

# Mencegah Dehidrasi dan Heatstroke Saat Umrah: Tetap Sehat di Bawah Terik Matahari



Menunaikan ibadah umrah di Tanah Suci adalah impian banyak Muslim. Namun, selain kesiapan spiritual, kesiapan fisik menghadapi suhu ekstrem di Makkah dan Madinah tak kalah penting. Dengan suhu yang bisa menyentuh 45°C di siang hari, risiko dehidrasi dan heatstroke sangat nyata, terutama bagi jamaah lansia atau yang memiliki kondisi kesehatan tertentu. Artikel ini akan membantu jamaah memahami bahaya cuaca panas dan bagaimana cara mengantisipasi risiko kesehatan saat umrah, agar ibadah tetap lancar dan tubuh tetap bugar.

## 1. Kenali Cuaca Ekstrem di Tanah Suci

Arab Saudi dikenal dengan iklim gurun yang sangat panas dan kering, terutama pada bulan Mei hingga September. Suhu siang hari bisa melebihi 45°C, dengan kelembapan rendah dan paparan matahari langsung yang menyengat. Meskipun area Masjidil

Haram dan Masjid Nabawi dilengkapi AC dan lantai berpendingin, jamaah tetap harus berjalan kaki dari hotel, mengikuti antrean, hingga beribadah di luar ruangan. Hal ini bisa memicu kelelahan fisik dan meningkatkan risiko *heatstroke*.

Oleh karena itu, hindari aktivitas berat di jam puncak panas antara pukul 11.00–15.00. Waktu terbaik untuk keluar adalah setelah Subuh atau sore menjelang Maghrib. Ingatlah bahwa kesehatan adalah bagian dari ibadah, dan menjaga tubuh tetap fit adalah tanggung jawab spiritual.

## **2. Selalu Bawa dan Minum Air Secukupnya**

Air adalah kunci utama mencegah dehidrasi. Jamaah disarankan untuk selalu membawa botol air minum pribadi, baik berisi air mineral atau air zamzam. Minumlah secara teratur, bahkan saat tidak merasa haus, karena tubuh bisa kehilangan cairan tanpa disadari. Gunakan botol tahan panas atau botol thermos agar air tetap segar. Hindari minuman berkafein seperti kopi dan teh karena sifatnya diuretik dan bisa mempercepat kehilangan cairan tubuh. Air putih tetap yang terbaik. Jika merasa mulai lemas atau pusing, segera duduk, cari tempat teduh, dan minum perlahan. Jangan abaikan sinyal tubuh, karena itu bisa jadi tanda awal kelelahan akibat panas.

## **3. Gunakan Pakaian yang Ringan dan Menyerap Keringat**

Pakaian yang tepat dapat membantu tubuh menyesuaikan diri dengan cuaca ekstrem. Pilihlah bahan katun, linen, atau rayon yang ringan, longgar, dan mampu menyerap keringat. Hindari pakaian gelap, ketat, atau berbahan sintetis yang menahan panas. Pria bisa memilih kain ihram yang tidak tebal dan cepat kering. Wanita sebaiknya menggunakan abaya berwarna cerah dan hijab yang tidak panas. Bawa baju cadangan atau dalaman tambahan dalam tas jika ingin beraktivitas seharian di masjid.

Mengganti pakaian setelah banyak berkeringat juga penting untuk mencegah iritasi kulit atau infeksi jamur. Kenyamanan berpakaian membantu menjaga fokus ibadah dan mencegah gangguan kesehatan ringan yang mengganggu kekhusyukan.

## **4. Manfaatkan Payung dan Penutup Kepala**

Salah satu perlindungan paling sederhana namun efektif dari sinar matahari langsung adalah payung kecil lipat atau topi. Untuk pria yang tidak sedang ihram, topi lebar atau peci berbahan menyerap keringat sangat disarankan. Wanita bisa memilih hijab yang menutup kepala dan leher dengan tetap memberi ventilasi.

Saat berpindah dari hotel ke masjid, menunggu antrean, atau berjalan di ruang terbuka, selalu gunakan payung atau berteduh di lorong dan dinding bangunan. Payung bahkan disediakan oleh beberapa hotel atau layanan umrah. Alternatif lain: gunakan handuk kecil basah untuk menutup leher atau menyeka wajah secara berkala. Hal-hal kecil ini bisa sangat membantu mencegah pusing, lemas, atau paparan panas berlebihan.

## **5. Kenali Gejala Heatstroke dan Tindakan Darurat**

Heatstroke adalah kondisi medis serius yang terjadi ketika suhu tubuh meningkat drastis dan tidak dapat dikontrol, biasanya akibat paparan panas berlebih. Jika tidak ditangani, heatstroke dapat berakibat fatal. Gejala awal yang harus diwaspadai antara lain:

- Pusing atau kepala terasa ringan
- Kulit memerah dan kering (tanpa keringat)
- Detak jantung cepat
- Mual atau muntah
- Kebingungan atau perubahan kesadaran

Jika mengalami gejala di atas, segera cari tempat teduh atau ruangan ber-AC, duduk atau berbaring, dan minum air perlahan. Basahi tubuh dengan air dingin atau kompres bagian kepala dan leher. Jangan memaksakan diri untuk melanjutkan ibadah hingga kondisi pulih.

Bagi jamaah lansia, penderita hipertensi, atau mereka dengan riwayat medis tertentu, sebaiknya tidak beribadah sendirian. Sampaikan kondisi kepada pendamping, agar bisa segera ditangani jika terjadi situasi darurat.

## Penutup: Sehat Adalah Kunci Ibadah yang Sempurna

Ibadah umrah bukan hanya soal spiritualitas, tetapi juga tentang merawat fisik agar tetap kuat dalam menjalani rukun dan sunnah ibadah. Cuaca panas di Tanah Suci bukan halangan jika dipersiapkan dengan pengetahuan dan perlindungan yang tepat. Jaga tubuh dari dehidrasi dan heatstroke bukan berarti melemah, tapi bentuk ketaatan terhadap amanah menjaga diri. Karena dalam Islam, menjaga kesehatan adalah bagian dari iman.

## 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 orange button at the bottom left says "Subscribe & Comment".

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