

## [Info Terkini Haji: Kemenkes Himbau Jemaah Haji di Istirahat Sebelum Armuzna](#)

Ditulis oleh Redaksi pada Sunday, 03 July 2022



Kepala Pusat Kesehatan Haji dr. Budi Sylvana, MARS meminta semua petugas kesehatan mengkampanyekan jemaah haji istirahat tiga hari menjelang Arafah Muzdalifah dan Mina (Armuzna).

Dibutuhkan kondisi fisik yang prima bagi jemaah haji untuk dapat mengikuti rangkaian ibadah wajib haji. Sehingga penting bagi petugas untuk mengingatkan jemaah haji tidak melakukan aktivitas yang berlebihan menjelang Armuzna.

“Paling tidak tiga hari sebelum Armuzna, Jemaah perbanyak istirahat di hotel, pastikan stamina dan kesehatan terjaga sebelum puncak haji,” himbau dr. Budi.

dr. Budi mengharapkan jemaah haji Indonesia dapat beribadah dalam kondisi kesehatan yang terbaik. Mengingat 63 persen jemaah haji Indonesia merupakan jemaah Haji Risti,

sehingga jemaah perlu menghemat energinya untuk dapat aktifitas ibadah dengan prima di armuzna.

“Agar Jemaah tidak lelah dan stress. Hal ini bisa memicu kekambuhan penyakit. Cara terbaik untuk menghindarinya adalah dengan istirahat,” tambah dr. Budi

Untuk itu strategi promosi kesehatan pada jemaah mulai difokuskan pada kampanye untuk istirahat dari beraktifitas di luar hotel untuk persiapan menghadapi Armuzna.

Koordinator Promosi Kesehatan, dr. Edi Supriyatna mengatakan, pesan pesan agar aktifitas fisik Jemaah haji disesuaikan dengan kondisi kesehatannya juga terus digaungkan. Hal ini mengingat mayoritas jemaah haji indonesia merupakan jemaah haji risti

Baca juga: Humanisme Gus Dur, Alfiah, Wayang Kulit hingga Simponi 9 Beethoven

“Materi promosi fokus pada minum jangan tunggu haus, minum air dicampur elektrolit (oralit), pemeriksaan kesehatan Jemaah haji yang memiliki penyakit komorbid, penggunaan masker dan payung agar terhindar dari sengatan matahari, berhenti merokok dan penyesuaian aktifitas untuk menghindari kelelahan terus kita gaungkan,” terang dr. Edi

“Minum obat secara teratur sesuai saran dokter,” tambahnya. Hal ini untuk menjaga jemaah dapat beribadah dalam kondisi yang terbaik.

Pendekatan dan edukasi diberikan langsung kepada jemaah haji di tiap kloter. Setiap harinya, tim promosi kesehatan bergerilya memanfaatkan semua sarana dan prasarana yang ada untuk terus menyampaikan pesan pesan promosi kesehatan.

“Berbagai Inovasi dilakukan agar pesannya dapat sampai kepada Jemaah haji, contohnya menggunakan sunah Rasulullah saat minum, ketika kita lakukan edukasi jangan tunggu haus,” ujar dr. Edi.

Hotline Virus Corona 119 ext 9. Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi nomor hotline Halo Kemenkes melalui nomor hotline 1500-567, SMS 081281562620,

faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat email [kontak@kemkes.go.id](mailto:kontak@kemkes.go.id). (NI)