangi peradangan kronis yang dapat melemahkan

sistem imun. Selain itu, menghindari makanan olahan, gula berlebih, dan lemak trans juga penting untuk menjaga tubuh dari peradangan berlebih.

Makanan bergizi dapat mempercepat pemulihan saat sakit. Saat tubuh melawan infeksi atau penyakit, kebutuhan akan energi dan nutrisi meningkat. Makanan bergizi seperti sup ayam (yang kaya protein dan cairan), buah-buahan (sumber vitamin), dan sayuran hijau (kaya mineral) membantu tubuh lebih cepat pulih dengan memberikan bahan baku untuk regenerasi sel dan melawan patogen. Beberapa contoh pola makan bergizi untuk imunitas (a) Sarapan: Roti gandum, telur rebus, alpukat, segelas jus jeruk; (b) Camilan: Yogurt dengan buah beri; (c) Makan siang: Nasi merah, ayam panggang, tumis brokoli dan wortel; (d) Camilan sore: Kacang almond atau edamame; (e) Makan malam: Ikan salmon panggang, kentang rebus, dan salad hijau dengan minyak zaitun.

Dengan mengonsumsi makanan bergizi secara teratur, tubuh tidak hanya menjadi lebih kuat, tetapi juga lebih siap menghadapi berbagai ancaman penyakit. Selain pola makan sehat, penting juga untuk menjaga gaya hidup sehat lainnya, seperti olahraga, cukup tidur, dan mengelola stres. Untuk menunjang lancarnya perjalanan haji, perbanyak makan buah dan sayur yang kaya vitamin, serta hindari makanan berminyak dan tidak sehat. Minumlah air yang cukup untuk mencegah dehidrasi, terutama karena cuaca di tanah suci biasanya panas.

Membiasakan tidur yang teratur juga penting. Pastikan jamaah haji memiliki waktu tidur yang cukup setiap malam antara 6-8 jam. Pola tidur yang baik dapat meningkatkan energi dan kebugaran tubuh. Jika memungkinkan, biasakan tidur siang sejenak untuk memulihkan stamina. Orang Jawa Tengah menyebut tidur sejenak dengan istilah *ngliyep*, orang Sunda menyebutnya dengan istilah *ngaleunyp*. Rasulullah Muhammad saw juga mempunyai kebiasaan tidur sebentar sebelum dzuhur yang disebut *qailulah*.

Orang berhaji perlu menjaga keseimbangan emosi. Apa relevansinya dengan haji? Ya, kesehatan fisik sering berkaitan dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk tetap tenang, sabar, dan menjaga emosi selama persiapan hingga pelaksanaan haji. Allah SWT dalam Alquran Surat Al-Baqarah Ayat 197 menjelaskan, “(Musim) haji adalah beberapa bulan yang telah diketahui. Barang siapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu

untuk mengerjakannya, maka tidak boleh berkata-kata yang tidak senonoh, berbuat fasik, dan berbantah-bantahan. Dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Bertakwalah kepada-Ku, wahai orang-orang yang berakal.”

Ayat ini mengatur mengenai pelaksanaan ibadah haji, yang merupakan salah satu rukun Islam, baik menyangkay penetapan waktu pelaksanaan haji, larangan selama melaksanakan ibadah haji, seperti rafats, fusuq, dan jidal. Rafats adalah segala ucapan atau perbuatan yang berkonotasi seksual, termasuk bercumbu atau berkata-kata mesum. Fusūq artinya segala bentuk kemaksiatan atau perbuatan dosa, seperti berbohong, mencuri, atau menyakiti orang lain. Dan jidāl berarti berdebat atau berbantah-bantahan yang tidak bermanfaat, terutama yang bisa memicu permusuhan. Ayat ini menekankan bahwa selama haji, seorang Muslim harus menjaga sikap, perkataan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan nilai-nilai Islam. Sikap inilah yang menyebabkan jamaah haji dapat menjaga keseimbangan emosinya.

Persiapkan obat-obatan pribadi. Jika jamaah memiliki riwayat penyakit tertentu, pastikan mereka membawa obat-obatan yang sesuai. Misalnya, obat hipertensi, diabetes, atau asma. Selain itu, siapkan juga suplemen vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh.



MEMAHAMI CUACA DI TANAH SUCI

MEMAHAMI kondisi cuaca di Tanah Suci juga sangat penting. Mekah dan Madinah memiliki suhu yang ekstrem, terutama saat musim panas. Persiapkan diri untuk menghadapi cuaca panas dengan menggunakan pakaian yang nyaman, topi, dan kacamata hitam. Cuaca di Tanah Suci, baik di Mekah maupun Madinah, umumnya bercirikan iklim padang pasir yang panas dan kering.

Suhu di Tanah Suci pada musim panas terjadi antara Mei – September. Pada saat itu, suhu siang hari bisa mencapai 40-50°C.



Malam hari biasanya tetap hangat, dengan suhu sekitar 30-35°C. Udara sangat kering, sehingga risiko dehidrasi tinggi jika tidak

menjaga asupan cairan. Musim dingin terjadi antara November – Februari. Suhu siang hari cenderung lebih sejuk, berkisar antara 25-30°C. Malam hari bisa terasa dingin, bahkan suhu dapat turun hingga 10-15°C di beberapa lokasi. Angin malam cenderung lebih dingin, terutama di Madinah.

Perbedaan Cuaca Mekah dan Madinah adalah, Mekah umumnya lebih panas dibandingkan Madinah karena letaknya di dataran rendah. Suhu siang hari sering lebih terik. Mekah memiliki kelembapan udara yang lebih rendah. Sedangkan Madinah berada di dataran yang sedikit lebih tinggi, sehingga suhu lebih sejuk dibandingkan Mekah. Madinah juga lebih berangin, terutama di malam hari, sehingga cuaca malamnya terasa lebih dingin, terutama di musim dingin.

Mekah dan Madinah jarang mengalami hujan karena iklim gurunnya. Curah hujan sangat rendah dan biasanya hanya terjadi beberapa kali dalam setahun, terutama antara November hingga Januari. Ketika hujan turun, bisa terjadi banjir singkat karena minimnya penyerapan air di tanah berbatu. Selama musim panas, angin kering (angin gurun) sering terjadi dan bisa membawa partikel pasir. Jamaah haji disarankan menggunakan masker atau kain penutup wajah untuk melindungi diri dari debu dan pasir.

Panas yang ekstrem menyebabkan jamaah berisiko terkena dehidrasi atau heat stroke saat siang hari. Oleh karena itu, penting untuk memakai pakaian longgar dan ringan, membawa payung, serta minum air yang cukup. Saat malam hari di musim dingin, jamaah disarankan membawa jaket atau pakaian hangat untuk digunakan di malam hari. Fluktuasi suhu juga ekstrem. Perbedaan suhu siang dan malam yang cukup signifikan memerlukan perhatian untuk menjaga kesehatan tubuh.

Jamaah perlu memiliki tips menghadapi cuaca di Tanah Suci. Untuk menghindari hidrasi, jamaah disarankan meminum air secara rutin, bahkan jika tidak merasa haus sekalipun. Dalam hal pakaian, gunakan pakaian yang ringan, longgar, dan berwarna terang untuk musim panas; pakaian hangat untuk malam di musim dingin. Yang pasti, lindungi diri dari Matahari. Bawa payung, topi, kacamata hitam, dan gunakan sunscreen. Jangan lupa, jamaah harus beristirahat: Hindari aktivitas fisik berlebihan saat cuaca sangat panas, terutama antara pukul 12.00 - 15.00. Gunakan masker untuk melindungi dari debu dan pasir, terutama saat angin kencang.

Dengan memahami karakteristik cuaca di Mekah dan Madinah, jamaah dapat lebih mempersiapkan diri secara fisik dan perlengkapan, sehingga dapat menjalankan ibadah dengan nyaman dan aman.

Cuaca di Kota Madinah Al-Munawarah mulai sejuk setelah musim panas berakhir pertengahan Oktober. Meskipun siang hari masih agak terasa terik, namun suasana dingin mulai terasa di malam hari hingga subuh. Cuaca seperti ini sangat nyaman dinikmati para peziarah yang akan melaksanakan ibadah haji dalam cuaca seperti ini. Mereka berangkat secara serentak dari berbagai embarkasi di tanah air. Jamaah haji bisa menikmati dinginnya Kota Madinah yang bisa mencapai 10 hingga 5 derajat Celsius.

Saat awal musim haji, Kota Madinah relatif lengang. Demikian pula situasi di sekitar Masjid Nabawi yang menjadi pusat kegiatan selama jamaah berada di Kota Rasul ini. Setelah selesai shalat isya, Masjid Nabawi kemudian ditutup. Baru pukul 3.00 WAS (Waktu Arab Saudi), masjid yang dibangun oleh Rasulullah ini dibuka kembali. Saat jumlah jamaah semakin banyak, Masjid Nabawi dibuka selama 24 jam. Saat jamaah padat, Raudhah juga sangat padat sepanjang siang dan malam. Meskipun saat awal, jamaah belum padat, Raudhah tetap menjadi tujuan favorit jamaah untuk beribadah. Sebab, seperti Rasulullah bersabda, “*Di antara rumahku dan mimbar adalah Raudhah yang merupakan salah satu taman surga.*” Di tempat inilah doa selalu diijabah Allah.

Sejak terjadi pandemi Covid-19, jamaah yang mau beribadah di Raudhah dibatasi. Hanya mereka yang memiliki izin (*tasyrikh*) dari Muassasah yang bisa beribadah di Taman Surga yang letaknya antara rumah Rasulullah dengan mimbar masjid. Surat izin ini bisa diperoleh melalui penyelenggara haji dan umrah di Madinah secara gratis. Mereka yang secara mandiri bisa juga beribadah di Raudhah dengan membayar RAS 40 perjamaah. Jamaah yang memegang *tasyrikh* diizinkan antri masuk ke bagian kiri masjid Nabawi. Di tempat ini, jamaah menunggu sekitar 30 sampai 60 menit. Saat menunggu antrian, jamaah disuguhi minuman air Zamzam dengan ramah.

Saat Raudhah mulai kosong, jamaah belakang maju, sehingga terisi sekitar 200 orang jamaah. Jamaah yang masuk kemudian berebut tempat di masjid yang menggunakan pilar putih. Cat pilarnya berbeda dengan tiang Masjid Nabawi yang lain. Begitu

dipersilakan masuk melalui pintu samping, jamaah bisa memilih shalat di ruang paling depan, atau mundur sedikit di Raudhah, dan di Raudhah pun jamaah masih bisa memilih bagian depan, atau bagian kiri yang dekat dengan makam Rasulullah atau di bagian kanan yang berdekatan dengan mimbar Nabi.

Shaf shalat di Raudhah menjadi berlipat. Artinya, jika shaf di tempat lain kira-kira ruang selebar sajadah digunakan satu orang, maka di Raudhah, ruang seluas itu digunakan untuk dua orang. Jarak shaf depan dan belakang juga lebih pendek. Tak jarang orang yang tengah sujud di belakang terduduki oleh jamaah yang duduk di depannya. Tapi semua saling maklum. Tak ada kemarahan. Bahkan saling senyum yang dilanjutkan saling berjabat tangan.... “*Ma’as salaaaamah...!*”

Jamaah yang masuk Raudhah selalu membludak meskipun dibatasi. Begitu memasuki masjid lama, yaitu luas masjid yang dibangun Rasulullah, semua jamaah berdoa atau melaksanakan shalat. Maka, praktis, semua jamaah berdoa dan shalat dalam keadaan berjubel dan terburu-buru. Kadang, saat berdoa belum selesai, ‘*asykar* sudah mengusir keluar karena ruangan untuk gantian. Ibarat pesta, jamaah bisa masuk ke Raudhah berpesta pora, pesta doa.

Di masa sebelum pandemi Covid-19, Raudhah merupakan tempat jamaah “berpesta ibadah”. Begitu pintu Babussalam dibuka, jamaah bisa melaksanakan shalat tahajud, atau shalat malam, lengkap dengan berbagai *shalat nawafil* (sunat) yang lain hingga shalat subuh. Situasi ini masih bisa dinikmati jamaah haji Indonesia kloter awal yang datang di pekan pertama. Namun, jamaah yang datang pada pekan kedua, sudah mulai penuh. Selain dari Indonesia, jamaah haji dari berbagai negara sudah terlebih dahulu tiba di Masjid Nabawi. Jamaah dari Turki sudah berdatangan, demikian pula jamaah dari Pakistan dan India. Bahkan umat Islam berwajah Cina juga terlihat lebih awal. Jamaah yang berasal dari Asia Tenggara tidak banyak terlihat kecuali jamaah asal Thailand dan Malaysia. Jamaah dari Indonesia yang terlihat baru para petugas haji yang sudah mulai menyiapkan diri memberikan pelayanan bagi jamaah.

MEMBAWA BEKAL KE TANAH SUCI

BERHAJI secara sepintas merupakan ibadah fisik. Sebab, ritus haji meliputi tawaf mengelilingi Kabah, sai berlari-lari kecil dari Bukit Safa ke Bukit Marwa, tinggal (*wukuf*) di Arafah, menginap (*mabit*) di Muzdalifah dan Mina, serta melontar Jamarat. Tidak ada doa apa pun yang wajib dibaca dalam ritus haji tersebut. Bahkan, kalau lupa tidak berdoa apa pun selama melaksanakan ritus haji tersebut, hajinya tetap sah.

Perbedaan hanya soal kualitas. Jamaah yang mampu melaksanakan ritus haji dengan khushyuk; berdoa untuk kepentingan diri, keluarga, nusa, bangsa, dan agama, pasti lebih berkualitas daripada jamaah yang berjalan keliling Ka'bah dengan tatapan kosong tanpa memanjatkan doa apa pun. Padahal, berdoa pada semua ritus haji sangat mustajab, peluang dikabulkannya sangat besar. Oleh karena itu, meskipun beribadah haji tanpa doa sah hukumnya, alangkah sia-sianya jika ritus itu dilewatkan begitu saja tanpa ada permohonan apa pun saat menghadap Sang Khalik.

Oleh karena itu, jika yang dibicarakan dalam rukun Islam yang kelima ini menyangkut juga kualitas, maka berhaji tidak bisa dilepaskan dari persoalan mental dan spiritual. Bahkan, dapat dikatakan, inti beribadah haji adalah ibadah batin, yang diekspresikan melalui ibadah lahir. Maka, jika salah dalam membawa bekal, tidak mustahil kita menjadi haji mardud, padahal kita ingin menjadi haji mabrur. Ketepatan dan efektivitas perbekalan sangat berpengaruh terhadap kualitas haji kita.

Allah SWT sebagai Tuan Rumah yang didatangi jamaah haji telah memberi pesan tentang perbekalan yang harus dibawa.



Simaklah pesan Allah itu dalam Alquran Surat Al-Baqarah: 197, “(Musim) haji adalah beberapa bulan yang ditentukan. Barang siapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan haji, maka jangan rafats, jangan berbuat fasik, dan jangan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. Apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Dan, berbekallah, sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa. Bertakwalah kepada-Ku wahai orang-orang yang berakal.”

Terdapat sejumlah kata kunci berkaitan dengan perbekalan haji itu, yaitu “jangan rafats”, “jangan berbuat fasik”, “jangan berbantah-bantahan”, dan “berbekallah”. Maka siapa pun yang mampu menjawab key words di atas, niscaya orang tersebut mampu menjadi haji mabrur. Pertama, larangan melakukan rafats. Rafats adalah berbagai perbuatan yang mengarah kepada hubungan seksual. Maka pada saat mengenakan kain ihram, jamaah tidak boleh melamar atau meminang, tidak boleh melakukan hubungan seksual dengan istri/suami, apalagi dengan pasangan bukan muhrim. Tentu saja larangan ini juga berlaku untuk “turunannya”, seperti tidak boleh melihat gambar yang berkaitan dengan pornografi, bacaan cabul,

dan sebagainya. Jamaah suami-istri boleh melakukan hubungan intim saat tidak dalam keadaan berihram.

Mengapa Allah sangat eksplisit melarang jamaah haji melakukan rafats? Bukankah berhaji adalah perjalanan suci, walaupun akan melakukannya pun sulit mencari tempat? Ya, betul. Tapi Allah tentu tidak akan pernah mengeluarkan firman-Nya jika itu tidak mungkin terjadi. Coba bayangkan, perjalanan haji reguler rata-rata memakan waktu sekitar 40 hari atau lebih. Selama sebulan lebih, jamaah haji laki-laki dan perempuan selalu berkumpul, siang dan malam. Sedih dan gembira selalu dilakoni secara bersama-sama, makan bersama, pergi ke masjid bersama, berbelanja bersama. Pendek kata, nyaris semua kegiatan dilakukan secara bersama-sama. Dalam kebersamaan itu, tidak mustahil, jamaah satu saling bersimpati kepada jamaah yang lain, meskipun masing-masing memiliki suami maupun istri. Semakin besar cobaan yang dialami rombongan haji, semakin tinggi solidaritas yang terbentuk di antara mereka, termasuk “cinta” yang terjalin. Dalam situasi yang demikian, nasihat Allah sangat relevan, “Jangan melakukan rafats.”

Kedua, larangan berbuat fasik, yaitu larangan perbuatan dosa. Berhaji merupakan ibadah superkolosal yang tidak adaandingannya di dunia ini. Sekitar tiga hingga lima juta orang dari seluruh dunia berkumpul pada satu tempat, khususnya di Mekah, Arafah, dan Mina. Perilaku manusia yang sedemikian beragam dapat memancing orang berbuat dosa, seperti mencuri, mencopet, membunuh, berjudi, dan sebagainya. Lagi-lagi, nasihat Allah sangat relevan, “Jangan berbuat fasik”.

Ketiga, larangan berbantah-bantahan atau berdebat. Sekilas, larangan ini tidak demokratis. Apalagi, berdebat merupakan salah satu ekspresi manusia modern. Tapi bayangkan, jika jamaah haji bebas berbantah-bantahan, dipastikan banyak sekali peristiwa yang berujung pada perkelahian, adu jotos, bahkan, bisa saling bunuh. Selama menunaikan ibadah haji, tak banyak pekerjaan yang dilakukan dibandingkan dengan saat di tanah air. Selama berhaji, orang tidak bekerja dan tidak mencari nafkah. Selama berhaji, jamaah hanya beribadah, ke masjid, makan, tidur, berjalan-jalan keliling mal, dll.

Meski demikian, tingkat stres mereka sangat tinggi. Bayangkan hanya untuk naik bus saja memerlukan waktu tak kurang dari tiga jam, padahal naik bus di tanah air selama tiga jam sudah

mengantar seseorang dari Purwokerto-Semarang setelah melewati tempat macet, atau Purwokerto-Yogyakarta. Pasalnya, setelah semua jamaah naik bus, ketua kloter biasanya mengecek dengan menghitung jumlah mereka. Setelah dihitung, biasanya jumlah mereka tidak genap. Maka jumlah sisanya pun dicari. Setelah bertemu, dihitung ulang, kadang jumlahnya masih kurang juga, bahkan berkurang lebih banyak. Setelah dicek ulang, ternyata ada jamaah yang sedang menderita diare, sehingga mereka keluar masuk WC. Setelah dicek berulang-ulang sekitar tiga jam, baru jamaah haji genap jumlahnya. Saat seperti itu, rombongan bus baru mulai berangkat.

Situasi yang tidak bisa serba cepat ini menyebabkan banyak orang tidak sabar. Apalagi, kejadian seperti itu mereka alami setiap hari selama sekitar 40 hari lebih. Sekadar mau makan, mau ke kamar mandi, mau shalat, mau wudhu, dan lain-lain, semua serba antre. Emosi dan marah pun sangat cepat tersulut. Maka, nasihat Allah sangat relevan, “Jangan berbantah-bantahan.” Jika berdebat itu boleh, niscaya peristiwa haji menjadi ibadah yang penuh chaos. Na’udzubillah min dzalik.

Karena situasi orang yang menunaikan ibadah haji demikian, maka Allah menyuruh kita untuk membawa bekal. Firmannya, “Dan, berbekalah, sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa.” Allah tidak menyuruh orang membawa bekal uang yang sangat banyak. Karena membawa uang terlalu banyak dapat menyebabkan jamaah melarikan diri dari kesulitan berhaji dengan berbelanja melulu, atau bahkan melarikan diri dari ibadah haji. Misalnya, karena mampu membeli tiket pesawat sendiri berapa pun harganya ia akan pergi, padahal belum semua ritus haji dilaksanakan secara sempurna.

Ibarat bangunan, takwa merupakan bangunan moral yang terdiri atas berbagai unsur material. Ada unsur disiplin, takut melakukan dosa, berharap pahala dari Allah, taat apa pun perintah-Nya, dan meninggalkan apa pun larangannya. Oleh karena itu, orang yang bertakwa berarti orang yang berbuat baik secara otomatis, karena kebaikan telah melekat pada dirinya. Ia juga secara otomatis menolak semua keburukan dan kebatilan.

Maka jika semua jamaah haji membawa bekal takwa, niscaya naik bus tidak perlu memakan waktu tiga jam, tapi seperti naik bus di tanah air. Begitu bus siap, jamaah pun siap berangkat. Tidak akan terjadi perdebatan, walaupun ada perbedaan pendapat, dicarikan

jalan keluar dengan musyawarah. Solidaritas yang terjalin secara harmonis di antara jamaah haji yang takwa niscaya membangun kekuatan umat yang pada gilirannya mampu membangun baldatun thayibatun warabbun ghafur. Itulah kontribusi besar yang mestinya disumbangkan jamaah haji kepada negara.

“Berebekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa”(Q.S. Al-Baqarah: 197). Ayat ini merupakan bagian dari Alquran Surat Al-Baqarah: 197, yang membahas tata cara pelaksanaan ibadah haji, termasuk adab dan bekal yang harus dipersiapkan. Ayat ini memberikan panduan kepada calon jamaah haji untuk mempersiapkan diri, baik secara fisik maupun spiritual. Perjalanan haji adalah perjalanan yang panjang, penuh tantangan, dan memerlukan persiapan matang. Oleh karena itu, Allah memerintahkan umat-Nya untuk membawa bekal agar perjalanan menjadi lancar.

Namun, Allah mengingatkan bahwa di atas semua bekal fisik, bekal terbaik untuk perjalanan haji adalah takwa. Makna “berebekallah” dalam ayat di atas bisa diartikan “Berebekallah secara materi.” Dalam hal ini, jamaah haji dianjurkan membawa bekal yang cukup untuk mencukupi kebutuhan selama perjalanan, termasuk makanan, pakaian, dan peralatan lain yang diperlukan. Bekal ini penting agar jamaah tidak menjadi beban bagi orang lain selama ibadah.

Selain berebekal materi, ayat di atas juga menganjurkan untuk berebekal secara mental. Maka, jamaah harus mempersiapkan mental, seperti sabar, tenang, dan tidak mudah marah dalam menghadapi keramaian atau kesulitan selama ibadah. Berebekallah juga secara spiritual. Bekal spiritual berupa niat yang ikhlas, ilmu tentang tata cara haji, serta ketakwaan kepada Allah adalah yang paling penting. Alquran Surat Al-Baqarah: 197 di atas menjelaskan bahwa, “Sebaik-baik bekal adalah takwa.” Takwa adalah panduan hidup. Takwa berarti menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dalam ibadah haji, takwa menjadi panduan utama agar jamaah tidak hanya sekadar menjalankan ritual, tetapi juga melaksanakan ibadah dengan keikhlasan, ketundukan, dan ketaatan kepada Allah.

Takwa juga merupakan perisai. Perjalanan haji sering menghadapkan jamaah pada situasi yang menguji kesabaran, seperti panas terik, antrean panjang, dan keramaian yang padat. Dengan

takwa, jamaah lebih mampu mengendalikan emosi dan menjaga akhlak. Takwa juga menjadi pelindung agar jamaah terhindar dari perbuatan yang dilarang, seperti berbantah-bantahan, berbuat fasik, atau menyakiti orang lain. Dapat dikatakan, takwa adalah bekal yang kekal. Bekal materi hanya akan habis setelah digunakan, tetapi bekal takwa akan terus menjadi pahala yang menemani kita hingga akhirat.

Ayat Alquran Surat Al-Baqarah: 197 mengajarkan manusia untuk selalu mempersiapkan diri secara lahir dan batin dalam menghadapi setiap perjalanan, baik itu perjalanan ibadah haji maupun perjalanan hidup menuju akhirat. Takwa menjadi panduan utama untuk menjalani kehidupan dengan penuh ketaatan kepada Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Dengan menjadikan takwa sebagai bekal utama, jamaah tidak hanya akan sukses dalam menjalankan ibadah, tetapi juga selamat dan mendapatkan kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat.



BARANG BAWAAN HAJI

MESKIPUN kopor haji sudah lama di tangan, namun sebagian jamaah justru tidak tahu apa yang mesti dimasukkan ke dalam tas pemberian maskapi penerbangan itu. Sebagian bahkan melakukan “gladi bersih”



memasukkan barang-barang, kemudian mengeluarkan kembali, memasukkan kembali dan seterusnya. Apa saja sih yang perlu dibawa? Jangan lupa masukkan semua barang yang berkaitan dengan senjata tajam ke dalam tas bagasi. Jangan coba-coba membawa barang seperti gunting, silet, apalagi pisau atau golok ke dalam tas tentengan. Semua akan disita di bandara sebelum terbang.

Supaya tidak ada yang kelewat, catatlah barang-barang yang diperlukan itu, sehingga secara pasti barang tersebut terangkut bersama. Tentu saja, kebutuhan setiap orang berbeda dengan yang lainnya, namun secara umum ada barang yang mesti dibawa dalam perjalanan haji itu. Perlengkapan dan bekal yang perlu dibawa selama melakukan perjalanan haji antara lain pakaian, alat mandi dan mencuci, alat makan dan memasak, obat-obatan, buku dan alat-alat tulis, perlengkapan tidur, alat elektronik seperti telepon, kamera, video, dan sebagainya.

Pada prinsipnya, semakin sedikit barang bawaan, semakin baik, sebab tidak merepotkan. Namun, jika bekal dan perlengkapan itu merupakan sesuatu yang tidak bisa ditinggalkan, apa boleh buat. Semua harus dibawa serta, tapi membawanya harus tetap cermat dan hati-hati, supaya tidak hilang, atau menjadi beban berat jemaah.

Pakaian yang akan dibawa sebaiknya disesuaikan dengan musim di Arab Saudi di mana seseorang akan menunaikan haji. Pada musim dingin, sebaiknya pakaian yang dibawa yang menggunakan bahan tebal, supaya hangat. Sebaliknya, pada musim panas bahan pakaian tipis dan berwarna putih. Pakaian dalam, baik milik pria maupun wanita, sebaiknya diberi tanda berupa nama atau inisial masing-masing. Sebab, pada umumnya, pakaian antara milik seorang dengan yang lainnya hampir sama, sehingga gampang tertukar.

Kebutuhan pakaian bagi jemaah pria tentu saja berbeda dengan jemaah haji wanita. Dalam masalah ini ada beberapa pakaian yang perlu dibawa serta dalam perjalanan haji. **Kain ihram.** Dua buah kain tanpa jahitan ini tentu tidak bisa dilupakan untuk dibawa serta dalam perjalanan haji. Kalaupun terlupakan, kadang, pakaian ihram dijual di asrama haji. Selama musim haji, sesungguhnya, cukup satu stel kain ihram untuk menunaikan haji. Namun demikian, jika membawa dua stel kain ihram, hal itu bisa digunakan untuk ganti.

Pakaian yang penting. Pakaian yang perlu dibawa serta selama menunaikan ibadah haji antara lain, beberapa baju koko (baju takwa) untuk melakukan shalat; Beberapa potong hem lengan panjang untuk di perjalanan; Beberapa potong kaus oblong untuk santai di penginapan; pakaian dalam dan kaus kaki secukupnya; pakaian tidur; handuk untuk mandi dan untuk lap; baju hangat atau jaket dipakai selama di pesawat atau selama musim dingin.

Pakaian wanita bagi jamaah haji, secara umum, harus mampu menutupi aurat secara sempurna, tanpa harus meninggalkan mode. Meski demikian, warna pakaian sebaiknya tidak mencolok dengan aneka warna-warni, melainkan memilih warna yang mencerminkan keagungan wanita Muslim. Pakaian yang ketat tentu sangat tidak disarankan bagi jamaah wanita. Model pakaian yang perlu dipakai jamaah haji wanita sebaiknya model pakaian panjang berleher, seperti daster yang berleher dan longgar. Celana panjang juga diperlukan, terutama selama pergi ke masjid atau ke tempat lain. Dengan celana panjang, karena angin di Arab Saudi sering bertiup kencang, tidak mudah tertiup angin. Tutup kepala berupa jilbab yang menutup hingga ke dada sangat penting bagi wanita. Namun hal itu bisa diganti dengan mukena yang model potongan, sehingga mukena pendek bagian atas bisa dimanfaatkan untuk jilbab.

Selama musim haji, pakaian yang perlu dibawa antara lain, beberapa potong blus lengan panjang berleher; Beberapa baju kurung lengan panjang berleher; Beberapa potong celana panjang; Beberapa pakaian tidur; pakaian dalam secukupnya; beberapa kaus kaki; beberapa potong mukena pendek; beberapa potong jilbab; dan jaket atau pakaian hangat untuk di pesawat atau musim dingin.

Selain bekal yang bersifat fisik, bawalah **bekal untuk memenuhi jiwa** berupa bekal spiritual. Bawalah Alquran untuk *tilawah* atau berdzikir selama perjalanan. Demikian juga Buku Doa atau Dzikir Haji. Buku ini penting untuk membantu menghafal doa khusus selama ibadah. Bawa pula tasbih, untuk membantu dzikir. Jadwal atau catatan ibadah juga jangan sampai ketinggalan, untuk mempermudah mengatur waktu selama ibadah.

Bekal kesehatan juga tidak kalah penting dibandingkan bekal lainnya. Bawalah obat-obatan pribadi, yaitu obat-obatan khusus untuk penyakit tertentu seperti hipertensi, diabetes, atau asma. Jangan lupa obat dasar, seperti parasetamol, obat flu, diare, alergi,

dan antasida untuk maag. Bawa pula vitamin dan suplemen untuk menjaga daya tahan tubuh. Beberapa hal lain yang perlu dibawa adalah masker, untuk melindungi dari debu dan virus, hand sanitizer untuk menjaga kebersihan tangan, plester luka dan kain perban untuk menangani cedera ringan, kipas angin mini untuk membantu mendinginkan tubuh saat cuaca panas, krim pelembap dan sunscreen untuk melindungi kulit dari kekeringan dan paparan sinar matahari, serta bawa air minum botol isi ulang untuk menghindari dehidrasi.

Bekal yang berkaitan dengan kebersihan dan perawatan diri yang perlu dibawa adalah perlengkapan mandi terdiri atas sabun, sampo, pasta gigi, sikat gigi, dan handuk kecil. Sertakan pula tisu basah dan kering untuk membersihkan diri di tempat-tempat yang tanpa air. Bawalah detergen kecil untuk mencuci pakaian ringan. Cermin kecil dan sisir juga perlu bawa untuk menjaga penampilan. Lotion antiseptic diperlukan untuk mencegah infeksi pada kulit. Jangan lupa bawa tas kecil untuk sampah, karena Jamaah haji harus memastikan kebersihan diri dan lingkungan.

Menunaikan ibadah haji juga perlu berbekal makanan. Maka, bawalah makanan ringan, seperti biskuit, coklat, kurma, kacang-kacangan, atau sereal. Minuman instan juga perlu dibawa, seperti kopi, teh, susu bubuk, atau jahe instan. Makanan praktis juga penting seperti mie instan atau makanan kemasan siap saji. Jangan lupa membawa buah-buahan kering sebagai sumber energi yang tahan lama. Alat makan portabel perlu menjadi pelengkap seperti sendok, garpu, gelas, dan piring plastik, dan sebagainya.

Menyiapkan bekal teknologi juga sangat penting saat berhaji. Ponsel dan *charger* sangat penting untuk komunikasi dan navigasi selama di tanah suci. Demikian pula power bank, untuk menghindari kehabisan daya ponsel. Sertakan pula adaptor universal untuk menyesuaikan dengan stopkontak di Arab Saudi. Pada umumnya adaptor di Saudi berlubang tiga, sementara Indonesia hanya berlubang dua. Meskipun berlubang tiga, tapi bias digunakan untuk yang berlubang dua, tapi tidak semua bias disesuaikan. Membawa adaptor berlubang tiga berarti memungkinkan digunakan di semua tempat. Membawa jam tangan juga diperlukan untuk membantu pengaturan waktu, meskipun semuanya ada di telepon seluler.

Ada beberapa perlengkapan khusus yang penting dibawa saat berhaji. Misalnya, tas pinggang atau tas selempang yang berfungsi untuk menyimpan barang-barang penting seperti uang, ponsel, dan dokumen. Tas kecil untuk perjalanan juga perlu disiapkan untuk memudahkan membawa perlengkapan saat melakukan *thawaf* atau *sa'i*. Bawa pula botol spray air untuk membantu menyegarkan wajah saat cuaca panas. Karpet atau tikar kecil pun perlu dibawa untuk alas saat shalat di lapangan terbuka, seperti saat wukuf di Arafah atau *mabit* di Mina.

Yang sangat urgen, bawalah uang dan finansial lainnya. Riyal Saudi (SAR) sangat berguna sebagai uang tunai dalam pecahan kecil untuk kebutuhan sehari-hari. Bawa pula kartu kredit atau kartu debit sebagai cadangan untuk transaksi non-tunai. Jangan lupa bawa dompet atau tas khusus uang untuk menyimpan uang secara aman.

Yang paling super penting, siapkan mental dan emosional. Sabar dan tenang adalah kata kuncinya. Sebab, perjalanan haji penuh tantangan, sehingga mental yang kuat sangat diperlukan. Tingkatkan ilmu tentang haji sebelum berangkat. Bekali diri dengan ilmu tentang tata cara haji. Persiapan diri untuk beradaptasi dengan cuaca ekstrem panas atau ekstrem dingin, keramaian, dan rutinitas ibadah yang padat menuntut kesabaran ekstra. Maka, sebaik-baik bekal adalah takwa. Bekal berhaji tidak hanya berupa kebutuhan fisik, tetapi juga spiritual, kesehatan, dan mental. Pastikan untuk mempersiapkan segala sesuatunya dengan baik agar ibadah haji dapat dilakukan dengan lancar, nyaman, dan khusyuk.

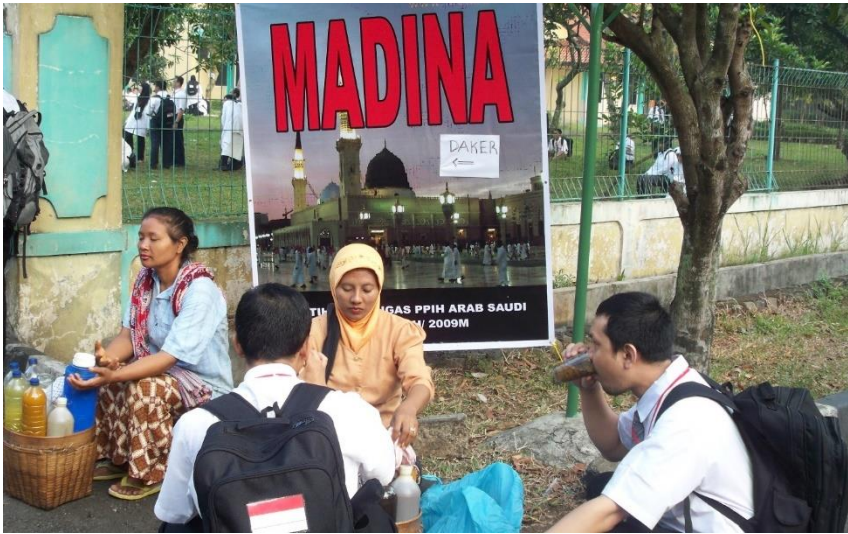


LATIHAN FISIK

SEBELUM berangkat, jamaah haji disarankan melakukan latihan fisik. Lakukanlah olahraga rutin. Mulailah dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti jalan kaki, *jogging*, atau senam. Hal ini akan membantu tubuh terbiasa dengan aktivitas fisik yang intens selama berhaji. Latihanlah yang ringan dengan berjalan kaki, karena sebagian besar ibadah haji melibatkan berjalan kaki, misalnya saat *thawaf*, *sa'i*, dan berjalan di Mina menuju tempat melontar Jamarat, atau bahkan saat di Arafah. Biasakan berjalan kaki sejauh 3-5 km per hari. Dengan demikian saat di Tanah Suci, jamaah sudah terbiasa melakukannya di tanah air. Latihan ini membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot.

Kesiapan fisik calon jamaah haji sangat penting karena ibadah haji melibatkan aktivitas fisik yang berat, seperti berjalan jauh, berdiri lama, dan beraktivitas di bawah terik matahari. Berolahraga, khususnya berjalan kaki, merupakan salah satu persiapan fisik yang sangat penting menjelang ibadah haji. Hal ini karena haji adalah ibadah yang memerlukan daya tahan tubuh, kekuatan fisik, dan stamina yang baik untuk menyelesaikan rangkaian ritual yang melibatkan aktivitas fisik intens.

Olahraga atau berjalan kaki sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas seperti *thawaf*, *sa'i*, dan perjalanan di antara lokasi-lokasi haji (Arafah, Muzdalifah, Mina) memerlukan stamina yang baik. Bahkan ibadah di Madinah pun kadang menguras energi, baik untuk mencari kawan satu rombongan saat di Masjid Nabawi atau melakukan *city tour* memerlukan berjalan kaki berkilo-kilo meter. Berjalan kaki secara rutin membantu tubuh beradaptasi dengan aktivitas fisik yang berkelanjutan sehingga tidak mudah merasa lelah selama ibadah.



Berolahraga dan berjalan kaki dapat memperkuat otot dan sendi, terutama melatih otot kaki, paha, dan punggung yang banyak digunakan selama ibadah haji. Latihan ini juga membantu mencegah cedera atau nyeri sendi akibat berjalan dalam jarak jauh atau berdiri lama saat *thawaf* dan *wukuf* di Arafah. Berolahraga dan berjalan kaki mengurangi risiko penyakit. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki dapat membantu menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan jantung. Apalagi, ibadah haji sering menguras tenaga, sehingga tubuh yang sehat sangat penting untuk menghindari komplikasi kesehatan.

Saat berhaji, jamaah sangat perlu beradaptasi dengan jarak dan aktivitas fisik. Maka, berjalanlah kaki melatih tubuh untuk terbiasa menempuh jarak yang mirip dengan aktivitas haji, seperti *Thawaf*. Saat berthawaf, jamaah berjalan sekitar 3-5 km selama tujuh putaran di sekitar Ka'bah. Jika thawaf dilakukan di lantai 2, 3, atau 4, sekali putaran membutuhkan jarak sekitar 1 kilometer. Maka berthawaf secara lengkap menempuh jarak sedikitnya 7 km. *Sa'i* berjalan antara bukit Shafa dan Marwah secara total menempuh jarak sekitar 3,5 km. Perjalanan ke Mina, Arafah, dan Muzdalifah melibatkan jarak yang cukup jauh dan medan yang bervariasi. Dengan rutin berjalan kaki sebelum berangkat, tubuh akan lebih siap menghadapi kondisi tersebut.

Berolah raga atau minimal berjalan kaki dapat menyesuaikan tubuh dengan cuaca panas atau dingin yang ekstrem. Berjalan kaki di bawah sinar matahari melatih tubuh untuk beradaptasi dengan cuaca panas atau cuaca sangat dingin yang umum terjadi di Mekah dan Madinah, terutama saat musim haji. Cara ini juga membantu jamaah mengelola keringat berlebih dan mencegah dehidrasi selama ibadah. Berolahraga berarti melatih pernapasan dan keseimbangan jamaah. Maka, berolahraga ringan seperti berjalan kaki meningkatkan kapasitas paru-paru, sehingga pernapasan menjadi lebih efisien. Ini penting karena aktivitas haji sering dilakukan di keramaian yang dapat menyebabkan sesak atau kelelahan.

Berolahraga atau berjalan kaki dapat mengurangi berat badan. Berjalan kaki secara rutin membantu menurunkan berat badan berlebih, yang dapat mempermudah mobilitas selama haji. Berat badan ideal juga mengurangi tekanan pada sendi lutut dan kaki, sehingga mengurangi risiko nyeri atau cedera. Yang jelas, olahraga dapat meningkatkan kebugaran mental, selain meningkatkan kebugaran fisik. Olahraga rutin, termasuk berjalan kaki, membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Persiapan fisik ini juga menumbuhkan rasa percaya diri bahwa tubuh mampu menghadapi tantangan fisik selama ibadah.

Olahraga dan rajin berjalan dapat memastikan kondisi fisik stabil. Dengan berjalan kaki secara teratur, calon jamaah bisa memantau kondisi fisiknya. Jika ada masalah seperti mudah lelah, nyeri sendi, atau gangguan pernapasan, mereka bisa segera berkonsultasi dengan dokter sebelum keberangkatan. Latihan fisik ini mempermudah adaptasi dengan aktivitas keagamaan. Sebab, selama beribadah haji, jamaah sering berjalan bersama dalam kelompok besar, sehingga memerlukan kemampuan untuk berjalan dengan ritme yang konsisten. Latihan ini membantu jamaah untuk terbiasa berjalan dalam waktu lama tanpa mengganggu kecepatan kelompok.

Latihan berjalan kaki menjelang menunaikan ibadah haji disarankan dilakukan secara bertahap. Mulailah dengan jarak pendek (1-2 km) dan tingkatkan secara bertahap hingga 3-5 km per hari. Gunakan alas kaki yang nyaman. Pilih sepatu atau sandal yang tidak menyebabkan lecet. Kalau perlu lakukan simulasi kondisi haji. Jika memungkinkan, berlatih berjalan di medan yang menanjak atau mirip dengan lokasi haji. Tapi jangan lupa, minum cukup air. Pastikan tubuh tetap terhidrasi selama latihan. Bahkan tak dilarang

berlatih di waktu panas, agar tubuh terbiasa dengan cuaca ekstrem di Tanah Suci.

Dapat dikatakan, berolahraga, khususnya berjalan kaki, adalah bagian tak terpisahkan dari persiapan fisik calon jamaah haji. Latihan ini membantu tubuh menjadi lebih kuat, meningkatkan stamina, dan meminimalkan risiko masalah kesehatan selama pelaksanaan ibadah. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, jamaah dapat menjalankan ibadah haji dengan lebih lancar, nyaman, dan khusyuk.



RUTE PERJALANAN HAJI

MELAKSANAKAN ibadah haji setidaknya terdiri atas lima fase. Fase pertama, pra keberangkatan ke tanah suci, dari mulai kegiatan di rumah berupa *walimatussafar* (hajatan untuk berpamitan), berbagai aktivitas dan kegiatan persiapan jamaah, serta kegiatan jamaah di embarkasi haji. Fase kedua, haji selama tinggal di Madinah Al-Munawarah. Fase ketiga, jamaah saat melaksanakan ibadah di Kota Mekah Al-Mukaramah. Fase keempat jamaah saat melaksanakan ibadah di *Masya'iril Muqadasah* atau Arafah, Muzdalifah, dan Mina (Armina). Dan fase kelima, adalah pasca haji, di mana semua jamaah telah melaksanakan seluruh ritus haji, termasuk persiapan dan pemulangan jamaah haji ke tanah air.

Jamaah haji Indonesia berangkat ke Arab Saudi terdiri atas dua gelombang. Gelombang pertama datang ke Kota Madinah Al-Munawarah. Memasuki Kota Madinah dilakukan melalui dua bandara. Pertama, jamaah langsung mendarat di Bandara Amir Muhammad bin Abdulaziz (AMA) Madinah, dan kedua mendarat di Bandara Internasional King Abdul Aziz Jeddah. Mereka yang mendarat di Jeddah kemudian melakukan perjalanan darat sekitar enam jam menuju ke Madinah.

Selama di Madinah, jamaah haji melakukan *Shalat Arba'in*, yaitu shalat fardhu 40 kali berturut-turut secara berjamaah di Masjid Nabawi. Di antara ritus *Shalat Arba'in* tersebut, jamaah juga melakukan berbagai ibadah sunat (*nawafil*) lainnya. Seperti *Shalat Tahajjud* atau sekadar berdoa di Raudhah; Berziarah ke makam Rasulullah di dalam Masjid Nabawi; Berziarah ke Makam Al-Baqi' di sebelah Masjid Nabawi; Berkunjung ke Gunung Uhud dan menziarahi makam Hamzah, paman Nabi yang gugur dalam Perang Uhud; Nengunjungi Masjid Quba, yaitu masjid yang pertama kali dibangun oleh Rasulullah; Mengunjungi Masjid Qiblatain, yaitu masjid di mana Rasulullah menerima wahyu untuk memindahkan kiblat dari Baitul Maqdis di Palestina ke Masjidilharam di Mekah Al-Mukaramah; Berkunjung ke percetakan Alquran, dan sebagainya.

Sebagian jamaah melakukan ziarah ke berbagai tempat bersejarah. Majmu'ah atau Yayasan dari Arab Saudi yang memberikan pelayanan bagi jamaah menyediakan bus secara gratis untuk berziarah. Berziarah di Madinah dipatok, tidak boleh melebihi jam 11.00 WAS. Sebab, mereka harus melakukan shalat fardhu di Masjid Nabawi sebagai bagian dari *Shalat Arba'in*. Bakda zuhur, jamaah baru beristirahat antara satu atau dua jam. Tapi mereka tidak boleh kebablasan tertidur sampai sore agar tidak terlewatkan Shalat Ahsar secara berjamaah. Berbagai aktivitas seperti mencuci baju baru memungkinkan dilakukan setelah Isya. Secara umum, perjalanan haji di Madinah relatif lebih nyaman dibandingkan dengan di Mekah. Mereka pada umumnya (lebih dari 75%) tinggal di sekitar masjid, paling jauh 500 meter. Kini, jamaah Indonesia bisa 100% tinggal di markaziah yang dekat dengan Masjid Nabawi. Sebab, hotel besar dengan kapasitas banyak terus dibangun di dekat masjid ini.

Selama di Madinah, jamaah haji tidak berkumpul secara bersama-sama. Setiap jamaah yang datang segera menuju ke Mekah setelah tinggal selama delapan atau sembilan hari. Ini berbeda kondisinya dengan Mekah. Setiap jamaah yang datang tetap tinggal di kota kelahiran Rasulullah sampai puncak penyelenggaraan haji berakhir. Itulah sebabnya, para tamu Allah yang masuk dalam gelombang I biasanya terkaget-kaget ketika masuk ke Mekah. Sebab, pemondokan mereka relatif lebih jauh, kerap naik dan turun gunung, harus melewati terowongan yang panjang, berimpit-impitan, dan masuk ke Masjidilharam dalam jumlah yang amat sangat massal, lebih dari tiga juta jamaah.

Jamaah Indonesia tinggal di Kota Mekah sekitar sebulan penuh, sepekan di antaranya digunakan untuk melaksanakan ibadah di Arafah, Muzdalifah dan Mina (Armina). Seluruh syarat dan rukun haji memang dilaksanakan di Mekah dan sekitarnya, dari mulai thawaf, sa'i, wukuf di Arafah, *mabit* di Muzdalifah dan Mina, serta melontar Jamarat. Setelah selesai semua ritus haji, jamaah gelombang I bersiap pulang ke tanah air, sedangkan jamaah gelombang II meneruskan perjalanan ke Kota Madinah Al-Munawarah.

