

Sunnah-Sunnah dalam Umrah: Bukan Wajib, Tapi Penuh Keutamaan



1. Mandi Sebelum Ihram dan Memakai Wewangian

Sebelum mengenakan pakaian ihram, disunnahkan untuk mandi (*ghusl*) sebagaimana yang dilakukan Rasulullah ﷺ, sebagaimana diriwayatkan dari Ummu Salamah. Mandi ini bukan wajib, namun dianjurkan sebagai bentuk penyucian diri secara fisik dan batin sebelum memasuki ibadah besar.

Setelah mandi, bagi pria disunnahkan memakai wewangian di badan, bukan di kain ihram. Ini dilakukan sebelum berniat ihram, karena setelah niat, penggunaan parfum tidak diperbolehkan. Rasulullah ﷺ bahkan masih terlihat sisa wewangian di tubuh beliau saat berihram.

Bagi wanita, mandi tetap dianjurkan, namun penggunaan wewangian dilarang jika keluar rumah, sesuai adab syar'i. Sunnah ini bisa dilakukan di penginapan, bandara,

atau lokasi miqat, tergantung situasi perjalanan jamaah.

2. Membaca Talbiyah dengan Suara Keras (untuk Pria)

Talbiyah adalah syiar utama dalam ibadah haji dan umrah. Sunnahnya, laki-laki membaca talbiyah dengan suara lantang, sementara perempuan melafalkannya secara lirih.

Lafal *talbiyah* utama:

“Labbaik Allahumma labbaik. Labbaika laa syarika laka labbaik. Innal hamda, wan ni‘mata laka wal mulk. Laa syarika lak.”

Rasulullah ﷺ dan para sahabat mengeraskan talbiyah hingga suaranya menggema di lembah Makkah. Ini menunjukkan semangat dan kepasrahan menuju Allah. Membaca *talbiyah* dengan penuh kesadaran menanamkan semangat ibadah dan rasa tunduk kepada Allah sepanjang perjalanan ke Masjidil Haram.

3. Tawaf dengan *Idhtiba’* dan Ramal (Khusus Pria)

Dalam thawaf *qudum* atau thawaf umrah, dua sunnah yang dikhususkan bagi pria adalah:

- ***Idhtiba’***: membuka bahu kanan dan menutup bahu kiri dengan kain ihram.
- ***Ramal***: berjalan cepat dengan langkah pendek dan kuat pada tiga putaran pertama thawaf.

Keduanya menunjukkan semangat dan kekuatan umat Islam. Meskipun tidak wajib, praktik ini sangat dianjurkan bagi jamaah pria. Wanita tidak disunnahkan melakukan keduanya karena menjaga aurat lebih utama.

4. Shalat Dua Rakaat di Belakang Maqam Ibrahim

Setelah thawaf, disunnahkan untuk shalat dua rakaat di belakang Maqam Ibrahim, sebagaimana firman Allah:

“Dan jadikanlah sebagian Maqam Ibrahim sebagai tempat shalat...” (QS. Al-Baqarah: 125)

Pada rakaat pertama, disunnahkan membaca Surah Al-Kafirun, dan rakaat kedua membaca Surah Al-Ikhlâs. Jika lokasi padat, boleh dilakukan di tempat lain asalkan masih dalam area masjid dan menghadap ke arah maqam.

5. Minum Air Zamzam Setelah Thawaf

Sunnah yang penuh berkah berikutnya adalah meminum air zamzam setelah thawaf dan shalat. Rasulullah ﷺ meminum zamzam dan menyiramkannya ke kepala beliau sebagai bentuk keberkahan. Hadits menyebutkan:

“Air Zamzam tergantung niat orang yang meminumnya.” (HR. Ibnu Majah)

Saat minum, dianjurkan berniat kebaikan: untuk kesehatan, kekuatan ibadah, atau keberkahan hidup. Zamzam tersedia di keran-keran sekitar Masjidil Haram.

6. Zikir dan Doa Tambahan Saat Umrah

Thawaf dan sa'i bukan sekadar gerakan fisik, melainkan momen mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir dan doa. Di tengah langkah-langkah mengelilingi Ka'bah dan berjalan antara Shafa dan Marwah, jamaah dianjurkan memperbanyak zikir seperti *“Subhanallah, walhamdulillah, wa laa ilaaha illallah, wallahu akbar.”* Kalimat ini menyatukan pujian, syukur, dan pengagungan kepada Allah dalam satu napas yang menenangkan.

Ketika melewati antara Rukun Yamani dan Hajar Aswad, disunnahkan membaca doa: *“Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah, wa fil-aakhirati hasanah, wa qinaa 'adzaaban-naar.”* (HR. Abu Dawud). Doa ini menggambarkan keseimbangan antara harapan dunia dan keselamatan akhirat. Begitu pula di Bukit Shafa dan Marwah, Rasulullah ﷺ mencontohkan berdiri menghadap Ka'bah sambil berdoa panjang penuh kekhusyukan.

Zikir dan doa adalah ruh dari thawaf dan sa'i. Semakin sering hati mengingat Allah, semakin dalam makna ibadah yang dirasakan—menjadikan setiap langkah bukan hanya perjalanan jasmani, tetapi juga perjalanan menuju ketenangan dan kedekatan spiritual.

Kesimpulan: Sunnah-sunnah dalam umrah bukan kewajiban, tapi mengandung nilai dan keutamaan luar biasa. Menerapkannya akan menyempurnakan ibadah dan mendekatkan diri pada teladan Rasulullah ﷺ. Jamaah dianjurkan memahami dan mengamalkannya sesuai kemampuan, tanpa merasa terbebani.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and yellow logo on the left that says "Umrah BERSAMAMU". On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes the YouTube logo, the channel name "Umrah BersamaMu", the phrase "Official Youtube Video", the tagline "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and white button at the bottom left says "Subscribe & Comment".

Klik banner di atas untuk menonton konten menarik dari YouTube UmrahBersamaMu!