

Persiapan Umrah di Musim Dingin: Apa yang Perlu Diperhatikan?



Umrah bukan hanya soal kesiapan spiritual, tetapi juga kesiapan fisik dan mental, terutama saat dilakukan di musim-musim ekstrem seperti musim dingin. Meskipun Mekkah dan Madinah dikenal dengan suhu gurunnya yang panas, pada musim dingin—sekitar bulan November hingga Februari—suhu bisa turun drastis, terutama di malam hari dan waktu Subuh. Cuaca yang dingin bisa menjadi tantangan bagi jamaah asal Asia Tenggara yang terbiasa dengan iklim tropis. Oleh karena itu, persiapan yang matang sangat penting agar ibadah tetap khusyuk dan kondisi tubuh tetap terjaga.

1. Kondisi Cuaca di Mekkah dan Madinah Saat Musim Dingin

Musim dingin di Arab Saudi, khususnya di wilayah Mekkah dan Madinah, biasanya berlangsung dari akhir November hingga awal Maret. Suhu di siang hari berkisar antara 18–25°C, namun saat malam dan dini hari dapat turun hingga 8–12°C, terutama di Madinah yang berada di dataran lebih tinggi dibanding Mekkah. Bagi jamaah dari negara tropis seperti Indonesia, suhu tersebut bisa terasa sangat menusuk.

Angin kering gurun pada musim dingin juga dapat membuat kulit menjadi pecah-

pecah atau menyebabkan iritasi, terutama pada bibir dan tangan. Oleh karena itu, penting bagi jamaah untuk mengetahui kondisi cuaca harian dari aplikasi cuaca lokal atau menanyakan langsung pada pembimbing. Persiapan semacam ini membantu jamaah mengatur aktivitas dan ibadah dengan lebih bijak, terutama saat suhu sedang rendah.

2. Jenis Pakaian Ihram dan Pelindung Tubuh yang Sesuai

Pakaian ihram untuk pria tetap dua lembar kain tanpa jahitan, tanpa penutup kepala. Namun, pada musim dingin, jamaah pria disarankan membawa selendang tebal, syal hangat, atau kain tambahan yang masih memenuhi syarat ihram. Untuk wanita, bisa mengenakan pakaian longgar berlapis yang tetap syar'i namun cukup hangat, seperti gamis berbahan katun tebal, pashmina wol, atau manset tangan.

Selain itu, penting membawa jaket ringan, kaos kaki tebal (untuk wanita), sarung tangan, dan masker kain untuk menahan udara dingin yang menyakitkan hidung. Jika keluar di malam hari, bawalah topi kupluk atau hoodie (jika tidak sedang berihram) untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil. Gunakan pelembap kulit dan lip balm untuk mencegah kulit kering dan pecah-pecah.

3. Risiko Penyakit dan Tips Menjaga Daya Tahan Tubuh

Suhu dingin bisa memicu gangguan pernapasan, pilek, batuk, hingga infeksi tenggorokan, terutama jika jamaah tidak terbiasa dengan cuaca ekstrem. Oleh karena itu, penting menjaga daya tahan tubuh dengan konsumsi vitamin C, madu, dan air putih hangat secara rutin. Bawalah obat pribadi seperti paracetamol, lozenges, minyak kayu putih, dan inhaler bila memiliki riwayat asma atau alergi udara dingin.

Selain menjaga tubuh dari suhu luar, penting juga menjaga kebersihan. Sering mencuci tangan, mengganti masker, serta tidak berbagi alat makan bisa mencegah penyebaran virus di antara jamaah. Jangan abaikan istirahat yang cukup. Tubuh yang kelelahan akan lebih mudah terserang flu atau demam, yang dapat mengganggu kekhusyukan ibadah umrah.

4. Jadwal Ibadah yang Fleksibel dan Menghindari Malam Hari

Salah satu strategi penting saat umrah di musim dingin adalah menyesuaikan jadwal ibadah, terutama bagi lansia atau jamaah yang rentan terhadap dingin. Ibadah utama seperti tawaf, sa'i, dan ziarah ke tempat-tempat suci sebaiknya dilakukan pada siang hingga sore hari, saat suhu relatif hangat. Shalat Subuh dan Isya di masjid bisa tetap diupayakan, namun dengan pakaian hangat dan waktu tiba yang tidak terlalu awal. Jamaah juga bisa memilih aktivitas indoor, seperti memperbanyak tilawah, dzikir, dan shalat sunnah di area dalam masjid saat suhu di luar terlalu ekstrem. Jika terpaksa keluar malam, pastikan sudah mengenakan pelindung tubuh yang cukup dan hindari duduk di tempat terbuka terlalu lama. Fleksibilitas dalam menjalankan ibadah akan membantu menjaga kesehatan selama di Tanah Suci.

5. Konsumsi Makanan dan Minuman Penghangat Alami

Makanan dan minuman berperan besar dalam menjaga suhu tubuh tetap stabil. Konsumsilah makanan hangat dan bergizi seperti sup ayam, teh jahe, wedang sereh, atau susu madu hangat. Banyak hotel di Mekkah dan Madinah yang menyediakan sarapan bergaya Arab maupun Asia, pastikan memilih menu yang sesuai kebutuhan tubuh.

Jangan lupa membawa camilan sehat dari Tanah Air seperti kacang-kacangan, biskuit gandum, atau minuman instan penghangat. Hindari minuman es atau makanan yang terlalu manis dan dingin. Konsumsi air hangat secara rutin juga sangat disarankan untuk menjaga sirkulasi darah dan melegakan tenggorokan. Asupan gizi yang tepat akan membantu tubuh beradaptasi lebih cepat dengan suhu di Arab Saudi.

□ Kesimpulan

Melaksanakan umrah di musim dingin memiliki tantangan tersendiri, namun juga membawa kenyamanan tersendiri dibanding musim panas. Dengan persiapan matang, pemilihan pakaian yang tepat, pengaturan jadwal ibadah yang bijak, serta menjaga daya tahan tubuh melalui konsumsi makanan hangat, ibadah bisa tetap berlangsung dengan khusyuk dan nyaman. Ingat, Allah menyukai hamba yang menjaga kesehatannya untuk bisa beribadah dengan baik.

Terima kasih telah membaca



The banner features a dark blue background with a white diagonal stripe on the left. On the left side, there is a logo for 'Umrah BERSAMAMU' with a stylized Kaaba icon. Below the logo is a red and orange gradient button that says 'Subscribe & Comment'. On the right side, there is a white YouTube play button icon followed by the text 'Umrah BersamaMu Official Youtube Video'. Below this, it says 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu' and the website 'www.umrahbersamamu.com'. On the far right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca.

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