

# Sunnah-Sunnah yang Bisa Dilakukan Selama Umrah



Ibadah umrah bukan hanya tentang menyelesaikan rukun-rukunnya, tetapi juga memperkaya ibadah dengan amalan sunnah yang dicontohkan oleh Rasulullah ﷺ . Amalan sunnah tidak bersifat wajib, namun memiliki nilai pahala besar dan dapat menyempurnakan ibadah umrah secara spiritual. Sayangnya, banyak jamaah yang terlalu fokus menyelesaikan kewajiban utama dan melupakan amalan-amalan yang justru mampu memperdalam makna perjalanan ruhani ini. Artikel ini mengulas beberapa sunnah penting yang bisa dilakukan selama umrah, agar ibadah menjadi lebih sempurna, khusyuk, dan bernilai tinggi di sisi Allah ﷻ .

## Mandi Sebelum Ihram dan Mengenakan Wangi-wangian (Bagi Pria)

Salah satu sunnah yang sangat dianjurkan sebelum mengenakan pakaian ihram adalah mandi seperti mandi janabah. Ini dilakukan untuk menyucikan diri secara fisik sekaligus sebagai simbol kesiapan memulai perjalanan ibadah. Mandi sebelum ihram telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad ﷺ , sebagaimana disebutkan dalam berbagai riwayat hadis.

Bagi pria, disunnahkan pula mengenakan wewangian pada tubuh sebelum memakai

kain ihram, selama tidak mengenai kainnya. Hal ini merupakan bentuk adab sebelum memasuki kondisi ihram, dan menjadi bagian dari menjaga kebersihan dan kerapian diri di hadapan Allah. Namun setelah niat ihram dilafalkan, maka penggunaan wewangian tidak diperbolehkan.

Sunnah ini sebaiknya dilakukan sebelum melewati miqat, baik di hotel, bandara, atau tempat pemberhentian menuju miqat seperti Bir Ali. Wanita juga dianjurkan mandi, tetapi tidak memakai wangi-wangian, karena hal tersebut tidak diperbolehkan bagi mereka dalam situasi ihram.

Meskipun tidak wajib, mandi sebelum ihram dan penggunaan parfum bagi pria menunjukkan kesiapan lahir dan batin untuk memulai ibadah dalam kondisi terbaik.

### Memperbanyak Zikir dan Doa Sepanjang Perjalanan

Selama perjalanan menuju Tanah Suci dan sepanjang menjalankan rangkaian umrah, jamaah sangat dianjurkan untuk memperbanyak zikir dan doa. Ini merupakan sunnah yang dapat memperkuat koneksi ruhani dengan Allah ﷻ dan menjaga hati tetap khusyuk.

Zikir seperti Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, dan Allahu Akbar bisa dibaca kapan saja, baik saat di kendaraan, di hotel, atau berjalan menuju masjid. Bahkan Rasulullah ﷺ menyebutkan bahwa “Orang yang banyak berzikir adalah orang yang paling mulia amalnya.”

Doa-doa yang dibaca pun tidak harus dalam bahasa Arab atau sesuai buku panduan. Justru lebih baik jika diucapkan dari hati secara jujur dan tulus. Mintalah ampunan, bimbingan, dan keberkahan untuk diri sendiri, keluarga, dan umat Islam.

Zikir dan doa adalah cara menjaga diri dari kelalaian, memperhalus hati, serta menyadarkan kita bahwa umrah bukan sekadar ritual fisik, tapi juga perjalanan jiwa yang membutuhkan penguatan spiritual terus-menerus.

### Shalat Dua Rakaat Setelah Thawaf

Salah satu sunnah setelah menyelesaikan thawaf adalah shalat dua rakaat di belakang Maqam Ibrahim, sebagaimana dicontohkan Rasulullah ﷺ. Dalam shalat tersebut, dianjurkan membaca Surat Al-Kafirun pada rakaat pertama dan Al-Ikhlash pada rakaat kedua, walaupun bacaan lainnya tetap sah.

Jika situasi terlalu padat dan tidak memungkinkan shalat di lokasi dekat Maqam Ibrahim, maka jamaah boleh bergeser ke bagian lain dari Masjidil Haram. Yang penting adalah tetap mengerjakannya setelah thawaf, meski dengan jarak tempat yang agak jauh.

Shalat dua rakaat ini adalah bentuk penyempurnaan thawaf, dan menjadi momen spiritual untuk mempersembahkan doa khusus setelah mengelilingi Ka'bah tujuh kali. Jangan terburu-buru meninggalkan lokasi thawaf tanpa melakukannya, kecuali ada kondisi darurat.

Amalan ini ringan, tapi memiliki kedudukan tinggi dalam menyempurnakan ibadah thawaf. Maka, sebaiknya tidak dilewatkan oleh jamaah yang memiliki kesempatan dan

tenaga.

### Menyentuh dan Mencium Hajar Aswad Jika Memungkinkan

Salah satu sunnah yang penuh makna dalam thawaf adalah menyentuh atau mencium Hajar Aswad, batu hitam yang terletak di salah satu sudut Ka'bah. Ini adalah amalan yang dilakukan Rasulullah ﷺ dan para sahabat, sebagai bentuk penghormatan kepada simbol syariat Allah.

Namun, mencium atau menyentuh Hajar Aswad bukanlah kewajiban. Dalam kondisi ramai dan berdesakan, cukup dengan melambaikan tangan ke arah Hajar Aswad sambil mengucap "Allahu Akbar", sebagaimana diajarkan dalam hadis. Hal ini dilakukan pada setiap putaran thawaf ketika sejajar dengan batu tersebut.

Tidak perlu memaksakan diri atau membahayakan orang lain demi menyentuh Hajar Aswad. Sikap bijak dan sabar justru menunjukkan pemahaman yang lebih dalam terhadap adab ibadah.

Jika memiliki kesempatan dan situasi kondusif, menyentuh Hajar Aswad bisa menjadi pengalaman spiritual yang menggetarkan. Namun jika tidak, niat dan takbir yang tulus sudah cukup sebagai pelaksanaan sunnah tersebut.

### Memperbanyak Sedekah dan Membantu Jamaah Lain

Sunnah yang sering dilupakan namun sangat utama selama umrah adalah memperbanyak sedekah dan menolong sesama jamaah. Allah sangat mencintai hamba-Nya yang ringan tangan, terutama saat berada di tempat suci.

Sedekah tidak harus dalam jumlah besar. Memberi air minum, membagikan kurma, membantu lansia menyeberang, atau meminjamkan sajadah pun sudah termasuk sedekah. Bahkan senyum dan ucapan yang menenangkan jamaah lain bisa menjadi amal yang bernilai.

Spirit tolong-menolong di Tanah Suci sangat penting, karena tidak semua jamaah berada dalam kondisi fisik dan mental yang sama. Dengan niat ikhlas membantu, seseorang bisa memperoleh pahala besar dan doa dari saudara seiman.

Rasulullah ﷺ bersabda: "Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain." Maka manfaatkan momen umrah untuk menjadi pribadi yang tidak hanya beribadah untuk diri sendiri, tetapi juga membawa keberkahan bagi sekitar.

### Penutup

Menjalankan sunnah-sunnah selama umrah bukan hanya memperbanyak pahala, tetapi juga memperindah ibadah dan menyempurnakan makna perjalanan spiritual ke Tanah Suci. Dari mandi sebelum ihram hingga sedekah di jalan Allah, setiap sunnah yang dilakukan dengan niat yang tulus akan menjadi saksi keikhlasan di hadapan Allah ﷻ. Jangan lewatkan kesempatan ini hanya karena fokus pada rukun-rukun saja. Jadikan sunnah sebagai pelengkap keindahan ibadah umrah Anda.

**Terima kasih telah membaca**



**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!