

Bakal haji diingatkan tingkatan daya ketahanan fizikal, jaga kesihatan

TH laksana penambahbaikan ujian saringan baharu tepati pengertian istito'ah

Oleh Zanariah Abd Mutalib
zanariah_mutalib@bh.com.my

Bakal jemaah haji perlu sentiasa bersedia dari segi mental serta fizikal untuk melaksanakan ibadah haji. Ini kerana ibadah haji memerlukan banyak pergerakan, selain keadaan cuaca yang ekstrem.

Bagi memastikan jemaah haji negara dapat melaksanakan ibadah itu dengan sempurna, Lembaga Tabung Haji (TH) mengambil inisiatif untuk melaksanakan penambahbaikan prosedur saringan kesihatan untuk bakal haji bagi musim haji tahun ini.

Penambahbaikan berkenaan membabitkan semakan semula kriteria kelulusan dan pengenalan ujian saringan baharu bagi menilai keupayaan fizikal bakal haji yang ditetapkan mengikut Garis Panduan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Ini bertepatan dengan pengertian istito'ah atau syarat kemampuan menunaikan haji yang digariskan hukum syarak, iaitu mempunyai kesihatan yang baik berikutan bakal haji akan berdepan cuaca musim panas di Tanah Suci dan bersama jutaan jemaah haji dari seluruh dunia.

Pengarah Eksekutif Haji TH, Datuk Seri Syed Saleh Syed Abdul Rahman, berkata pada musim haji lalu, TH menggunakan kaedah Modified Barthel Index (MBI), iaitu saringan berasaskan soalan bagi menilai kemampuan mereka melaksanakan aktiviti harian di Tanah Suci.

Bagaimanapun, pada musim haji 1445H ini, kaedah saringan ditambah baik dengan melaksanakan ujian *Timed Up & Go* (TUG) untuk menilai kebolehan berjalan dan keseimbangan serta ujian *30-second sit to stand test* (30 STS) bagi menguji kekuatan dan daya tahan fizikal.

"Penilaian ini diwajibkan kepada bakal haji berusia 60 tahun dan ke atas atau mereka yang mempunyai penyakit berisiko."

"Ujian saringan ini dapat mengenal pasti dengan lebih awal bakal haji yang mungkin memerlukan bantuan pergerakan di Tanah Suci kelak," katanya kepada BH.



Bakal haji dinasihat bersedia dari segi mental dan kesihatan fizikal sepanjang melaksanakan ibadah di Tanah Suci.

Syed Saleh menjelaskan, keupayaan fizikal dan mental amat penting serta dititikberatkan terhadap bakal haji, justeru, pemeriksaan kesihatan wajib dijalankan bagi menilai tahap semasa kesihatan untuk status kelulusan mereka sebelum berlepas ke Tanah Suci.

Pemeriksaan kesihatan juga, katanya mampu mengesan penyakit yang dihadapi bakal haji pada peringkat paling awal dan memberi rawatan sewajarnya atau dirujuk kepada pakar perubatan berkaitan jika perlu, selain rekod status kesihatan dan rawatan yang diterima akan menjadi rujukan petugas perubatan di Tanah Suci.

Pada masa sama, ia juga memastikan keputusan Muzakarah Jawatankuasa Majlis Fatwa Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia dan Resolusi Muzakarah Haji Peringkat Kebangsaan dipatuhi.

"Bakal haji dinasihatkan supaya mengamalkan gaya hidup sihat seperti menjaga pemakanan, bersenam dan menghentikan amalan yang tidak sihat seperti merokok serta menghisap vape supaya tahap kesihatan mental dan rohani mereka berada pada tahap terbaik."

Diwajibkan ambil vaksin

Bagi bakal haji yang mempunyai penyakit kronik pula, Syed Saleh berkata, hanya individu yang mempunyai penyakit kronik

Ujian saringan ini dapat mengenal pasti dengan lebih awal bakal haji yang mungkin memerlukan bantuan di Tanah Suci kelak

Syed Saleh Syed Abdul Rahman, Pengarah Eksekutif Haji TH



Doktor akan memeriksa dan pastikan adakah jemaah ini tergolong dalam mereka yang mampu pergi tunai haji atau sebaliknya



Dr Muhammad Shafiq Samsudin, Pengurus Nanan Kesihatan Jabatan Haji TH

yang disahkan stabil dan lulus pemeriksaan kesihatan saja akan dibenarkan untuk menunaikan haji.

Selain itu, beliau mengingatkan bakal haji supaya mengambil vaksin Meningococcal, yang diwajibkan dan diberikan secara percuma selepas lulus pemeriksaan kesihatan di fasiliti kesihatan kerajaan.

"Bagi suntikan vaksin tambahan Pneumococcal dan Influenza, kedua-dua vaksin ini amat digalakkan sebagai perlindungan tambahan dan hanya boleh diperolehi di fasiliti kesihatan swasta dan kosnya perlu ditanggung bakal haji sendiri," katanya.

Sebagai langkah membendung penularan COVID-19 dalam kalangan bakal haji dan petugas TH, Syed Saleh berkata, TH dan KKM menetapkan beberapa prosedur operasi standard (SOP) di tanah air serta Tanah Suci untuk dipatuhi.

Bagaimanapun katanya, pengurusan kes kesihatan dan COVID-19 di Tanah Suci turut tertakluk kepada protokol serta arahan kesihatan kerajaan Arab Saudi.

"TH sentiasa bekerjasama baik dengan KKM dalam menyediakan perkhidmatan kesihatan serta petugas Rombongan Perubatan Tanah Suci yang berpengalaman, cekap dan mencukupi bagi mengendalikan kes COVID-19, mahupun sebarang kes

perubatan di kalangan jemaah negara.

Bincang isu istito'ah

Sementara itu, isu istito'ah dari sudut kesihatan bagi bakal haji turut dibincangkan dalam Podcast Tabung Haji Ke Udara 1/2024 bertajuk 'Kesihatan & Kriteria Bakal Jemaah Haji' pada 5 Januari lalu.

Pengurus Nanan Kesihatan Jabatan Haji TH, Dr Muhammad Shafiq Samsudin, yang menjadi panel pada program berkenaan, berkata pemeriksaan kesihatan bagi bakal haji perlu menepati kriteria Garis Panduan Pemeriksaan Kesihatan Bakal Haji supaya bakal haji dipastikan benar-benar mampu untuk melaksanakan ibadah itu nanti.

"Doktor akan memeriksa dan memastikan secara objektif, adakah jemaah ini tergolong dalam mereka yang mampu pergi menunaikan haji atau sebaliknya."

"Saringan kesihatan yang perlu dijalani bakal haji mempunyai alirannya, bermula dengan pemeriksaan fizikal, disusuli ujian makmal seperti X-ray dan ujian air kencing, manakala ujian asas bagi bakal haji ini adalah pemeriksaan kadar hemoglobin dan paras gula dalam darah," katanya.

Untuk panduan bakal haji, Garis Panduan Pemeriksaan Kesihatan Bakal Haji Edisi Sembilan boleh didapati di laman web KKM.