

# Menghindari Sakit Perut Akibat Makanan Asing Saat Umrah

Perjalanan ibadah haji dan umrah adalah momen sakral yang memerlukan kondisi tubuh yang prima. Sayangnya, banyak jamaah yang terganggu kesehatannya karena masalah pencernaan seperti diare atau sakit perut. Hal ini sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan asing yang tidak cocok dengan perut atau kebiasaan makan di negara asal. Mengingat padatnya aktivitas ibadah di Tanah Suci, menjaga kondisi lambung dan sistem pencernaan sangat penting agar tidak mengganggu kekhusyukan ibadah. Artikel ini menyajikan panduan lengkap tentang bagaimana menghindari sakit perut akibat makanan asing, khususnya selama umrah atau haji, dengan tips praktis dan mudah dilakukan oleh semua kalangan usia.

## 1. Mengenali Menu Lokal yang Tidak Biasa

Salah satu penyebab utama sakit perut di Tanah Suci adalah ketidaksesuaian perut dengan jenis makanan lokal. Masakan Arab, misalnya, sering menggunakan rempah yang cukup kuat seperti kapulaga, cengkeh, dan jintan hitam. Selain itu, beberapa makanan khas seperti kabsa, mandi, atau hummus mungkin terasa asing bagi jamaah yang belum terbiasa.

Sebaiknya sebelum mencoba menu baru, jamaah mengenal terlebih dahulu bahan dasar dan cara pengolahannya. Konsultasikan dengan pembimbing atau petugas katering apakah makanan tersebut aman bagi penderita maag, kolesterol tinggi, atau alergi tertentu.

Jangan langsung mengonsumsi makanan dalam porsi besar saat baru tiba di Tanah Suci. Perkenalkan makanan baru secara bertahap agar perut bisa menyesuaikan. Jika ragu dengan jenis masakan yang disajikan, pilihlah makanan yang sederhana dan sudah familiar seperti roti, nasi putih, sayur rebus, dan ayam panggang.

## 2. Mengutamakan Makanan yang Matang Sempurna

Makanan yang tidak matang sempurna bisa mengandung bakteri berbahaya yang menyebabkan gangguan pencernaan. Daging kambing atau ayam yang masih setengah matang sangat berisiko menimbulkan sakit perut, apalagi jika sistem kekebalan tubuh sedang lemah karena kelelahan ibadah.

Selalu pastikan makanan dalam keadaan matang sepenuhnya. Perhatikan tekstur daging yang Anda makan - jika masih merah muda atau berdarah, sebaiknya tidak dikonsumsi.

Begitu pula dengan makanan laut, telur, dan produk olahan susu. Jangan konsumsi jika aromanya sudah berubah atau terlihat kurang segar.

Jika memungkinkan, mintalah kepada penyaji makanan untuk memanaskan kembali

makanan sebelum disajikan, terutama saat mengambil makanan di buffet atau katering hotel.

### 3. Tips Memilih Restoran Bersih dan Halal

Selama ziarah atau aktivitas di luar hotel, jamaah sering makan di restoran sekitar Masjidil Haram atau Masjid Nabawi. Pilihlah tempat makan yang bersih dan memiliki label halal yang jelas dari otoritas setempat. Restoran berizin biasanya terpantau standar kebersihannya oleh otoritas kesehatan Saudi.

Perhatikan juga kondisi dapur terbuka, meja makan, dan alat saji. Jika terlihat kotor atau tidak higienis, lebih baik mencari tempat lain.

Hindari membeli makanan dari pedagang kaki lima yang tidak memiliki standar kebersihan jelas, terutama makanan terbuka yang terpapar debu jalanan.

Jika memungkinkan, makanlah di tempat makan yang direkomendasikan oleh pembimbing atau jamaah lain yang sudah berpengalaman.

### 4. Membawa Obat Perut Ringan dari Rumah

Penting bagi setiap jamaah untuk membawa obat pribadi, termasuk obat untuk sakit perut ringan, diare, atau kembung. Obat-obatan ini mungkin tidak mudah ditemukan di apotek lokal atau memiliki nama dagang berbeda.

Obat seperti antasida, oralit, simethicone, atau obat diare ringan bisa menjadi penyelamat saat kondisi darurat. Letakkan obat-obatan ini dalam tas kecil yang selalu dibawa saat bepergian.

Konsultasikan ke dokter sebelum berangkat untuk memastikan dosis dan jenis obat yang cocok. Jika memiliki riwayat gangguan lambung, minta saran resep khusus untukantisipasi.

Ingat, lebih baik berjaga-jaga dengan membawa sendiri daripada harus panik mencari saat dibutuhkan.

### 5. Menjaga Kebersihan Tangan sebelum Makan

Kebersihan tangan adalah faktor penting dalam mencegah masuknya kuman penyebab gangguan pencernaan. Selalu cuci tangan dengan sabun sebelum makan, atau gunakan hand sanitizer jika tidak tersedia air.

Jangan menyentuh makanan langsung dengan tangan jika belum yakin bersih, terutama saat mengambil makanan dari nampan bersama di hotel.

Bagi jamaah yang sering bepergian, bawalah tisu basah antiseptik atau sabun cair travel untuk berjaga-jaga.

Terapkan kebiasaan ini kepada anggota rombongan, terutama anak-anak dan lansia yang lebih rentan terhadap infeksi.

### 6. Menghindari Makanan Pedas atau Berlemak Berlebihan

Makanan pedas atau terlalu berlemak sering menjadi penyebab sakit perut mendadak, terutama bagi jamaah yang memiliki lambung sensitif. Makanan seperti sambal botol,

gorengan, atau daging berlemak tinggi sebaiknya dihindari saat menjalankan ibadah. Meski beberapa jamaah membawa sambal atau makanan khas dari Indonesia, penggunaannya sebaiknya dibatasi. Cukup untuk rasa, bukan untuk dinikmati seperti makan di rumah.

Perbanyak konsumsi buah segar, sayur rebus, dan air putih agar sistem pencernaan tetap sehat. Jangan terlalu kenyang agar tubuh tetap ringan saat beribadah.

Jika ingin mencoba makanan lokal yang pedas, mulailah dengan porsi kecil dan lihat reaksi tubuh dalam 1-2 jam.

Penutup: Ibadah Tenang Dimulai dari Perut yang Sehat

Menjaga kesehatan selama ibadah umrah adalah bentuk ikhtiar agar ibadah berjalan lancar dan penuh kekhayusan. Salah satu langkah penting adalah dengan selektif terhadap makanan yang dikonsumsi. Dengan mengenali menu, memilih tempat makan bersih, menjaga tangan tetap higienis, dan menghindari makanan yang berisiko, jamaah bisa terhindar dari gangguan pencernaan. Ingat, ibadah bukan hanya soal fisik, tetapi juga kesiapan mental dan kesehatan. Mulailah dari perut yang sehat untuk ibadah yang tenang.

## Terima kasih telah membaca



The banner features the 'Umrah BERSAMAMU' logo on the left, which includes a stylized Kaaba icon. On the right, there is a photograph of the Kaaba in Mecca. Text on the banner includes the YouTube logo, the channel name 'Umrah BersamaMu', the phrase 'Official Youtube Video', the tagline 'Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu', and the website 'www.umrahbersamamu.com'. A prominent orange and red button with the text 'Subscribe & Comment' is located at the bottom left of the banner.

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