

# Kondisi dan Dinamika Jamaah Lansia dalam Umrah Ramadhan



Umrah di bulan Ramadhan adalah impian banyak Muslim, termasuk para lansia yang ingin meraih keutamaan ibadah di bulan suci di Tanah Haram. Meskipun di usia senja tubuh tak lagi sekuat dulu, semangat ibadah justru membara lebih dalam. Bagi sebagian jamaah lansia, umrah Ramadhan bukan sekadar perjalanan rohani, tetapi bisa menjadi kesempatan terakhir untuk merasakan suasana Makkah dan Madinah yang penuh keberkahan. Namun demikian, kondisi fisik dan psikologis yang menurun tentu membawa dinamika tersendiri. Artikel ini mengulas tantangan, kisah, serta bentuk dukungan bagi para jamaah lanjut usia yang berjuang menunaikan umrah dengan penuh keteguhan hati.

## Tantangan Fisik dan Psikologis Jamaah Lanjut Usia

Jamaah lansia menghadapi tantangan yang tidak ringan selama menjalani umrah, apalagi di bulan Ramadhan yang juga menuntut kekuatan fisik untuk berpuasa. Faktor usia membuat stamina menurun, koordinasi motorik melambat, dan kondisi tubuh mudah lelah, terutama saat harus berjalan jauh antara hotel dan masjid, atau saat

menunaikan rangkaian ibadah seperti thawaf dan sa'i.

Di sisi lain, aspek psikologis juga tak kalah penting. Beberapa lansia merasa cemas karena takut tertinggal rombongan, bingung dengan kondisi sekitar yang padat dan ramai, atau bahkan merasa minder karena merasa "menyusahkan" orang lain. Tidak sedikit pula yang harus berjuang melawan rasa sakit, tekanan darah tinggi, atau diabetes, namun tetap ingin menjalankan ibadah dengan sempurna.

Namun justru dalam keterbatasan itu, banyak dari mereka menunjukkan keikhlasan dan ketangguhan luar biasa. Mereka sadar bahwa ini mungkin perjalanan terakhir ke Tanah Suci, dan itu menjadi pendorong kuat untuk tetap bersabar dan bersyukur dalam setiap langkah ibadahnya.

## **Fasilitas yang Tersedia untuk Lansia di Masjidil Haram dan Nabawi**

Pemerintah Arab Saudi telah menyediakan berbagai fasilitas untuk menunjang kenyamanan jamaah lansia, terlebih di dua masjid suci. Di Masjidil Haram, tersedia jalur khusus untuk kursi roda, lift dan eskalator, serta staf yang siap membantu mobilitas jamaah sepuh. Begitu juga di Masjid Nabawi, area shalat yang luas, toilet ramah lansia, serta transportasi antar area memudahkan aktivitas mereka.

Di musim Ramadhan, saat jamaah sangat padat, layanan tambahan seperti petugas kesehatan, air zamzam dingin, hingga kendaraan elektrik untuk thawaf dan sa'i sangat membantu para lansia agar bisa menjalani ibadah tanpa kelelahan berlebihan. Namun, fasilitas ini hanya akan optimal jika jamaah dibekali informasi dan bimbingan yang tepat sebelum berangkat.

Kendati fasilitas memadai, pendamping dan pembimbing tetap perlu memastikan lansia menggunakannya dengan benar, serta tidak memaksakan diri ketika tubuh sudah menunjukkan sinyal kelelahan. Kombinasi antara fasilitas dan kesadaran akan batas kemampuan diri menjadi kunci ibadah yang sehat dan tenang.

## **Pendampingan dan Perhatian Khusus Selama Thawaf dan Sa'i**

Thawaf dan sa'i adalah dua ibadah yang cukup menguras tenaga. Bagi lansia, langkah kaki yang lambat dan kondisi tubuh yang cepat lelah membuat ibadah ini menjadi tantangan utama. Karena itu, pendampingan dari keluarga atau tim pembimbing sangat diperlukan. Membimbing tangan, membantu mencari jalur yang lebih lengang, hingga menyediakan kursi roda atau alat bantu jalan adalah bentuk perhatian yang nyata.

Selama thawaf, suasana di sekitar Ka'bah bisa sangat padat dan penuh dorongan. Membawa lansia ke lantai atas atau menggunakan jalur khusus kursi roda adalah pilihan yang bijak. Begitu pula saat sa'i, memastikan mereka berhenti sejenak di tiap putaran atau menyiapkan air minum akan membantu mereka tetap bugar hingga akhir.

Beberapa jamaah lansia lebih nyaman dipandu oleh anggota keluarga daripada petugas travel. Ini karena sentuhan emosional lebih terasa, dan lansia merasa lebih aman dan tidak merepotkan orang lain. Maka, komunikasi antara pendamping dan lansia harus dibangun sejak awal: saling memahami ritme ibadah dan batas kemampuan fisik masing-masing.

## **Kisah Inspiratif dari Jamaah Lansia yang Tetap Semangat Beribadah**

Di tengah kelelahan dan keterbatasan fisik, kisah jamaah lansia justru sering menjadi sumber inspirasi bagi yang lebih muda. Salah satu kisah yang menggetarkan hati datang dari seorang nenek berusia 78 tahun yang tak pernah melewatkan shalat tahajud di Masjidil Haram selama Ramadhan, meskipun harus didorong kursi roda oleh cucunya setiap malam.

Ada juga seorang kakek yang pernah mengalami stroke ringan, namun tetap bertekad menyelesaikan sa'i dengan berjalan kaki, sambil terus berdzikir meski keringat membasahi tubuh. Ia mengatakan, "Kalau ini ibadah terakhir saya, saya ingin menutup dengan rasa syukur."

Kisah-kisah seperti ini seringkali membuat jamaah lain terdiam dan menangis. Semangat ibadah mereka bukan berasal dari tenaga, tapi dari cinta kepada Allah. Mereka tidak menuntut kemudahan, tapi menyerahkan semua keterbatasan kepadanya. Inilah bentuk keikhlasan yang murni, yang sering kali justru sulit dijumpai di kalangan yang lebih muda.

## **Terima kasih telah membaca**



  
**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!