

# Vaksin Wajib dan Saran Medis Sebelum Berangkat Umrah



## 1. Jenis Vaksin yang Diwajibkan oleh Pemerintah Arab Saudi

Pemerintah Arab Saudi menetapkan vaksinasi sebagai salah satu syarat utama untuk mendapatkan visa umrah. Kebijakan ini bertujuan melindungi jamaah dari risiko penularan penyakit menular di tengah jutaan orang yang berkumpul dari berbagai negara.

Vaksin **meningitis (Meningokokus ACYW135)** menjadi syarat wajib bagi semua jamaah berusia dua tahun ke atas. Vaksin ini harus diberikan paling lambat sepuluh hari sebelum keberangkatan, dan bukti vaksinasinya berupa **sertifikat ICV** menjadi dokumen penting dalam pengajuan visa. Selain itu, vaksin **polio** juga diwajibkan bagi jamaah dari negara tertentu. Untuk jamaah Indonesia, vaksin ini bersifat anjuran, terutama bagi anak-anak atau yang belum melengkapi imunisasi dasar.

Karena ketentuan vaksin dapat berubah mengikuti kondisi kesehatan global, jamaah disarankan selalu memeriksa informasi terbaru dari **Kementerian Kesehatan RI** dan **Kedutaan Arab Saudi** sebelum berangkat. Dengan vaksinasi yang lengkap dan tepat waktu, perjalanan ibadah umrah dapat berlangsung aman, sehat, dan tenang.

## 2. Vaksin Meningitis dan Cara Mendapatkannya di Indonesia

Vaksin meningitis tersedia di klinik-klinik yang ditunjuk oleh Kantor Kesehatan Pelabuhan (KKP) Kemenkes RI. Jamaah yang divaksin di tempat resmi akan menerima ***International Certificate of Vaccination or Prophylaxis (ICV)*** yang diakui internasional.

### Prosedur vaksinasi:

- Sebaiknya vaksin diberikan **minimal 2 minggu sebelum keberangkatan** untuk memberi waktu tubuh membentuk antibodi.

## 3. Sertifikat Vaksin: Format, Validitas, dan Penerjemahan

Sertifikat vaksin meningitis berbentuk buku kuning yang berisi Nama lengkap samaah dan Jenis Vaskim tgl penyuntikan

Catatan:

- Masa berlaku: 2 tahun sejak tanggal vaksinasi.
- ICV sudah berbahasa Inggris, jadi jarang butuh terjemahan tambahan.
- Simpan juga versi digital di email atau cloud untuk keperluan darurat.

## 4. Vaksin Tambahan: Influenza dan COVID-19

Meskipun tidak diwajibkan, vaksin berikut sangat dianjurkan:

- **Vaksin Influenza Musiman:**
  - Mencegah flu berat yang bisa mengganggu ibadah.
- **Vaksin COVID-19 (booster terbaru):**
  - Menurunkan risiko tertular dan menyebarkan virus, terutama di kerumunan.

Vaksin bisa didapat di rumah sakit, puskesmas, atau klinik swasta. Pastikan vaksinasi dilakukan minimal seminggu sebelum keberangkatan.

## 5. Konsultasi Dokter Umum dan Spesialis Sebelum Berangkat

Sebelum berangkat ke Tanah Suci, jamaah dengan riwayat penyakit kronis seperti **hipertensi, diabetes, jantung, atau asma** sangat dianjurkan untuk melakukan konsultasi medis terlebih dahulu. Pemeriksaan ini penting agar kondisi kesehatan tetap stabil selama perjalanan dan ibadah.

Lakukan konsultasi dengan **dokter umum maupun spesialis** setidaknya dua hingga empat minggu sebelum keberangkatan. Mintalah **surat keterangan layak terbang** serta **resep obat dalam Bahasa Inggris** untuk memudahkan pemeriksaan di luar negeri. Pastikan juga membawa **stok obat yang cukup** untuk seluruh durasi perjalanan, termasuk beberapa cadangan.

Agar konsumsi obat tetap teratur, gunakan **kotak obat harian (pillbox)** dan patuhi jadwal minum obat sesuai anjuran dokter. Dengan persiapan medis yang matang, jamaah dapat beribadah dengan lebih tenang, aman, dan optimal di Tanah Suci.

## 6. Menjaga Sistem Imun Selama Perjalanan Panjang

Perjalanan umrah memerlukan stamina tinggi. Untuk menjaga daya tahan tubuh:

- Istirahat cukup sehari sebelum terbang.
- Minum air putih minimal 2 liter per hari.
- Konsumsi vitamin C, madu, habbatussauda, atau herbal lainnya.
- Gunakan masker dan hand sanitizer di tempat umum.
- Hindari menyentuh wajah tanpa mencuci tangan.

Dengan sistem imun yang terjaga, tubuh lebih siap menghadapi cuaca ekstrem, keramaian, dan perubahan pola hidup selama ibadah.

**Penutup: Ibadah Optimal Dimulai dari Tubuh yang Sehat**

Vaksinasi bukan hanya syarat administratif, tapi juga bentuk ikhtiar menjaga kesehatan diri dan jamaah lain. Dengan tubuh yang sehat dan imun yang kuat, ibadah umrah bisa dijalani dengan penuh kekhusyukan dan keselamatan.

Rasulullah Shallallahu alaihi wa sallam bersabda: *“Sesungguhnya Allah mencintai hamba yang kuat, lebih dari hamba yang lemah.”* (HR. Muslim)

## 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 a YouTube icon, 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 orange button on the left says "Subscribe & Comment".

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