



MANUAL PENGURUSAN

KESIHATAN UMRAH



JABATAN WAKAF, ZAKAT DAN HAJI (JAWHAR)
DENGAN KERJASAMA
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA (KKM)



MANUAL PENGURUSAN

KESIHATAN UMRAH

Disediakan oleh:
Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR)
dengan kerjasama
Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR)
Jabatan Perdana Menteri
www.jawhar.gov.my

Cetakan Pertama ... 2025

© Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR)

Hak Cipta Terpelihara

Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dengan apa jua cara sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Pengarah, Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR), Aras 8-9, Blok D, Kompleks Islam Putrajaya (KIP), Jalan Tun Abdul Razak, Presint 3, 62100 Putrajaya.

Diterbitkan oleh:

Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR)
Aras 8-9, Blok D, Kompleks Islam
Putrajaya (KIP),
Jalan Tun Abdul Razak,
Presint 3, 62100,

PUTRAJAYA.

Tel: 603-8883 7400 Faks: 603-8883 7406

Dicetak oleh:

ATTIN PRESS SDN. BHD.
No. 8 , Jalan Perindustrian PP4,
Taman Perindustrian Putra Permai,
Bandar Putra Permai,
43300 Seri Kembangan,

SELANGOR.

Tel: 03-8939 0660 Faks: 03-8939 9355

KATA-KATA ALUAN KETUA PENGARAH JAWHAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan yang memiliki dan menguasai sekalian alam. Selawat dan salam dilimpahkan ke atas junjungan besar Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat dan mereka yang melebarkan rahmat baginda SAW sehingga hari kiamat.

Penjagaan kesihatan merupakan aspek penjagaan nyawa yang termasuk dalam *Maqasid Syariah*. Dalam perkara ibadah, seseorang boleh diizinkan dan diringankan daripada melakukan ibadah tersebut jika sekiranya tidak sihat. Dalam melaksanakan ibadah umrah memerlukan kekuatan fizikal dan mental yang berkait rapat dengan kesihatan. Bahkan kesihatan merupakan salah satu aspek penting yang termasuk dalam perkara yang dikategorikan sebagai *Istitho'ah* (kemampuan) bagi memenuhi syarat kewajipan mengerjakan umrah dan bagi menentukan samada ibadah tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Oleh itu, seharusnya aspek penjagaan kesihatan ini perlu ditekankan bagi menjaga kemaslahatan ummah dan amal ibadah umrah itu sendiri kerana pernah terjadi apabila sesuatu wabak berlaku maka pelaksanaan umrah terpaksa ditangguhkan.

Alhamdulillah, JAWHAR dengan kerjasama KKM yang diwakili oleh YBr. Dr. Salmiah binti Baharudin, Ketua Sektor (PPKA), Bahagian Kawalan Penyakit, Sektor Peraturan Kesihatan Antarabangsa Dan Kesihatan Pengembaraan, YBr. Dr. Hajah Azah binti Abd Samad, Pakar Perubatan Keluarga di Klinik Kesihatan Seksyen 7 Shah Alam, Selangor; dan YBr. Dr. Hajah Rihanah binti Rafie, Pegawai Perubatan di Klinik Kesihatan Kuala Lumpur, telah berjaya menerbitkan manual ini yang akan menjadi panduan dan rujukan kepada umat Islam dalam melaksanakan ibadah umrah. Sekalung penghargaan terima kasih kepada semua panel dan individu yang terlibat dalam menyiapkan manual ini.

Semoga manual ini dapat dimanfaatkan dengan sebaiknya dan disebarluaskan kepada umat Islam demi mencapai ibadah umrah yang berkualiti dan diterima oleh Allah SWT.

آمين يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ

Sekian, terima kasih.

DATO' SELAMAT BIN PAIGO

SENARAI AKRONIM

JAWHAR	:	Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji
KKM	:	Kementerian Kesihatan Malaysia
r.a.	:	Radiallahuanhu/ Radiallahuanha
SAW	:	Sallallahualaihiwassalam
SWT	:	Subhanahuwataala

ISI KANDUNGAN



Kata-Kata Aluan Ketua Pengarah JAWHAR	i
Senarai Akronim	iii
Isi Kandungan	iv

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Faktor Penerbitan Manual	1
1.3	Skop	2
1.4	Kesimpulan	2

BAB 2: IBADAH UMRAH

2.1	Definisi Umrah	3
2.2	Dalil Pensyariatan Umrah	3
2.3	Syarat Wajib Umrah/Haji	4
2.4	Berkemampuan (<i>Istitoáh</i>)	4

BAB 3: SIHAT TUBUH BADAN SEBAGAI SALAH SATU KEPERLUAN ISTITO'AH

3.1	Cabaran-Cabaran Ketika Menunaikan Umrah	5
3.2	Persediaan Awal Sebelum ke Tanah Suci- Amalan Gaya Hidup Sihat	8

**BAB 4: PROSEDUR PENGURUSAN KESIHATAN
PELAKSANAAN IBADAH UMRAH**

4.1	Persiapan Imunisasi	11
4.2	Persiapan Bagi Jemaah Yang Mempunyai Penyakit Kronik	13
4.3	Persiapan Ubat-Ubatan Bagi Gejala Ringan	13
4.4	Ubat Penahan Haid	13
4.5	Perlindungan Insuran Kesihatan	14

BAB 5: SEJARAH WABAK DI TANAH SUCI

5.1	Pendahuluan	15
5.2	Nasihat Kesihatan Untuk Jemaah Umrah Semasa Berada di Tanah Suci	17
5.3	Nasihat Kesihatan Untuk Jemaah Umrah Sekembali dari Tanah Suci	18

BAB 6: PENUTUP 19

RUJUKAN 21

LAMPIRAN A 22

LAMPIRAN B 23

BAB 1



PENDAHULUAN

1.1 PENGENALAN

Setiap tahun terdapat peningkatan bilangan rakyat Malaysia menunaikan ibadah umrah. Ibadah ini menjadi pilihan berbanding ibadah haji kerana ia tidak terikat dengan kuota dan bakal jemaah boleh merancang untuk melaksanakannya pada bila-bila masa sepanjang tahun. Dengan inisiatif Kerajaan Arab Saudi yang membuka visa pelancong pada 27 September 2019 kepada 49 buah negara termasuk Malaysia turut menyumbang kepada peningkatan jumlah jemaah umrah. Untuk menghasilkan umrah yang berkualiti, ia memerlukan persiapan jasmani dan minda yang sihat termasuk kepentingan menjaga kesihatan sebelum dan semasa mengerjakan umrah di tanah suci.

1.2 FAKTOR PENERBITAN MANUAL

Inisiatif penerbitan manual ini adalah berdasarkan kepada beberapa faktor antaranya:

- i. kekurangan rujukan khusus mengenai penjagaan kesihatan kepada pengelola jemaah umrah dan bakal jemaah umrah;
- ii. kepentingan penjagaan kesihatan ketika menunaikan umrah amat penting bagi menghasilkan umrah yang berkualiti; dan
- iii. wujud pelbagai masalah berkaitan kesihatan semasa jemaah berada di tanah suci;

1.3 SKOP

Skop Kandungan Manual Pengurusan Kesihatan Umrah disusun untuk menerangkan secara menyeluruh dan terperinci mengenai setiap perkara yang perlu dilakukan oleh jemaah umrah bagi memastikan kesihatan yang baik dan berkekalan.

JAWHAR melakukan usaha dengan kerjasama pelbagai pihak khususnya Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) untuk berkongsi idea bagi menghasilkan manual ini kerana banyak perkara berbangkit yang melibatkan isu kesihatan terjadi ketika di tanah suci.

Kandungan manual ini merangkumi perkara berkaitan pensyariatan umrah, penjagaan kesihatan, cabaran-cabaran dan wabak penyakit.

1.4 KESIMPULAN

Penerbitan manual ini merupakan tanggungjawab sosial JAWHAR. Semoga manual ini dapat menjadi panduan dan memberikan manfaat kepada bakal jemaah umrah, memperoleh redha Allah SWT serta mencapai Maqasid Syariah yang ditetapkan.

BAB 2



IBADAH UMRAH

2.1 DEFINISI UMRAH

Umrah ialah mengunjungi Baitullah al-Haram pada bila-bila masa untuk mengerjakan ibadah-ibadah tertentu menurut syarat-syaratnya.

2.2 DALIL PENSYARIATAN UMRAH

Pensyariatan ibadah umrah kepada seluruh umat Islam berdasarkan firman Allah SWT yang bermaksud:

“Dan sempurnakanlah ibadah haji dan umrah kerana Allah...”
(al-Baqarah: 196)

Sebuah hadith menjelaskan:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَابِعُوا
بَيْنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ فَإِنَّهُمَا يَنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَالذُّنُوبَ كَمَا يَنْفِي الْكَبِيرُ حَبَثَ
الْحَدِيدِ وَالذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَلَيْسَ لِلْحَجَّةِ الْمَبْرُورَةِ ثَوَابٌ إِلَّا الْجَنَّةُ

Maksudnya:

Daripada ‘Abdullah bin Mas’ud r.a., beliau berkata; Rasulullah SAW bersabda: “Lakukanlah haji dan umrah secara berturut-turut kerana kedua-duanya menghapuskan kefakiran dan dosa-dosa sebagaimana *al-Kir* (bahan yang diguna untuk menghilangkan) kekotoran besi, emas dan perak. Dan tidak ada balasan bagi haji yang mabrur melainkan syurga.”

(*Riwayat at-Tarmizi, Kitab Haji, Bab Pahala Haji dan Umrah, no. 810, berkata Abu ‘Isa, hadith Ibn Mas’ud ini, hadith hasan sahih gharib*)

2.3 SYARAT WAJIB UMRAH / HAJI

Syarat-syarat wajib haji/umrah seperti berikut:

- i. Islam
- ii. Baligh
- iii. Berakal
- iv. Merdeka
- v. *Istitoáh* (berkemampuan)

2.4 BERKEMAMPUAN (*ISTITO'AH*)

Syarat berkemampuan dalam ibadah umrah adalah sama seperti syarat berkemampuan dalam ibadah haji iaitu:

- i. Sihat tubuh badan.
- ii. Aman/ Selamat dalam perjalanan menuju ke tanah suci.
- iii. Berkemampuan untuk menyediakan kos perjalanan dan penginapan.
- iv. Bekalan/nafkah – memiliki bekal yang cukup untuk pergi dan kembali (termasuk juga nafkah bagi tanggungan yang ditinggalkan di tanah air).
- v. Masa – kesempatan masa/tidak bertangguh.

BAB 3



SIHAT TUBUH BADAN SEBAGAI SALAH SATU KEPERLUAN ISTITO'AH (KEMAMPUAN)

Sihat tubuh badan adalah salah satu syarat istito'ah (kemampuan) dalam menunaikan ibadah umrah kerana ia berkait rapat dengan kemampuan fizikal seseorang untuk melaksanakan segala rukun dan amalan wajib ibadah umrah dengan sempurna. Istito'ah secara umum bermaksud kemampuan untuk melakukan sesuatu dan dalam konteks umrah, ia merujuk kepada kemampuan seseorang untuk memenuhi syarat-syarat yang ditetapkan dalam pelaksanaan ibadah tersebut. Sihat tubuh badan menjadi aspek yang sangat penting dalam mencapai kemampuan ini atas beberapa perkara berikut:

3.1 CABARAN-CABARAN KETIKA MENUNAIKAN UMRAH

Antara cabaran-cabaran ketika menunaikan umrah adalah seperti berikut:

i. Masa

Cabaran perbezaan masa merupakan antara cabaran yang perlu dihadapi oleh para jemaah. Terdapat perbezaan waktu yang panjang kerana berlakunya perbezaan zon masa antara Malaysia dan Arab Saudi iaitu selama lima jam (contoh: jam 2.00 petang di Malaysia bersamaan dengan jam 9.00 pagi di tanah suci). Kesannya, berkemungkinan akan ada sebilangan jemaah yang mengalami gangguan tidur sementara (*jetlag*) terutama bagi jemaah yang berusia. Keadaan ini berlaku kerana tubuh manusia dikawal oleh jam biologi (ritma sirkadian/*circadian rhythm*) dan hormon- hormon dikeluarkan mengikut arahan jam biologi tubuh. Sekiranya jam biologi seseorang

itu terganggu disebabkan berlakunya perubahan zon masa, maka seseorang jemaah itu akan mengalami gejala seperti sakit kepala, keletihan, cepat marah, tekanan perasaan dan gangguan fokus.

ii. Perubahan Cuaca

Keadaan cuaca di Malaysia yang mengalami iklim Khatulistiwa yang panas dan lembab sepanjang tahun sangat berbeza dengan cuaca di Arab Saudi. Terdapat dua musim yang biasa dialami oleh jemaah semasa berada di Arab Saudi iaitu musim panas dan sejuk. Bergantung kepada musim yang dipilih ketika mengerjakan umrah, di mana sekiranya jemaah mengerjakan umrah semasa musim panas, cuaca adalah panas melampau pada waktu siang, dan suhu boleh turun mendadak pada waktu malam. Terdapat perbezaan suhu antara Mekah dan Madinah kerana perbezaan kedudukan geografi. Pada musim sejuk, suhu di Madinah boleh mencecah sehingga bawah 10°C.

Persekitaran yang kering dan berdebu boleh memburukkan lagi keadaan cuaca di tanah suci. Keadaan ini boleh menyebabkan sesetengah jemaah mengalami kulit kering, bibir merekah, hidung berdarah, hujung jari dan tumit pecah dan merekah. Ada juga jemaah yang mengalami *blister* (tapak kaki melepuh) kerana berjalan tanpa alas kaki semasa di perkarangan luar masjid.

iii. Penerbangan

Penerbangan antara Malaysia dan Arab Saudi mengambil masa melebihi 8 jam tanpa transit. Posisi duduk dalam penerbangan yang mengambil masa panjang akan mendedahkan jemaah kepada risiko penyakit darah beku di kaki (*deep vein thrombosis*) sehingga boleh mengakibatkan maut apabila terjadinya penyumbatan salur darah di paru-paru (*pulmonary embolism*).

Risiko ini boleh dikurangkan dengan melakukan senaman ringan dalam pesawat. Senaman tersebut boleh dilakukan di tempat duduk pesawat tanpa mengganggu penumpang yang

lain. Contoh senaman ringan tersebut seperti di lampiran A. Jemaah juga digalakkan untuk bergerak dalam pesawat dari masa ke semasa.

Jemaah juga dinasihatkan membawa ubat untuk sakit ringan seperti ubat demam dan ubat tahan muntah. Ubat-ubatan untuk penyakit kronik seperti kencing manis, darah tinggi dan ubat-ubat kecemasan seperti inhaler untuk pesakit asma dan ubat di bawah lidah / semburan untuk pesakit jantung hendaklah dibawa secukupnya dan diletakkan dalam beg sandang.

iv. Persekitaran

Aktiviti ibadah umrah memerlukan kekuatan fizikal dan mental. Jarak penginapan dengan masjid juga berbeza-beza bergantung kepada pakej yang diambil. Tambahan, terdapat perbezaan persekitaran yang nyata di antara tanah suci dan tanah air dari segi tempat penginapan dan ibadah, iaitu:

a) Tempat Penginapan

Jemaah akan berkongsi bilik penginapan di hotel bergantung kepada pakej yang ditawarkan. Jemaah berkemungkinan akan menginap dengan kenalan baru yang mempunyai cara hidup dan budaya yang berbeza. Jemaah perlu bersedia dari sudut mental untuk menghadapi perbezaan dengan rakan sebilik.

b) Tempat Ibadah

Jemaah perlu bersedia dengan kesesakan ketika melakukan ibadah umrah seperti tawaf dan saie. Jumlah dan tempoh masa yang diambil bagi mengerjakan tawaf dan saie mungkin akan menjadi lebih panjang bergantung kepada kepadatan jemaah pada waktu tersebut.

3.2 PERSEDIAAN AWAL SEBELUM KE TANAH SUCI – AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

Jemaah perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat untuk memastikan tubuh dalam keadaan yang paling baik semasa menunaikan ibadah umrah. Sesuai dengan saranan KKM, antara perkara yang perlu dititikberatkan adalah seperti berikut:

i. Pemakanan

Sentiasa amalkan pemakanan yang sihat bagi mengelakkan risiko obesiti dan penyakit tidak berjangkit seperti darah tinggi, kencing manis dan penyakit jantung. Amalkan makan secara berkala dengan kuantiti yang betul dan mengikut panduan piramid makanan. Kurangkan pengambilan gula dan garam dalam makanan.

ii. Aktiviti Fizikal

Aktiviti umrah merupakan aktiviti fizikal yang mencabar yang memerlukan kekuatan fizikal. Oleh itu, bakal jemaah hendaklah melakukan aktiviti fizikal dan senaman secara berkala untuk meningkatkan kekuatan, fleksibiliti dan ketahanan otot. Ia juga boleh mengeluarkan hormon (*endorfin*) yang berperanan memberi tenaga positif dalam diri seseorang. Kekekapan aktiviti yang disarankan adalah lima kali seminggu dan minimum 30 minit bagi setiap sesi.

iii. Berhenti Merokok

Merokok dan menghisap *vape* boleh menimbulkan masalah kesihatan kepada perokok dan orang di sekeliling mereka. Merokok difatwakan haram seperti yang diputuskan dalam Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Ke 37. Bakal jemaah umrah diharap dapat mengambil kesempatan ini untuk berhenti menghisap rokok dan *vape*. Risiko jangkitan paru-paru dapat dikurangkan dengan berhenti menghisap rokok dan *vape*. Sekiranya jemaah memerlukan bantuan untuk berhenti merokok, mereka boleh ke klinik kerajaan atau farmasi yang berdekatan.

iv. Minda Sihat / Positif

Mempunyai minda yang sihat adalah komponen penting semasa menunaikan ibadah umrah. Bakal jemaah harus berasa selesa dengan diri sendiri, selesa dengan orang lain, selesa dengan persekitaran dan dapat menjalani kehidupan harian dengan baik. Faktor persekitaran tanah suci yang berbeza ditambah dengan pergaulan rakan-rakan yang baru boleh menjadi punca kepada tekanan perasaan.

Antara tanda-tanda tekanan perasaan adalah merasa letih yang keterlaluan, kerap sakit kepala, cepat marah, sentiasa gelisah, mengalami gangguan tidur, dan hilang selera makan. Sekiranya mempunyai gejala-gejala tersebut, bakal jemaah boleh mendapatkan bantuan kaunselor atau merujuk kepada pegawai perubatan di premis kesihatan yang berhampiran.

Bagi memastikan persediaan minda yang cukup, bakal jemaah harus memahami perjalanan umrah tersebut, mempunyai ilmu yang cukup dan mengetahui supaya bersedia menghadapi sebarang cabaran yang mungkin timbul semasa di tanah suci.

BAB 4



PROSEDUR PENGURUSAN KESIHATAN IBADAH UMRAH

Setiap jemaah yang berhasrat untuk mengerjakan ibadah umrah perlu memahami dan mengambil berat mengenai prosedur pengurusan kesihatan untuk diri, mahram dan keluarga (sekiranya menunaikan umrah bersama keluarga) sebelum pergi menunaikan ibadah tersebut. Kerajaan Malaysia dan Kerajaan Arab Saudi amat menitikberatkan keadaan kesihatan jemaah disebabkan bebanan dari sudut fizikal dan mental ketika menunaikan ibadah tersebut. Malahan jemaah boleh terdedah kepada beberapa penyakit berbahaya yang boleh menjangkiti manusia dan adakalanya boleh membawa maut. Jemaah juga terdedah kepada bebanan kewangan yang tinggi sekiranya dimasukkan ke hospital di Arab Saudi.

4.1 PERSIAPAN IMUNISASI

Bakal jemaah umrah dikehendaki untuk mengambil beberapa suntikan imunisasi sebagai persediaan awal sebelum bertolak ke tanah suci. Suntikan yang perlu diambil oleh jemaah adalah seperti berikut:

i. Imunisasi Meningococcal

Imunisasi ini adalah wajib seperti yang ditetapkan oleh kerajaan Arab Saudi. Ia harus diambil sekurang-kurangnya dua minggu sebelum berangkat ke tanah suci. Daya imuniti tubuh adalah selama tiga atau lima tahun bergantung kepada jenis Imunisasi Meningococcal yang diambil. Jemaah perlu membawa bukti imunisasi tersebut seperti kad atau dokumen berkaitan seperti contoh di Lampiran B.

ii. Imunisasi Tambahan

Jangkitan paru-paru merupakan antara penyakit utama di tanah suci. Pengambilan imunisasi Pneumococcal dan Influenza boleh mencegah dan mengurangkan risiko mendapat jangkitan paru-paru. Bakal jemaah umrah amat digalakkan mengambil suntikan imunisasi tambahan untuk membina daya pertahanan badan melawan penyakit sebagaimana yang disyorkan oleh KKM. Imunisasi tambahan ini amat digalakkan terutama bagi golongan di bawah:

- Berumur 50 tahun dan ke atas;
- Perokok
- Mempunyai penyakit sistem pernafasan seperti asma atau *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD)
- Menghidap penyakit kronik seperti diabetes, penyakit jantung, buah pinggang, neurologi dan *obesity* (kegemukan)

Antara imunisasi tambahan yang disyorkan adalah:

i. Imunisasi Influenza

- Daya imuniti dalam tubuh selama 1 tahun.
- Imunisasi Influenza diambil sekurang-kurangnya 10 hari sebelum berangkat ke tanah suci.

ii. Imunisasi Pneumococcal

- Imunisasi ini boleh diambil 2-3 bulan sebelum atau selewat-lewatnya 10 hari sebelum bertolak ke tanah suci.
- Daya imuniti dalam tubuh bergantung kepada imunisasi yang diambil seperti di bawah:
 - a. Pneumovax 23 (*polysaccharide*) – lima tahun
 - b. Prevenar 13 (*conjugate*) – sekali seumur hidup

iii. Imunisasi COVID-19

Keperluan imunisasi ini adalah tertakluk kepada arahan dari semasa ke semasa kerajaan Arab Saudi.

4.2 PERSIAPAN BAGI JEMAAH YANG MEMPUNYAI SAKIT KRONIK

Jemaah yang menghadapi penyakit kronik perlu memastikan status kesihatan mereka dalam keadaan terkawal sebelum ke tanah suci. Ubat-ubatan yang dibawa hendaklah mencukupi sepanjang tempoh umrah dan diambil seperti yang diarahkan oleh doktor. Pastikan ubat sentiasa berada dalam beg sandang. Sekiranya ada kes- kes istimewa seperti kes yang memerlukan rawatan hemodialisis / CAPD (*Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis*), hendaklah berbincang dengan syarikat pengendali umrah bagi mendapatkan rawatan tersebut.

4.3 PERSIAPAN UBAT-UBATAN BAGI GEJALA RINGAN

Jemaah umrah sering mendapat jangkitan saluran penafasan seperti batuk, selsema dan sakit tekak. Penyakit kulit seperti kulit kering, gatal, merekah dan tapak kaki melepuh juga sering dialami akibat cuaca yang kering. Para jemaah digalakkan membawa ubat am seperti ubat batuk, demam, selsema, sakit tekak dan krim pelembab. Jemaah boleh juga membawa suplemen seperti multivitamin dan vitamin C.

4.4 UBAT PENAHAN HAID

Jemaah wanita yang bercadang untuk menggunakan pil penahan haid mestilah berjumpa dengan doktor lebih awal sekurang-kurangnya sebulan sebelum tarikh berlepas ke tanah suci. Jangan mengambil ubat tanpa berbincang dengan doktor kerana individu mempunyai reaksi yang berbeza-beza terhadap ubat penahan haid. Penggunaan pil penahan haid telah dibincang dalam Muzakarah Haji Kebangsaan Tahun 2016 dan memutuskan seperti berikut:

KAEDAH PENANGGUHAN HAID SEMASA UMRAH DAN HAJI: PENJELASAN DARI ASPEK KESIHATAN

- i. Jemaah wanita dibolehkan mengguna pil penahan haid semata-mata untuk mengelak daripada keluar haid semasa haji dan umrah kerana untuk mengambil kesempatan beribadat di tanah suci dan semasa Masya'ir.
- ii. Jemaah wanita dibolehkan mengambil pil penahan haid bertempoh untuk memendekkan tempoh kedatangan haid.
- iii. Tempoh penahan haid hanyalah untuk satu-satu tempoh musim haji dan umrah.
- iv. Sebelum mengambil pil penahan haid, perlu nasihat doktor pakar beberapa bulan sebelum berangkat ke tanah suci dan mengikut peraturan-peraturan bagi mengelakkan kecelaruan haid.

4.5 PERLINDUNGAN INSURAN KESIHATAN

Bakal jemaah umrah perlu mengambil insuran kesihatan sepanjang tempoh berada di tanah suci bagi memastikan tiada masalah kos pembiayaan rawatan sekiranya jemaah mengalami masalah kesihatan. Bagi jemaah yang mengambil pakej umrah, boleh berhubung dengan agensi umrah masing-masing mengenai perlindungan yang diambil.

BAB 5



SEJARAH WABAK DI TANAH SUCI

5.1 PENDAHULUAN

Ibadah umrah kebiasaannya akan melibatkan perhimpunan jemaah yang ramai dari pelbagai negara yang mempunyai latar belakang kesihatan yang berbeza-beza. Justeru, terdapat risiko penyebaran penyakit berjangkit yang berpunca daripada sistem pernafasan, pemakanan dan bekalan air. Terdapat beberapa wabak yang telah berlaku di tanah suci yang telah menyebabkan penutupan pelaksanaan ibadah Haji, umrah dan ziarah, antaranya:

- i. Wabak Taun (*Cholera*) (1814 Masihi)
Wabak Taun telah mengorbankan lebih kurang 8,000 kematian. Kawasan Mekah telah ditutup untuk mengelakkan risiko jangkitan daripada terus merebak. Pesakit akan muntah dan sentiasa membuang air.
- ii. Wabak Hindi (1831 Masihi)
Pada tahun 1831, wabak Hindi yang datang dari India telah mengorbankan tiga perempat daripada keseluruhan jumlah jemaah haji.
- iii. Wabak Taun (1837 Masihi)
Kawasan Mekah ditutup selama 3 tahun iaitu pada tahun 1837-1840 Masihi. Penyakit berjangkit dan amat merbahaya menyebabkan ibadah haji tidak dapat dilaksanakan selama tiga tahun.

- iv. Wabak Taun (1846 Masihi)
Pada tahun 1846 Masihi, wabak taun muncul kembali di Mekah dan mengorbankan lebih 15,000 orang. Ia berlangsung selama 4 tahun.
- v. Wabak Taun (1858 Masihi)
Penularan wabak taun yang amat teruk menyebabkan penangguhan ibadah haji pada tahun 1858 Masihi. Keadaan ini telah memaksa penduduk Hijaz berhijrah ke Mesir untuk menyelamatkan diri. Pusat kuarantin juga telah dibangunkan di daerah Bi'r Anbar, Mesir bagi mengawal penularan pandemik tersebut.
- vi. Wabak Taun (1892 Masihi)
Ribuan jemaah haji meninggal dunia dan menyebabkan kematian di Arafah dan Mina akibat wabak taun ini. Mekah ditutup pada ketika itu bagi mengelakkan penularan jangkitan.
- vii. Wabak Meningitis (1987 Masihi)
Lebih kurang 10,000 jemaah dijangkiti meningitis dan menyebabkan Mekah ditutup.
- viii. Wabak Mers-Cov (*Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus*)
Wabak Mers-Cov mula dikenal pasti di Arab Saudi pada tahun 2012. Larangan terhadap jemaah haji dan umrah untuk melawat ladang unta di Arab Saudi, dikeluarkan oleh KKM sejak Julai 2015. Penularan jangkitan Mers-Cov dikatakan melalui pendedahan langsung kepada unta. Penularan ini boleh berlaku di antara haiwan dan manusia walaupun haiwan yang dijangkiti itu tidak menunjukkan sebarang gejala.
- ix. Pandemik COVID-19 (COVID-19)
COVID-19 adalah sejenis virus daripada keluarga Coronavirus (CoV) dan pertama kali dijumpai di China pada akhir tahun 2019. Jangkitan COVID-19 telah merebak ke seluruh dunia dan telah menyebabkan banyak kematian. Pada tahun 2020-2021

kerajaan Arab Saudi telah menutup pintu masuk bagi semua negara dan tidak membenarkan pelaksanaan ibadah haji dan umrah dari negara luar.

5.2 NASIHAT KESIHATAN UNTUK JEMAAH UMRAH SEMASA BERADA DI TANAH SUCI.

Para jemaah yang ingin menunaikan ibadah umrah adalah dinasihatkan agar sentiasa berhati-hati dan mengambil langkah berjaga-jaga bagi mengurangkan risiko mendapat jangkitan penyakit berjangkit.

Antara perkara yang perlu diambil perhatian adalah penyakit Mers-Cov. Unta yang dijangkiti Mers-Cov mungkin tidak menunjukkan sebarang gejala jangkitan. Virus Mers-Cov mungkin terdapat pada organ dalaman dan daging unta yang dijangkiti. Unta yang dijangkiti mungkin menyebarkan jangkitan melalui cairan mata dan hidung serta najis dan cairan badan yang lain seperti, darah, air kencing dan susu. Antara langkah-langkah pencegahan adalah seperti berikut:

- a) Unta yang dijangkiti Mers-Cov mungkin tidak menunjukkan sebarang gejala jangkitan. Jadi, sebaiknya elak kontak langsung kepada haiwan tersebut
- b) Virus Mers-Cov mungkin terdapat pada organ dalaman dan daging unta yang dijangkiti. Jadi, sebelum dimakan, masaklah ia dengan sempurna.
- c) Unta yang dijangkiti Mers-Cov mungkin menyebarkan jangkitan melalui cairan mata dan hidungnya, serta najis dan cairan badan yang lain seperti darah, air kencing dan susu. Jadi, didihkan dahulu susu unta sebelum meminumnya.
- d) Langkah pencegahan terbaik adalah dengan mengamalkan tahap kebersihan diri yang tinggi dan mengelakkan kontak langsung kepada unta.

Jangkitan penyakit respiratori yang lain seperti Influenza, radang paru-paru dan COVID-19 senang berjangkit melalui udara dan sentuhan terutama dalam kawasan sesak dan persekitaran yang kering dan berdebu.

Penyakit kronik seperti darah tinggi dan kencing manis boleh menjadi bertambah teruk akibat pengambilan ubat yang tidak teratur dan amalan pemakanan yang tidak terkawal.

Antara perkara yang perlu diamalkan jemaah adalah;

- i. Sentiasa memakai pelitup muka apabila keluar dari tempat penginapan.
- ii. Amalkan tahap kebersihan diri yang tinggi seperti kerap mencuci tangan dengan menggunakan air dan sabun atau *sanitizer*, terutama selepas batuk bersin atau selepas bersalaman.
- iii. Elakkan dari melawat ke ladang haiwan, pasar menjual haiwan hidup, tempat sembelihan haiwan atau menyentuh sebarang jenis haiwan
- iv. Elakkan daripada memakan sebarang produk haiwan yang mentah/ tidak dimasak dengan sempurna.
- v. Amalkan pemakanan yang seimbang
- vi. Sentiasa memakan ubat seperti yang diarahkan oleh doktor.
- vii. Dapatkan rawatan awal sekiranya sakit

5.3 NASIHAT KESIHATAN UNTUK JEMAAH UMRAH SEKEMBALI DARI TANAH SUCI.

Antara yang perlu diberi perhatian adalah:

- i. Jika dalam tempoh 14 hari ketibaan di tanah air, anda mula mengalami gejala demam (38°C dan ke atas) batuk atau kesukaran bernafas dapatkan rawatan segera.
- ii. Jika bergejala, hadkan pergaulan dengan individu sihat di sekeliling anda bagi mengelakkan dari berlaku penularan jangkitan kepada mereka.
- iii. Jangan lupa maklumkan kepada doktor yang merawat mengenai sejarah perjalanan terkini anda.

BAB 6



PENUTUP

Persediaan awal jemaah sebelum menunaikan umrah adalah amat penting kerana ibadah umrah bukan hanya memerlukan kekuatan dari sudut fizikal dan mental, malahan memerlukan peruntukan kewangan yang besar. Persiapan dari sudut ilmu berkaitan ibadah umrah dan keperluan kesihatan hendaklah dititikberatkan.

Setiap perkara yang telah digariskan dalam manual ini adalah panduan asas kepada bakal jemaah umrah. Para jemaah mesti berada di tahap kesihatan yang paling optimum sebelum mengerjakan ibadah umrah. Ini adalah amat penting untuk memastikan ibadah umrah dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Harapan Jabatan Wakaf, Zakat dan Haji (JAWHAR), agar manual pengurusan ini dapat memberikan panduan dan pengetahuan kepada bakal jemaah umrah di Malaysia yang berhasrat menunaikan ibadah umrah di tanah suci.

RUJUKAN



- i. Tafsir Pimpinan ar-Rahman, Cetakan Kedua puluh dua/2013. Kuala Lumpur: Darul Fikir
- ii. Al-Tirmizi, Muḥammad Ibn ‘Isa. 1998M. Al-Jaami’ al-Kabir. Taḥqiq: Bassyar ‘Awwad Ma’ruf. Beirut: Daar al-Gharb al-Islami.
- iii. Chitwood, Ken. “Hajj cancellation due to coronavirus is not the first time plague has disrupted this Muslim pilgrimage”. The Conversation. Retrieved 28 June 2020.
- iv. “Hajj has been cancelled 40 times in history”. The Siasat Daily. 14 April 2020. Retrieved 28 June 2020.
- v. “Hajj It has stopped in history more than 40 times .. Will it stop again because of Corona virus?”. www.arabiaweather.com. Retrieved 28 June 2020.
- vi. Team, T. M. V. (2 April 2020). “A Brief Look At When Hajj Was Cancelled In History - TMV”. Retrieved 28 June 2020.
- vii. “The Hajj Has Been Canceled 40 Times In The History”. The Islamic Information. 4 April 2020. Retrieved 28 June 2020.
- viii. <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2020/03/665714/haji-disekat-masjidil-haram-ditutup-40-kali>
- ix. <https://www.middleeasteye.net/news/coronavirus-saudi-arabia-muslims-hajj-cancel-pilgrim>
- x. https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Garis%20Panduan/Garis%20Panduan%20KKM/Garis_Panduan_Pemeriksaan_Kesihatan_Bakal_Haji_2022_Edisi_Khas_Pandemik.pdf

LAMPIRAN A

SENAMAN MUDAH SEWAKTU DI UDARA

Perjalanan jauh akan memberi rasa sakit kepada badan anda.
Cegah DVT (deep vein thrombosis) dan lakukan 8 senaman mudah ini.



1
Angkat kaki anda dan pusingkan dalam bulatan



2
Gerakkan jari kaki keatas dan tumit sentuh di atas lantai



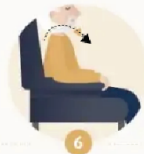
3
Angkat tumit anda kemudian jari kaki sentuh di atas lantai



4
Rehatkan kaki anda dengan hurlurkan ke depan



5
Angkat sebelah lutut ke arah dada dan pegang seketika



6
Pusingkan bahu anda ke belakang



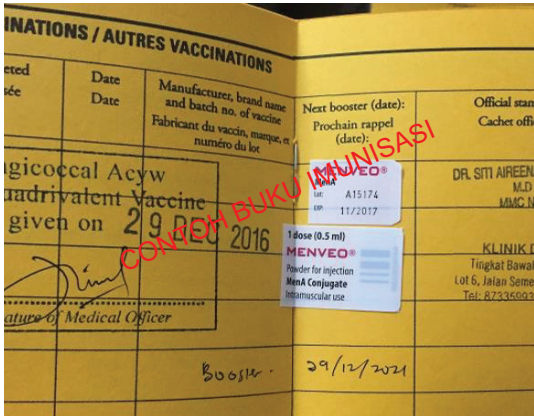
7
Condongkan kepala anda ke arah setiap bahu



8
Berjalan ke atas dan ke bawah lorong

Sumber : Staysure

LAMPIRAN B



SUMBER: KKM



www.jawhar.com.my
JABATAN WAKAF, ZAKAT DAN HAJI
(JAWHAR)
JABATAN PERDANA MENTERI
Aras 8-9, Blok D,
No.3, Jalan Tun Abdul Razak,
Kompleks Islam Putrajaya, Presint 3,
62100 Putrajaya.
Tel: 603 - 8883 7400
Faks: 603 - 8883 7406



facebook.com/jabatanwakafzakatdanhaji



myjawhar



jawhar_jpm



jawharchannel



jawhar_jpm