

Fiqih Singkat Umrah untuk Wanita



Umrah merupakan ibadah mulia yang sarat nilai spiritual, dan bagi wanita, ibadah ini juga menuntut perhatian khusus dalam hal etika dan keamanan. Di tengah jutaan jamaah dari berbagai negara, wanita harus tetap menjaga kehormatan diri, kesopanan berpakaian, dan kewaspadaan saat berada di tempat umum. Berjilbab rapi, mengenakan pakaian longgar yang tidak mencolok, serta menjaga suara tetap lembut merupakan bagian dari adab syar'i yang penting.

Selalu utamakan kebersamaan. Jika bepergian ke masjid atau berkeliling di luar jam ibadah, usahakan tidak sendirian, terutama pada malam hari atau saat suasana ramai. Jamaah wanita sebaiknya berjalan berkelompok, minimal berdua, agar saling menjaga dan meminimalkan potensi gangguan atau tersesat. Dalam kondisi darurat atau kehilangan arah, simpan nomor telepon hotel, peta lokasi, serta kontak rombongan di tempat yang mudah dijangkau.

Etika juga mencakup sikap terhadap sesama jamaah. Tidak berdesakan, tidak memaksakan diri di tempat padat, serta mendahulukan orang lain, khususnya lansia atau yang membawa anak. Dalam berinteraksi dengan petugas masjid atau sesama jamaah laki-laki, gunakan bahasa yang sopan dan seperlunya, tanpa kontak fisik atau interaksi yang tidak mendesak.

Keamanan juga termasuk kewaspadaan terhadap barang bawaan. Hindari membawa perhiasan mencolok, simpan barang penting di tas selempang antimaling, dan bawa tas kecil berisi sandal saat masuk masjid agar tidak tertukar atau hilang. Wanita juga sebaiknya tidak menyimpan uang tunai dalam jumlah besar, melainkan menggunakan kartu atau dompet digital jika memungkinkan.

1. Pakaian Ihram dan Larangannya bagi Wanita

Berbeda dengan pria yang memiliki aturan khusus soal kain ihram, wanita tidak memiliki model pakaian ihram tertentu. Namun demikian, tetap ada syarat-syarat syar'i yang harus dipenuhi. Pakaian ihram wanita harus menutup seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan, longgar, tidak membentuk lekuk tubuh, serta tidak tipis atau tembus pandang.

Sebaiknya wanita memilih gamis panjang dari bahan katun atau rayon yang adem dan menyerap keringat. Warna putih bukan keharusan, namun sering dipilih karena lebih netral dan tidak panas. Pakaian berwarna gelap juga diperbolehkan selama tidak mengandung unsur mencolok atau berlebihan. Intinya adalah menutup aurat dan menunjukkan sikap rendah hati dalam beribadah.

Larangan saat ihram bagi wanita mencakup: memakai wangi-wangian, memotong kuku atau rambut, berburu, menikah atau menikahkan, serta hubungan suami istri. Wanita boleh memakai pakaian berjahit, kerudung, kaus kaki, dan sepatu tertutup. Namun ketika niat ihram sudah diucapkan, maka parfum dan make-up beraroma sebaiknya tidak digunakan.

Karena aktivitas fisik selama umrah cukup tinggi, pilihlah pakaian yang mudah dipakai untuk wudhu, ringan, dan cepat kering. Disarankan membawa lebih dari satu set pakaian ihram agar bisa berganti bila kotor atau basah. Jangan lupa membawa mukena tipis atau khimar panjang sebagai pelindung tambahan saat berada di area terbuka.

2. Hukum Menutup Wajah dan Tangan

Salah satu pembahasan penting dalam fiqih wanita saat ihram adalah hukum menutup wajah dan tangan. Dalam hadits shahih, Rasulullah ﷺ bersabda: *"Wanita yang sedang ihram tidak boleh memakai niqab (penutup wajah) dan tidak boleh memakai sarung tangan."* (HR. Bukhari). Artinya, wajah dan telapak tangan harus dibuka selama dalam keadaan ihram.

Namun, jika wanita khawatir terlihat oleh laki-laki non-mahram atau berada di tempat yang sangat ramai, diperbolehkan untuk **menjulurkan kain kerudung ke depan wajah** tanpa mengikat atau menempelkannya ke wajah secara langsung. Praktik ini

disebut *isdaal*, dan merupakan solusi fiqih yang dibolehkan oleh mayoritas ulama untuk menjaga kehormatan tanpa melanggar larangan ihram.

Untuk telapak tangan, penggunaan sarung tangan secara khusus saat ihram tidak dianjurkan. Namun, jika memang ingin menjaga dari sengatan matahari atau menjaga aurat saat berada di keramaian, bisa menggunakan manset longgar atau kain penutup alternatif yang tidak dianggap sebagai “sarung tangan” secara ketat.

Bagi wanita yang terbiasa memakai cadar, niat ihram dapat tetap dilakukan tanpa memakai niqab. Setelah selesai ihram (misalnya setelah tahallul), wanita boleh kembali memakai niqab jika merasa lebih nyaman. Yang terpenting adalah menjaga niat, memahami batasan fiqih, dan tetap berhati-hati dalam menjaga aurat dan interaksi sosial.

3. Tata Cara Sa’i dan Tawaf yang Aman bagi Wanita

Tawaf dan sa’i adalah dua rukun penting dalam umrah yang melibatkan aktivitas fisik di area masjid yang luas dan kadang sangat padat. Bagi wanita, kenyamanan dan keamanan menjadi pertimbangan utama. Tawaf dilakukan sebanyak tujuh putaran mengelilingi Ka’bah, dan sangat disarankan untuk tidak memaksakan diri berada di lingkaran paling dalam yang penuh sesak, terutama jika sendirian.

Wanita **tidak dianjurkan mencium atau menyentuh Hajar Aswad**, karena berdesakan dengan jamaah laki-laki dapat memicu hal-hal yang tidak diinginkan. Cukup memberi isyarat tangan dari kejauhan sambil mengucap “Allahu Akbar”. Posisi tawaf yang agak menjauh sedikit dari Ka’bah tapi lebih tenang akan lebih kondusif untuk kekhusyukan.

Dalam pelaksanaan sa’i dari Bukit Shafa ke Marwah, wanita **tidak disyariatkan untuk berlari kecil** (raml) di antara lampu hijau, sebagaimana dilakukan oleh pria. Cukup berjalan dengan tenang, menjaga adab, dan membaca doa yang sesuai. Waktu pelaksanaan sa’i bisa disesuaikan dengan kondisi tubuh dan situasi keramaian.

Gunakan alas kaki yang nyaman dan tidak licin, serta bawa botol air kecil agar tetap terhidrasi. Jika memungkinkan, lakukan tawaf dan sa’i di waktu-waktu yang tidak terlalu padat, seperti setelah tengah malam atau sebelum Subuh. Wanita yang sedang lelah atau sakit sebaiknya menunda tawaf hingga tubuh pulih, karena menjaga keselamatan adalah bagian dari kesempurnaan ibadah.

4. Tips Umrah Saat Haid: Apa yang Bisa Dilakukan

Haid adalah kondisi alami wanita yang memiliki konsekuensi dalam ibadah, termasuk saat menjalani umrah. Wanita yang sedang haid **tidak boleh melakukan thawaf**

karena thawaf memerlukan kesucian dari hadas besar. Namun, hal ini tidak berarti wanita tidak bisa melakukan apa-apa selama haid. Masih banyak amal ibadah yang bisa dilakukan sambil menunggu suci.

Selama haid, wanita tetap bisa memperbanyak dzikir, membaca doa-doa umrah, shalawat kepada Nabi ﷺ, serta mendengarkan bacaan Al-Qur'an dari audio atau aplikasi. Duduk di pelataran masjid atau di dalam hotel sambil berdzikir dan merenung juga bisa menjadi bentuk ibadah yang bermakna. Bahkan, keikhlasan menerima kondisi ini dengan sabar adalah ibadah tersendiri.

Jika haid datang setelah thawaf dan sa'i selesai, maka umrah sah. Namun, jika haid datang sebelum thawaf, maka wajib menunggu suci untuk melakukannya. Dalam situasi ini, sangat dianjurkan bagi wanita untuk membawa obat penunda haid yang diresepkan oleh dokter sebelum berangkat, terutama jika umrah dilakukan dalam waktu yang terbatas.

Penting untuk tetap menjaga kebersihan, mengenakan pembalut yang aman dan sering diganti, serta tidak memaksakan diri untuk beraktivitas berat. Islam memberi kemuliaan bagi wanita dalam setiap kondisinya. Maka, yang utama adalah menjaga niat ikhlas dan terus menjaga hubungan hati dengan Allah, meski ibadah fi'liyah belum bisa dilakukan sepenuhnya.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white and gold logo on the left that reads "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 orange button with the text "Subscribe & Comment" is positioned at the bottom left.

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