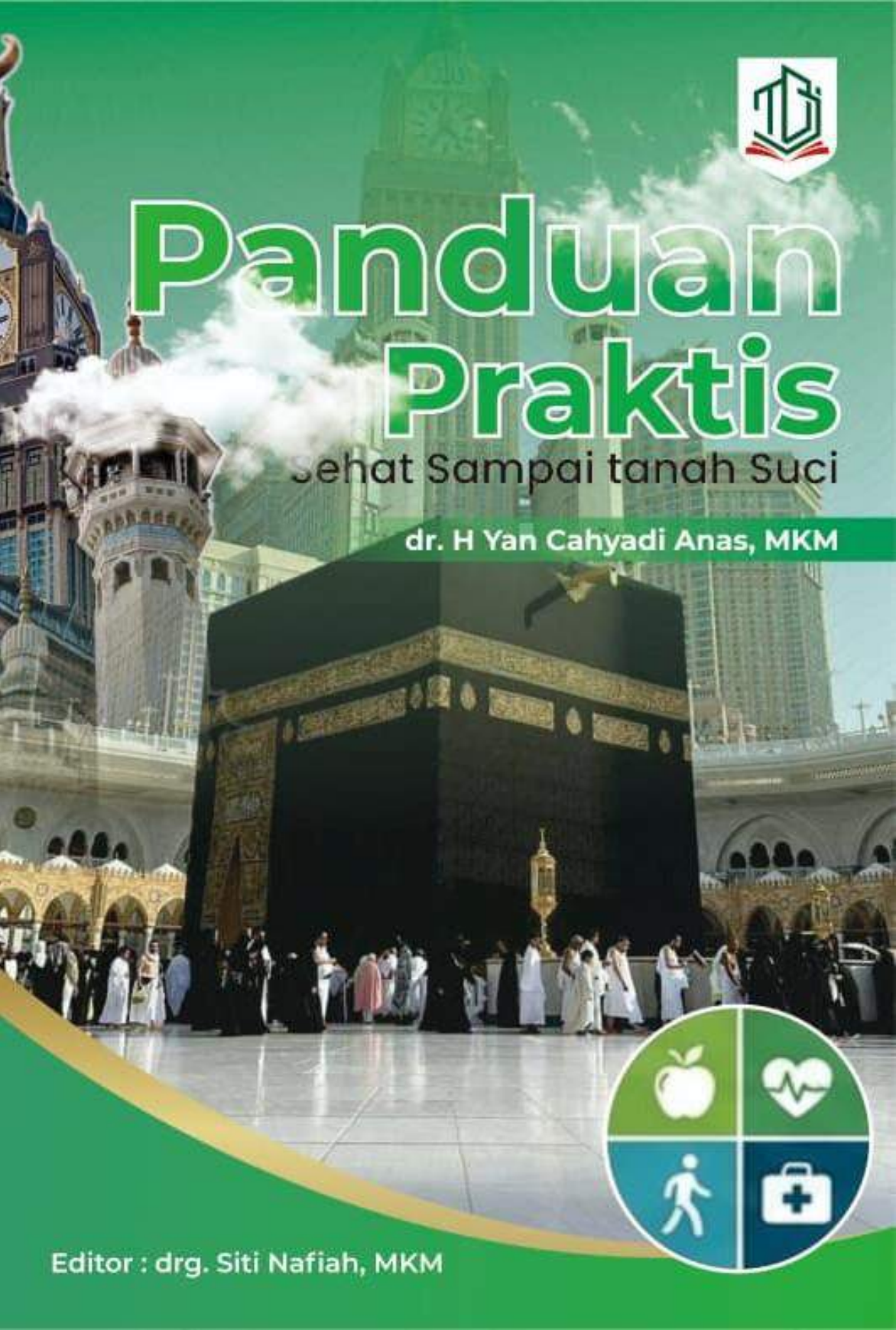




Panduan Praktis

Sehat Sampai tanah Suci

dr. H Yan Cahyadi Anas, MKM



Editor : drg. Siti Nafiah, MKM

Panduan Praktis Sehat Sampai Tanah Suci

Penulis:
dr. H Yan Cahyadi Anas, MKM

Editor:
drg. Siti Nafiah, MKM



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Panduan Praktis Sehat Sampai Tanah Suci

dr. H Yan Cahyadi Anas, MKM

EDITOR :
drg. Siti Nafiah, MKM

TATA LETAK:
Sari

DESAIN SAMPUL:
Adhar

SUMBER:
www.tdjpublisher.com

ISBN:
978-634-279-111-0

CETAKAN PERTAMA:
Mei 2026

UKURAN:
ix + 83 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku
ini dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022
TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER
Jl. Timor Raya No. 130 B, Kota Kupang, NTT
E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

Kata Pengantar

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan nikmat kesehatan, kesempatan, dan kekuatan sehingga buku “Sehat Sampai Tanah Suci: Panduan Praktis Persiapan Kesehatan Haji dari Rumah hingga Kembali Pulang” ini dapat diselesaikan.

Ibadah haji merupakan perjalanan spiritual yang sangat istimewa bagi umat Islam, namun di balik kekhusyukan dan keindahannya, haji juga merupakan perjalanan fisik yang panjang dan penuh tantangan. Perubahan cuaca, aktivitas yang padat, perjalanan jarak jauh, kepadatan manusia, serta kondisi lingkungan yang berbeda dengan di Indonesia membuat jemaah perlu mempersiapkan kesehatan dengan baik.

Melalui pengalaman lapangan sebagai dokter pemeriksa kesehatan calon jemaah haji sekaligus pengalaman menjadi Tenaga Kesehatan Haji Kloter BTH01 Tahun 2024 dan Petugas Penyelenggara Ibadah Haji Arab Saudi Tahun 2026, penulis melihat bahwa masih banyak calon jemaah yang membutuhkan informasi kesehatan yang praktis, sederhana, mudah dipahami, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Banyak informasi kesehatan yang sebenarnya penting, tetapi sering disampaikan dengan bahasa yang terlalu medis atau terlalu rumit bagi masyarakat umum, karena itulah buku ini disusun dengan pendekatan semi populer ilmiah, menggunakan bahasa yang ringan, aplikatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Buku ini tidak hanya membahas teori kesehatan, tetapi juga memberikan berbagai tips praktis, ilustrasi kasus sederhana, checklist, hingga kebiasaan kecil yang dapat membantu jemaah menjaga kondisi tubuh selama perjalanan ibadah haji.

Buku ini membahas perjalanan kesehatan jemaah secara menyeluruh, mulai dari persiapan di rumah, masa tunggu keberangkatan, pemeriksaan istithaah kesehatan, perjalanan udara jarak jauh, adaptasi di Tanah Suci, fase Arafah-Muzdalifah-Mina, hingga proses pemulihan setelah kembali ke rumah. Harapannya, buku ini dapat menjadi teman perjalanan kesehatan bagi calon jemaah haji, keluarga, pendamping, petugas kesehatan, maupun pihak lain yang terlibat dalam pembinaan kesehatan haji.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah pengetahuan, serta membantu para

jemaah menjalankan ibadah haji dengan lebih sehat, aman, nyaman, dan optimal.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala memberikan kemudahan dan kesehatan kepada seluruh tamu-Nya yang akan maupun sedang menjalankan ibadah di Tanah Suci.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Penulis

dr. H Yan Cahyadi Anas, MKM

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iv
Cara Menggunakan Buku Ini	vii
BAB 1	
Haji Bukan Hanya Ibadah, Tapi Juga Perjalanan Fisik yang Berat.....	1
BAB 2	
Persiapan Sehat Dimulai dari Rumah Persiapan Sehat Dimulai dari Rumah	6
2.1 Bekal Sehat Menuju Tanah Suci	9
2.2 Obat Pribadi yang Perlu Dibawa ke Tanah Suci	10
2.3 Cara Membawa Obat Saat Menunaikan Ibadah Haji	11
2.4 Menunda Haid Saat Ibadah Haji	11
2.5 Bawalah Pakaian dan Sandal yang Sudah Biasa Dipakai	12
BAB 3	
Masa Tunggu Haji: Waktu Terbaik Mempersiapkan Tubuh	14
3.1 Empat Minggu Latihan Sebelum Berangkat Haji	16
3.2 Vaksinasi Haji	17
3.3 Tips Sehat Sebelum Umrah	18
3.4 Cegah Kelelahan Sejak Sebelum Berangkat.....	19