

# Tips Menghadapi Jetlag untuk Jamaah Umrah



Melakukan perjalanan umrah ke Arab Saudi bukan hanya soal kesiapan spiritual dan administratif, tetapi juga kesiapan fisik, terutama dalam menghadapi perbedaan waktu yang cukup signifikan antara Indonesia dan Arab Saudi. Salah satu tantangan umum yang sering dialami jamaah adalah *jetlag*, yakni kondisi tubuh yang terganggu akibat perubahan zona waktu secara drastis. Jetlag bisa menurunkan konsentrasi saat ibadah, membuat tubuh lemas, dan memicu gangguan tidur. Oleh karena itu, memahami dan mengantisipasi jetlag adalah bagian penting dari persiapan umrah agar ibadah tetap khusyuk dan fisik tetap prima. Berikut adalah tips yang dapat diterapkan jamaah agar terhindar dari jetlag selama menjalani ibadah di Tanah Suci.

## 1. Menyiapkan Pola Tidur Sebelum Berangkat

Salah satu strategi paling efektif menghadapi jetlag adalah **mengatur ulang pola tidur beberapa hari sebelum keberangkatan**. Karena waktu di Arab Saudi sekitar 4 jam lebih lambat dari waktu Indonesia Barat, jamaah sebaiknya mulai tidur dan bangun lebih lambat dari biasanya. Hal ini akan membantu tubuh lebih cepat

beradaptasi dengan ritme waktu di Makkah dan Madinah.

Mulailah proses ini sekitar 3–5 hari sebelum jadwal keberangkatan. Misalnya, jika biasanya tidur pukul 21.00 WIB, coba bergeser ke pukul 22.30, lalu 23.00, dan seterusnya. Perlahan-lahan tubuh akan terbiasa dengan pola baru. Selain itu, hindari begadang atau kekurangan tidur sehari sebelum terbang, karena tubuh yang lelah akan semakin kesulitan menyesuaikan diri dengan zona waktu baru.

Penting juga untuk memperhatikan **kualitas tidur**, bukan hanya durasinya. Hindari penggunaan ponsel atau perangkat elektronik menjelang tidur karena cahaya birunya dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur tidur. Gunakan waktu malam untuk relaksasi, seperti membaca dzikir sebelum tidur atau mendengarkan murottal untuk menenangkan pikiran.

## 2. Mengatur Waktu Istirahat saat Transit

Bagi jamaah yang transit di negara lain sebelum sampai ke Arab Saudi, **mengatur waktu istirahat di bandara** sangat penting untuk mengurangi efek jetlag. Hindari tidur terlalu lama saat transit agar tidak mengacaukan jam biologis. Cukup tidur 15–30 menit untuk menyegarkan tubuh jika terasa mengantuk.

Gunakan waktu transit untuk berjalan ringan, melakukan peregangan, atau berzikir. Aktivitas fisik ringan dapat membantu melancarkan peredaran darah dan menjaga tubuh tetap aktif. Duduk terlalu lama tanpa gerakan akan membuat tubuh kaku dan cepat lelah.

Jika transit terjadi pada malam hari, manfaatkan waktu itu untuk tidur pendek yang berkualitas, namun jangan sampai tidur terlalu dalam. Bawalah penutup mata dan bantal leher kecil agar bisa beristirahat dengan nyaman. Pastikan alarm atau pengingat waktu diatur dengan baik agar tidak tertinggal pesawat karena ketiduran.

## 3. Meminum Air yang Cukup agar Tidak Dehidrasi

**Dehidrasi adalah salah satu faktor pemicu jetlag yang sering diabaikan.**

Udara di dalam kabin pesawat sangat kering, sehingga tubuh kehilangan cairan lebih cepat. Jamaah umrah dianjurkan untuk memperbanyak minum air putih sejak sebelum naik pesawat dan selama perjalanan.

Hindari minuman berkafein seperti kopi dan teh berlebihan, karena bersifat diuretik dan mempercepat pengeluaran cairan tubuh. Minuman manis atau bersoda juga sebaiknya dikurangi karena bisa membuat tubuh cepat lelah. Air putih adalah pilihan terbaik untuk menjaga hidrasi dan membantu tubuh lebih stabil saat berpindah zona

waktu.

Sediakan botol minum isi ulang di tas jinjing (selama diperbolehkan maskapai), dan isi ulang di bandara atau setelah melewati imigrasi. Jika memungkinkan, tambahkan elektrolit alami dari buah-buahan seperti jeruk atau lemon dalam air minum. Tubuh yang cukup cairan akan lebih cepat beradaptasi dan tidak mudah lemas selama ibadah.

## 4. Menjaga Asupan Makanan Ringan dan Bergizi

Selama perjalanan panjang, penting untuk **mengonsumsi makanan ringan bergizi** yang tidak membebani sistem pencernaan. Hindari makanan berat dan berlemak sebelum dan selama penerbangan karena dapat menyebabkan perut kembung atau gangguan pencernaan.

Pilih camilan sehat seperti kacang-kacangan, buah segar, roti gandum, atau biskuit tinggi serat. Makanan ringan ini tidak hanya menjaga energi tetap stabil, tetapi juga membantu menjaga kestabilan gula darah selama perjalanan. Hindari makan dalam jumlah besar sekaligus, dan pilih porsi kecil namun sering.

Bawalah bekal pribadi dari rumah jika memungkinkan, terutama bagi jamaah yang memiliki pantangan makanan tertentu. Jangan lupa konsumsi vitamin seperti B kompleks atau suplemen herbal yang dapat mendukung stamina. Dengan menjaga asupan makanan, tubuh akan tetap fit dan tidak terkejut saat tiba di Tanah Suci.

## 5. Menyesuaikan Jadwal Ibadah tanpa Memaksa Diri

Sesampainya di Arab Saudi, banyak jamaah terlalu bersemangat hingga memforsir diri langsung mengikuti semua ibadah tanpa menyesuaikan kondisi tubuh. Padahal, **memaksa diri ketika tubuh belum sepenuhnya pulih dari jetlag bisa berdampak pada kesehatan jangka panjang.**

Mulailah dengan mengikuti shalat wajib berjamaah dan ibadah ringan seperti membaca Al-Qur'an atau zikir. Jika tubuh terasa lelah, istirahatlah sejenak dan atur ulang jadwal ibadah secara bertahap. Ingatlah bahwa kualitas ibadah lebih utama daripada kuantitas yang dilakukan dengan tergesa-gesa dan tubuh tidak fokus.

Berikan waktu bagi tubuh untuk beradaptasi 1-2 hari sebelum melakukan ibadah berat seperti thawaf sunnah atau umrah kedua. Gunakan waktu pagi dan malam dengan bijak untuk ibadah sunah, sementara siang hari bisa dimanfaatkan untuk tidur sejenak agar tidak kelelahan.

## □ Penutup

Menghadapi jetlag dengan bijak adalah bagian dari ikhtiar menjaga kualitas ibadah selama umrah. Dengan menyiapkan pola tidur sebelum berangkat, mengatur istirahat saat transit, menjaga cairan tubuh dan makanan bergizi, serta menyesuaikan jadwal ibadah secara bertahap, jamaah bisa tetap bugar dan khusyuk dalam menjalankan setiap rukun ibadah. Umrah bukan hanya tentang berada di Tanah Suci, tetapi juga bagaimana menjaga fisik agar tetap kuat untuk beribadah dengan optimal.

## 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 in the bottom left corner says "Subscribe & Comment".

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