

Tips Menghadapi Jet Lag Saat Perjalanan Umrah

Perjalanan umrah bagi jamaah Indonesia memerlukan penerbangan panjang lintas zona waktu, terutama ke Arab Saudi yang berjarak 4 jam lebih lambat dari Waktu Indonesia Barat (WIB). Salah satu tantangan yang kerap dialami jamaah adalah jet lag—gangguan ritme biologis tubuh akibat perubahan zona waktu yang drastis. Gejalanya bisa berupa kelelahan, insomnia, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan. Jika tidak ditangani dengan baik, jet lag dapat mengganggu kekhusyukan dan stamina dalam menjalankan ibadah. Oleh karena itu, penting bagi calon jamaah untuk mengetahui langkah-langkah efektif dalam mengurangi dampaknya agar tetap fit selama berada di Tanah Suci.

1. Mengenali Gejala Jet Lag pada Jamaah

Jet lag adalah kondisi fisiologis yang terjadi karena jam biologis tubuh belum menyesuaikan diri dengan waktu di tempat tujuan. Bagi jamaah umrah, jet lag bisa menjadi masalah serius karena ibadah langsung dimulai tidak lama setelah tiba di Tanah Suci. Gejala yang sering muncul meliputi rasa lelah berlebihan, sulit tidur di malam hari, mudah marah, kurang konsentrasi, dan gangguan perut.

Gejala ini tidak muncul serentak, tetapi bisa terasa sangat mengganggu terutama bagi lansia atau jamaah yang memiliki riwayat penyakit tertentu. Memahami gejalanya sejak awal membantu jamaah mengenali kapan tubuh butuh istirahat dan kapan harus memaksakan diri untuk beraktivitas demi menyesuaikan ritme.

Beberapa jamaah bahkan merasa “blank” saat tawaf atau mengalami mual saat berjalan jauh, padahal penyebab utamanya adalah kurang tidur dan tubuh belum sepenuhnya beradaptasi dengan waktu lokal.

Dengan mengenali jet lag sebagai kondisi yang normal dan sementara, jamaah bisa lebih tenang dan tidak panik saat mengalaminya, sehingga bisa segera mengambil langkah perbaikan.

2. Mengatur Waktu Tidur Sebelum Berangkat

Persiapan menghadapi jet lag dimulai jauh sebelum keberangkatan. Salah satu cara paling efektif adalah menyesuaikan waktu tidur secara bertahap beberapa hari sebelum keberangkatan. Jika waktu Indonesia lebih cepat dari Saudi, cobalah tidur 1-2 jam lebih lambat setiap malam menjelang hari keberangkatan.

Dengan melakukan ini, tubuh secara perlahan menyesuaikan jam biologisnya terhadap waktu di tujuan. Latihan ini sangat membantu terutama bagi jamaah yang sensitif terhadap perubahan pola tidur, seperti lansia atau penderita insomnia.

Selain itu, hindari begadang atau terlalu banyak aktivitas sehari sebelum

keberangkatan. Pastikan tubuh sudah cukup istirahat agar tidak kelelahan di perjalanan.

Tidur siang secukupnya sebelum penerbangan juga membantu menjaga stamina, terutama jika jadwal terbang malam hari.

3. Menyesuaikan Pola Makan dan Aktivitas di Pesawat

Selama dalam pesawat, pola makan dan aktivitas fisik berperan penting dalam mengurangi dampak jet lag. Jangan makan secara berlebihan atau terlalu berat menjelang tidur di pesawat karena ini dapat mengganggu pencernaan dan kualitas tidur.

Pilih makanan yang ringan tapi bergizi, seperti buah, sayur, dan makanan rendah lemak. Usahakan untuk berdiri, berjalan kecil, atau melakukan peregangan ringan setiap beberapa jam di kabin untuk menjaga sirkulasi darah.

Jika penerbangan berlangsung malam hari di waktu lokal tujuan, cobalah tidur saat itu untuk melatih tubuh beradaptasi dengan zona waktu yang baru. Gunakan penutup mata dan earplug jika perlu agar bisa tidur nyenyak.

Penting juga untuk menghindari terlalu banyak melihat layar ponsel atau hiburan di pesawat, karena cahaya biru dapat menghambat produksi melatonin—hormon tidur alami tubuh.

4. Minum Air yang Cukup untuk Mencegah Dehidrasi

Kondisi kabin pesawat yang kering dapat menyebabkan dehidrasi, yang pada gilirannya memperparah jet lag. Kurangnya cairan dalam tubuh bisa menyebabkan sakit kepala, lemas, dan mulut kering. Oleh karena itu, penting untuk minum air putih secara teratur selama perjalanan.

Hindari minuman beralkohol atau berkadar gula tinggi karena justru mempercepat dehidrasi. Teh manis atau jus buah bisa menjadi alternatif, tetapi air putih tetap yang terbaik. Siapkan botol air minum kosong yang bisa diisi ulang di bandara jika memungkinkan.

Minum setidaknya satu gelas air setiap satu jam dalam penerbangan panjang adalah praktik yang baik. Tubuh yang cukup cairan akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan menjaga energi tetap stabil.

Selain itu, hidrasi yang baik juga membantu mencegah pembengkakan pada kaki dan tangan selama penerbangan.

5. Menghindari Kafein Berlebihan di Penerbangan

Kopi, teh, dan minuman berkafein lainnya memang bisa membuat tubuh tetap terjaga, namun jika dikonsumsi berlebihan selama penerbangan, justru bisa memperparah jet lag. Kafein merangsang sistem saraf dan mengganggu siklus tidur alami tubuh.

Jika ingin tetap minum kopi, sebaiknya konsumsi hanya di jam-jam awal penerbangan, bukan menjelang waktu tidur. Bagi sebagian orang, efek kafein bisa bertahan hingga 6–8 jam dan menyebabkan sulit tidur bahkan setelah mendarat.

Sebagai gantinya, minum air hangat atau teh herbal tanpa kafein bisa membantu menenangkan tubuh. Hindari pula minuman energi yang mengandung gula dan stimulan tinggi karena dapat memicu jantung berdebar dan gelisah.

Mengontrol konsumsi kafein merupakan langkah kecil namun penting agar tubuh bisa lebih cepat menyesuaikan diri dengan ritme waktu baru dan tidur lebih berkualitas.

6. Berdoa agar Diberi Kesehatan dan Kekuatan

Selain ikhtiar fisik, jangan lupa aspek spiritual. Perjalanan umrah adalah perjalanan ibadah yang diberkahi. Maka, iringi setiap langkah dengan doa agar Allah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kelancaran dalam ibadah.

Doa sebelum bepergian, doa sebelum tidur, serta dzikir selama perjalanan membantu menenangkan hati dan menjadikan fisik lebih rileks. Ketika hati tenang, tubuh pun lebih mudah menerima perubahan ritme waktu dan menghadapi kondisi lingkungan yang baru.

Ingatlah bahwa Allah selalu memberikan kemudahan bagi hamba-Nya yang bersungguh-sungguh dalam beribadah. Meski jet lag adalah tantangan, namun dengan semangat ibadah yang kuat dan doa yang tulus, semua akan terasa lebih ringan dijalani.

Penutup: Jet Lag Bukan Halangan untuk Beribadah Khusyuk

Jet lag memang bisa menjadi tantangan di awal perjalanan umrah, tetapi bukan penghalang untuk menjalankan ibadah secara maksimal. Dengan mengenali gejala, melakukan persiapan fisik dan mental, serta menjaga pola hidup sehat selama perjalanan, dampak jet lag bisa diminimalisasi. Jangan lupa untuk tetap berdoa dan menjaga hati tetap tenang. Ingat, Anda sedang menuju rumah Allah—setiap langkah Anda penuh nilai dan keberkahan.

Terima kasih telah membaca



Umrah
BERSAMAMU

Subscribe & Comment

YouTube
Umrah BersamaMu
Official Youtube Video
Edukasi dan Informasi Terupdate untukmu
www.umrahbersamamu.com

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