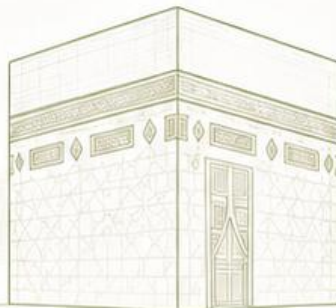




MODUL MANASIK HAJI & UMRAH

KBIHU NU KABUPATEN SUKOHARJO

Adaptif terhadap teknologi dan berlandaskan
Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah



MODUL BIMBINGAN

MANASIK HAJI DAN UMRAH

Adaptif terhadap Teknologi dan Berlandaskan
Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah



KBIHU NAHDLATUL ULAMA KABUPATEN SUKOHARJO

*Membimbing jemaah menuju haji dan umrah yang sah, aman, tertib, sehat,
mandiri, dan mabrur*

SAH	AMAN	TERTIB	SEHAT	MANDIRI	MABRUR
-----	------	--------	-------	---------	--------

SUKOHARJO • 2026



LEMBAR PENGESAHAN

Modul Bimbingan Manasik Haji dan Umrah ini digunakan sebagai bahan pembelajaran KBIHU Nahdlatul Ulama Kabupaten Sukoharjo. Materi disusun untuk membantu jemaah memahami tata cara ibadah, menjaga keselamatan dan kesehatan, menggunakan teknologi secara bijak, serta menghayati nilai Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah.

Nama Dokumen	Modul Bimbingan Manasik Haji dan Umrah	
Organisasi	KBIHU Nahdlatul Ulama Kabupaten Sukoharjo	
Nomor Dokumen		
Tanggal Berlaku		
Status Revisi	Revisi 0	
Tahun	2026	
Disusun oleh	Diperiksa oleh	Disahkan oleh
(.....)	(.....)	(.....)
Jabatan:	Jabatan:	Jabatan:

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. Modul ini disusun sebagai panduan belajar bagi calon jemaah haji dan umrah KBIHU Nahdlatul Ulama Kabupaten Sukoharjo. Penyusunan materi menggabungkan pemahaman fiqh, praktik lapangan, kesehatan, keselamatan, manajemen perjalanan, kesiapan mental-spiritual, serta keterampilan menggunakan teknologi yang dibutuhkan selama perjalanan.

Landasan pembimbingannya adalah Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah: bersikap moderat (tawassuth), seimbang (tawazun), tegak dan adil (i'tidal), serta menghargai perbedaan (tasamuh). Dalam praktik manasik, prinsip tersebut diwujudkan melalui kemudahan yang dapat dipertanggungjawabkan secara syar'i, penghormatan terhadap perbedaan pendapat, prioritas keselamatan, kepedulian kepada lansia dan jemaah berisiko tinggi, serta disiplin mengikuti arahan petugas.

Bahasa modul dibuat sederhana agar mudah digunakan oleh jemaah pemula dan lanjut usia. Setiap bab dilengkapi tujuan pembelajaran, langkah praktis, studi kasus, daftar Periksa, dan latihan. Ketentuan operasional haji dan umrah, aplikasi resmi, kebijakan penerbangan, serta persyaratan kesehatan dapat berubah; karena itu pembimbing wajib memperbarui bagian teknis berdasarkan ketentuan pemerintah yang berlaku pada tahun keberangkatan.

Semoga modul ini menjadi sarana khidmah yang bermanfaat dan membantu jemaah melaksanakan ibadah secara benar, tenang, aman, sehat, mandiri, dan memperoleh haji atau umrah yang mabrur.

Sukoharjo, 2026

Tim Penyusun KBIHU NU Kabupaten Sukoharjo



PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Untuk Jemaah

Baca materi sedikit demi sedikit. Tandai bagian yang belum dipahami, lalu tanyakan kepada pembimbing. Jangan mengambil keputusan fiqh dari media sosial tanpa memastikan sumber dan konteksnya.

1. Bawa modul pada setiap pertemuan dan isi latihan yang disediakan.
2. Ikuti simulasi secara bertahap. Utamakan keselamatan; jangan memaksakan gerakan yang menimbulkan nyeri atau sesak.
3. Simpan nomor pembimbing, ketua regu, keluarga, dan petugas kesehatan pada telepon serta kartu identitas fisik.
4. Latih penggunaan telepon pintar bersama pendamping keluarga. Jemaah yang tidak menggunakan telepon pintar tetap harus mempunyai kartu alamat dan titik temu.
5. Gunakan doa dan dzikir dengan tenang. Tidak ada doa khusus yang wajib dibaca pada setiap putaran tawaf atau lintasan sa'i; jemaah dapat berdoa dengan bahasa yang dipahami.
6. Untuk persoalan haid, sakit berat, badal, dam, qadha, dan kondisi khusus, konsultasikan kepada pembimbing ibadah atau konsultan ibadah haji.

Untuk Pembimbing

Gunakan metode ramah lansia: kalimat pendek, tulisan besar, pengulangan, demonstrasi, dan praktik langsung. Evaluasi tidak hanya menguji hafalan, tetapi memastikan jemaah mampu mengambil keputusan yang aman dan benar.

CAPAIAN PEMBELAJARAN

Dimensi	Capaian Akhir	Indikator Praktis
Sah	Memahami rukun, wajib, sunnah, larangan ihram, dam, dan urutan ibadah.	Dapat menjelaskan dan mempraktikkan rangkaian utama tanpa meninggalkan rukun.
Aman	Mengenali risiko kerumunan, tersesat, kehilangan barang, dan penipuan.	Membawa identitas, mengikuti titik temu, dan menghubungi petugas dengan benar.
Tertib	Mengikuti jadwal, arahan petugas, aturan penerbangan, hotel, dan rombongan.	Datang tepat waktu, menjaga antrian, serta tidak memisahkan diri tanpa izin.
Sehat	Menjaga kebugaran, hidrasi, obat, pola makan, istirahat, dan kesehatan mental.	Mampu mengatur aktivitas sesuai kemampuan dan melapor saat muncul tanda bahaya.
Mandiri	Mampu membaca jadwal, mengenali lokasi, membawa perlengkapan, dan memakai teknologi dasar.	Dapat menunjukkan hotel, titik kumpul, nomor pembimbing, dan berbagi lokasi.
Mabrur	Menghayati ibadah sebagai proses perbaikan akhlak dan kepedulian sosial.	Menjaga ibadah, kejujuran, kesabaran, silaturahmi, dan kemanfaatan setelah pulang.

STRUKTUR MODUL

- Bagian A – Materi Utama: fiqh haji dan umrah; praktik manasik; kesehatan dan kebugaran; etika perjalanan; doa dan dzikir; ibadah sunnah, badal, dan qadha; serta manajemen perjalanan dan teknologi.
- Bagian B – Materi Penguat: kasus fiqh nyata; kesiapan mental dan spiritual; adaptasi lingkungan Arab Saudi; logistik; keselamatan; manajemen waktu; literasi keuangan; dan program pasca haji.
- Lampiran Praktis: kalender 20 pertemuan, lembar kebugaran, daftar obat, daftar barang, kartu darurat, latihan teknologi, evaluasi, dan glosarium.



DAFTAR ISI

BAB I	Orientasi Bimbingan dan Landasan Aswaja An-Nahdliyah
BAB II	Fiqh Haji dan Umrah
BAB III	Praktik Manasik dan Simulasi Lapangan
BAB IV	Kesehatan, Kebugaran, dan Kesiapan Fisik
BAB V	Etika Perjalanan dan Kehidupan Berjamaah
BAB VI	Doa, Dzikir, Ibadah Sunnah, Badal, dan Qadha
BAB VII	Manajemen Perjalanan dan Teknologi
BAB VIII	Fiqh Praktis untuk Kasus Nyata
BAB IX	Kesiapan Mental, Spiritual, dan Adaptasi Lingkungan
BAB X	Logistik, Keselamatan, dan Keamanan Jemaah
BAB XI	Manajemen Waktu dan Literasi Keuangan
BAB XII	Program Pasca Haji dan Pemeliharaan Kemabruran
LAMPIRAN	Rencana 20 Pertemuan dan Formulir Praktis

BAB I

ORIENTASI BIMBINGAN DAN LANDASAN ASWAJA AN-NAHDLIYAH

Membangun niat, disiplin belajar, kemandirian, dan budaya saling menolong

Tujuan Pembelajaran

- Memahami tujuan bimbingan KBIHU dan enam hasil yang diharapkan: sah, aman, tertib, sehat, mandiri, dan mabrur.
- Menerapkan prinsip tawassuth, tawazun, i'tidal, dan tasamuh selama belajar dan menjalankan ibadah.
- Mengetahui peran pembimbing, ketua rombongan/regu, tenaga kesehatan, keluarga pendamping, dan jemaah.
- Menyusun komitmen pribadi sebelum keberangkatan.

1.1 Makna Haji, Umrah, dan Haji Mabrur

Haji adalah berkunjung ke Baitullah untuk melaksanakan rangkaian ibadah pada waktu tertentu, termasuk wukuf di Arafah. Umrah adalah berkunjung ke Baitullah untuk melaksanakan ihram, tawaf, sa'i, dan bercukur atau memotong rambut secara tertib. Keduanya membutuhkan ilmu, kesiapan fisik, kecukupan bekal, kemampuan mengelola diri, serta kepatuhan terhadap ketentuan syariah dan aturan penyelenggaraan.

Kemabruran tidak cukup dinilai dari banyaknya kegiatan di Tanah Suci. Tanda pentingnya tampak setelah pulang: ibadah lebih tertib, akhlak membaik, tutur kata terjaga, kepedulian sosial meningkat, serta menjauhi maksiat dan pertengkaran. Karena itu seluruh materi manasik diarahkan bukan hanya pada “bisa melakukan”, tetapi juga “mengerti makna dan menjaga perilaku”.

1.2 Prinsip Aswaja An-Nahdliyah dalam Bimbingan

Prinsip	Makna Sederhana	Penerapan dalam Manasik	Contoh Sikap
Tawassuth	Moderat; tidak berlebihan dan tidak meremehkan.	Memilih amalan sesuai kemampuan tanpa mengurangi rukun.	Tidak memaksakan salat di tempat sangat padat ketika keselamatan terancam.
Tawazun	Seimbang antara ibadah, kesehatan, hak orang lain, dan	Mengatur ibadah sunnah, istirahat, makan, dan jadwal rombongan.	Beristirahat agar mampu mengikuti wukuf dan rangkaian wajib.

Prinsip	Makna Sederhana	Penerapan dalam Manasik	Contoh Sikap
	aturan.		
I'tidal	Tegak, adil, dan disiplin pada ketentuan.	Tertib antri, tepat waktu, menjaga amanah dan barang bersama.	Tidak menyerobot antrian atau mengambil fasilitas jemaah lain.
Tasamuh	Menghargai perbedaan pendapat yang memiliki dasar.	Tidak mudah menyalahkan praktik mazhab lain.	Mendengar arahan pembimbing saat terdapat pilihan hukum.
Khidmah dan Ta'awun	Melayani dan saling menolong.	Mendahulukan lansia, disabilitas, dan jemaah sakit.	Membantu tanpa membuat penerima merasa rendah.

1.3 Peran dan Tanggung Jawab Jemaah

- Mempelajari manasik dengan sungguh-sungguh dan tidak hanya bergantung pada pembimbing.
- Menyampaikan kondisi kesehatan, keterbatasan fisik, obat rutin, alergi, dan kebutuhan khusus secara jujur.
- Mengikuti jadwal, menjaga dokumen, mengenakan identitas, dan tidak memisahkan diri dari rombongan tanpa koordinasi.
- Menghormati petugas, masyarakat setempat, dan jemaah dari berbagai negara.
- Menjaga kebersihan, ketertiban, kesopanan, dan kerahasiaan data pribadi.
- Membantu sesama sesuai kemampuan dan segera melapor bila ada masalah.

Pegangan Utama

Dalam kondisi ramai, keselamatan jiwa, ketertiban, dan arahan petugas harus menjadi pertimbangan. Ibadah sunnah tidak boleh dipaksakan sampai membahayakan diri atau orang lain.

1.4 Kontrak Belajar Jemaah

Komitmen Pribadi

- ☐ Saya hadir tepat waktu dan membawa modul.
- ☐ Saya bertanya dengan sopan bila belum memahami materi.
- ☐ Saya bersedia berlatih menggunakan identitas, peta, dan telepon pintar.
- ☐ Saya tidak menyebarkan informasi haji/umrah yang belum terverifikasi.
- ☐ Saya akan menjaga kesehatan dan melaksanakan latihan sesuai arahan tenaga kesehatan.
- ☐ Saya akan menghargai perbedaan pendapat fiqh dan mengikuti keputusan pembimbing untuk ketertiban rombongan.



STUDI KASUS: Memaksakan Ibadah Sunnah

Situasi: Seorang jemaah lansia ingin berjalan jauh untuk mengejar salat sunnah, padahal dokter menyarankan mengurangi aktivitas dan jadwal rombongan segera berangkat.

Diskusikan: Apa yang sebaiknya dilakukan? Prinsip Aswaja apa yang digunakan?

Arahan pembimbing: Dahulukan kesehatan, keselamatan, dan jadwal rombongan. Ibadah sunnah dapat dilakukan sesuai kemampuan di tempat yang aman. Ini menerapkan tawazun dan tawassuth.

BAB II

FIQH HAJI DAN UMRAH

Memahami syarat, rukun, wajib, sunnah, larangan ihram, dan dam secara runtut

Tujuan Pembelajaran

- Membedakan haji dan umrah, serta menjelaskan syarat wajib, rukun, wajib, dan sunnah.
- Memahami haji tamattu', qiran, dan ifrad.
- mempraktikkan ihram, tawaf, sa'i, wukuf, mabit, lempar jumrah, dan tahallul secara benar.
- Mengenali larangan ihram dan langkah awal ketika terjadi pelanggaran.

2.1 Pengertian Dasar dan Istitha'ah

Syarat wajib haji dan umrah meliputi Islam, baligh, berakal, merdeka, dan istitha'ah atau mampu. Kemampuan tidak hanya berupa biaya, tetapi juga pengetahuan, kesehatan, keamanan perjalanan, waktu, serta kesempatan memperoleh kuota atau layanan yang sah. Jemaah harus mempersiapkan kemampuan tersebut secara seimbang.

2.2 Macam Pelaksanaan Haji

Jenis	Pengertian	Gambaran Urutan	Dam Nusuk
Tamattu'	Umrah terlebih dahulu, tahallul, kemudian ihram haji pada waktunya.	Ihram umrah → tawaf → sa'i → tahallul → ihram haji → rangkaian haji.	Wajib bagi yang memenuhi ketentuan.
Qiran	Haji dan umrah dalam satu niat dan satu rangkaian.	Ihram haji dan umrah sekaligus → rangkaian haji; sa'i sesuai ketentuan.	Wajib bagi yang memenuhi ketentuan.
Ifrad	Mendahulukan haji, kemudian umrah setelah haji bila dikehendaki.	Ihram haji → rangkaian haji → tahallul; umrah terpisah.	Tidak ada dam nusuk karena jenis haji.

Catatan KBIHU

Mayoritas jemaah Indonesia melaksanakan haji tamattu'. Keputusan teknis tetap mengikuti program penyelenggaraan, arahan pembimbing, dan ketentuan tahun berjalan.

2.3 Rukun Haji

Dalam rujukan manasik Kementerian Agama dan mazhab Syafi'i, rukun haji terdiri atas enam bagian. Rukun tidak dapat diganti dengan dam; apabila salah satu rukun tidak terlaksana, hajinya belum sah.

No.	Rukun	Makna Praktis	Titik Kendali
1	Ihram (niat)	Memulai ibadah haji dengan niat dari waktu dan tempat yang ditentukan.	Pastikan niat, talbiyah, dan larangan ihram dipahami.
2	Wukuf di Arafah	Berada di Arafah pada waktu wukuf.	Jangan meninggalkan lokasi tanpa arahan petugas.
3	Tawaf ifadah	Mengelilingi Ka'bah tujuh putaran sesuai syarat tawaf.	Mulai dan berakhir pada garis Hajar Aswad; Ka'bah di sebelah kiri.
4	Sa'i	Berjalan dari Safa ke Marwah tujuh lintasan.	Safa ke Marwah dihitung satu; selesai di Marwah.
5	Bercukur/memotong rambut	Menghilangkan atau memotong rambut sesuai ketentuan.	Dilakukan setelah waktunya; jangan hanya menyentuh rambut.
6	Tertib	Menjaga urutan rukun sesuai ketentuan.	Gunakan kartu alur dan konsultasikan bila urutan terganggu.

2.4 Wajib Haji

Wajib haji adalah amalan yang harus dilaksanakan. Bila ditinggalkan tanpa uzur, hajinya tetap sah tetapi terdapat kewajiban dam dan dapat berdosa. Wajib haji meliputi ihram dari miqat, mabit di Muzdalifah, mabit di Mina, melontar jamrah, menghindari larangan ihram, dan tawaf wada' bagi yang akan meninggalkan Makkah, kecuali yang mendapat uzur sesuai ketentuan.

2.5 Rukun dan Wajib Umrah

Komponen	Isi	Akibat jika ditinggalkan
Rukun umrah	Ihram, tawaf, sa'i, bercukur/memotong rambut, dan tertib.	Umrah belum sah sampai rukun diselesaikan.
Wajib umrah	Berihram dari miqat.	Umrah sah, tetapi wajib dam bila pelanggaran memenuhi ketentuan.

2.6 Ihram dan Miqat

1. Mandi, berwudu, memotong kuku atau merapikan diri dilakukan sebelum niat ihram bila diperlukan.
2. Laki-laki mengenakan dua lembar kain ihram yang tidak membentuk pakaian berjahit pada tubuh; perempuan memakai pakaian menutup aurat tanpa cadar dan sarung tangan ketika ihram.

3. Niat dilakukan sesuai jenis ibadah dan tempat miqat. Setelah niat, jemaah memperbanyak talbiyah.
4. Simpan pakaian, alas kaki, identitas, dan barang penting secara sederhana agar tidak merepotkan.
5. Jemaah yang sakit, lansia, perempuan, atau memiliki kondisi khusus wajib berkonsultasi sebelum perjalanan menuju miqat.

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbaik Allahumma labbaik, labbaika laa syariika laka labbaik. Innal-hamda wanni'mata laka wal-mulk, laa syariika lak.

Makna: Aku memenuhi panggilan-Mu, ya Allah. Tidak ada sekutu bagi-Mu. Segala puji, nikmat, dan kekuasaan adalah milik-Mu.

2.7 Tata Cara Tawaf

1. Pastikan suci dari hadas dan najis, menutup aurat, serta memahami lokasi awal tawaf.
2. Posisikan Ka'bah di sebelah kiri dan mulai sejajar Hajar Aswad.
3. Lakukan tujuh putaran di luar area Hijir Ismail. Jangan memotong jalur melalui Hijir Ismail.
4. Berjalan mengikuti arus, tidak melawan arah, tidak berhenti mendadak, dan tidak memaksakan diri menyentuh Hajar Aswad.
5. Berdzikir atau berdoa dengan bahasa yang dipahami. Fokus pada ketenangan dan keselamatan.
6. Setelah tujuh putaran, lakukan salat sunnah tawaf bila kondisi memungkinkan, kemudian minum air Zamzam secukupnya.

Kesalahan yang Sering Terjadi

Menganggap setiap putaran harus memiliki doa tertentu; memaksakan diri mencium Hajar Aswad; masuk Hijir Ismail saat tawaf; mengikuti teman tanpa menghitung sendiri; dan berhenti di jalur orang lain.

2.8 Tata Cara Sa'i

1. Sa'i dimulai dari Safa dan berakhir di Marwah.
2. Perjalanan Safa ke Marwah dihitung satu lintasan; Marwah ke Safa dihitung lintasan berikutnya. Total tujuh lintasan, sehingga selesai di Marwah.
3. Berdoa di Safa dan Marwah sesuai kemampuan. Laki-laki yang mampu disunnahkan berjalan lebih cepat pada area tanda hijau; perempuan berjalan biasa.
4. Jemaah yang tidak mampu berjalan dapat menggunakan kursi roda atau sarana yang diperbolehkan.

5. Jaga ritme, hidrasi, dan jangan memaksakan kecepatan.

2.9 Wukuf, Muzdalifah, Mina, Jumrah, dan Tahallul

Tahap	Inti Kegiatan	Perhatian Utama
Wukuf di Arafah	Berada di Arafah pada waktu wukuf; berdoa, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan menjaga kekhusyukan.	Wukuf adalah rukun. Ikuti pergerakan rombongan dan jangan memisahkan diri.
Mabit di Muzdalifah	Berhenti atau bermalam sesuai skema operasional dan ketentuan uzur.	Jaga identitas, jangan berjalan sendiri, dan ikuti arahan petugas.
Mina dan jumrah	Mabit dan melontar jamrah sesuai jadwal.	Waktu dan jalur dapat diatur untuk mencegah kepadatan. Jangan berangkat tanpa izin.
Tahallul	Bercukur atau memotong rambut setelah waktunya.	Pastikan jenis tahallul dan larangan yang sudah/tidak lagi berlaku.
Tawaf ifadah dan sa'i	Menyelesaikan rukun setelah Armuzna sesuai kondisi dan jadwal.	Atur tenaga; tidak harus memaksakan pada waktu paling padat.
Tawaf wada'	Tawaf perpisahan sebelum meninggalkan Makkah bagi yang wajib.	Perempuan haid dan jemaah uzur mengikuti ketentuan khusus.

2.10 Larangan Ihram dan Dam

Larangan ihram mencakup beberapa perbuatan terkait pakaian, wewangian, rambut dan kuku, berburu, akad nikah, serta hubungan suami istri. Rincian hukum berbeda menurut jenis pelanggaran, unsur sengaja atau lupa, adanya kebutuhan medis, dan waktu kejadian. Jemaah tidak boleh menetapkan sendiri jenis dam. Catat kejadian dan segera konsultasikan kepada pembimbing.

Situasi	Tindakan Awal	Yang Dicatat	Pihak Konsultasi
Menggunakan wewangian tanpa sengaja	Hentikan dan bersihkan bila memungkinkan.	Jenis, waktu, lokasi, sengaja/tidak.	Pembimbing ibadah.
Rambut rontok saat mandi	Jangan panik; hindari menggosok keras.	Jumlah perkiraan dan sebab.	Pembimbing bila ada keraguan.
Memakai penutup kepala karena kondisi medis	Utamakan kebutuhan medis.	Anjuran tenaga kesehatan dan lama pemakaian.	Tenaga kesehatan dan pembimbing.
Melanggar karena lupa atau tidak tahu	Hentikan setelah ingat/tahu.	Kronologi lengkap.	Pembimbing/konsultasi ibadah.

BAB III

PRAKTIK MANASIK DAN SIMULASI LAPANGAN

Melatih gerakan, pengambilan keputusan, komunikasi, dan keselamatan dalam kondisi nyata

Tujuan Pembelajaran

- mempraktikkan ihram, tawaf, sa'i, jumrah, dan tahallul dengan urutan yang benar.
- menggunakan miniatur, kartu alur, dan simulasi kerumunan secara aman.
- melatih peran ketua regu, jemaah lansia, pendamping, serta petugas kesehatan.
- mampu merespons kondisi terpisah, lelah, barang hilang, dan perubahan jadwal.

3.1 Prinsip Simulasi yang Aman

- Simulasi bertujuan membangun kebiasaan, bukan menguji kekuatan fisik.
- Pembimbing menjelaskan alur sebelum praktik dan mendemonstrasikan satu tahap pada satu waktu.
- Jalur dibuat searah, tidak licin, memiliki titik istirahat, dan menyediakan air minum.
- Jemaah lansia, disabilitas, atau berisiko tinggi menggunakan modifikasi yang aman.
- Setiap kelompok memiliki ketua, pengamat keselamatan, dan pencatat evaluasi.
- Simulasi dihentikan bila peserta pusing, sesak, nyeri dada, kehilangan keseimbangan, atau tampak kebingungan.

3.2 Stasiun Praktik

Stasiun	Kegiatan	Alat	Kriteria Berhasil	Kesalahan yang Dicegah
1. Ihram	Memakai kain/pakaian ihram, niat, talbiyah, dan cek perlengkapan.	Kain ihram, sabuk, alas kaki, kartu larangan.	Pakaian aman, niat dipahami, barang ringkas.	Kain mudah lepas, barang berlebihan, lupa identitas.
2. Tawaf	Tujuh putaran, posisi Ka'bah, awal-akhir, dan komunikasi.	Miniatur Ka'bah, garis awal, kartu hitung.	Tidak memotong Hijir, tidak melawan arus, hitungan tepat.	Memaksa ke Hajar Aswad, berhenti mendadak.
3. Sa'i	Tujuh lintasan Safa–Marwah.	Penanda Safa/Marwah dan	Mulai Safa, selesai Marwah, hitungan	Menganggap pulang-pergi satu



Stasiun	Kegiatan	Alat	Kriteria Berhasil	Kesalahan yang Dicegah
		lampu hijau.	benar.	lintasan.
4. Jumrah	Urutan, cara melontar, dan jadwal aman.	Tiga penanda jamrah, kerikil tiruan.	Lempar terarah, tidak emosional, ikuti jalur.	Melempar benda besar, melawan arus.
5. Darurat	Tersesat, pingsan, kehilangan tas, perubahan titik temu.	Kartu identitas, telepon, peta, rompi petugas.	Mampu berhenti, mencari petugas, dan memberi informasi.	Berjalan tanpa arah, panik, menelepon banyak orang sekaligus.

3.3 Simulasi Tawaf dalam Kondisi Ramai

1. Peserta dibagi dalam kelompok kecil dan berjalan searah.
2. Satu peserta berperan sebagai lansia, satu sebagai pendamping, dan satu sebagai ketua regu.
3. Pembimbing memberikan gangguan terkontrol: jalur menyempit, teman tertinggal, sandal terlepas, atau jadwal berubah.
4. Kelompok harus memilih tindakan aman: tidak berhenti di tengah arus, menuju sisi yang lebih longgar, menggunakan titik temu, dan melapor.
5. Setelah simulasi, setiap kelompok menjelaskan keputusan dan prinsip fiqh-keselamatan yang digunakan.

Larangan Simulasi

Jangan membuat dorongan, teriakan, atau kepadatan yang dapat menimbulkan jatuh. "Roleplay ramai" cukup menggambarkan tekanan keputusan, bukan meniru desakan fisik.

3.4 Evaluasi Praktik

Aspek	Belum Mampu	Cukup Mampu	Mampu Mandiri
Menjelaskan urutan ibadah	☐	☐	☐
Memakai ihram dengan aman	☐	☐	☐
Menghitung tawaf dan sa'i	☐	☐	☐
Mengikuti jalur dan instruksi	☐	☐	☐
Menggunakan identitas/titik temu	☐	☐	☐
Membantu jemaah rentan	☐	☐	☐

BAB IV

KESEHATAN, KEBUGARAN, DAN KESIAPAN FISIK

Menjaga istitha'ah kesehatan, mencegah kelelahan, dan mengenali tanda bahaya

Tujuan Pembelajaran

- Menjelaskan pentingnya pemeriksaan dan pembinaan kesehatan sebelum keberangkatan.
- Menyusun latihan jalan kaki, kardio, kekuatan, dan peregangan secara bertahap.
- Mengelola obat pribadi, hidrasi, makan, tidur, kebersihan, dan kesehatan mental.
- Mengenali tanda dehidrasi, kelelahan panas, heatstroke, infeksi pernapasan, dan kondisi gawat.

Batas Kewenangan

Modul ini bukan pengganti konsultasi dokter. Program latihan, obat, vitamin, dan pembatasan aktivitas harus disesuaikan dengan hasil pemeriksaan serta arahan tenaga kesehatan.

4.1 Pemeriksaan dan Istitha'ah Kesehatan

Jemaah wajib mengikuti pemeriksaan kesehatan sesuai ketentuan pemerintah. Hasil pemeriksaan digunakan untuk menentukan kesiapan, pengendalian penyakit, kebutuhan pendampingan, obat, alat bantu, dan pembatasan aktivitas. Menyembunyikan penyakit atau menghentikan obat tanpa arahan dapat membahayakan diri sendiri dan rombongan.

Data Kesehatan yang Harus Siap

- ☐ Membawa daftar diagnosis dan riwayat rawat inap.
- ☐ Mencatat nama obat, dosis, waktu minum, dan alergi.
- ☐ Menggunakan kacamata, alat bantu dengar, tongkat, atau alat medis yang diperlukan.
- ☐ Menyiapkan resep atau surat dokter untuk obat tertentu.
- ☐ Memberi tahu pembimbing tentang keterbatasan berjalan, risiko jatuh, gangguan ingatan, atau kecemasan berat.
- ☐ Mengikuti vaksinasi dan persyaratan kesehatan resmi yang berlaku pada tahun keberangkatan.

4.2 Program Kebugaran Bertahap

Target latihan bukan mengejar angka yang sama untuk semua jemaah, melainkan meningkatkan kemampuan secara aman. Sasaran jalan 5–7 km atau aktivitas 30–60 menit hanya digunakan bagi jemaah yang dinyatakan mampu. Jemaah dengan penyakit jantung, paru, sendi, saraf, atau risiko jatuh perlu program khusus.

Minggu	Jalan Kaki	Kardio/Alternatif	Kekuatan & Keseimbangan	Catatan
1–2	20–30 menit, 3x/minggu	Senam duduk atau sepeda ringan 10–15 menit	Duduk-berdiri dari kursi 5–8 kali; latihan berdiri berpegangan.	Fokus teknik, alas kaki, dan napas.
3–4	30–40 menit, 3–4x/minggu	Naik tangga ringan atau sepeda 15–20 menit	Squat ringan/heel raise 8–10 kali; latihan keseimbangan.	Tambahkan durasi perlahan.
5–6	40–50 menit, 4x/minggu	Kardio 20–25 menit	Kaki, betis, dan core ringan 2 set.	Latih membawa tas kecil.
7–8	45–60 menit sesuai kemampuan	Simulasi jadwal perjalanan dan berdiri	Latihan fungsional dan peregangan.	Kurangi latihan bila kelelahan menetap.

4.3 Hidrasi, Pola Makan, dan Istirahat

- Minum secara berkala sebelum merasa sangat haus, kecuali dokter memberi pembatasan cairan.
- Gunakan botol pribadi yang mudah dibawa dan dikenali.
- Pilih makanan bergizi, cukup protein, sayur, buah, dan karbohidrat; batasi makanan sangat berlemak atau terlalu banyak sebelum aktivitas berat.
- Jangan mencoba suplemen baru tanpa konsultasi, terutama bila memiliki penyakit ginjal, hati, jantung, atau menggunakan obat rutin.
- Atur tidur dan jeda istirahat. Kurang tidur meningkatkan risiko jatuh, bingung, emosi tidak stabil, dan salah minum obat.
- Gunakan masker bila diperlukan, cuci tangan, dan hindari berbagi alat makan atau botol.

4.4 Dehidrasi, Kelelahan Panas, dan Heatstroke

Kondisi	Tanda yang Mungkin Tampak	Tindakan Awal	Kapan Darurat
Dehidrasi	Haus, mulut kering, urin sedikit/pekat, lemah, pusing.	Pindah ke tempat teduh, istirahat, minum sesuai arahan, lapor pendamping.	Bingung, pingsan, tidak mampu minum, atau kondisi memburuk.
Kelelahan panas	Keringat banyak, mual, sakit kepala, lemas, kram.	Hentikan aktivitas, dinginkan tubuh, longgarkan pakaian, cari bantuan.	Muntah berulang, penurunan kesadaran, nyeri dada, sesak.

Kondisi	Tanda yang Mungkin Tampak	Tindakan Awal	Kapan Darurat
Heatstroke	Suhu tubuh sangat tinggi, kebingungan, kejang, pingsan; kulit dapat panas.	Panggil petugas segera, pindah dari panas, lakukan pendinginan sambil menunggu bantuan.	Selalu keadaan darurat medis.
Infeksi pernapasan	Batuk, demam, pilek, nyeri tenggorok, sesak.	Masker, istirahat, hidrasi, pemeriksaan bila menetap.	Sesak, bibir kebiruan, nyeri dada, penurunan kesadaran.

4.5 Manajemen Obat Pribadi

1. Bawa obat dalam kemasan asli dan cukup untuk perjalanan ditambah cadangan yang wajar.
2. Pisahkan sebagian obat di tas kabin; jangan menaruh seluruh obat di bagasi tercatat.
3. Gunakan kotak obat harian hanya setelah obat diberi label yang jelas.
4. Pasang alarm waktu minum obat dan minta satu orang pendamping mengetahui jadwalnya.
5. Jangan berbagi obat resep dengan jemaah lain.
6. Obat yang memerlukan penyimpanan khusus harus dikoordinasikan sebelum berangkat.

4.6 Kesehatan Mental dan Adaptasi

Kepadatan, kurang tidur, perubahan jadwal, cuaca, dan perbedaan kebiasaan dapat memicu cemas atau mudah marah. Jemaah perlu berlatih napas perlahan, mengurangi perdebatan, menerima perubahan, meminta bantuan, dan menjaga komunikasi dengan keluarga secara terukur. Bila muncul kebingungan mendadak, halusinasi, perilaku berbahaya, atau tidak tidur sehari-hari, segera cari bantuan kesehatan.

STUDI KASUS: Pusing Saat Sa'i

Situasi: Jemaah merasa pusing, keringat dingin, dan ingin tetap melanjutkan agar cepat selesai.

Diskusikan: Apa prioritas tindakan?

Arahan pembimbing: Berhenti di tempat aman, duduk atau berbaring sesuai kondisi, minta bantuan, dan lakukan penilaian kesehatan. Rukun dapat dilanjutkan setelah aman; memaksakan diri dapat membahayakan.

BAB V

ETIKA PERJALANAN DAN KEHIDUPAN BERJAMAAH

Menjaga adab, disiplin waktu, kebersihan, dan kepedulian sepanjang perjalanan

Tujuan Pembelajaran

- Menerapkan adab di bandara, pesawat, bus, hotel, masjid, dan tempat umum.
- Menjaga hak sesama jemaah serta menghormati budaya dan aturan setempat.
- Mengelola konflik kecil dengan prinsip tasamuh dan i'tidal.
- Melaksanakan disiplin waktu dan komunikasi rombongan.

5.1 Adab di Bandara dan Pesawat

- Datang sesuai waktu yang ditentukan, siapkan dokumen, dan jangan meninggalkan kelompok saat proses pemeriksaan.
- Ikuti batas bagasi dan aturan barang berbahaya dari maskapai. Ketentuan ukuran, berat, cairan, baterai, dan obat dapat berubah.
- Di pesawat, duduk sesuai nomor, simpan barang dengan aman, gunakan sabuk pengaman, dan ikuti awak kabin.
- Berjalan di lorong seperlunya, tidak berkumpul, tidak menghalangi layanan, dan menjaga kebersihan toilet.
- Pelaksanaan salat menyesuaikan kondisi perjalanan, waktu, arah, keselamatan, dan arahan pembimbing.
- Hindari membuka data pribadi, paspor, atau uang di tempat ramai.

5.2 Adab di Hotel

- Kenali nama hotel, nomor kamar, lantai, pintu masuk, dan titik kumpul.
- Jangan memasak atau menggunakan alat listrik yang dilarang.
- Jaga ketenangan, kebersihan kamar mandi, pembagian tempat tidur, dan penggunaan lift.
- Tidak memindahkan fasilitas hotel atau barang teman tanpa izin.
- Laporkan kerusakan, kehilangan kartu kamar, atau tamu yang mencurigakan.
- Jangan menerima orang asing ke kamar dan jangan menitipkan paspor kepada pihak yang tidak berwenang.

5.3 Etika di Masjid dan Tempat Ibadah

Masjidil Haram dan Masjid Nabawi adalah ruang ibadah bersama bagi jutaan orang. Jemaah perlu menjaga ketenangan, tidak menghalangi jalur, tidak membuat lingkaran kelompok di tempat padat, tidak berebut lokasi, serta mengikuti petugas. Mengabadikan foto atau video tidak boleh mengganggu kekhusyukan, membuka aurat orang lain, atau menghambat arus.

5.4 Saling Membantu dan Batas Pendampingan

Boleh dan Dianjurkan	Perlu Koordinasi	Harus Dihindari
Membawakan tas ringan, menunjukkan arah, mengingatkan minum, menemani ke petugas, memberi tempat duduk.	Mendorong kursi roda, mengelola obat, membawa uang/dokumen orang lain, memindahkan jemaah sakit.	Memberi obat resep tanpa kewenangan, memaksa aktivitas, mengambil foto kondisi rentan, meninggalkan kelompok untuk menolong tanpa memberi kabar.

5.5 Menyelesaikan Perbedaan dan Konflik

1. Berhenti berbicara saat emosi meningkat dan pilih tempat yang tidak mengganggu orang lain.
2. Dengarkan fakta dari kedua pihak, bukan kabar berantai.
3. Pisahkan persoalan fiqh, persoalan layanan, dan persoalan pribadi.
4. Gunakan pembimbing atau ketua rombongan sebagai mediator.
5. Utamakan solusi praktis, permintaan maaf, dan pencegahan berulang.
6. Jangan menyebarkan foto, rekaman, atau tuduhan di grup.

STUDI KASUS: Perbedaan Bacaan Doa

Situasi: Dua jemaah berdebat karena bacaan doa tawaf mereka berbeda.

Diskusikan: Bagaimana menerapkan tasamuh tanpa mengabaikan ketentuan ibadah?

Arahan pembimbing: Jelaskan bahwa tidak ada bacaan khusus yang wajib untuk setiap putaran. Masing-masing dapat berdzikir dan berdoa dengan baik selama menjaga ketertiban dan tidak saling menyalahkan.

BAB VI

DOA, DZIKIR, IBADAH SUNNAH, BADAL, DAN QADHA

Meningkatkan kekhusyukan tanpa memberatkan dan memahami batas persoalan khusus

Tujuan Pembelajaran

- Mengamalkan talbiyah, dzikir, doa, dan tilawah dengan makna yang dipahami.
- Menempatkan ibadah sunnah sesuai kemampuan dan prioritas.
- Memahami pengertian umum badal haji/umrah dan qadha tanpa mengambil keputusan sendiri.
- Membedakan amalan inti, amalan sunnah, kebiasaan, dan ketentuan operasional.

6.1 Prinsip Doa dan Dzikir

Doa dan dzikir membantu jemaah menjaga niat, ketenangan, dan kesadaran kepada Allah SWT. Jemaah tidak harus menghafal doa panjang. Bacaan pendek yang dipahami dan dilakukan dengan ikhlas lebih baik daripada memegang buku sambil mengabaikan keselamatan. Pembimbing dapat menggunakan Buku Doa dan Dzikir Manasik Haji dan Umrah terbitan Kementerian Agama sebagai rujukan utama.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah, wa fil-aakhirati hasanah, wa qinaa 'adzaaban-naar.

Makna: Ya Tuhan kami, berilah kebaikan di dunia dan di akhirat, serta lindungilah kami dari siksa neraka.

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Subhaanallaah, walhamdulillaah, wa laa ilaaha illallaah, wallaahu akbar.

Makna: Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tidak ada Tuhan selain Allah, dan Allah Maha Besar.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Allahumma shalli 'alaa sayyidinaa Muhammad wa 'alaa aali sayyidinaa Muhammad.

Makna: Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad.

6.2 Doa pada Rangkaian Ibadah

Tahap	Bacaan/Isi Doa	Cara Praktis
Ihram	Niat dalam hati sesuai ibadah, lalu talbiyah.	Baca perlahan dan pahami makna memenuhi panggilan Allah.
Tawaf	Dzikir, istighfar, salawat, doa pribadi, dan Rabbana atina.	Tidak harus satu doa untuk satu putaran; tetap perhatikan arah jalan.
Sa'i	Takbir, tahlil, doa di Safa dan Marwah, serta doa pribadi.	Berhenti di sisi aman; jangan menutup jalur.
Wukuf	Taubat, istighfar, salawat, doa untuk diri, keluarga, umat, dan bangsa.	Siapkan daftar doa, tetapi tetap menjaga kondisi tubuh.
Madinah/ziarah	Salam dan salawat dengan adab; doa hanya kepada Allah.	Ikuti petugas, tidak berdesakan, dan menjaga suara.

6.3 Ibadah Sunnah

- Salat sunnah sesuai kesempatan dan kemampuan, tanpa mengabaikan salat wajib, kesehatan, dan jadwal.
- Tilawah Al-Qur'an dengan target yang realistis; boleh menggunakan mushaf fisik atau aplikasi resmi yang mudah dibaca.
- Dzikir harian: istighfar, salawat, tasbih, tahmid, tahlil, dan doa pribadi.
- Sedekah melalui saluran yang aman dan tidak mengganggu ketertiban.
- Umrah sunnah berulang perlu mempertimbangkan pendapat fiqh, kepadatan, kesehatan, dan prioritas jemaah; konsultasikan dengan pembimbing.

6.4 Badal Haji dan Badal Umrah

Badal berarti melaksanakan haji atau umrah untuk orang lain yang memenuhi syarat tertentu. Persoalan ini memiliki rincian tentang keadaan orang yang dibadalkan, kemampuan, izin, urutan kewajiban pelaksana, niat, dan bukti pelaksanaan. Badal tidak boleh dijadikan transaksi yang tidak jelas atau dilakukan hanya berdasarkan pesan media sosial.

Hal yang Harus Diverifikasi

- ☐ Ada penjelasan siapa yang dibadalkan dan alasan syar'inya.
- ☐ Pelaksana memenuhi syarat dan memahami tata cara.
- ☐ Niat badal ditetapkan secara jelas.
- ☐ Tidak ada penipuan, duplikasi, atau janji tanpa bukti.

- ☐ Pembimbing/ulama telah dimintai penjelasan.
- ☐ Untuk program resmi haji, mengikuti mekanisme pemerintah dan bukti yang ditetapkan.

6.5 Qadha dan Penyempurnaan Ibadah

Qadha dalam pembahasan haji dan umrah berkaitan dengan penggantian atau penyelesaian ibadah akibat kondisi tertentu, termasuk ibadah yang rusak, tertinggal, atau belum sempurna. Setiap kasus berbeda dan dapat melibatkan dam, fidyah, pengulangan rukun, atau pelaksanaan pada waktu lain. Karena dampaknya besar terhadap keabsahan, jemaah harus menyampaikan kronologi lengkap dan mengikuti fatwa atau arahan pembimbing yang kompeten.

BAB VII

MANAJEMEN PERJALANAN DAN TEKNOLOGI

Mengelola dokumen, jadwal, penerbangan, komunikasi, navigasi, dan keamanan digital

Tujuan Pembelajaran

- Menyiapkan dokumen, bagasi, jadwal, dan identitas secara sistematis.
- Memahami proses bandara, check-in, boarding, transit, dan fasilitas pesawat.
- Menggunakan WhatsApp, peta digital, berbagi lokasi, dan aplikasi resmi secara dasar.
- Menjaga baterai, koneksi, data pribadi, serta mempunyai cara cadangan non-digital.

7.1 Dokumen dan Identitas

Dokumen/Informasi	Penyimpanan Utama	Cadangan	Catatan Keamanan
Paspor, visa, tiket, kartu identitas jemaah	Tas dokumen yang selalu melekat sesuai arahan petugas.	Salinan digital dan fotokopi terpisah.	Jangan difoto dan dibagikan di grup umum.
Data hotel dan titik kumpul	Kartu fisik di saku dan telepon.	Ditulis di balik kartu darurat.	Gunakan nama hotel lengkap dan nomor kontak.
Jadwal perjalanan	Buku kecil/lembar jadwal dan grup resmi.	Foto jadwal terbaru.	Periksa versi dan tanggal pembaruan.
Data kesehatan dan obat	Kartu kesehatan/daftar obat.	Pendamping menyimpan salinan.	Batasi informasi sensitif hanya untuk pihak perlu.
Kontak darurat	Telepon dan kartu fisik.	Disimpan keluarga di Indonesia.	Prioritaskan pembimbing, ketua regu, dan petugas.

7.2 Bagasi dan Barang Bawaan

- Gunakan daftar barang dan label nama/nomor rombongan pada koper.
- Timbang koper sebelum berangkat dan patuhi ketentuan maskapai yang berlaku.
- Obat rutin, dokumen, uang secukupnya, telepon, pengisi daya, dan satu set kebutuhan penting ditempatkan di tas kabin sesuai aturan.

- Baterai cadangan/powerbank dibawa sesuai ketentuan penerbangan, tidak diletakkan sembarangan di bagasi tercatat.
- Hindari barang tajam, bahan mudah terbakar, cairan terlarang, dan makanan berbau menyengat.
- Jangan menerima titipan barang dari orang yang tidak dikenal atau tanpa mengetahui isinya.

7.3 Alur Perjalanan Pesawat

Tahap	Yang Dilakukan	Risiko yang Dihindari
Sebelum check-in	Cek dokumen, label koper, obat, dan kelompok.	Dokumen tertinggal, koper tertukar.
Check-in dan bagasi	Ikuti konter/kelompok, simpan bukti bagasi.	Salah tujuan bagasi, kelebihan berat.
Pemeriksaan keamanan/imigrasi	Siapkan dokumen, lepas barang sesuai instruksi, jawab singkat dan jujur.	Kehilangan barang, salah antrean.
Boarding	Perhatikan nomor pintu, waktu, dan kelompok prioritas.	Tertinggal atau masuk antrean lain.
Di pesawat	Duduk sesuai nomor, pasang sabuk, atur obat/makan/tidur, bergerak aman.	Jatuh, dehidrasi, salah minum obat.
Kedatangan/transit	Tetap bersama kelompok, cek barang, ikuti petugas.	Tersesat dan kehilangan dokumen.

7.4 Teknologi Dasar untuk Jemaah

Teknologi berfungsi sebagai alat bantu, bukan satu-satunya penopang. Jemaah tetap harus membawa identitas fisik, alamat hotel, dan titik temu. Aplikasi dan prosedur dapat berubah, sehingga pelatihan dilakukan menggunakan aplikasi resmi yang ditetapkan pemerintah pada tahun keberangkatan.

Keterampilan	Latihan	Kriteria Berhasil	Cadangan Non-Digital
WhatsApp	Membuka grup resmi, membaca pesan sematan, mengirim pesan suara/foto.	Tidak salah kirim; memahami pesan terbaru.	Catatan nomor kontak dan jadwal.
Berbagi lokasi	Mengirim lokasi saat ini dan lokasi langsung kepada pembimbing.	Penerima dapat melihat posisi.	Menyebut nama lokasi, pintu, nomor tiang, atau toko terdekat.
Peta digital	Menyimpan hotel, memilih rute jalan kaki, melihat arah.	Dapat kembali ke hotel dalam simulasi.	Kartu alamat hotel dan peta cetak.
Aplikasi resmi Indonesia	Mengecek informasi haji/layanan melalui aplikasi resmi pemerintah.	Mengenali ikon resmi dan informasi akun.	Bertanya pada petugas/KBIHU.
Nusuk/layanan	Mengenali kartu/fitur digital yang	Dapat membuka akun/QR	Kartu fisik dan bantuan

Keterampilan	Latihan	Kriteria Berhasil	Cadangan Non-Digital
Saudi	diwajibkan pada musim berjalan.	bila dibutuhkan.	petugas.
Penerjemah	Menggunakan terjemahan teks/suara untuk kebutuhan sederhana.	Mampu menyampaikan hotel, sakit, atau kehilangan.	Kartu frasa Arab dasar.

7.5 Menyiapkan Telepon Pintar

Pengaturan Sebelum Berangkat

- ☐ Kunci layar aktif dengan PIN yang mudah diingat tetapi tidak mudah ditebak.
- ☐ Nomor pembimbing, ketua regu, keluarga, dan kontak darurat tersimpan di “Favorit”.
- ☐ Foto paspor dan dokumen disimpan dalam folder terkunci; tidak dikirim ke grup umum.
- ☐ Hotel, titik kumpul, dan lokasi penting sudah disimpan.
- ☐ Ukuran huruf diperbesar; volume dering dan getar diuji.
- ☐ Pengisi daya, kabel, adaptor, dan powerbank diberi label.
- ☐ Data roaming/SIM/eSIM dipahami dan diuji sebelum diperlukan.
- ☐ Fitur “temukan perangkat” dan pencadangan kontak diaktifkan bila mampu.

7.6 Keamanan Digital dan Anti-Penipuan

- Jangan memberikan OTP, PIN, kata sandi, atau kode QR kepada siapa pun.
- Jangan mengklik tautan hadiah, dam murah, badal murah, paket ziarah mendadak, atau permintaan transfer yang tidak terverifikasi.
- Konfirmasi permintaan uang melalui panggilan kepada orang yang dikenal, bukan hanya pesan teks.
- Gunakan grup resmi KBIHU dan periksa nama pengirim.
- Tidak mengunggah foto paspor, boarding pass, kartu Nusuk, atau identitas yang memuat kode penting.
- Ketika telepon hilang, segera lapor, blokir SIM, ubah kata sandi penting, dan gunakan perangkat pendamping untuk melacak bila aman.

STUDI KASUS: Pesan Transfer Darurat

Situasi: Jemaah menerima pesan dari nomor baru yang mengaku pembimbing dan meminta transfer untuk biaya dam.

Diskusikan: Apa langkah verifikasi?

Arahan pembimbing: Jangan transfer. Hubungi pembimbing melalui nomor yang sudah tersimpan, tanyakan langsung pada ketua rombongan, dan gunakan kanal resmi. Dam tidak ditetapkan melalui pesan mendadak tanpa penjelasan fiqh dan mekanisme jelas.

BAB VIII

FIQH PRAKTIS UNTUK KASUS NYATA

Mengambil langkah awal yang benar ketika terjadi keraguan, sakit, haid, atau terpisah

Tujuan Pembelajaran

- Menggunakan pola: berhenti–amankan–catat–konsultasikan.
- Menjelaskan langkah awal pada keraguan tawaf/sa'i, sakit, haid, dan keterlambatan.
- Membedakan perkara yang dapat dilanjutkan, memerlukan pengulangan, dam, atau fatwa khusus.
- Menjaga adab ketika terdapat perbedaan solusi fiqh.

8.1 Pola Penanganan Kasus

Langkah	Pertanyaan Kunci	Tindakan	Tujuan
1. Berhenti	Apakah ada bahaya langsung?	Keluar dari arus, duduk/istirahat, hentikan pelanggaran.	Mencegah masalah membesar.
2. Amankan	Apakah jemaah, dokumen, dan kelompok aman?	Hubungi pendamping/petugas; jaga identitas.	Menjaga keselamatan dan ketertiban.
3. Catat	Apa, kapan, di mana, dan mengapa terjadi?	Tuliskan kronologi dan amalan yang sudah dilakukan.	Memberi dasar keputusan fiqh.
4. Konsultasikan	Siapa yang berwenang?	Pembimbing ibadah, konsultan ibadah, tenaga kesehatan, petugas.	Mendapat solusi yang dapat dipertanggungjawabkan.
5. Tindak lanjut	Apa yang harus dilakukan dan dibuktikan?	Ulangi/lanjutkan/tunda/bayar dam sesuai arahan; simpan catatan.	Menjamin ibadah selesai dengan benar.

8.2 Contoh Kasus

STUDI KASUS: Ragu Sa'i

Situasi: Jemaah tidak ingat apakah baru lintasan kelima atau keenam.

Diskusikan: Bagaimana menghitung dan meneruskan?

Arahan pembimbing: Gunakan jumlah yang paling diyakini atau bilangan lebih sedikit, lalu sempurnakan hingga tujuh. Catat dengan jari, tasbeih hitung, atau kartu sederhana.



STUDI KASUS: Terpisah dari Rombongan

Situasi: Jemaah kehilangan kelompok setelah keluar masjid dan baterai telepon tersisa sedikit.

Diskusikan: Apa urutan tindakan?

Arahan pembimbing: Berhenti di tempat aman, jangan berjalan tanpa arah, hemat baterai, baca kartu hotel, hubungi satu kontak utama, berbagi lokasi, lalu minta bantuan petugas resmi.

STUDI KASUS: Sakit Saat Ibadah

Situasi: Jemaah demam dan sesak tetapi khawatir ibadahnya tidak selesai.

Diskusikan: Apa yang dilakukan lebih dahulu?

Arahan pembimbing: Dahulukan penilaian medis. Banyak amalan memiliki rukhsah atau dapat dilanjutkan setelah kondisi stabil. Pembimbing dan tenaga kesehatan harus berkoordinasi.

STUDI KASUS: Haid Menjelang Tawaf

Situasi: Jemaah perempuan mengalami haid sebelum tawaf dan jadwal kepulangan mendekat.

Diskusikan: Mengapa tidak boleh mengambil keputusan dari grup?

Arahan pembimbing: Tawaf memiliki ketentuan kesucian dan terdapat rincian solusi berdasarkan jenis tawaf, waktu, kondisi, serta pendapat fiqh. Segera lapor pembimbing/konsultan ibadah dan ikuti keputusan resmi.

8.3 Jemaah Lansia, Disabilitas, dan Risiko Tinggi

- Gunakan kursi roda, skuter yang diizinkan, tongkat, atau pendamping sesuai kebutuhan.
- Manfaatkan rukhsah dan jadwal yang lebih aman setelah berkonsultasi.
- Jangan meninggalkan obat, alat bantu, kacamata, atau alat dengar.
- Gunakan gelang/kartu dengan nama, hotel, penyakit penting, dan kontak pendamping.
- Pendamping tidak boleh memaksakan kecepatan yang sama dengan jemaah sehat.
- Keputusan fiqh dan medis harus saling mendukung, bukan saling mengabaikan.

Prinsip Moderasi Ibadah

Kemudahan syar'i bukan meremehkan ibadah. Rukhsah digunakan secara benar agar jemaah tetap menunaikan kewajiban tanpa membahayakan diri.

BAB IX

KESIAPAN MENTAL, SPIRITUAL, DAN ADAPTASI LINGKUNGAN

Membangun kesabaran, ketahanan emosi, komunikasi lintas budaya, dan kemampuan bahasa dasar

Tujuan Pembelajaran

- Menguatkan niat, ikhlas, sabar, syukur, dan kesiapan menghadapi perubahan.
- Mengelola emosi di tengah keramaian, kelelahan, dan perbedaan kebiasaan.
- Mengenali cuaca, budaya, aturan, dan bahasa Arab dasar.
- Menggunakan strategi adaptasi untuk mengurangi panik dan konflik.

9.1 Kesiapan Spiritual

- Meluruskan niat ibadah karena Allah SWT, bukan untuk gelar, pujian, atau konten media sosial.
- Menyelesaikan tanggung jawab keluarga, pekerjaan, utang, amanah, dan permohonan maaf sebelum berangkat.
- Membiasakan salat tepat waktu, dzikir, membaca Al-Qur'an, sedekah, dan menahan amarah.
- Menyusun doa pribadi dan target perubahan akhlak setelah pulang.
- Menerima bahwa tidak semua rencana dapat terlaksana; perubahan jadwal adalah bagian dari perjalanan.

9.2 Manajemen Emosi dalam Keramaian

Tanda emosi meningkat antara lain napas cepat, suara meninggi, ingin menyalahkan, dan sulit menerima instruksi. Gunakan teknik STOP: Stop atau berhenti; Tarik napas perlahan; Observasi keadaan dan niat; Pilih tindakan yang aman dan baik. Bila perlu menjauh sejenak dari perdebatan dan meminta bantuan ketua regu.

9.3 Adaptasi Cuaca dan Lingkungan

Perubahan	Dampak	Strategi Adaptasi
Panas dan udara kering	Dehidrasi, kulit/bibir kering, kelelahan.	Minum berkala, penutup kepala saat tidak ihram, payung, pelembap tanpa pewangi ketika ihram sesuai ketentuan, dan aktivitas pada waktu

Perubahan	Dampak	Strategi Adaptasi
		aman.
Pendingin ruangan kuat	Dingin, batuk, pegal.	Bawa pakaian lapis tipis, jaga kelembapan, dan jangan langsung berpindah ekstrem.
Kepadatan tinggi	Panik, tersesat, jatuh.	Ikuti arus, titik temu, identitas, pendamping, dan hindari waktu puncak bila dapat.
Makanan berbeda	Gangguan pencernaan atau selera turun.	Makan porsi kecil, pilih yang aman, dan jangan menyimpan makanan terlalu lama.
Bahasa berbeda	Salah komunikasi.	Gunakan kartu frasa, penerjemah, gestur sopan, dan petugas resmi.

9.4 Bahasa Arab Dasar

Bahasa Indonesia	Arab/Transliterasi	Arti/Respons	Situasi
Tolong	Min fadhlik / لو سمحت	Permintaan sopan.	Meminta bantuan.
Di mana hotel ini?	Aina hadzal funduq? / أين هذا الفندق؟	Tunjukkan kartu hotel.	Tersesat.
Saya sakit	Ana mariidh/mariidhah / أنا مريض/مريضة	Tunjukkan bagian yang sakit.	Mencari layanan kesehatan.
Saya kehilangan rombongan	Faqadtu majmuu'atii / فقدت مجموعتي	Tunjukkan identitas/nomor pembimbing.	Terpisah.
Di mana toilet?	Aina dauratul miyah? / أين دورة المياه؟	Ikuti petunjuk arah.	Kebutuhan umum.
Terima kasih	Syukran / شكراً	Jawaban: 'afwan.	Interaksi sehari-hari.

9.5 Adab Bermedia Sosial

- Jangan menjadikan seluruh ibadah sebagai konten hingga mengurangi kekhusyukan.
- Minta izin sebelum memotret atau mengunggah orang lain.
- Tidak menyebarkan kondisi sakit, konflik, atau jenazah.
- Hindari siaran langsung di jalur padat atau tempat yang dilarang.
- Periksa informasi sebelum meneruskan; gunakan kanal resmi.
- Batasi waktu media sosial agar tidak mengganggu istirahat dan ibadah.

BAB X**LOGISTIK, KESELAMATAN, DAN KEAMANAN JEMAAH**

Membawa barang secara efektif, mencegah tersesat, dan menangani kehilangan atau keadaan darurat

Tujuan Pembelajaran

- Menyusun koper dan tas kabin yang ringkas serta aman.
- Mengenali barang wajib, terbatas, dan terlarang.
- Menggunakan identitas, titik temu, buddy system, dan prosedur ketika tersesat.
- Mencegah kehilangan, pencurian, penipuan, dan risiko kerumunan.

10.1 Prinsip Packing Ringkas

Bawa barang berdasarkan fungsi, bukan rasa khawatir. Pilih pakaian ringan, mudah dicuci, dan dapat dipadukan. Gunakan kantong berlabel: dokumen, obat, ibadah, pakaian, mandi, elektronik, dan cadangan. Sisakan ruang koper untuk perubahan susunan dan barang resmi yang diperoleh selama perjalanan.

Tas yang Selalu Melekat	Tas Kabin	Koper Tercatat
Identitas, kartu hotel, uang secukupnya, telepon, obat penting, masker, tisu, botol kecil sesuai aturan.	Dokumen sesuai arahan, obat rutin, satu set pakaian, alat ibadah ringkas, kabel/powerbank sesuai aturan, perlengkapan penting.	Pakaian utama, perlengkapan mandi, sandal cadangan, barang non-mendesak, dengan label dan kunci yang sesuai.

10.2 Pencegahan Tersesat

1. Gunakan buddy system: setiap jemaah memiliki satu teman yang saling memeriksa.
2. Foto pintu masuk, nomor tiang, halte, atau tanda lokasi ketika tiba.
3. Tentukan satu titik temu utama dan satu titik cadangan.
4. Kenakan identitas setiap keluar hotel.
5. Jangan mengikuti orang hanya karena memakai atribut mirip; pastikan nama rombongan.
6. Ketika tersesat: berhenti, cari petugas resmi, gunakan kartu hotel, hubungi satu kontak utama, dan jangan berpindah-pindah.

10.3 Penanganan Kehilangan Barang

Barang Hilang	Tindakan 5 Menit Pertama	Laporan	Pencegahan Lanjutan
Telepon	Coba hubungi, gunakan fitur pelacakan bila aman, cek lokasi terakhir.	Pembimbing/petugas; blokir SIM bila perlu.	Ubah kata sandi dan gunakan nomor cadangan.
Paspor/dokumen	Jangan panik; cek tas dan petugas lokasi terakhir.	Ketua kloter/rombongan dan petugas resmi.	Gunakan salinan data; jangan mengurus sendiri ke pihak asing.
Uang/dompot	Blokir kartu, catat jumlah dan lokasi.	Pembimbing/petugas keamanan.	Bagi uang di dua tempat; bawa secukupnya.
Koper	Simpan bukti bagasi dan foto koper.	Konter bagasi/petugas kelompok.	Label lengkap dan ciri khusus sederhana.
Obat	Cari persediaan cadangan dan daftar resep.	Tenaga kesehatan dan pendamping.	Pisah obat antara tas kabin dan cadangan.

10.4 Keamanan di Kerumunan

- Ikuti arah arus dan jangan melawan.
- Jaga langkah pendek dan stabil; jangan membungkuk mengambil barang di tengah arus.
- Hindari tali tas panjang, sandal longgar, atau barang yang mudah tersangkut.
- Bila barang jatuh, utamakan tubuh; bergerak ke sisi aman sebelum mengambil.
- Jangan berpegangan membentuk rantai panjang yang menghambat orang lain.
- Bila terjatuh, lindungi kepala dan segera bangkit menuju sisi dengan bantuan; pendamping memanggil petugas.

10.5 Kartu Darurat

Setiap jemaah membawa kartu fisik tahan air yang memuat nama, foto, nomor paspor sebagian (tidak perlu seluruh nomor bila berisiko), nama KBIHU, nomor pembimbing, hotel, penyakit penting, alergi, dan obat darurat. Informasi medis sensitif ditulis seperlunya untuk keselamatan.

STUDI KASUS: Telepon Hilang di Masjid

Situasi: Jemaah baru menyadari telepon hilang setelah keluar dari area masjid.

Diskusikan: Apa yang dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan?

Arahan pembimbing: Lapor pembimbing/petugas, gunakan telepon pendamping untuk menghubungi dan melacak, blokir SIM bila perlu, serta ubah kata sandi. Jangan berjalan kembali sendirian melawan arus atau mempercayai orang yang meminta kode OTP.

BAB XI

MANAJEMEN WAKTU DAN LITERASI KEUANGAN

Menentukan prioritas ibadah, mencegah kelelahan, dan bertransaksi secara aman

Tujuan Pembelajaran

- Menyusun prioritas ibadah berdasarkan wajib, rukun, sunnah, kesehatan, dan jadwal.
- Menghindari kelelahan akibat aktivitas berlebihan.
- Menggunakan riyal, uang tunai, dan transaksi non-tunai secara aman.
- Membuat anggaran pribadi dan mencegah belanja impulsif atau penipuan.

11.1 Skala Prioritas Waktu

Prioritas	Contoh	Keputusan Praktis	Yang Harus Dihindari
1. Rukun dan wajib	Wukuf, tawaf ifadah, sa'i, jadwal Armuzna.	Simpan tenaga dan patuhi jadwal.	Begadang untuk kegiatan sunnah sebelum puncak haji.
2. Kesehatan dan keselamatan	Obat, makan, minum, tidur, pemeriksaan.	Istirahat sebelum lelah berat.	Menunda obat atau makan demi mengejar rombongan lain.
3. Jadwal resmi dan rombongan	Bus, perpindahan hotel, pemeriksaan dokumen.	Datang lebih awal dan cek grup resmi.	Keluar sendiri menjelang keberangkatan.
4. Ibadah sunnah	Tawaf sunnah, umrah sunnah, ziarah tambahan.	Dilakukan bila kondisi dan waktu aman.	Menganggap sunnah lebih utama daripada keselamatan.
5. Belanja dan wisata	Oleh-oleh dan kunjungan tambahan.	Batasi waktu dan anggaran.	Mengganggu ibadah, istirahat, atau bagasi.

11.2 Jadwal Harian Sederhana

Jadwal harian dibuat fleksibel dan mengikuti kegiatan resmi. Setiap hari jemaah menandai: waktu salat, makan, obat, minum, istirahat, kegiatan rombongan, dan satu kegiatan sunnah utama. Sisakan waktu cadangan untuk antrean dan perubahan transportasi.

Waktu	Kegiatan Utama	Obat/Minum	Batas Aktivitas	Catatan Perubahan
-------	----------------	------------	-----------------	-------------------



Waktu	Kegiatan Utama	Obat/Minum	Batas Aktivitas	Catatan Perubahan
Subuh–Pagi				
Pagi–Zuhur				
Zuhur–Asar				
Asar–Magrib				
Magrib–Isya				
Malam				

11.3 Mengenal Riyal dan Pembayaran

- Kenali pecahan uang riyal dan biasakan menghitung kembalian.
- Bawa uang tunai secukupnya dalam pecahan kecil; simpan sisanya terpisah.
- Transaksi non-tunai dapat digunakan bila kartu/aplikasi aktif, tetapi tetap siapkan alternatif.
- Periksa nilai transaksi sebelum memasukkan PIN atau menempelkan kartu.
- Jangan menyerahkan kartu kepada orang yang tidak perlu dan jangan mengizinkan orang memotret kartu.
- Jangan memberikan PIN, CVV, atau OTP kepada siapa pun; bila kartu ditolak, batalkan transaksi dan hubungi bank melalui kanal resmi.
- Simpan bukti transaksi penting dan aktifkan notifikasi bank.

11.4 Anggaran Pribadi

Pos	Batas Anggaran	Realisasi	Catatan
Makan tambahan			
Transportasi tambahan resmi			
Komunikasi/SIM			
Laundry			
Sedekah			
Oleh-oleh			
Dana darurat			



11.5 Tips Belanja Aman

- Buat daftar oleh-oleh sebelum berangkat dan tetapkan batas berat koper.
- Bandingkan harga tanpa berdebat atau menghalangi jalan.
- Periksa kualitas, jumlah, tanggal kedaluwarsa, dan bukti pembayaran.
- Hindari tawaran investasi, pengiriman uang, atau barang titipan yang tidak jelas.
- Jangan menghabiskan uang darurat, jangan meminjamkan paspor sebagai jaminan, dan belanjalah setelah kewajiban serta kondisi kesehatan aman.

BAB XII

PROGRAM PASCA HAJI DAN PEMELIHARAAN KEMABRURAN

Menjaga perubahan akhlak, kesehatan, ibadah, dan kontribusi sosial setelah kembali

Tujuan Pembelajaran

- Menyusun target 40 hari, 6 bulan, dan 1 tahun setelah pulang.
- Menjaga ibadah, akhlak, kesehatan, dan kepedulian sosial.
- Mengikuti komunitas alumni secara sehat dan produktif.
- Melakukan evaluasi pembimbingan untuk perbaikan KBIHU.

12.1 Makna Menjaga Kemabruran

Haji mabrur diupayakan sejak sebelum berangkat, dijaga selama perjalanan, dan dibuktikan setelah pulang. Perubahan yang diharapkan meliputi hubungan lebih baik dengan Allah, keluarga, tetangga, masyarakat, dan lingkungan. Gelar haji tidak boleh menjadi alasan merasa lebih tinggi, tetapi menjadi amanah untuk memberi teladan.

12.2 Program 40 Hari Pertama

Target 40 Hari

- ☐ Menjaga salat wajib berjamaah sesuai kemampuan.
- ☐ Melanjutkan dzikir, tilawah, dan doa secara teratur.
- ☐ Memulihkan kesehatan dan memeriksakan keluhan yang menetap.
- ☐ Menyelesaikan catatan utang, titipan, atau amanah selama perjalanan.
- ☐ Menjaga cerita dan foto agar tidak merendahkan jemaah lain.
- ☐ Menyusun satu amal sosial sederhana bersama keluarga atau lingkungan.

12.3 Program 6 Bulan dan 1 Tahun

Bidang	Target 6 Bulan	Target 1 Tahun	Bukti Sederhana
Ibadah	Konsisten salat, tilawah, dan majelis ilmu.	Memiliki rutinitas ibadah yang stabil.	Jurnal pribadi/agenda.

Bidang	Target 6 Bulan	Target 1 Tahun	Bukti Sederhana
Akhlak	Mengurangi pertengkaran dan memperbaiki komunikasi.	Menjadi penengah dan teladan.	Umpan balik keluarga.
Sosial	Terlibat dalam kegiatan masjid/NU/lingkungan.	Memiliki program manfaat berkelanjutan.	Daftar kegiatan.
Kesehatan	Menjaga jalan kaki, makan, obat, dan kontrol.	Kondisi penyakit lebih terkelola.	Catatan pemeriksaan.
Keuangan	Tertib anggaran dan sedekah.	Menjaga kejujuran dan amanah finansial.	Catatan sederhana.
KBIHU Alumni	Mengikuti pertemuan dan berbagi pengalaman sehat.	Mendampingi calon jemaah baru sesuai kapasitas.	Kehadiran/kontribusi.

12.4 Komunitas Alumni

- Pertemuan alumni berisi penguatan ibadah, kesehatan, kepedulian sosial, dan evaluasi, bukan hanya kegiatan seremonial.
- Alumni dapat menjadi buddy teknologi bagi jemaah lansia atau pemula.
- Penggalangan dana dilakukan transparan dan mempunyai tujuan jelas.
- Informasi keberangkatan atau travel umrah harus diverifikasi legalitasnya.
- Alumni tidak memberikan fatwa, diagnosis, atau obat di luar kompetensinya.
- KBIHU mencatat saran, keluhan, insiden, dan praktik baik untuk memperbaiki modul.

12.5 Evaluasi Akhir Jemaah

Pernyataan	Belum	Mulai Mampu	Mampu Mandiri
Menjelaskan rukun dan wajib haji/umrah.	☐	☐	☐
Mempraktikkan tawaf dan sa'i dengan hitungan benar.	☐	☐	☐
Mengetahui obat, batas aktivitas, dan tanda bahaya.	☐	☐	☐
Menunjukkan identitas, hotel, dan kontak darurat.	☐	☐	☐
Berbagi lokasi atau memakai cara cadangan.	☐	☐	☐
Menyiapkan koper dan tas kabin dengan aman.	☐	☐	☐
Mengelola emosi dan menghargai perbedaan fiqh.	☐	☐	☐
Menyusun rencana menjaga kemabruran.	☐	☐	☐

BAB LAMPIRAN

RENCANA 20 PERTEMUAN DAN FORMULIR PRAKTIS

Bahan operasional pembimbingan KBIHU NU Kabupaten Sukoharjo

Lampiran 1. Kalender Bimbingan 20 Pertemuan

Pertemuan	Pokok Materi	Tujuan Praktis	Metode	Tugas Jemaah	Durasi
1	Orientasi KBIHU, niat, haji mabrur, dan Aswaja	Memahami tujuan, aturan belajar, dan komitmen.	Ceramah singkat, diskusi	Menulis target pribadi	120 mnt
2	Pengertian, syarat, jenis haji, dan istitha'ah	Membedakan haji/umrah dan jenis haji.	Diagram, kuis	Membuat peta konsep	120 mnt
3	Rukun, wajib, sunnah, dan alur haji	Menjelaskan urutan dan akibat jika tertinggal.	Kartu alur, studi kasus	Mengurutkan kartu ibadah	150 mnt
4	Ihram, miqat, larangan, dan dam	Memakai ihram dan mengenali larangan.	Demo, praktik	Checklist ihram	150 mnt
5	Tawaf dan sa'i	Memahami syarat, hitungan, dan keselamatan.	Video, demonstrasi	Latihan hitung	150 mnt
6	Wukuf, Muzdalifah, Mina, jumrah, tahallul	Memahami puncak haji dan jadwal aman.	Diagram, roleplay	Menyusun alur Armuzna	150 mnt
7	Umrah lengkap dan umrah sunnah	Mempraktikkan alur umrah dan prioritas.	Simulasi	Uji urutan	150 mnt
8	Fiqh perempuan, lansia, risti, dan disabilitas	Mengenali rukhsah dan batas konsultasi.	Studi kasus	Kartu kondisi khusus	120 mnt
9	Praktik ihram dan tawaf	Mampu praktik dasar secara aman.	Lapangan	Penilaian praktik	180 mnt
10	Praktik sa'i, jumrah, tahallul, dan kerumunan	Mampu praktik dan merespons gangguan.	Lapangan/roleplay	Refleksi kelompok	180 mnt
11	Pemeriksaan kesehatan, obat, dan istitha'ah	Menyusun profil kesehatan pribadi.	Tenaga kesehatan	Daftar obat	120 mnt
12	Kebugaran, makan, hidrasi, panas, mental	Memulai latihan dan mengenali tanda bahaya.	Praktik, demo	Jurnal kebugaran	150 mnt
13	Dokumen, bandara, pesawat, hotel	Mampu mengikuti alur perjalanan.	Simulasi meja	Tas dokumen	120 mnt
14	Packing, bagasi, keselamatan, dan kartu	Membawa barang ringkas dan aman.	Demo koper	Checklist barang	120 mnt



Pertemuan	Pokok Materi	Tujuan Praktis	Metode	Tugas Jemaah	Durasi
	darurat				
15	Teknologi I: pengaturan ponsel, WhatsApp, kontak	Mampu membuka grup dan menghubungi pihak utama.	Praktik gawai	Simpan kontak	120 mnt
16	Teknologi II: peta, share lokasi, aplikasi resmi, keamanan	Mampu navigasi dan menghindari penipuan.	Praktik gawai	Kirim lokasi	150 mnt
17	Doa, dzikir, adab, mental, dan Aswaja	Menjaga kekhusyukan dan toleransi.	Talaqqi, diskusi	Daftar doa pribadi	120 mnt
18	Bahasa Arab dasar, keuangan, dan belanja aman	Mampu komunikasi dan transaksi sederhana.	Roleplay	Anggaran pribadi	120 mnt
19	Simulasi perjalanan penuh dan keadaan darurat	Mengintegrasikan fiqh, kesehatan, teknologi, dan keselamatan.	Simulasi terpadu	Evaluasi tim	210 mnt
20	Uji akhir, kesiapan keberangkatan, dan pasca haji	Memastikan kompetensi dan rencana kemabruran.	Uji praktik, refleksi	Rencana tindak lanjut	150 mnt

Lampiran 2. Jurnal Kebugaran 8 Minggu

Minggu	Hari/Tgl	Jenis Latihan	Durasi	Jarak	Keluhan	Nadi/TD*	Paraf
1							
1							
2							
2							
3							
3							
4							
4							
5							
5							
6							
6							



Minggu	Hari/Tgl	Jenis Latihan	Durasi	Jarak	Keluhan	Nadi/TD*	Paraf
7							
7							
8							
8							

**Diisi bila dianjurkan tenaga kesehatan. Hentikan latihan dan cari bantuan bila muncul nyeri dada, sesak berat, pingsan, kelemahan mendadak, atau keluhan tidak biasa.*

Lampiran 3. Daftar Obat Pribadi

Nama Obat	Kegunaan	Dosis	Waktu	Jumlah	Penyimpanan	Catatan/Alergi

Lampiran 4. Checklist Barang

Dokumen & identitas

- ☐ Paspor/visa sesuai arahan
- ☐ Kartu jemaah dan hotel
- ☐ Salinan dokumen
- ☐ Kontak darurat

Kesehatan

- ☐ Obat rutin dan resep



- ☐ Masker
- ☐ Oralit sesuai kebutuhan
- ☐ Alat bantu/kacamata

Ibadah

- ☐ Pakaian/kain ihram
- ☐ Mukena/sarung ringkas
- ☐ Sandal nyaman
- ☐ Buku doa ringkas

Teknologi

- ☐ Telepon
- ☐ Pengisi daya dan adaptor
- ☐ Powerbank sesuai aturan
- ☐ Kabel berlabel

Pakaian & kebersihan

- ☐ Pakaian ringan
- ☐ Perlengkapan mandi sesuai ketentuan ihram
- ☐ Kantong laundry
- ☐ Payung/topi saat tidak ihram

Keuangan

- ☐ Riyal secukupnya
- ☐ Kartu pembayaran
- ☐ Anggaran tertulis
- ☐ Tempat uang terpisah

Lampiran 5. Kartu Darurat Jemaah

Nama lengkap	
Nomor rombongan/regu	
Nama hotel dan nomor kamar	
Nomor pembimbing/ketua regu	
Kontak keluarga	
Penyakit penting	
Alergi obat/makanan	



Obat darurat/alat bantu	
-------------------------	--

Lampiran 6. Lembar Praktik Teknologi

Keterampilan	Sudah	Perlu Pendampingan	Bukti Praktik
Membuka grup resmi	☐	☐	
Membaca pesan sematan	☐	☐	
Menelepon pembimbing	☐	☐	
Mengirim pesan suara	☐	☐	
Mengirim lokasi saat ini	☐	☐	
Berbagi lokasi langsung	☐	☐	
Membuka lokasi hotel	☐	☐	
Mengaktifkan mode hemat baterai	☐	☐	
Mengenali pesan penipuan	☐	☐	
Menggunakan cara cadangan tanpa ponsel	☐	☐	

Lampiran 7. Soal Evaluasi Ringkas

1. Sebutkan enam rukun haji.

.....

2. Apa perbedaan akibat meninggalkan rukun dan wajib haji?

.....

3. Dari mana sa'i dimulai dan di mana berakhir?

.....

4. Apa yang dilakukan ketika ragu jumlah putaran tawaf?

.....

5. Sebutkan tiga tanda bahaya akibat panas.

.....

6. Apa isi minimum kartu darurat?

.....

7. Apa langkah ketika terpisah dari rombongan?

.....

8. Sebutkan tiga data yang tidak boleh diberikan melalui pesan: OTP, PIN, dan kata sandi.

9. Bagaimana menerapkan tawazun dalam mengatur ibadah sunnah dan istirahat?

10. Sebutkan dua rencana menjaga kemabruran setelah pulang.

Lampiran 8. Glosarium

Istilah	Arti Ringkas
Armuzna	Arafah, Muzdalifah, dan Mina; rangkaian lokasi utama pada puncak haji.
Dam	Denda/tebusan dalam bentuk tertentu karena sebab tertentu dalam haji atau umrah.
Ihram	Niat memulai haji atau umrah yang menimbulkan larangan tertentu.
Istitha'ah	Kemampuan menunaikan haji, mencakup bekal, kesehatan, pengetahuan, keamanan, waktu, dan kesempatan.
Miqat	Batas waktu atau tempat untuk memulai ihram.
Mabit	Bermalam atau berada di lokasi pada waktu yang ditentukan sesuai ketentuan.
Rukhsah	Keringanan syar'i karena kondisi tertentu.
Sa'i	Berjalan dari Safa ke Marwah sebanyak tujuh lintasan.
Tahallul	Keadaan halal kembali dari larangan ihram setelah melakukan amalan tertentu.
Tawaf	Mengelilingi Ka'bah tujuh putaran dengan syarat tertentu.
Tawaf ifadah	Tawaf rukun dalam haji.
Tawaf wada'	Tawaf perpisahan sebelum meninggalkan Makkah bagi yang wajib.
Wukuf	Berada di Arafah pada waktu yang ditentukan; rukun utama haji.
Nusuk	Ekosistem/platform resmi Arab Saudi untuk layanan haji dan umrah; fitur dan kewajibannya mengikuti musim berjalan.
Buddy system	Sistem berpasangan agar dua jemaah saling memantau keselamatan dan keberadaan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Agama Republik Indonesia. (2024). Tuntunan Manasik Haji dan Umrah, Edisi yang Disempurnakan. Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah.
2. Kementerian Agama Republik Indonesia. Buku Doa dan Dzikir Manasik Haji dan Umrah. Direktorat Jenderal Penyelenggaraan Haji dan Umrah.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman dan ketentuan pemeriksaan kesehatan serta istitha'ah kesehatan jemaah haji yang berlaku.
4. Nahdlatul Ulama. Materi prinsip Ahlussunnah wal Jamaah: tawassuth, tawazun, i'tidal, dan tasamuh.
5. Ministry of Hajj and Umrah, Kingdom of Saudi Arabia. Nusuk official pilgrimage services and applications.
6. KBIHU Nahdlatul Ulama Kabupaten Sukoharjo. Draft Usulan Struktur Materi Manasik Haji dan Umrah, 2026.

Pembaruan Tahunan

Sebelum modul digunakan untuk angkatan keberangkatan, KBIHU harus meninjau: regulasi Indonesia dan Arab Saudi, aplikasi resmi, jadwal layanan, ketentuan vaksinasi/istitha'ah, batas bagasi, skema transportasi, kartu identitas digital, dan prosedur keadaan darurat.

PENUTUP

Modul ini menempatkan fiqh, kesehatan, keselamatan, ketertiban, kemandirian, teknologi, dan pembentukan akhlak sebagai satu kesatuan. Jemaah yang memahami ibadah tetapi mengabaikan kesehatan dan arahan petugas dapat menghadapi risiko. Sebaliknya, perjalanan yang tertib tetapi tidak dilandasi ilmu dan niat yang benar juga belum mencapai tujuan pembimbingan. Karena itu KBIHU NU Kabupaten Sukoharjo melaksanakan bimbingan secara bertahap, ramah lansia, berbasis praktik, adaptif terhadap teknologi, dan berlandaskan Ahlussunnah wal Jamaah An-Nahdliyah.

Semoga Allah SWT memberikan kemudahan, kesehatan, keselamatan, dan penerimaan amal kepada seluruh jemaah, pembimbing, petugas, serta keluarga yang mendukung perjalanan ibadah ini.

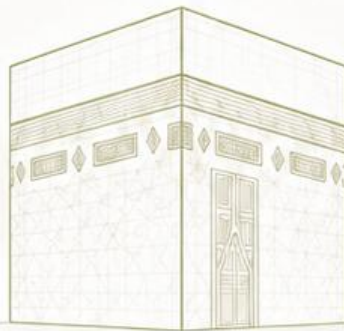
لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ

Melayani Jemaah • Membimbing dengan Ikhlas • Menuju Haji Mabrur



KBIH-NU

KAB. SUKOHARJO



Modul ini disusun untuk mendukung pembimbingan
manasik haji dan umrah yang sah, aman, tertib, sehat,
mandiri, dan mabrur.

Hak Cipta © KBIHU NU Sukoharjo
Seluruh hak cipta dilindungi.