

# Panduan Praktis Haji & Umrah Sesuai Sunnah (Bagian 1): Tata Cara Ihram yang Benar



Ibadah Haji dan Umrah adalah salah satu bentuk penghambaan tertinggi kepada Allah ﷻ yang menuntut kesungguhan hati dan ketepatan amal. Salah satu tahap awal yang sangat penting dalam pelaksanaan manasik adalah ihram. Meskipun sering dianggap sebagai hal teknis, ihram sejatinya adalah awal dari transisi spiritual seorang Muslim, dari kehidupan duniawi menuju kesucian dan penghambaan murni. Memahami tata cara ihram sesuai sunnah Nabi ﷺ akan menjadikan ibadah lebih sah, lebih bernilai, dan lebih menentramkan hati.

Artikel ini mengulas langkah demi langkah ihram sesuai tuntunan Rasulullah ﷺ, lengkap dengan sunnah, larangan, hingga tips kekhusyukan selama ihram.

## 1. Niat dan Waktu Masuk Ihram yang Dianjurkan Nabi ﷺ

Ihram dimulai dengan niat, yang menjadi inti dari ibadah ini. Nabi ﷺ menegaskan dalam hadits,

*“Sesungguhnya amal itu tergantung niatnya...”* (HR. Bukhari & Muslim)

Waktu terbaik untuk masuk ihram disesuaikan dengan jenis ibadah yang dilakukan: Umrah atau Haji. Untuk Umrah, ihram bisa dilakukan kapan saja. Namun untuk Haji, khususnya bagi yang melakukan Haji Tamattu', ihram dimulai pada tanggal 8 Dzulhijjah (hari Tarwiyah) dari tempat tinggal atau hotel di Makkah.

Adapun *miqat* (batas tempat untuk mulai berihram) berbeda-beda tergantung dari arah datangnya jamaah. Misalnya, dari Madinah adalah Dzul Hulaifah, dari Yaman Yalamlam, dari Syam *Al-Juhfah*, dan dari arah Najd Qarnul Manazil. Memasuki ihram sebelum miqat atau melewatinya tanpa niat tidak dibenarkan kecuali dengan *dam*.

## 2. Doa Niat Ihram untuk Haji dan Umrah

Setiba di miqat, jamaah disunnahkan melaksanakan persiapan ihram (seperti mandi, memakai wewangian, dan berdoa) sebelum melafalkan niat sesuai tujuan ibadah. Untuk umrah, ucapkan: *“Labbaikallahumma ‘Umrah”*. Untuk haji: *“Labbaikallahumma Hajjan”*. Sementara untuk haji *tamattu'*, niat dimulai dengan umrah: *“Labbaikallahumma ‘Umrah”*, kemudian pada tanggal 8 Dzulhijjah jamaah akan berihram kembali untuk haji.

Setelah niat, disunnahkan memperbanyak talbiyah:

*“Labbaika Allahumma labbaik, labbaika laa syarika laka labbaik. Innal hamda wanni'mata laka wal mulk, laa syarika lak.”*

Talbiyah adalah deklarasi tauhid dan ketundukan kepada Allah yang mendalam. Rasulullah ﷺ senantiasa mengumandangkannya di setiap perpindahan tempat hingga tiba di Makkah. Dengan melafalkan niat dan talbiyah secara khusyuk, jamaah mengawali ibadah dengan kesadaran spiritual yang utuh.

## 3. Larangan-larangan Selama Ihram Menurut Sunnah

Memasuki keadaan ihram berarti seseorang menahan diri dari hal-hal yang sebelumnya halal, sebagai bentuk latihan pengendalian diri dan peningkatan kesadaran spiritual. Beberapa larangan penting selama ihram meliputi: memotong rambut atau kuku, menggunakan wewangian pada badan atau pakaian, berburu atau membunuh hewan darat liar, menutup kepala atau mengenakan pakaian berjahit (bagi laki-laki), serta menggunakan sarung tangan dan cadar (bagi perempuan). Selain itu, jamaah juga dilarang melakukan hubungan suami-istri atau segala bentuk pendahuluannya, serta menghindari ucapan dan perbuatan maksiat seperti bertengkar, mencaci, atau menyakiti sesama jamaah.

Menjauhi larangan-larangan ini adalah wujud ketaatan dan ketakwaan. Pelanggaran terhadap aturan ihram wajib dibayar dengan *dam* (denda) sesuai jenis pelanggarannya, sebagai pemulihan atas kesalahan yang dilakukan.

#### **4. Jenis-jenis Ihram: Tamattu', Qiran, dan Ifrad**

Islam memberikan fleksibilitas dalam pelaksanaan ibadah haji dengan tiga jenis pilihan yang disesuaikan dengan kemampuan dan situasi jamaah. Haji *Tamattu'* adalah jenis yang paling umum dipilih jamaah Indonesia, di mana jamaah pertama-tama melaksanakan umrah, melepas ihram, dan kemudian berihram kembali untuk haji pada tanggal 8 Dzulhijjah.

Haji *Qiran* menggabungkan umrah dan haji dalam satu niat dan satu ihram, namun mengharuskan jamaah menyembelih hewan qurban (*hady*). Sementara Haji *Ifrad* dilaksanakan dengan hanya berhaji tanpa umrah sebelumnya, dan biasanya dipilih oleh penduduk Makkah atau mereka yang telah melaksanakan umrah terlebih dahulu.

Rasulullah ﷺ sendiri awalnya berihram dengan niat *Qiran*, namun beliau menganjurkan sahabatnya untuk memilih *Tamattu'* agar lebih ringan dan mudah. Pemilihan jenis haji ini mencerminkan kemurahan Islam dalam memudahkan hamba-Nya menjalankan ibadah sesuai kondisi masing-masing.

#### **5. Tips Menjaga Kekhusyukan Selama Dalam Keadaan Ihram**

Kekhusyukan selama ihram adalah kunci meraih keberkahan dalam ibadah haji dan umrah. Untuk mencapainya, perbanyaklah dzikir dan talbiyah sebagai pengingat akan

kehadiran Allah, alih-alih menghabiskan waktu untuk obrolan atau hal yang tidak perlu. Jaga pandangan serta ucapan dari segala bentuk godaan selama perjalanan ibadah.

Pastikan juga untuk istirahat yang cukup dan menjaga kesehatan agar fisik tetap prima dalam menjalani rangkaian manasik. Bersabarlah menghadapi segala kesulitan, seperti antrean panjang, cuaca panas, atau keramaian, sebagai bagian dari ujian ibadah. Hindari penggunaan gadget berlebihan agar hati tetap terhubung dengan ibadah. Dengan kekhusyukan, setiap momen dalam ihram bernilai tinggi di sisi Allah.

## **6. Sunnah-sunnah Sebelum Berihram: Mandi, Memakai Wangi-wangian**

Sebelum memasuki keadaan ihram, disunnahkan untuk melakukan beberapa persiapan sebagaimana dicontohkan Rasulullah ﷺ. Pertama, mandi besar (*ghusl*) seperti mandi janabah, meskipun tidak dalam keadaan junub. Kedua, memotong kuku, mencukur bulu ketiak dan kemaluan, serta membersihkan tubuh sebagai bentuk kesiapan lahiriah. Ketiga, memakai minyak wangi pada badan (bukan pada pakaian ihram) sebelum mengenakan kain ihram. Bagi pria, disunnahkan mengenakan dua helai kain ihram, sementara wanita mengenakan pakaian syar'i yang menutup aurat. Terakhir, disunnahkan shalat sunnah dua rakaat sebelum ihram, meskipun tidak ada dalil tegas, namun hal ini dilakukan oleh sebagian salafus shalih.

Dengan melaksanakan sunnah-sunnah ini, seorang muslim tidak hanya mempersiapkan fisik, tetapi juga menyucikan ruhani untuk menyambut ibadah haji atau umrah dengan penuh kekhusyukan dan kesiapan.

## **Penutup**

Ihram bukan sekadar mengenakan dua kain putih, melainkan awal dari transformasi spiritual seorang Muslim. Memahami tata cara ihram sesuai sunnah akan menuntun kita kepada ibadah yang benar, khushyuk, dan mabrur. Semoga Allah ﷻ menerima niat dan amal setiap jamaah yang bersiap menghadap-Nya, serta menjadikan kita termasuk hamba-hamba yang kembali dalam keadaan bersih seperti bayi yang baru dilahirkan.

**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!