

# Umrah untuk Lansia: Tips dan Persiapan Khusus



Umrah merupakan ibadah fisik yang menuntut stamina, ketahanan, dan kesiapan mental yang baik. Bagi jamaah lanjut usia (lansia), menjalani ibadah ini tentu memerlukan perhatian dan persiapan yang lebih matang. Banyak orang tua yang baru bisa berangkat umrah di usia senja karena berbagai alasan, baik dari sisi finansial maupun keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa keberangkatan lansia ke Tanah Suci bukan hanya persoalan niat, tapi juga kesiapan medis, fasilitas yang mendukung, serta pendampingan yang sabar dan telaten. Artikel ini hadir untuk memberikan panduan lengkap agar para lansia dapat menunaikan umrah dengan aman, nyaman, dan khusyuk.

## 1. Pemeriksaan Kesehatan Menyeluruh

Sebelum memutuskan untuk berangkat umrah, lansia sangat dianjurkan untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh. Pemeriksaan ini mencakup kondisi jantung, tekanan darah, gula darah, fungsi paru-paru, dan keluhan medis lain yang umum dialami lansia. Hasil dari pemeriksaan ini akan membantu dokter menilai

kesiapan fisik dan memberikan rekomendasi obat-obatan yang perlu dibawa selama perjalanan.

Konsultasi medis juga penting untuk mengatur dosis dan waktu konsumsi obat rutin yang mungkin berubah akibat perbedaan zona waktu atau aktivitas padat saat umrah. Beberapa dokter juga menyarankan vaksinasi seperti meningitis atau influenza, untuk meningkatkan daya tahan tubuh jamaah lanjut usia selama di Tanah Suci.

Pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan minimal 1-2 bulan sebelum keberangkatan agar ada cukup waktu untuk penyesuaian kondisi atau terapi lanjutan jika diperlukan. Jika ditemukan gangguan kesehatan serius, keputusan keberangkatan bisa ditunda demi keselamatan.

Selain itu, lansia juga perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda bahaya seperti sesak napas, nyeri dada, atau lemas berlebihan. Kesadaran diri ini sangat penting karena lansia sering menahan sakit demi tidak merepotkan orang lain, padahal kondisi itu bisa berisiko.

## **2. Memilih Paket Umrah yang Ramah Lansia**

Tidak semua paket umrah cocok untuk lansia. Oleh karena itu, penting untuk memilih paket khusus yang memang dirancang dengan fasilitas dan waktu yang menyesuaikan kebutuhan mereka. Beberapa ciri paket ramah lansia antara lain: hotel yang dekat dengan Masjidil Haram dan Nabawi, penerbangan langsung tanpa transit panjang, jadwal ibadah yang fleksibel, dan pendamping medis.

Pastikan travel agent menyediakan layanan kursi roda, lift hotel yang mudah diakses, serta tim muthawwif atau pembimbing yang sudah terbiasa menangani jamaah usia lanjut. Paket ini mungkin sedikit lebih mahal, namun jauh lebih nyaman dan aman bagi lansia.

Selain itu, pilih program yang memberikan waktu cukup untuk istirahat dan tidak memaksakan semua rukun umrah dalam waktu singkat. Banyak lansia yang memaksakan diri karena tidak enak pada rombongan, padahal tubuh mereka butuh jeda lebih panjang.

Lakukan riset dan baca ulasan dari jamaah sebelumnya sebelum memilih agen travel. Jangan tergiur hanya dengan harga murah, tetapi prioritaskan kenyamanan dan keamanan ibadah.

## **3. Penjelasan Manasik dengan Sederhana**

Sesi manasik umrah harus disampaikan dengan cara yang sederhana, perlahan, dan penuh empati jika pesertanya lansia. Guru manasik atau pembimbing sebaiknya

menggunakan bahasa yang mudah dipahami, menghindari istilah teknis berlebihan, serta menyisipkan contoh visual seperti video atau gambar.

Bagi banyak lansia, pemahaman baru bisa lebih mudah dicerna jika disampaikan berulang kali dalam suasana yang rileks. Oleh karena itu, lebih baik mengadakan manasik dalam beberapa sesi singkat dibanding satu kali sesi panjang yang membuat mereka kelelahan.

Materi manasik juga bisa difokuskan pada hal-hal esensial, seperti tata cara ihram, larangan dalam ihram, tata urutan thawaf, sa'i, dan tahallul. Gunakan alat bantu seperti booklet ringkas atau audio panduan agar mereka bisa mengulang sendiri di rumah.

Bimbingan manasik yang menyenangkan akan membangun rasa percaya diri lansia dalam menjalankan ibadah. Jika perlu, hadirkan juga keluarga sebagai pendamping saat manasik agar mereka bisa membantu menjelaskan kembali di rumah.

#### **4. Memperbanyak Istirahat dan Minum**

Tubuh lansia lebih rentan terhadap dehidrasi, kelelahan, dan perubahan suhu. Oleh karena itu, salah satu kunci menjaga kesehatan lansia saat umrah adalah dengan memperbanyak istirahat dan menjaga asupan cairan. Mereka tidak perlu memaksakan diri mengikuti semua jadwal ibadah jamaah lain jika kondisi tubuh tidak memungkinkan.

Berikan waktu tidur yang cukup setiap malam dan berikan jeda istirahat setelah ibadah berat seperti thawaf atau sa'i. Lansia sebaiknya membawa botol minum sendiri dan mengisi ulang air zam-zam yang tersedia di banyak titik di Masjidil Haram dan Nabawi.

Saat berada di luar ruangan, penting untuk melindungi diri dari paparan matahari dengan topi lebar, payung, atau pakaian ringan yang menutup tubuh. Suhu di Arab Saudi bisa sangat panas, dan lansia lebih cepat terkena heatstroke jika tidak menjaga cairan tubuh.

Jika tubuh mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan, jangan ragu untuk istirahat, bahkan saat ibadah berlangsung. Allah ﷻ Maha Pengasih, dan Islam memberikan keringanan (rukhsah) dalam ibadah bagi orang yang sakit atau tidak mampu.

#### **5. Sabar dalam Melayani dan Membimbing**

Bagi keluarga atau pendamping lansia, kesabaran adalah kunci. Melayani orang tua dalam ibadah bukan hanya tugas, tapi juga ladang pahala luar biasa. Lansia kadang bisa mudah lupa, bergerak lambat, atau tampak kebingungan di tempat ramai.

Pendamping perlu memberikan arahan dengan lembut dan tanpa nada tinggi.

Sikap sabar juga penting bagi tim muthawwif dan kru travel. Memberikan perhatian khusus kepada lansia bukan hanya bagian dari pelayanan profesional, tapi juga bentuk ibadah dan kepedulian sosial. Setiap langkah bantuan bisa menjadi amal jariyah yang tak ternilai.

Bagi lansia sendiri, penting untuk tidak merasa menjadi beban. Niatkan perjalanan ini sebagai bentuk cinta kepada Allah, dan izinkan orang-orang di sekitar membantu sebagai bentuk amal mereka. Umrah adalah pengalaman spiritual bersama, bukan hanya individual.

Saling memahami dan saling mendukung antara lansia, keluarga, dan pendamping akan menciptakan suasana ibadah yang harmonis dan penuh berkah.

## **Penutup: Umrah di Usia Senja, Ibadah yang Penuh Haru dan Harapan**

Umrah di usia lanjut adalah perjalanan yang tidak hanya menguras fisik, tapi juga menyentuh batin. Persiapan kesehatan, pemilihan paket yang sesuai, bimbingan yang ramah lansia, serta pendampingan penuh kasih adalah kunci sukses ibadah ini. Lansia yang tetap bersemangat menunaikan umrah adalah teladan keteguhan iman. Mari bantu mereka menjalani ibadah dengan nyaman, agar setiap langkah menuju Ka'bah menjadi saksi cinta mereka kepada Allah.

## **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 a YouTube icon, the channel name "Umrah BersamaMu", the subtitle "Official Youtube Video", the tagline "Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu", and the website "www.umrahbersamamu.com". A red and orange button at the bottom left says "Subscribe & Comment".

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