

# Persiapan Fisik Menjelang Umrah: Kuatkan Tubuh, Sempurnakan Ibadah



Umrah adalah ibadah mulia yang memadukan ketundukan ruhani dan ketangguhan fisik. Jamaah akan menjalani aktivitas padat seperti thawaf, sa'i, dan berjalan kaki cukup jauh menuju masjid atau hotel, terutama di musim ramai dan cuaca panas. Sayangnya, banyak jamaah kurang mempersiapkan kondisi fisik sebelum berangkat, yang akhirnya berdampak pada kenyamanan dan kelancaran ibadah. Oleh karena itu, artikel ini membahas secara praktis dan edukatif 5 langkah penting dalam mempersiapkan tubuh agar siap menunaikan umrah dengan optimal.

## **1. Melatih Jalan Kaki secara Bertahap**

Thawaf dan sa'i adalah inti dari ibadah umrah yang dilakukan dengan berjalan kaki. Bagi yang tidak terbiasa, perjalanan ini bisa terasa sangat melelahkan, bahkan berisiko menimbulkan cedera. Maka, penting untuk membiasakan diri berjalan kaki 15-30 menit setiap hari sejak 4-6 minggu sebelum keberangkatan.

Tingkatkan durasi dan jarak secara bertahap, lalu kombinasikan dengan aktivitas naik-turun tangga untuk mensimulasikan jalur sa'i. Latihan ini membantu:

1. Memperkuat otot kaki dan pernapasan
2. Meningkatkan stamina dan daya tahan
3. Menurunkan risiko kram atau nyeri sendi saat umrah

Latihan ini sangat disarankan untuk lansia atau jamaah dengan mobilitas terbatas, tentu saja dengan pengawasan dan sesuai kapasitas tubuh. Tubuh yang terbiasa bergerak akan lebih siap menjalani ibadah dengan khusyuk dan mandiri.

## **2. Menjaga Asupan Makanan Sehat dan Bergizi**

Tubuh kuat berasal dari gizi yang cukup. Sebelum berangkat, perhatikan pola makan—bukan hanya soal kenyang, tapi juga keseimbangan nutrisi. Beberapa tips pola makan sehat:

1. Perbanyak buah, sayur, dan protein (ikan, telur, kacang-kacangan)
2. Kurangi makanan berlemak tinggi, gorengan, dan makanan cepat saji
3. Hindari gula berlebihan, terutama bagi penderita diabetes
4. Minum air putih minimal 8 gelas/hari untuk mencegah dehidrasi

Jamaah juga disarankan mengurangi kebiasaan merokok, minuman berkafein berlebih, dan begadang, karena itu semua menurunkan imunitas.

**Ingat:** cuaca di Tanah Suci, terutama saat musim panas, bisa menguras cairan tubuh. Tubuh yang sehat akan lebih cepat pulih dan lebih siap menunaikan semua rukun umrah dengan ringan.

## **3. Konsultasi Medis bagi Penderita Penyakit Kronis**

Jika Anda memiliki riwayat penyakit seperti diabetes, hipertensi, asma, atau jantung, konsultasilah ke dokter sebelum berangkat. Konsultasi ini penting untuk Mengevaluasi apakah kondisi tubuh cukup aman untuk perjalanan panjang, Mendapatkan resep dan surat medis (dalam bahasa Inggris/Arab) hingga Mengetahui tindakan darurat jika kondisi kambuh.

Bawa obat-obatan pribadi dalam jumlah cukup untuk seluruh perjalanan, simpan dalam wadah khusus dan bawa di tas tangan, bukan koper utama. Jangan lupa memberitahu kondisi Anda pada pembimbing atau ketua rombongan agar mereka siap membantu dalam keadaan darurat. Keterbukaan bukan kelemahan, justru bentuk tanggung jawab untuk keselamatan diri dan kelancaran ibadah.

#### **4. Memilih Alas Kaki Nyaman dan Aman**

Salah satu penyebab kelelahan saat umrah adalah alas kaki yang tidak sesuai. Hindari sandal keras, sempit, atau licin karena bisa menyebabkan lecet, nyeri tumit, bahkan keseleo. Pilihlah sandal yang 1) Ringan dan empuk (misalnya sandal gunung atau sandal ortopedi) 2) Lentur dan memiliki sol anti-selip dan 3) Menopang tumit dan lengkungan kaki.

Sebaiknya uji coba sandal sebelum berangkat selama beberapa minggu. Jangan gunakan sandal baru pada hari keberangkatan. Bawa juga kantong khusus untuk menyimpan sandal saat masuk ke masjid, agar tidak hilang atau tertukar. Hal kecil seperti ini bisa menghindarkan stres yang tak perlu.

#### **5. Mengatur Energi Selama Perjalanan**

Perjalanan ke Tanah Suci memakan waktu panjang, dari penerbangan, antrean imigrasi, hingga check-in hotel. Jika tidak dikelola dengan baik, kelelahan di awal bisa membuat ibadah menjadi berat.

Tips menghindari kelelahan saat perjalanan:

- Gunakan waktu di pesawat untuk tidur dan istirahat
- Bawa bantal leher, penutup mata, dan selimut kecil
- Konsumsi makanan ringan dan hangat saat transit
- Jangan langsung menjalankan ibadah berat setelah tiba—istirahat dulu

Sesuaikan jadwal ibadah dengan kondisi tubuh. Fokus utama adalah menyempurnakan rukun umrah secara sah, bukan memaksakan semua aktivitas dalam satu waktu.

## **Penutup: Umrah yang Nyaman Dimulai dari Tubuh yang Siap**

Ibadah umrah bukan hanya urusan hati, tapi juga urusan fisik. Tubuh yang kuat akan membantu kita untuk tetap khusyuk, sabar, dan menikmati setiap detik ibadah tanpa gangguan kesehatan. Dengan latihan ringan, makan sehat, dan istirahat cukup, insyaAllah umrah menjadi lebih lancar, aman, dan penuh keberkahan.

## **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. Text on the banner includes "YouTube" with a play button icon, "Umrah BersamaMu" in large white letters, "Official Youtube Video", "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!