

## PENYULUHAN KESEHATAN HAJI CALON JAMAAH HAJI LANSIA DI KECAMATAN MEDAN HELVETIA TAHUN 2025

Rifqi Hamdani Pasaribu<sup>1</sup>, Zanurul Rifhan<sup>2</sup>, Nurul Sulviani<sup>3</sup>, Imelda Liana Ritonga<sup>4</sup>, Hedy Tan<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

<sup>4</sup>Dosen S-1 Keperawatan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

<sup>5</sup>Dosen Pendidikan Profesi Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima, 1 Mei 2025

Direvisi, 18 Mei 2025

Diterima, 28 Mei 2025

#### Kata Kunci:

Kesehatan Haji

Ibadah Haji

Jamaah Haji

Lansia

### ABSTRAK

**Pendahuluan.** Haji merupakan rukun islam ke-5 yang wajib dilaksanakan oleh seorang muslim yang mampu untuk melaksanakannya. Ibadah haji merupakan ibadah yang memerlukan kesehatan fisik dan mental yang baik. Berdasarkan data dari Kemenkes RI 2024, jamaah haji Indonesia yang paling banyak adalah kategori umur lansia (usia > 60 tahun). Untuk itu, diperlukan penyuluhan kesehatan haji yang baik agar jamaah haji lansia dapat memiliki pengetahuan kesehatan dalam melaksanakan ibadah haji.

**Tujuan.** Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman calon jamaah haji lansia mengenai kesehatan haji meliputi penyakit menular, pengelolaan stress, dehidrasi dan risikonya dan edukasi tentang kesehatan ramah lansia. **Metode.** Metode yang digunakan adalah ceramah, pemutaran video, diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan haji di Kecamatan Helvetia berjalan dengan lancar. Penyuluhan ini diikuti oleh 50 orang peserta calon jamaah haji lansia. **Hasil.** Peserta sangat aktif mengikuti penyuluhan, terlihat banyak saat sesi tanya jawab banyak peserta yang mengajukan pertanyaan. Dari hasil *pre test* diperoleh pengetahuan calon jamaah haji lansia tentang kesehatan haji sebelum mengikuti penyuluhan dalam kategori kurang sebanyak 39 orang (78%) dan setelah mengikuti penyuluhan dan dievaluasi kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan kesehatan haji yaitu pada kategori baik sebanyak 42 orang (84%). **Kesimpulan.** Diharapkan setelah mengikuti edukasi kesehatan haji ini, calon jamaah haji lansia Kecamatan Medan Helvetia semakin mengerti tentang kesehatan haji dan dapat menjalankan ibadah haji dengan sehat dan mabrur.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



### Corresponding Author:

Rifqi Hamdani Pasaribu,

Prodi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan,

Universitas Imelda Medan,

Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur, Medan - Sumatera Utara.

Email: rifqihamdanipasaribu@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan haji atau manasik kesehatan haji merupakan suatu bentuk edukasi kesehatan tentang hal apa saja yang harus dipersiapkan oleh jamaah haji mengenai kesehatannya baik sebelum berangkat, akan berangkat, ketika berada di tanah suci nanti dan hingga pulang ke tanah air (Kastella et al., 2025). Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji dalam Pasal 3, mengamanahkan penyelenggaraan ibadah haji bertujuan untuk memberikan peinaan, pelayanan dan perlindungan yang sebaik-baiknya sehingga jamaah haji dapat menunaikan ibadahnya sesuai dengan ketentuan agama Islam.

Pada setiap keberangkatan ibadah haji 30% dari keseluruhan jamaah haji adalah jamaah lansia yang memiliki potensi dalam peningkatan jumlah jamaah resiko tinggi (Mufatun & Anasom, 2025). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih (UU Nomor 13 Tahun 1998). Kesehatan haji sendiri merupakan pengetahuan tentang kesehatan seorang jamaah haji, termasuk pemeriksaan fisik dan mental yang terukur, untuk membantunya dalam menunaikan ibadah haji sesuai petunjuk agama (Sholichah et al., 2023). Informasi yang diberikan bersifat promotif dan preventif. Pengetahuan ini mendorong jamaah haji untuk memantapkan kemampuannya dalam mengelola dan meningkatkan kesehatannya. Informasi pencegahan penyakit adalah informasi yang mendorong jamaah untuk meningkatkan keterampilan pencegahan penyakit mereka (Sholichah et al., 2023).

Beberapa hal yang disampaikan dalam penyuluhan ini adalah: Pertama Edukasi penyakit menular. Dengan karakteristik dan profil jamaah Indonesia perlu dipahami bahwa penyakit menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang penting dan membahayakan bagi para jamaah haji (Kastella et al., 2025). Penyakit menular yang perlu diwaspadai oleh jamaah haji yaitu penyakit yang berhubungan dengan penularan melalui saluran pernafasan dalam bentuk droplet antara lain tuberkulosis, meningitis, influenza, flu burung, flu babi, Covid-19 dan penyakit yang ditularkan melalui saluran pencernaan antara lain kolera, tifus abdominalis, disentri, hepatitis dan poliomielitis. Untuk mencegah penularan penyakit ini dapat dilakukan dengan memberikan vaksin (vaksinasi meningitis wajib bagi jamaah haji) dan vaksin influenza (sangat direkomendasikan bagi jamaah haji) Selain itu juga dengan meningkatkan upaya promosi kesehatan kepada jamaah tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama dalam hal penggunaan air bersih, cuci tangan dengan air bersih dan sabun, penggunaan jamban sehat, pemberantasan jentik di lingkungan sekitar, konsumsi buah dan sayur setiap hari, beraktivitas fisik setiap hari, membuang sampah pada tempatnya, tidak meludah sembarangan, serta penggunaan alat pelindung diri (misalnya memakai masker dan payung bila melakukan kegiatan diluar).

Kedua Pengelolaan stres. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stres yaitu, mempersiapkan fisik dan mental untuk menjalankan ritual haji sesuai syariat, menghindari aktivitas fisik yang berlebihan, memiliki teman cerita, hindari berpikir negatif, membantu orang lain yang membutuhkan dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila merasakan gejala stres.

Ketiga Dehidrasi dan risikonya. Dehidrasi sering menjadi salah satu masalah kesehatan bagi jamaah haji, Hal ini disebabkan karena suhu di Arab Saudi yang panas dan banyak jamaah yang lupa untuk rutin minum air putih. Dehidrasi ditandai dengan rasa haus, kulit/bibir kering, sakit kepala, kram otot, air kencing sedikit dan berwarna gelap. Untuk mencegah dehidrasi dapat dilakukan dengan cara minum air mineral tidak menunggu haus (minimal 5 botol @600mL), minum oralit/larutan elektrolit, basahi kulit dengan menyemprotkan air, hindari kelelahan, gunakan payung/topi ketika keluar hotel/pondokan, serta menghindari aktivitas fisik berlebihan (Ramah et al., 2024).

Keempat Edukasi kesehatan ramah lansia. Memberikan edukasi kepada jamaah lansia agar beribadah sesuai kemampuan diri dan jangan memaksakan diri, selalu ada yang mendampingi baik oleh rombongan atau pendampingnya, minum air putih cukup (200 mL per jam) agar tidak dehidrasi, konsumsi makanan sesuai tepat waktu, bagi yang memiliki riwayat penyakit sebelumnya agar minum obat teratur sesuai jadwal serta istirahat yang cukup (6-8 jam sehari). Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman calon jamaah haji lansia mengenai kesehatan haji meliputi penyakit menular, pengelolaan stress, dehidrasi dan risikonya dan edukasi tentang kesehatan ramah lansia.

## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah ceramah, pemutaran video, diskusi dan tanya jawab tentang kesehatan haji calon jamaah haji lansia. Dengan jumlah peserta 50 peserta calon jamaah haji lansia di Kecamatan Medan Helvetia. Waktu penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 14 April 2025. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Istiqamah Kecamatan Helvetia Medan dan dilakukan dalam 3 (tiga) tahap yaitu : a) Tahap Persiapan dimulai dengan melakukan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. b) Tahap pelaksanaan meliputi persiapan alat dan bahan, serta pelaksanaan penyuluhan. c) Tahap evaluasi meliputi monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan serta pembuatan laporan yang harus dibuat setelah pelaksanaan. Monitoring evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pada tahap evaluasi setelah penyuluhan dilakukan bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman calon jamaah haji lansia tentang kesehatan haji (meliputi edukasi penyakit menular, pengelolaan stres, pencegahan dehidrasi dan risikonya dan edukasi kesehatan ramah lansia).

## 3. HASIL DAN ANALISIS

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan haji di Masjid Istiqamah Kecamatan Helvetia berjalan dengan baik dan lancar. Peserta begitu antusias mengikuti penyuluhan, terlihat dari banyaknya pertanyaan saat sesi diskusi tanya jawab baik dari calon jamaah haji lansia laki-laki dan perempuan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini para peserta diberikan penyuluhan tentang pengetahuan kesehatan haji. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para peserta dapat meningkatkan wawasan dan pemahaman tentang kesehatan haji. Selanjutnya dilakukan kuesioner terhadap pengetahuan calon jamaah haji lansia terhadap kesehatan haji. Berikut hasil evaluasi yang didapatkan dalam bentuk kuesioner :

**Tabel 1. Karakteristik Partisipan (n = 50)**

No	Karakteristik	Partisipan	Persentase
1.	<b>Usia</b>		
	60-69 tahun (Lansia Muda)	20	40%
	70-79 tahun (Lansia Madya)	18	36%
	> 80 tahun (Lansia Tua)	12	24%
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	23	46%
	Perempuan	27	54%

Karakteristik mayoritas calon jamaah haji lansia yang mengikuti penyuluhan kesehatan haji ini berdasarkan usia adalah berumur 60-69 tahun (lansia muda) sebanyak 20 orang (40 %), diikuti lansia berumur 70-79 tahun (lansia madya) sebanyak 18 orang (36%), dan yang paling sedikit diikuti oleh lansia berumur > 80 tahun (lansia tua) sebanyak 12

orang (24%). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, mayoritas perempuan sebanyak 27 orang (54%) dan laki-laki sebanyak 23 orang (46%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Calon Jamaah Haji Lansia tentang Kesehatan Haji di Kecamatan Medan Helvetia**

Pre Test				Post Test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
39	78	11	22	8	16	42	84

Dilihat dari hasil *pre test* sebagian besar calon jamaah haji lansia di kecamatan helvetia tidak mengetahui tentang kesehatan haji yaitu dalam kategori kurang dengan responden sebanyak 39 orang (78%), setelah diberikan penyuluhan kesehatan haji dan dievaluasi kembali didapatkan hasil post test sebagian besar mengerti dan memahami tentang pengetahuan kesehatan haji yaitu pada kategori baik sebanyak 42 orang (84 %). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman calon jamaah haji lansia setelah diberikan penyuluhan kesehatan haji yang dapat dilihat dari nilai *post test* yang lebih tinggi.

Dalam melakukan penyuluhan materi yang diberikan berbentuk visualisasi dan ilustrasi dengan menggunakan gambar, video singkat yang menarik. Calon jamaah haji lansia tidak hanya diberikan penyuluhan edukasi kebersihan dan pencegahan penyakit, tetapi juga edukasi tentang pola makan sehat dan gizi. Jamaah harus diberikan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi yang dapat mendukung daya tahan tubuh, serta bagaimana memilih menu yang sehat dan sesuai dengan kondisi kesehatan mereka. Selain itu, aspek kesehatan mental juga tidak kalah penting, mengingat perjalanan ibadah sering kali menimbulkan stres, terutama bagi lansia atau jemaah dengan kondisi kesehatan tertentu. Tidur yang cukup juga menjadi faktor utama dalam menjaga stamina selama ibadah, sehingga penting untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu istirahat yang baik (Kastella et al., 2025).



**Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan Kesehatan Haji Calon Jamaah Haji Lansia Kecamatan Helvetia Medan**



**Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan Kesehatan Haji Calon Jamaah Haji Lansia Kecamatan Helvetia Medan**

#### 4. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan tentang kesehatan haji calon jamaah haji lansia di Kecamatan Helvetia tahun 2025 berjalan dengan lancar. Peserta dalam penyuluhan diikuti oleh 50 orang calon jamaah haji lansia. Peserta sangat aktif saat mengikuti penyuluhan, ini terlihat pada saat sesi tanya jawab banyak peserta yang mengajukan pertanyaan. Diharapkan peserta yang mengikuti penyuluhan tentang kesehatan haji ini dapat menerapkan dan mengamalkan pengetahuan dan wawasan kesehatan haji ini sehingga tetap terjaga kesehatannya baik ketika berangkat ibadah haji hingga sampai pulang ke tanah air.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia 2021*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia.html>
- Kastella, F., Nurlina, W. O., Kombong, R., Masri, L., & Rohmah, K. (2025). Bimbingan Kesehatan Untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Selama Berhaji Pada Calon Jamaah Haji Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(02), 267-273.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Kesehatan Haji*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/112807/permenkes-no-62-tahun-2016>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/2119/2023 tentang Standar Teknis Pemeriksaan Kesehatan dalam rangka Penetapan Status Istithaah Kesehatan Jamaah Haji*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/256474/keputusan-menkes-no-hk0107menkes21192023>
- Kemendes RI 2024. Profil Kesehatan Indonesia 2023. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia). <https://kemkes.go.id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Mufatun, S., & Anasom, A. (2025). Strategi Manajemen Pelayanan dan Pembinaan Kesehatan Jamaah Haji pada Penyelenggaraan Haji Ramah Lansia Tahun 2024 oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 19(2), 898. <https://doi.org/10.35931/aq.v19i2.4831>

- Murtianti, S.ST, Retno. Buku Saku Manasik Kesehatan Haji Sepanjang Waktu Manjing Waktu, Banguntapan Bantul DI Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru, 2022.
- Ramah, H., Antara, L., Dan, K., Istitha'ah Kesehatan, T., Siregar, A. R., & Sazali, H. (n.d.). *As-Syirkah: Islamic Economics & Finacial Journal*. <https://doi.org/10.56672/assyirkah.v3i2.222>
- Republik Indonesia. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji dan Umrah*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/112918/uu-no-8-tahun-2019>
- Sholichah, N. M., Khotimah, K., & Taqwa, U. 'alat. (2023). STRATEGI PEMBERIAN MANASIK KESEHATAN HAJI DAN TATA CARANYA. *Multazam: Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.32332/multazam.v3i2.7132>
- Siregar, A. R., & Sazali, H. (2024). Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan dan Tantangan Istitha'ah Kesehatan. *As-Syirkah: Islamic Economic & Financial Journal*, 3(2), 956-966.