



BUKU SAKU

PROMOSI KESEHATAN HAJI



Materi Edukasi Praktis bagi
Jemaah Haji Indonesia di Tanah Suci

EDUKATIF | PRAKTIS | BERBASIS EVIDENS

PENULIS

dr. H. Yan Cahyadi Anas, MKM

(TKH Kloter BTH01 2024, PPIH Arab Saudi 2026)

EDITOR

drg. Siti Nafiah, MKM



Buku Saku Promosi Kesehatan Haji

Penulis:

dr. H. Yan Cahyadi Anas, M.K.M.

Editor:

drg. Siti Nafiah, M.K.M.



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

Keterbatasan 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).

Buku Saku Promosi Kesehatan Haji

dr. H. Yan Cahyadi Anas, M.K.M.

EDITOR:

drg. Siti Nafiah, M.K.M.

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Muhammad Adhar

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

XXX

CETAKAN PERTAMA:

Juli 2026

UKURAN:

xx + 282 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

Bupati Lingga Provinsi Kepulauan Riau

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji hanya milik Allah Subhānahu wa Ta'ālā, Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga kita senantiasa diberikan kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk menjalankan setiap amanah kehidupan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallāhu 'Alaihi Wasallam, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Ibadah haji merupakan rukun Islam yang kelima, sekaligus menjadi cita-cita setiap muslim yang memiliki kemampuan untuk menunaikannya. Kemampuan tersebut tidak hanya diukur dari aspek finansial, tetapi juga mencakup kesiapan fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, pelaksanaan ibadah haji memerlukan persiapan yang matang agar setiap rangkaian ibadah dapat dilaksanakan dengan baik, aman, dan penuh kekhusyukan.

Perjalanan menuju Tanah Suci merupakan perjalanan ibadah yang memiliki karakteristik berbeda dengan ibadah lainnya. Jemaah akan menghadapi aktivitas fisik yang cukup berat, perubahan iklim yang ekstrem, kepadatan jutaan manusia dari berbagai negara, serta berbagai tantangan kesehatan yang memerlukan kesiapan tubuh yang prima. Dalam kondisi tersebut, kesehatan menjadi modal utama yang menentukan kelancaran pelaksanaan ibadah. Tubuh yang sehat memungkinkan setiap jemaah menjalankan seluruh rangkaian ibadah dengan optimal, sedangkan kondisi kesehatan yang menurun dapat menghambat pelaksanaan ibadah bahkan berisiko menimbulkan gangguan yang lebih serius.

Atas dasar itulah, upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan memiliki peran yang sangat strategis. Membangun kesadaran untuk menjaga kesehatan sejak sebelum keberangkatan, selama berada di Tanah Suci, hingga setelah kembali ke tanah air merupakan investasi yang sangat berharga dalam mewujudkan jemaah haji yang sehat, mandiri, dan mampu melaksanakan ibadah secara sempurna. Menjaga kesehatan bukan sekadar memenuhi kebutuhan jasmani, melainkan juga merupakan bagian dari ikhtiar dalam menyempurnakan pengabdian kepada Allah Subhānahu wa Ta'ālā.

Saya menyambut baik terbitnya Buku Saku Promosi Kesehatan Haji: Materi Edukasi Praktis bagi Jemaah Haji Indonesia di Tanah Suci yang disusun oleh dr. H. Yan Cahyadi Anas, MKM. Buku ini menghadirkan materi promosi kesehatan yang disusun secara sistematis berdasarkan pengalaman lapangan, dipadukan dengan pendekatan ilmiah yang kuat, sehingga mampu menyajikan informasi kesehatan dalam bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Kehadiran buku ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan sekaligus pedoman praktis bagi calon jemaah haji, tenaga kesehatan, petugas penyelenggara ibadah haji, akademisi, maupun seluruh masyarakat yang memiliki perhatian terhadap peningkatan kualitas kesehatan jemaah haji Indonesia.

Saya memberikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada penulis atas dedikasi, komitmen, serta kontribusinya dalam mendokumentasikan pengalaman dan ilmu pengetahuan ke dalam sebuah karya yang bermanfaat. Semoga buku ini menjadi salah satu referensi penting dalam memperkuat budaya hidup sehat, meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, serta mendukung terwujudnya penyelenggaraan ibadah haji yang semakin berkualitas.

Akhirnya, saya berharap buku ini tidak hanya menjadi bahan bacaan, tetapi juga mampu menginspirasi setiap pembaca untuk menerapkan berbagai pesan kesehatan yang terkandung di dalamnya.

Dengan persiapan kesehatan yang baik, setiap jemaah diharapkan dapat menjalankan seluruh rangkaian ibadah dengan lebih aman, nyaman, khusyuk, dan kembali ke tanah air dalam keadaan sehat serta memperoleh predikat haji yang mabrur.

Semoga setiap ikhtiar yang dilakukan dalam menjaga kesehatan para tamu Allah menjadi amal saleh yang bernilai ibadah dan mendapat rida dari Allah Subhānahu wa 'Ta'ālā.

Wallāhul Muwaffiq ilā Aqwamit Ṭarīq.

Wassalāmu'alaikum Warahmatullāhi Wabarakātuh

Daik Lingga, Kamis 30 Juli 2026

M. Nizar, S.Sos
Bupati Lingga

KATA PENGANTAR

Wakil Bupati Lingga Provinsi Kepulauan Riau

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Segala puji hanya milik Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan semesta alam, dengan rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya senantiasa melimpahkan nikmat yang tidak terhitung kepada seluruh hamba-Nya. Di antara nikmat terbesar yang patut senantiasa kita syukuri adalah nikmat iman, nikmat Islam, serta nikmat kesehatan yang menjadi bekal utama dalam menjalankan setiap amanah kehidupan dan mengabdikan diri kepada-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Islam mengajarkan bahwa setiap nikmat yang dianugerahkan Allah Subhanahu wa Ta'ala bukan sekadar untuk dinikmati, melainkan juga dijaga, disyukuri, dan dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pengabdian kepada-Nya. Dalam ajaran Islam, kesempurnaan ibadah lahir dari keseimbangan antara kekuatan iman, keluasan ilmu, kemuliaan akhlak, serta kesiapan jasmani. Oleh karena itu, menjaga kesehatan bukan hanya menjadi kebutuhan pribadi, tetapi juga merupakan bagian dari wujud syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas nikmat yang telah dianugerahkan.

Salah satu wujud nyata penerapan nilai-nilai tersebut tercermin dalam pelaksanaan ibadah haji. Sebagai rukun Islam yang menuntut kesiapan secara menyeluruh, ibadah haji tidak hanya memerlukan kemantapan spiritual, tetapi juga kondisi fisik yang prima, ketahanan mental, serta pemahaman yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak sebelum keberangkatan, selama berada di