

BAB III

PERSIAPAN HAJI

Ibadah haji merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang Muslim. Setiap individu yang telah memenuhi syarat dan memiliki niat yang tulus ingin menjalani ibadah ini membutuhkan persiapan yang matang. Proses persiapan haji tidak hanya melibatkan persiapan fisik, tetapi juga persiapan mental, spiritual, serta administrasi yang harus dilakukan dengan baik agar pelaksanaan haji dapat berjalan lancar dan menjadi ibadah yang penuh berkah. Pada bab ini, kita akan membahas persiapan haji dalam empat aspek utama, yaitu fisik dan kesehatan, finansial dan administrasi, mental dan spiritualitas batin, serta tips perjalanan dan barang yang harus dibawa.¹

A. Persiapan Fisik dan Kesehatan

Persiapan fisik dan kesehatan sangat krusial untuk memastikan seorang jamaah haji dapat melaksanakan ibadah dengan lancar. Ibadah haji melibatkan banyak aktivitas fisik, seperti berjalan jauh, berdesakan, dan melakukan ibadah dalam keadaan cuaca yang terik. Persiapan fisik yang optimal akan membantu menjaga stamina dan ketahanan tubuh selama menjalani serangkaian aktivitas ibadah yang penuh tantangan ini.

¹ Wanidhiya Istna Nazila, "Persepsi Jamaah Terhadap Manasik Haji Ramah Lansia Di Kota Semarang," *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* <https://Jurnal.Stiq-Amuntai.Ac.Id/Index.Php/Al-Qalam> 18, no. 5 (2024): 3752–66.

1. Pemeriksaan Kesehatan Sebelum Berangkat

Pemeriksaan kesehatan sebelum keberangkatan haji merupakan langkah penting yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan sebagai bentuk upaya preventif terhadap risiko kesehatan selama ibadah. Pemeriksaan ini dilakukan secara menyeluruh, meliputi tes fisik umum seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, fungsi hati, ginjal, dan tes darah lengkap. Selain itu, jamaah haji juga diwajibkan menerima vaksinasi meningitis sebagai syarat mutlak keberangkatan yang ditetapkan oleh pemerintah Arab Saudi untuk mencegah penularan penyakit menular antarnegara selama musim haji.²

Selain pemeriksaan kesehatan dasar, calon jamaah yang memiliki riwayat penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, atau penyakit jantung memerlukan evaluasi medis yang lebih mendalam. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memastikan bahwa kondisi penyakitnya terkendali dan aman untuk melakukan perjalanan jauh yang memerlukan fisik prima. Dalam beberapa kasus, dokter akan memberikan rekomendasi pengobatan tambahan atau terapi pendukung untuk meminimalkan risiko kambuhnya penyakit selama proses ibadah haji. Hal

² Bakar, Ahmad Yumni Abu, Suhaida Abu Bakar, and Mardzelah Makhsin. *Sejarah dan Perkembangan Ibadah Haji (UUM Press)*. UUM Press, 2018.

ini menjadi penting mengingat ibadah haji melibatkan aktivitas fisik yang padat dan perubahan lingkungan yang signifikan.³

Pemeriksaan kesehatan pra-keberangkatan juga berfungsi sebagai sarana edukasi kesehatan bagi jamaah. Melalui sesi konsultasi, tenaga medis akan memberikan informasi terkait manajemen kesehatan selama haji, seperti pola makan, penggunaan obat secara teratur, hingga teknik pencegahan dehidrasi di tengah cuaca panas ekstrem di Arab Saudi.⁴ Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan bukan hanya berperan sebagai prosedur administratif, tetapi juga sebagai upaya komprehensif untuk memastikan kesiapan fisik dan mental jamaah dalam menunaikan ibadah haji dengan aman dan optimal.

2. Menjaga Kesehatan Fisik Selama Persiapan

Selain menjalani pemeriksaan medis, calon jamaah haji perlu secara aktif menjaga kebugaran fisik mereka jauh sebelum keberangkatan. Latihan fisik teratur seperti berjalan kaki, jogging ringan, atau senam pagi dapat membantu memperkuat otot kaki, melatih koordinasi

³ Puspita Sari and Yusril Ihza Mahendra, "Edukasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Dan Pengecekan Kesehatan Pada Calon Jama'ah Haji Kota Jambi," *Jurnal Binakes* 4, no. 2 (2024): 72–75, <https://doi.org/10.35910/binakes.v4i2.761>.

⁴ Dwi Lestari, "Edukasi Kesehatan Pra-Keberangkatan Jamaah Haji: Upaya Pencegahan Masalah Kesehatan di Tanah Suci," *Media Kesehatan* 15, no. 1 (2024): 45–53.

tubuh, dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran umum, tetapi juga mempersiapkan tubuh agar mampu menahan beban aktivitas fisik intensif selama ibadah haji. Kegiatan olahraga sebaiknya dilakukan secara bertahap dan konsisten minimal tiga hingga empat kali seminggu, sehingga tubuh terbiasa dan tidak kaget saat menghadapi kondisi fisik yang menuntut di tanah suci.⁵

Persiapan fisik menjadi sangat penting karena ibadah haji memerlukan kekuatan, stamina, dan daya tahan tubuh yang prima. Selama pelaksanaan rukun dan wajib haji, jamaah akan melakukan berbagai aktivitas fisik seperti thawaf mengelilingi Ka'bah, sa'i antara bukit Safa dan Marwah, *wukuf* di Arafah, hingga perjalanan jarak jauh dari satu lokasi ke lokasi lain di bawah teriknya matahari. Kondisi cuaca di Arab Saudi yang panas dan kering juga dapat menjadi tantangan tersendiri, sehingga tubuh yang terlatih akan lebih siap menghadapi perubahan suhu ekstrem. Dengan kebugaran yang baik, jamaah dapat

⁵ Narayana Mahendra Prastya and Ida Nuraini Dewi Kodrat Ningsih, "Manajemen Redaksi Media Lokal Dalam Pemberitaan Haji," *Ettisal: Journal of Communication* 6, no. 1 (2021): 127, <https://doi.org/10.21111/ej oc.v6i1.5780>.

menjalankan ibadah dengan lebih fokus, minim kelelahan, dan risiko cedera lebih rendah.⁶

Selain olahraga, menjaga kesehatan fisik juga meliputi penerapan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi seimbang, cukup minum air putih, serta istirahat yang memadai. Asupan makanan yang kaya protein, vitamin, dan mineral akan membantu proses regenerasi sel dan memperkuat sistem imun, sementara hidrasi yang cukup mencegah dehidrasi, terutama di cuaca panas. Jamaah juga disarankan menghindari kebiasaan yang merugikan kesehatan seperti merokok atau begadang. Dengan kombinasi olahraga, pola makan sehat, dan istirahat teratur, persiapan fisik jamaah haji akan menjadi lebih optimal dan mampu menunjang kelancaran ibadah di tanah suci.⁷

3. Pengenalan Fisik terhadap Ibadah Haji

Ibadah haji mengharuskan jamaah untuk menjalani serangkaian ritual fisik yang cukup menuntut, seperti:⁸

- a. **Thawaf:** Jamaah akan berkeliling Ka'bah sebanyak tujuh kali. Aktivitas ini dilakukan dengan berjalan

⁶⁶ ri Mutiara Sari dan Kurnia Muhajarah, "Karakteristik Jemaah Haji dan Peran Dinas Kesehatan Kota Semarang dalam Penguatan Istitha'ah Kesehatan," *JMPIS* 5, no. 3 (April–Mei 2024): 225–227.

⁷ Olivia et al., "Pendekatan Holistik dalam Penilaian Istitha'ah Kesehatan Jamaah Haji," *BIKKM* 3, no. 1 (2025): 107–115.

⁸ Eki Afri Rizal and Zulfani Sesmiarni, "Module Development Of Manasik Haji In Haji And Umroh Management Course," *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2022): 54–61.

kaki, dan terkadang harus berdesakan dengan jamaah lain.

- b. ***Sa'i***: Menjalani *sa'i* antara bukit Shafa dan Marwah, yang memerlukan fisik yang cukup kuat untuk berjalan atau berlari-lari kecil sejauh 7 kali bolak-balik.
- c. ***Wukuf di Arafah***: Jamaah harus berada di *Arafah* selama sehari penuh, yang melibatkan duduk lama di bawah terik matahari.⁹

B. Persiapan Finansial dan Administrasi

Persiapan finansial adalah salah satu aspek yang paling penting dalam keberangkatan haji. Selain biaya yang terkait dengan perjalanan haji, ada juga biaya untuk penginapan, transportasi, makanan, dan berbagai pengeluaran pribadi lainnya yang harus dipertimbangkan dengan matang. Oleh karena itu, perencanaan keuangan yang tepat sangat diperlukan agar jamaah dapat menunaikan ibadah haji dengan lancar tanpa ada masalah finansial.¹⁰

1. Mengatur Biaya Haji dengan Bijak

Mengatur biaya haji dengan bijak merupakan langkah krusial agar calon jamaah dapat menjalankan ibadah dengan tenang tanpa beban finansial berlebihan.

⁹ Amanuddin, Muhammad. *Meraih Pahala Haji Mabruk Meski Belum Berangkat Haji*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.

¹⁰ Pebria Prakarsa Renta et al., “Efektivitas Diplomasi Haji Oleh Kementerian Agama Indonesia Pada Tahun 2020-2023,” *Jurnal Review Politik* 13, no. 1 (2023): 1–25, <https://doi.org/10.15642/jrp.2023.13.1.1-25>.

Biaya haji mencakup berbagai komponen seperti perjalanan internasional, penginapan, konsumsi, transportasi di tanah suci, serta biaya administrasi penyelenggara. Menurut Kementerian Agama, total biaya haji reguler tahun 2024 rata-rata mencapai lebih dari Rp90 juta, dengan sekitar 55% dibayarkan langsung oleh jamaah dan sisanya disubsidi melalui dana manfaat Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH). Oleh karena itu, penyusunan anggaran realistis yang merinci setiap pos pengeluaran menjadi sangat penting untuk menghindari kekurangan dana di tengah pelaksanaan ibadah.¹¹

Sebelum keberangkatan, jamaah wajib memastikan seluruh biaya haji telah dilunasi sesuai ketentuan pemerintah. Banyak calon jamaah memanfaatkan program tabungan haji yang disediakan oleh bank-bank syariah, di mana setoran dilakukan secara berkala hingga mencapai batas minimal pendaftaran. Skema tabungan ini terbukti efektif membantu masyarakat menyiapkan dana dalam jangka panjang tanpa membebani keuangan bulanan. Selain biaya resmi, jamaah juga disarankan menyiapkan dana cadangan untuk kebutuhan tak terduga seperti biaya pengobatan, transportasi lokal

¹¹ Amalia Wahyu Anita, Siti AMinah, and Rike Selviasari, "Membangun Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Tabungan Haji Dalam Perencanaan Keuangan Ibadah Haji," *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2024): 519–24.

tambahan, atau pengeluaran insidental lainnya selama di tanah suci.¹²

Selain mempersiapkan dana pokok, penting bagi jamaah untuk mengelola pengeluaran tambahan secara bijak. Biaya untuk oleh-oleh, keperluan pribadi, maupun aktivitas di luar rencana sebaiknya diatur dalam batas wajar. Studi tentang perilaku keuangan jamaah haji menunjukkan bahwa perencanaan dan disiplin anggaran dapat mencegah terjadinya pemborosan serta memastikan dana darurat tersedia ketika dibutuhkan¹³. Dengan demikian, perencanaan biaya haji yang matang bukan hanya meringankan beban keuangan, tetapi juga memungkinkan jamaah lebih fokus pada pelaksanaan ibadah.¹³

2. Menyiapkan Administrasi yang Diperlukan

Proses administrasi sebelum keberangkatan haji memerlukan perhatian khusus agar tidak ada yang terlupa. Selain biaya, calon jamaah harus menyelesaikan berbagai dokumen administratif, seperti:¹⁴

¹² Rahmat Hidayat, “Efektivitas Program Tabungan Haji dalam Perencanaan Keuangan Masyarakat,” *Jurnal Ekonomi Syariah dan Filantropi Islam* 6, no. 1 (2022): 33–42.

¹³ Nia Mardiana dan Rudi Hartono, “Perilaku Keuangan Jamaah Haji Indonesia: Analisis Perencanaan dan Pengeluaran,” *Jurnal Manajemen Keuangan Syariah* 5, no. 2 (2023): 145–154.

¹⁴ Muhammad Nauval Hazeq, Wardatul Hamro, and Abdul Hafiz, “Inovasi Layanan Manajemen Haji Dan Umroh : Memanfaatkan Media Sosial Untuk Edukasi Dan Informasi Jamaah,” *Bridge : Jurnal Publikasi Sistem*

- a. Pendaftaran haji
- b. Pembayaran biaya haji
- c. Pengajuan visa haji
- d. Pengurusan paspor dan surat-surat penting lainnya

Semua dokumen ini harus disiapkan jauh-jauh hari dan memastikan bahwa tidak ada dokumen yang tertunda atau terlewat. Selain itu, calon jamaah haji juga disarankan untuk menyimpan salinan dari dokumen penting tersebut di tempat yang aman dan terpisah, untuk menghindari kehilangan selama perjalanan.

C. Persiapan Mental dan Spiritualitas Batin

Ibadah haji tidak hanya menguji fisik, tetapi juga mental dan spiritual jamaah. Haji adalah perjalanan rohani yang membawa seorang Muslim lebih dekat kepada Allah SWT, sehingga persiapan batin dan spiritual sangat penting agar ibadah ini dapat dilaksanakan dengan sempurna.¹⁵

1. Memperbaiki Niat untuk Ibadah Haji

Memperbaiki niat merupakan langkah pertama dan paling mendasar sebelum menunaikan ibadah haji. Niat yang tulus dan ikhlas semata-mata karena Allah SWT menjadi pondasi utama agar ibadah ini bernilai ibadah sejati, bukan sekadar perjalanan ritual. Dalam pandangan

Informasi Dan Telekomunikasi 2, no. 3 (2024): 153–58, <https://doi.org/10.62951/bridge.v2i3.133>.

¹⁵ Amanuddin, Muhammad. *Meraih Pahala Haji Mabruk Meski Belum Berangkat Haji*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2019.

ulama, niat yang benar akan memurnikan amal dari segala motif duniawi, seperti pencarian popularitas, pengakuan sosial, atau kebanggaan pribadi. Rasulullah SAW telah menegaskan pentingnya niat dalam setiap amal melalui hadis, “Sesungguhnya setiap amal tergantung pada niatnya.” Prinsip ini menjadi pengingat bahwa keberkahan haji bermula dari kemurnian hati.¹⁶

Selain berfungsi sebagai landasan amal, niat yang lurus juga memberi kekuatan mental dalam menghadapi berbagai tantangan selama perjalanan haji. Proses ibadah haji kerap menguji kesabaran, fisik, dan emosi jamaah melalui padatnya jadwal, cuaca ekstrem, hingga interaksi dengan jutaan orang dari berbagai budaya. Penelitian terbaru tentang psikologi jamaah haji menunjukkan bahwa niat ibadah yang kuat dan konsisten membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kepuasan spiritual selama prosesi haji. Dengan niat yang benar, setiap kesulitan dapat dipandang sebagai bagian dari ujian yang memperkuat iman.¹⁷

Menjaga kemurnian niat bukanlah hal yang selesai pada saat keberangkatan saja, tetapi harus terus dijaga

¹⁶ Amalia Wahyu Anita, Siti AMinah, and Rike Selviasari, “Membangun Kesadaran Masyarakat Akan Pentingnya Tabungan Haji Dalam Perencanaan Keuangan Ibadah Haji,” *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 3 (2024): 519–24.

¹⁷ Ahmad Sarwat, *Fiqih Haji dan Umrah: Panduan Lengkap Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah* (Jakarta: Rumah Fiqih Publishing, 2021), 15.

hingga seluruh rangkaian ibadah haji selesai. Salah satu cara menjaganya adalah dengan memperbanyak dzikir, doa, dan mengingat tujuan utama haji yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Aktivitas spiritual ini akan menjadi benteng dari godaan untuk mengubah niat di tengah perjalanan. Dengan demikian, kemurnian niat akan memastikan ibadah haji yang dilakukan bernilai ibadah mabrur, yang dalam ajaran Islam diyakini akan membawa pelakunya kembali dalam keadaan bersih dari dosa seperti bayi yang baru lahir.¹⁸

2. Mempelajari Ilmu Haji secara Mendalam

Mempelajari ilmu haji secara mendalam merupakan kewajiban bagi setiap calon jamaah sebelum berangkat ke Tanah Suci. Pemahaman ini meliputi pengetahuan tentang rukun, wajib, dan sunnah haji, serta syarat sah pelaksanaannya. Menurut para ulama, ilmu menjadi dasar yang membedakan ibadah yang sah dan diterima dengan ibadah yang tertolak. Persiapan ini dapat dilakukan melalui bimbingan manasik haji yang diselenggarakan oleh Kementerian Agama atau lembaga resmi, di mana jamaah diajarkan tata cara dan teknis pelaksanaan ibadah haji dari keberangkatan hingga kepulangan¹. Dengan mempelajari tata cara haji secara

¹⁸ Rika Rahmawati, "Pengaruh Niat Ibadah terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Haji Indonesia," *Jurnal Psikologi Islami* 8, no. 2 (2022): 101–112.

sistematis, jamaah dapat menghindari kebingungan atau kesalahan saat melaksanakan rukun dan wajib haji.¹⁹

Selain memahami rukun dan syarat, calon jamaah juga perlu menguasai doa-doa yang dianjurkan dalam setiap tahapan ibadah, seperti doa ketika memulai Thawaf, doa antara Safa dan Marwah saat sa'i, serta doa ketika *wukuf* di Arafah. Pengetahuan ini akan menambah kekhusyukan dan makna spiritual dalam beribadah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa jamaah yang memahami doa dan makna ritual haji memiliki tingkat kepuasan spiritual yang lebih tinggi dibanding jamaah yang hanya mengikuti arahan secara mekanis. Dengan demikian, ilmu haji bukan hanya aspek teknis, tetapi juga sarana meningkatkan kualitas ibadah secara ruhani.²⁰

Mempelajari ilmu haji juga menjadi upaya pencegahan terhadap pelanggaran syariat selama pelaksanaan. Kesalahan kecil seperti meninggalkan wajib haji atau melanggar larangan *Ihram* dapat menimbulkan konsekuensi berupa dam (denda) atau bahkan membatalkan ibadah. Oleh karena itu, pembekalan yang baik akan meminimalkan risiko tersebut. Program edukasi

¹⁹ Kementerian Agama RI, *Pedoman Manasik Haji Reguler 1445 H/2024 M* (Jakarta: Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah, 2024), 7–12.

²⁰ Ahmad Syafii, “Hubungan Pemahaman Ritual dengan Kepuasan Spiritual Jamaah Haji,” *Jurnal Ilmu Dakwah dan Pengembangan Masyarakat* 9, no. 2 (2023): 145–156.

haji yang dilengkapi simulasi praktik ritual, materi fiqih, dan pembinaan mental terbukti efektif meningkatkan kesiapan jamaah secara keseluruhan. Dengan bekal ilmu yang memadai, calon jamaah dapat menunaikan ibadah dengan tenang, benar, dan penuh keyakinan.²¹

D. Tips Perjalanan dan Barang yang Harus Dibawa

Ibadah haji adalah perjalanan panjang yang penuh tantangan, baik fisik maupun logistik. Oleh karena itu, persiapan perjalanan dan barang-barang yang dibawa sangat penting untuk memastikan kenyamanan dan kelancaran ibadah. Berikut adalah beberapa tips perjalanan dan daftar barang yang harus dibawa selama haji.²²

1. Persiapan Perjalanan yang Cermat

a. Jaga Kebugaran Tubuh

Jaga agar tubuh tetap sehat dan bugar dengan cara makan dengan baik, beristirahat yang cukup, dan menjaga kondisi tubuh agar siap menjalani perjalanan panjang. Persiapan fisik yang baik akan membantu menghadapi tantangan fisik selama haji.

b. Pilih Penerbangan yang Nyaman

²¹ Siti Aisyah, “Efektivitas Program Manasik Haji dalam Meningkatkan Kesiapan Jamaah,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2022): 55–66.

²² Mahel Armansyah et al., “Persepsi Publik Terhadap Pembatalan Haji Selama Dua Tahun Berturut-Turut,” *Seminar Nasional Karya Ilmiah Multidisiplin* 1, no. 1 (2021): 272–75.

Pilih penerbangan yang nyaman dan sesuai dengan jadwal keberangkatan haji. Pastikan untuk menyiapkan segala dokumen dan perlengkapan perjalanan dengan baik agar tidak ada hal yang terlupakan.

2. Barang yang Wajib Dibawa

a. Pakaian *Ihram*

Pakaian *Ihram* adalah pakaian yang harus digunakan selama pelaksanaan ibadah haji dan umrah. Pastikan untuk membawa pakaian *Ihram* yang nyaman dan sesuai dengan ketentuan. Perhatikan juga bahwa pakaian *Ihram* harus mudah dikenakan dan cukup longgar untuk memberikan kenyamanan selama ibadah.²³

b. Alat Shalat Pribadi

Bawa sajadah, mukena (untuk wanita), serta alat shalat lainnya. Meskipun di tanah suci tersedia fasilitas untuk beribadah, membawa perlengkapan pribadi akan memberikan kenyamanan dan kebersihan pribadi.

c. Obat-Obatan dan Vitamin

Bawa obat-obatan pribadi yang biasa digunakan, seperti obat untuk sakit kepala, flu, atau masalah

²³ Ut Nur Laily, “Bimbingan Manasik Untuk Meningkatkan Kesiapan Dan Penguatan Spiritual Calon Haji Dalam Meraih Kesempurnaan Ibadah.”

pencernaan. Jangan lupa membawa obat untuk penyakit kronis yang mungkin dimiliki, seperti diabetes atau hipertensi.

d. Dokumen Penting

Jangan lupa membawa paspor, visa haji, dan dokumen lainnya yang diperlukan untuk perjalanan. Simpan salinan dokumen-dokumen penting di tempat terpisah untuk menghindari kerugian jika terjadi kehilangan.²⁴



²⁴ Alya Rahmayani Siregar and Hasan Sazali, "Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan Dan Tantangan Istitha'ah Kesehatan," *As-Syirkah: Islamic Economic & Financial Journal* 3, no. 2 (2024): 956–66, <https://doi.org/10.56672/syirkah.v3i2.222>.