

# Tips Menghindari Sakit Perut saat Umrah



Sakit perut bisa menjadi gangguan serius saat menjalani ibadah umrah. Dalam kondisi iklim yang berbeda, aktivitas fisik yang padat, dan variasi makanan yang asing bagi perut orang Indonesia, risiko masalah pencernaan cukup tinggi. Oleh karena itu, menjaga kondisi lambung dan sistem pencernaan menjadi bagian penting dari persiapan dan pelaksanaan umrah yang nyaman dan khushyuk. Artikel ini menyajikan tips praktis dan edukatif untuk mencegah sakit perut selama berada di Tanah Suci, agar jamaah dapat fokus beribadah tanpa gangguan kesehatan.

## 1. Memilih Makanan yang Bersih dan Aman

Kebersihan makanan adalah faktor utama dalam menjaga kesehatan pencernaan selama umrah. Saat berada di Arab Saudi, jamaah akan menjumpai berbagai menu baru seperti kebab, nasi mandi, kapsa, hingga roti khas Timur Tengah. Meski menggoda, pastikan makanan yang dikonsumsi berasal dari tempat yang higienis dan terlihat bersih.

Pilihlah restoran atau tempat makan yang ramai dan dipercaya banyak orang, khususnya yang sudah familiar bagi jamaah Indonesia. Hindari tempat makan yang terkesan terbuka dan tidak terawat, karena debu jalanan bisa mencemari makanan yang disajikan. Bila memungkinkan, tanyakan bahan dasar dan cara pengolahannya terlebih dahulu.

Sebaiknya hindari makanan yang terlalu pedas atau asam, terutama bagi jamaah yang punya riwayat maag atau gangguan lambung. Jangan makan dalam kondisi tergesa-gesa, karena sistem pencernaan butuh waktu yang cukup untuk mencerna makanan secara optimal. Dengan selektif dalam memilih makanan, jamaah dapat meminimalkan risiko keracunan atau gangguan lambung yang bisa mengganggu ibadah.

## **2. Menghindari Jajanan Asal-asalan**

Banyak jamaah tergoda untuk mencoba jajanan kaki lima atau makanan pinggir jalan selama di Mekah dan Madinah. Meski terlihat menarik, jajanan seperti itu tidak selalu terjamin kebersihannya. Apalagi jika penyajiannya tidak higienis, seperti makanan yang terbuka di bawah sinar matahari atau tanpa penutup.

Hindari membeli makanan yang belum dimasak sempurna atau yang tampak tidak segar. Beberapa jajanan lokal seperti jus segar tanpa es batu bersih atau es krim dari penjual jalanan berisiko menyebabkan diare atau infeksi saluran pencernaan. Perut jamaah yang tidak terbiasa bisa langsung bereaksi terhadap kandungan bakteri asing.

Jika tetap ingin mencicipi makanan lokal, pastikan membelinya dari tempat yang terdaftar secara resmi atau dalam area hotel atau food court yang diawasi. Jangan mengorbankan kesehatan hanya demi rasa penasaran lidah. Ingat, umrah adalah momen ibadah, bukan wisata kuliner.

## **3. Membawa Obat P3K dan Probiotik**

Persiapan obat-obatan pribadi sangat penting sebelum berangkat. Bawalah obat-obat dasar seperti antasida, obat maag, antidiare, serta vitamin yang biasa dikonsumsi. Jangan lupa membawa oralit untuk mengatasi dehidrasi ringan jika terjadi diare. Ini penting karena tidak semua obat tersedia dengan mudah di Arab Saudi.

Probiotik juga bisa menjadi pilihan baik untuk menjaga kekebalan pencernaan. Konsumsi probiotik secara rutin sebelum dan selama keberangkatan umrah dapat membantu menstabilkan bakteri baik dalam usus. Jamaah yang sudah memiliki gangguan lambung seperti maag disarankan membawa obat yang sudah biasa digunakan dan direkomendasikan dokter.

Letakkan obat-obatan tersebut dalam pouch khusus yang mudah diakses di tas kecil atau ransel. Hal ini penting agar bisa digunakan kapan saja, terutama ketika darurat di masjid atau saat perjalanan menuju lokasi manasik.

## **4. Minum Air Mineral Kemasan Resmi**

Salah satu penyebab umum sakit perut saat umrah adalah air minum yang tidak steril. Oleh karena itu, pastikan hanya mengonsumsi air mineral dari botol kemasan resmi yang tersegel. Banyak supermarket dan hotel menyediakan air minum bermerk terpercaya, seperti Nestlé, Hana, atau Zamzam resmi dari pemerintah.

Jangan mengambil air minum dari keran umum kecuali jelas tertulis sebagai “air zamzam steril untuk konsumsi”. Hindari juga berbagi botol minum dengan orang lain, meskipun satu rombongan. Selain menghindari risiko sakit perut, tindakan ini juga mencegah penularan penyakit lain.

Membawa botol minum sendiri dan mengisinya dari sumber terpercaya seperti dispenser hotel atau mesin air resmi di Masjidil Haram bisa menjadi solusi aman. Minumlah dalam jumlah cukup, tapi jangan berlebihan agar tidak mengganggu perut.

## **5. Mengatur Pola Makan agar Tidak Berlebihan**

Godaan untuk makan banyak sering terjadi saat berbuka puasa sunnah atau setelah aktivitas ibadah yang melelahkan. Namun, makan berlebihan justru dapat memicu perut kembung, mual, atau bahkan muntah. Jamaah dianjurkan makan dalam porsi kecil tapi sering, terutama bagi mereka yang memiliki sistem pencernaan sensitif.

Sebaiknya hindari langsung tidur setelah makan malam. Beri jeda minimal 2 jam agar sistem pencernaan dapat bekerja maksimal. Makan secukupnya sebelum tawaf atau sa'i juga bisa menghindari rasa tidak nyaman saat ibadah berlangsung.

Mengatur waktu makan secara teratur juga penting. Jangan melewatkan sarapan, karena bisa menyebabkan asam lambung meningkat. Pilih makanan yang tinggi serat dan protein namun rendah lemak. Disiplin dalam pola makan membantu tubuh tetap stabil meskipun cuaca dan jadwal ibadah cukup berat.

### **□ Penutup**

Menjaga kesehatan perut saat umrah bukan hanya bagian dari usaha menjaga kenyamanan, tetapi juga bentuk kesungguhan dalam menjaga kualitas ibadah. Dengan memilih makanan yang aman, membawa obat pribadi, mengatur pola makan, serta menghindari jajanan sembarangan, jamaah dapat terhindar dari gangguan

pencernaan yang mengganggu. Sehat jasmani, tenang rohani—itulah kunci agar ibadah umrah berjalan lancar dan penuh berkah.

## 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 on the left says "Subscribe & Comment".

**Umrah**  
BERSAMAMU

YouTube

**Umrah BersamaMu**  
Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

[www.umrahbersamamu.com](http://www.umrahbersamamu.com)

Subscribe & Comment

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