

# Tips Menghadapi Cuaca Dingin di Tanah Suci



Tidak banyak yang tahu bahwa selain terkenal dengan panas ekstremnya, Tanah Suci Makkah dan Madinah juga memiliki musim dingin yang cukup menusuk, terutama pada malam hari dan subuh. Musim dingin biasanya terjadi antara bulan November hingga Februari. Jamaah umrah yang tidak mempersiapkan diri bisa mengalami gangguan kesehatan ringan hingga berat akibat perubahan suhu yang tajam. Artikel ini disusun untuk memberikan panduan praktis dan spiritual agar jamaah tetap sehat dan semangat beribadah meski dalam cuaca dingin.

## 1. Mengetahui Musim Dingin di Makkah dan Madinah

Musim dingin di Makkah dan Madinah memang tidak bersalju, tetapi suhu bisa turun drastis hingga mencapai 8-12°C, terutama saat dini hari. Bagi jamaah dari negara tropis seperti Indonesia, perubahan suhu ini cukup mengejutkan dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan jika tidak diantisipasi.

Biasanya musim dingin di Tanah Suci terjadi mulai November hingga Februari, dengan puncaknya di bulan Desember dan Januari. Suhu siang hari memang masih bisa

hangat, namun malam dan subuh bisa sangat menusuk. Oleh karena itu, penting bagi jamaah umrah untuk mengetahui prakiraan cuaca sebelum berangkat.

Pemahaman terhadap musim ini sangat membantu dalam memilih pakaian, merencanakan jadwal ibadah, serta menjaga kondisi tubuh selama di sana. Jangan sampai kegiatan ibadah terhambat hanya karena kurangnya persiapan menghadapi cuaca.

Dengan memahami kondisi iklim yang berbeda, jamaah bisa mempersiapkan diri secara fisik dan mental agar tetap nyaman dan sehat saat menjalankan rangkaian ibadah di Tanah Suci.

### 1. Membawa Jaket Ringan dan Pakaian Hangat

Salah satu persiapan utama menghadapi cuaca dingin adalah membawa jaket atau sweater ringan, syal, dan pakaian hangat yang tetap nyaman dipakai saat beraktivitas. Gunakan bahan yang tidak terlalu tebal agar mudah dilipat dan dibawa, tetapi cukup menghangatkan tubuh.

Pilih jaket yang praktis dan mudah dipakai saat keluar dari hotel menuju masjid, terutama untuk shalat subuh atau qiyamul lail. Bagi wanita, tambahan pashmina atau syal tebal juga bisa sangat membantu menghangatkan leher dan dada.

Gunakan pakaian berlapis (layering) untuk memudahkan adaptasi suhu—bisa dilepas saat siang dan digunakan lagi saat malam. Kaos kaki tebal dan topi kupluk juga dianjurkan, terutama untuk lansia dan anak-anak agar tidak kedinginan.

Persiapan pakaian ini sebaiknya disesuaikan dengan lama perjalanan dan intensitas ibadah di luar ruangan. Meski ringan, jangan abaikan fungsinya, karena mencegah masuk angin dan menggigil lebih baik daripada mengobati.

### 1. Menjaga Kesehatan Tubuh dengan Makan Bergizi

Kondisi tubuh akan lebih kuat menghadapi cuaca dingin jika sistem imun dijaga dengan baik. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang selama berada di Tanah Suci.

Jangan asal makan atau terlalu mengandalkan makanan instan. Usahakan tetap makan sayur dan buah, serta protein seperti telur, ayam, atau kacang-kacangan yang bisa membantu menguatkan daya tahan tubuh.

Jika memungkinkan, bawa suplemen atau vitamin C dari Indonesia sebagai tambahan daya tahan tubuh, terutama bagi jamaah yang sudah berusia lanjut atau punya riwayat penyakit ringan.

Hindari minuman dingin atau es selama musim dingin, karena bisa memperparah risiko sakit tenggorokan. Fokuslah pada asupan yang bisa memberi energi dan kehangatan untuk tubuh selama beribadah.

### 1. Meminum Air Hangat atau Teh

Minuman hangat menjadi sahabat terbaik di musim dingin. Biasakan membawa tumbler atau botol termos kecil untuk menyimpan air panas dari hotel, sehingga bisa dibawa saat menuju masjid.

Teh herbal atau jahe sangat dianjurkan karena bisa membantu menghangatkan tubuh dari dalam, melancarkan pernapasan, dan memberikan ketenangan saat malam hari. Minum air hangat juga mencegah dehidrasi yang sering kali tidak terasa saat udara dingin.

Selain teh, madu dan lemon juga bisa ditambahkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga tenggorokan tetap sehat. Hindari terlalu banyak kafein karena bisa menyebabkan tubuh lebih cepat kehilangan cairan.

Konsumsi air hangat secara teratur juga bisa menjadi rutinitas ibadah, yakni sambil berdzikir dan mensyukuri nikmat sehat di tengah udara dingin yang menusuk. Ini menjadi bentuk syukur atas kemampuan kita melaksanakan ibadah dalam berbagai cuaca.

### 1. Tetap Semangat Beribadah Meski Cuaca Dingin

Cuaca dingin seharusnya tidak menjadi penghalang untuk terus beribadah dengan semangat. Justru, kondisi ini bisa menjadi ujian keikhlasan dan keteguhan niat dalam menghadap Allah SWT.

Latih diri untuk tetap bangun lebih awal meski suhu dingin menusuk. Ingat bahwa setiap langkah menuju masjid di waktu subuh adalah jihad yang bernilai besar. Gunakan pakaian hangat agar tubuh tidak menolak aktivitas spiritual.

Bagi jamaah yang sensitif terhadap cuaca, pilih tempat ibadah indoor jika memungkinkan. Namun, jangan jadikan dingin sebagai alasan untuk melewatkan momen-momen istimewa seperti shalat di Raudhah atau thawaf malam hari.

Niat yang kuat dan persiapan yang tepat akan mengalahkan rasa dingin. Tanamkan dalam hati bahwa perjuangan kecil melawan hawa dingin adalah bagian dari kecintaan kita kepada Allah.

**Terima kasih telah membaca**



YouTube

# Umrah BersamaMu

Official Youtube Video

Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu

**Subscribe & Comment**

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



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