



SEPUTAR IBADAH HAJI



Apakah kelelahan ini menjadi ancaman?

Faktor kelelahan inilah yang harus kita luruskan. Karena, kelelahan bisa menyebabkan kematian dan siapapun bisa mengalami kelelahan. Lelah bersifat umum, misalnya lelah susunan saraf pusat, batang otak, lelah karena cemas, takut, capek batin, kemudian lelah otot, dan lelah pada tulang saraf. Nah, jamaah haji mengumpulkan kelelahan itu menjadi satu, baik pikirannya, mentalnya, sampai pada fisiknya. Begitu juga dengan kelelahan-kelelahan lain, termasuk lelah dalam puasa. Kita berpuasa kalau tidak berolahraga, hanya sekedar makan dan sahur, nanti akan sampai pada ambang batas. Kondisinya meurun pada fase-fase tertentu. Tapi kalau dia sudah terbiasa dia akan beradaptasi lagi.

Begitu juga lelah-lelah yang sekarang isunya lagi menarik, yaitu lelah karena menunggu TPS dan sebagainya. Jadi, lelahnya bukan karena fisik, tapi juga tekanan, cemas, atau karena takut. Nah itu juga termasuk lelah, sehingga bisa

menjadi trigger (pemicu) untuk menghilangkan nyawa.

Menurut Anda apa penyebab kelelahan yang mengakibatkan meninggal dunia?

Nah harus dicari kausalitasnya, diagnosis apa, bukan diagnosisnya lelah. Tapi, lelah merupakan kumpulan keluhan yang sifatnya umum. Bisa terjadi pada penyakit apapun. Misalnya karena penyakit paru-paru, jantung, karena penyakit otot, semua bisa.

Jadi, faktor kelelahan inilah yang harus diluruskan. Lelah bukan berarti tidak menyebabkan kematian, justru lelah itu bisa menjadi kematian. Karena triggernya membuat manifestasi timbulnya diagnosis penyakit tertentu. Misalnya, yang jantungnya tidak berhenti berdetak, menjadi berdetak karena kecapekan, nadinya yang tadinya lambat menjadi cepat, kemudian paru-parunya yang tadinya normal menjadi sesak karena cemas dan takut. Bagaimana harusnya agar Jamaah Haji atau petugas KPPS tidak lelah?

~BERSAMBUNG~

Sumber : <https://www.ihram.co.id/berita/jurnal-haji/berita-jurnal-haji/pre8nr313/agar-jamaah-tak-cepat-lelah-di-tanah-suci>

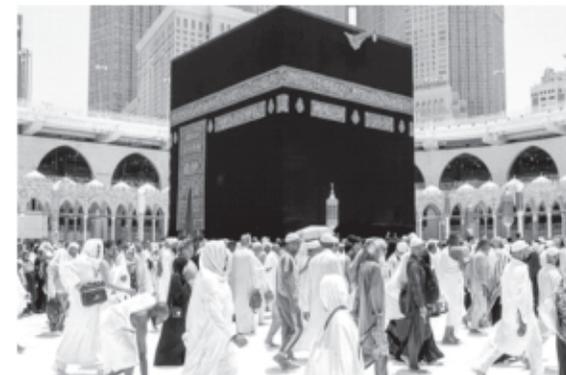


Penasihat Redaksi : Indra Wirasendjaja Pimpinan Redaksi : Ibnu Bintarto Tim Redaksi : Rachmat Tarman, Hari Nuryanto Alamat Redaksi : Jl. Pajajaran 154 Bandung (40174) Telp : 6006990, 6055151 e-mail : habiburr@indonesian-aerospace.com Distribusi : 200,-/eks minimal pemesanan 50 eks



Edisi 330
Tahun XI

Informasi Terbaru: Biaya Haji, Lama Antrean, dan, Cara Persiapkan Dana Haji



HAJI-MASJIDIL HARAM-MAKKAH-

Daftar Haji tahun 2018, perkiraan berangkat tahun 2036. Alamak, itu berarti waktu tunggu untuk berhaji 18 tahun lamanya. Antrean ini baru untuk provinsi DKI Jakarta lho. Bagaimana dengan nasib calon jemaah di daerah lain, apakah sama atau malah lebih parah? Yuk, cari tahu di sini.

Kuota Nambah 10.000 Jemaah Haji

Kabar terbaru, Indonesia mendapat tambahan kuota haji sebanyak 10.000 dari

Raja Salman dari Arab Saudi. Jadi musim haji tahun ini, kuota haji bertambah menjadi 231.000. Sebelumnya 221.000 jemaah, terdiri dari 204.000 jemaah haji reguler dan 17 ribu jemaah haji khusus.

Dalam Keputusan Menteri Agama (KMA) Nomor 176 Tahun 2019 tentang Penetapan Kuota Haji Tambahan Tahun 1440 Hijriah/2019, ditetapkan tambahan kursi ini untuk haji reguler. Pembagiannya terdiri atas:

- Jemaah haji berdasarkan nomor urut porsi sebanyak 5.000 orang
- Jemaah haji lanjut usia (lansia) dan pendamping sebanyak 5.000 orang
- Buat calon jemaah haji lansia akan diprioritaskan masuk dalam kuota tambahan tersebut. Syaratnya minimal usia 75 tahun per 7 Juli 2019, serta telah memiliki nomor porsi dan terdaftar sebagai jemaah haji reguler sebelum tanggal 1 Januari 2017.

Lama Antrean Jamaah Haji Indonesia

Kuota cuma 204.000 jemaah haji reguler, tapi faktanya pendaftar hampir naik 3 kali lipat, yakni mencapai 600.000 orang. Bagaimana bisa cepat berhaji kalau kondisinya begini terus. **Pantas saja jika rata-rata masa tunggu keberangkatan haji atau *waiting list* secara nasional saat ini 18 tahun. Setiap provinsi lama antrean haji berbeda-beda.**

Dari catatan Kementerian Agama (Kemenag), waktu tunggu paling cepat adalah 11 tahun di Maluku, Sulawesi Utara, dan Gorontalo. Sedangkan yang paling lama di Sulawesi Selatan sampai 39 tahun. Bayangin, kalau Anda daftar haji umur 50 tahun, berarti baru bisa berangkat di usia 89 tahun.

Bukan hanya calon jemaah haji reguler yang harus bersabar. Jemaah haji khusus yang terdaftar di Penyelenggaraan Ibadah Haji Khusus (PIHK) juga perlu mengantre dengan masa tunggu 6-7 tahun lamanya. Itu karena dari kuota 17.000 kursi haji khusus, pendaftar biasanya membludak hingga 100.000 orang setiap tahun. Memang sih waktu tunggu haji khusus lebih sebentar dibanding haji reguler. Tapi kan sesuai dengan biaya haji yang dikeluarkan.

Perbedaan Haji Reguler vs Haji Khusus

1. Biaya Haji

Kalau mau tahu bedanya haji reguler dengan haji khusus, paling mencolok ada di biayanya. Ongkos Naik Haji (ONH) atau Biaya Penyelenggaraan Ibadah Haji (BPIH) reguler sebesar Rp35.235.602 per jemaah. Sedangkan ONH plus dipatok minimal USD8.000 atau setara Rp114.400.000 (kurs Rp14.300 per USD).

Biayanya 3 kali lebih mahal ya daripada haji reguler. Untuk setoran awal haji reguler sebesar Rp25.000.000, dan haji khusus sekitar USD4.000 atau setara Rp57.200.000. Oh ya, ada juga nih Haji Furoda, berangkat haji tanpa antre yang biayanya mulai dari USD14.000-an atau sekitar Rp200.200.000.

2. Masa Tunggu

Masa tunggu atau lama antrean haji reguler rata-rata nasional mencapai 18 tahun, sementara haji khusus lebih pendek, yakni 6-7 tahun.

3. Penanggung Jawab

Untuk pelayanan haji reguler dilakukan pemerintah melalui Kemenag. Sedangkan haji khusus dilakukan swasta atau biro travel (PIHK) dan tetap mengikuti aturan pemerintah.

Edisi 330
Tahun XI



SEPUTAR IBADAH HAJI

Agar Jamaah Tak Cepat Lelah Di Tanah Suci



Jamaah haji kerap mengalami kelelahan sangat saat melaksanakan ibadah di Tanah Suci. Waktu yang seharusnya mereka manfaatkan untuk beristirahat justru mereka gunakan untuk beraktivitas. Bahkan mereka memporsir tenaga sehingga daya tahan tubuh menurun dan mudah terserang penyakit.

Direktur Utama Rumah Sakit Haji Jakarta, Dr Syarief Hasan Lutfie mengatakan, masyarakat masih banyak yang tidak memahami tentang ancaman kelelahan. Padahal, hal ini menjadi pemicu kematian.

Karena itu, dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi ini merasa perlu untuk menyampaikan kepada masyarakat tentang kelelahan jamaah haji. "Jadi, faktor kelelahan inilah yang harus diluruskan bahwa lelah bukan berarti

tidak menyebabkan kematian, justru lelah itu bisa menjadi kematian. Karena apa, karena triggernya membuat manifestasi timbulnya diagnosa penyakit tertentu, ujar dr Syarief

Berikut wawancara lengkap wartawan Republika, Muhyiddin dengan Dr Syarief Hasan Lutfie di Rumah Sakit Haji, Pondok Gede, Jakarta Timur, belum lama ini apa jamaah haji banyak yang lelah?

Lelah adalah kondisi menurunnya respon jaringan karena stimulus yang terhenti, sehingga perlu dibangkitkan lagi stimulus baru yang lebih aktif. Hal inilah yang harus kita kedepankan bahwa jangan sampai lelah. Mereka harus melakukan frekuensi latihan di Jakarta minimal tiga sampai lima kali sehari. Kemudian intensitasnya dari rendah dinaikkan menjadi tinggi. Durasinya juga dilakukan secara konstan dan berkualitas, sehingga diharapkan mereka menjadi bugar, endurance-nya baik.

Apalagi, rata-rata kebugaran Calon jamaah kita rendah. Karena, mereka banyak yang malas olahraga dan kemana-mana selalu naik mobil. Sementara, pada saat di Arab Saudi mereka harus berjalan panjang dengan melakukan thawaf atau sa'i.