

FISIOTERAPI HAJI MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI

Wahyuni

Dosen Fakultas Ilmu Kedokteran Progdi Fisioterapi
Universitas Muhammadiyah Surakarta



ABSTRAK

Haji adalah mengunjungi Mekkah untuk mengerjakan ibadah thawaf, sa'i, wukuf di padang arofah dan ibadah-ibadah lain demi memenuhi titah dan mengharap keridhaaNya. Haji merupakan rukun Islam yang kelima. Dalam ibadah haji terdapat serangkaian ibadah yang berupa bekal mental, tetapi lebih dari itu ibadah haji membutuhkan bekal fisik dan harta benda. Bekal mental disiapkan dengan mendekati diri kepada Allah, bekal harta disiapkan selama bertahun-tahun dengan bekerja dan berusaha. Bekal fisik harus disiapkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, bisa dilakukan dengan cara latihan rutin selama minimal 3 bulan sebelum keberangkatan ke tanah suci. Fisioterapi sebagai salah satu tenaga kesehatan yang bertanggung jawab pada gangguan gerak dan fungsi, mempunyai peranan yang besar dalam menyiapkan bekal fisik. Salah satunya dengan memberikan latihan berupa senam haji, yang bisa dilakukan selama 26-36 kali sebelum keberangkatan. Menurut penelitian Djohan Aras, (2004) Fisioterapi senam haji ini telah meningkatkan kebugaran jasmani sekitar 26, 49%. Dengan senam haji ini diharapkan calon jema'ah haji dapat beribadah dengan baik sehingga tercapai tujuan ibadah itu sendiri yaitu untuk mencapai ketaqwaan yang tergambar dalam haji mabrur.

Kata Kunci : *Haji, Fisik, Fisioterapi, Kesegaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Haji merupakan serangkaian ibadah yang tidak hanya melibatkan batin saja tetapi lebih dari itu, haji juga memerlukan kondisi fisik yang prima.

Setiap muslim pasti berkeinginan untuk bisa berkunjung dan beribadah di Rumah Allah (Baitullah). Minimal sekali seumur hidup diwajibkan bagi setiap muslim yang mampu untuk beribadah haji. Hal ini

sesuai dengan firman Allah dalam surat Ali'Imran (3) : 97 “ Mengerjakan haji merupakan kewajiban manusia kepada Allah, yakni bagi orang yang mampu melaksanakan perjalanan ke Baitullah. Barangsiapa mengingkarinya, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari alam semesta”. Seseorang dianggap mampu untuk beribadah haji bila ia: 1) seorang mukallaf yang sehat badannya atau bila dia tidak sehat badannya dalam artian tua, cacat atau sakit bisa diwakilkan kepada yang lebih mampu; 2) terjamin keamanan jiwa dan harta calon jemaah haji; 3) Mempunyai bekal dan biaya ke tanah suci, bekal ini berarti cukup harta untuk dirinya sendiri dan untuk yang ditinggalkannya. (Sabiq, 1994) Bekal dan kemampuan harus disiapkan sebelum keberangkatan ke Baitullah. Bekal dalam melaksanakan ibadah haji meliputi bekal mental, fisik, maupun harta benda. Dari segi mental, ibadah haji memerlukan mental yang baik untuk mampu beribadah dengan baik. Seseorang harus mampu mengendalikan diri dan bersabar. Seperti dalam firman-Nya: Haji adalah beberapa bulan yang dimaklumi, barang siapa yang menetapkan niatnya dalam bulan itu akan mengerjakan Haji, maka tidak boleh rafats, berbuat fasik dan berbantah-bantahan di dalam masa mengerjakan haji. Dan apa yang kamu kerjakan berupa kebaikan, niscaya Allah mengetahuinya. Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah taqwa dan bertaqwalah kepada-Ku, hai orang-orang yang berakal. (QS 2. Al-Baqarah: 197) Dari segi fisik, harus kuat dan mampu

menjalankan ibadah yang sarat dengan kegiatan fisik. Segi harta benda, seseorang yang akan pergi haji harus mempunyai cukup biaya untuk perjalanan ke sana maupun untuk keluarga yang ditinggalkannya.

Pengertian haji sendiri adalah mengunjungi Mekkah untuk mengerjakan ibadah thawaf, sa'i, wukuf di padang arofah dan ibadah-ibadah lain demi memenuhi titah dan mengharap keridhaanya. Haji merupakan rukun Islam yang kelima. (Sabiq, 1994)

Kesehatan fisik mutlak dibutuhkan untuk bisa melaksanakan ibadah dengan baik, walaupun ada beberapa ibadah tertentu yang bisa diwakilkan kepada orang lain dengan membayar denda. Setiap calon jemaah haji mutlak memerlukan persiapan fisik yang baik sebelum berangkat ke tanah suci. Padatnya kegiatan ibadah di tanah suci menuntut seseorang yang akan beribadah haji untuk mempersiapkan diri secara optimal. Selain itu kesehatan fisik juga diperlukan bagi setiap orang, seperti sabda Rasullullah SAW “ Sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu” (H. R. Bukhari). Pesan ini bermula dari teguran Rasul Allah kepada beberapa sahabat yang bermaksud melampaui batas dalam beribadah, sehingga kebutuhan jasmaninya terabaikan dan kesehatannya terganggu. Padahal kesehatan merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar. Walau seseorang tersebut mempunyai kekayaan yang berlimpah tapi bila dia sakit atau tidak dalam keadaan yang sehat maka dia tidak

akan bisa menikmati kekayaannya dengan baik.

Persiapan fisik yang baik perlu dilakukan karena sekitar 70% dari aktifitas haji melibatkan aktifitas fisik. Aktifitas fisik ini sudah mulai dilakukan sejak di tanah air, diantaranya adalah :

- Latihan manasik haji selama beberapa bulan. Kegiatan ini ditujukan agar para calon jema'ah haji bisa dengan lancar melaksanakan ibadah haji di tanah suci. Hal ini sesuai dengan hadist Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wassalam "Ambilah contoh dariku pelaksanaan ibadah haji kalian" (HR Muslim).
- Menerima tamu pada acara tasyakuran keberangkatan haji dimana calon jemaah haji memohon pamit kepada kerabat dan saudara.
- Keberangkatan ke asrama haji
- Ke bandara dan perjalanan ke Arab Saudi yang memerlukan waktu \pm 10 jam.

Kegiatan lain baik wajib maupun sunah selama di Arab Saudi juga memerlukan kondisi fisik yang prima seperti Umroh, wukuf di Padang Arofah, Thawaf Ifadhah, Sa'i, Mabit di Muzdalifah dan Mina, melontar jamarot, dan thawaf Wada'. Selain kegiatan di Makkah Al Mukarromah, ibadah selama di Madinah seperti ziarah di masjid nabawi, Jabal uhud dan lain-lain merupakan kegiatan ibadah yang memerlukan penampilan fisik yang prima.

Selain kegiatan fisik yang demikian padat, ibadah haji juga memerlukan

proses adaptasi yang baik bagi setiap individu yang datang ke Tanah Suci Makkah. Beda negara, dimana juga berbeda iklim, musim dan suhu udaranya akan membuat seseorang memerlukan energi ekstra untuk proses adaptasi. Apabila Kesegaran jasmani yang prima, proses adaptasi ini akan berlangsung dengan baik. Seseorang akan melewati proses adaptasi tadi dengan hanya sedikit gangguan atau hanya sekedar terserang influenza yang dengan mudah dapat diatasi. Tetapi apabila Kesegaran jasmani buruk, maka proses adaptasi akan berlangsung lama dan memerlukan energi ekstra yang mungkin akan memunculkan suatu penyakit yang berkepanjangan yang tentu saja akan mengganggu rangkaian ibadah haji.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergency*).

Ada dua aspek dalam kesegaran jasmani yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan

kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang berarti bagi setiap orang dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya, dalam pengabdian masyarakat, dalam mencapai prestasi akademik bagi siswa dan juga bagi peningkatan prestasi olahragawan. Begitu juga bagi calon jemaah haji, kesegaran jasmani mutlak dibutuhkan untuk melaksanakan serangkaian ibadah haji. Karena apabila ibadah haji dapat kita laksanakan dengan lancar tanpa gangguan kesehatan yang berarti maka tujuan dari ibadah itu sendiri akan tercapai. Tujuan ibadah haji, sama dengan ibadah-ibadah lain yaitu untuk meraih ketaqwaan (QS. Al Baqarah (2) : 21). Secara vertikal dan horizontal, taqwa bisa dimaknai sebagai sikap dan mental manusiawi dalam rangka menundukkan diri terhadap perintah Allah SWT. Inilah hasil dari pendidikan, dari hati (Al-niyyat) turun ke praktik fisik secara lahir (manasik), kemudian menjelma menjadi se bentuk sikap sosio-religius (al-Taqwa). (Burhanudin, 2002)

Selanjutnya nilai taqwa dari ibadah haji itu bisa terlihat dari haji mabrur. Haji mabrur adalah haji yang tidak perduli

dengan simbol-simbol budaya kosmetik dan yang mengindividui, melainkan sebuah dorongan murni peningkatan kualitas kemanusiaan seseorang baik secara individu maupun sosial. Haji mabrur tidak semata menghasilkan kebanggaan duniawi saja, tetapi lebih dari itu kebahagiaan akhirat juga tercapai, yaitu terhindar dari api neraka. (QS Al-Baqarah : 200-201) Selain itu haji mabrur merupakan salah satu amalan yang utama, seperti yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra, bahwasannya Rasulullah Saw pernah ditanya, “Amal apakah yang paling utama ?” Rasul menjawab “Iman kepada Allah dan Rasul-Nya”. “Kemudian apa?,” “Jihad dijalan Allah”. “Kemudian apa lagi?,” “Haji mabrur”.

LAYANAN FISIOTERAPI HAJI

Fisioterapi sebagai salah satu tenaga medis yang bertanggung jawab terhadap gerak dan fungsi mempunyai peranan yang cukup besar dalam meningkatkan kesegaran jasmani bagi calon jemaah haji. Layanan Fisioterapi haji ini meliputi aspek :

1. *Promotif* yakni berupa pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang sikap/ posisi tubuh yang benar dalam setiap kegiatan haji.
2. *Preventif* seperti memberikan senam dan latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran.
3. *Curatif* seperti pencarian kasus sedini mungkin dan pemberian terapi setepat dan secepat mungkin

4. *Rehabilitatif* seperti pengembalian dan pemulihan bagi penderita yang mempunyai permasalahan gerak dan fungsi. (Aras, 2004)

TAHAPAN PELAYANAN FISIOTERAPI HAJI

Ketika memberikan pelayannya Fisioterapi, seorang Fisioterapis selalu melakukan Proses Fisioterapi yang meliputi : 1) Assesment ; 2) Diagnosis ; 3) Planning ; 4) Intervensi ; 5) Evaluasi ; 6) Dokumentasi. (Hardjono, 2002)

1. Assesment

Assesment adalah pemeriksaan yang dilakukan sebelum menentukan diagnosis terapi. Yang termasuk assesment adalah pemeriksaan dan evaluasi pada individu atau kelompok. Assesment dilakukan pada seseorang atau kelompok yang mempunyai gangguan atau potensial mempunyai gangguan, keterbatasan fungsi, ketidakmampuan yang lain dengan cara pengambilan perjalanan penyakit (*hystory taking*), *skreening*, test khusus, pengukuran dan evaluasi dari hasil pemeriksaan melalui analisa dan sintesa dalam sebuah proses pertimbangan. (Hardjono, 2002)

Pada kelompok calon jemaah haji ini assesment yang dilakukan meliputi dua kelompok yaitu kelompok yang mengalami keluhan dan kelompok yang tanpa keluhan. Kelompok yang mengalami keluhan diperiksa sesuai dengan keluhan yang dideritanya dengan anamnesis, pemeriksaan fisik, pemeriksaan gerak,

dan pemeriksaan khusus. Kelompok yang tidak mengalami keluhan spesifik dan kelompok yang mengalami keluhan, keduanya dilakukan tes Balke untuk mengukur kesegaran jasmani. Tes Balke dilakukan dengan mengukur VO₂max yaitu mengukur Volume O₂ maximal yang ada dalam paru. Tes Balke dilakukan dengan cara meminta seseorang testi untuk berjalan atau berlari sesuai dengan kemampuannya selama 15 menit. Kemudian jarak yang mampu ditempuh diukur dalam satuan meter. Cara menentukan Vo₂ max dengan rumus sebagai berikut :

$$Vo_2 \text{ max} = K + ((Y - c) \times C)$$

Keterangan :

X = jarak tempuh

Y = Jarak tempuh/menit (Total jarak dibagi waktu)

c = Bilangan konstanta : 133

C = Bilangan konstan : 0,172

K = Bilangan konstan : 33,3

Hasil yang didapat dari penghitungan dengan rumus diatas, dinilai dengan tabel dibawah ini

NO	KATEGORI	NILAI Vo ₂ Max (ml/kgbb/min)
1	Baik Sekali	> 52,1
2	Baik	52 – 42,1
3	Sedang	42 – 34,1
4	Kurang	34 – 28,1
5	Kurang Sekali	< 28

(Mardiman, 1994)

2. Diagnosis

Diagnosis ditegakkan dari pemeriksaan dan evaluasi dan menyatakan hasil dari proses pertimbangan/ pemikiran klinis, dapat berupa pernyataan disfungsi gerak, dapat meliputi kategori kelemahan, limitasi fungsi, kemampuan/ ketidakmampuan atau sindrom. Diagnosis ini menggambarkan keadaan pasien, menuntun menentukan prognosis dan menuntun rencana intervensi atau terapi. (Hardjono, 2002)

Pada kelompok haji ini diagnosis ditetapkan sesuai dengan hasil assesment diatas. Bagi kelompok yang mempunyai keluhan, diagnosis ditetapkan sesuai dengan hasil pemeriksaan, sedangkan diagnosis kesegaran jasmani ditetapkan sesuai dengan hasil tes Balke.

3. Planning

Planning atau perencanaan dimulai dengan pertimbangan kebutuhan intervensi dan biasanya menuntun kepada pengembangan rencana intervensi. Planning dapat menjadi pemikiran perencanaan alternatif untuk dirujuk kepada pihak lain bila dipandang kasusnya tidak tepat bila ditangani oleh Fisioterapi.

Pada kelompok haji ini planning yang dibuat adalah sesuai dengan hasil diagnosis. Untuk keadaan yang berhubungan dengan kesegaran jasmani, planning yang dibuat adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani para calon jemaah haji.

4. Intervensi

Intervensi diimplementasikan dan dimodifikasikan untuk mencapai tujuan yang disepakati dan dapat termasuk penanganan secara manual, peningkatan gerakan, peralatan fisis, peralatan elektro-terapeutis dan mekanis, pelatihan fungsional, penentuan bantuan dan penentuan alat bantu, instruksi dan konseling, dokumentasi dan koordinasi dan komunikasi. Intervensi dapat juga ditujukan pada pencegahan ketidak-normalan, keterbatasan fungsi, ketidak-mampuan dan cedera, termasuk juga peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, kualitas hidup, kebugaran segala umur dan segala lapisan masyarakat. (Hardjono, 2002)

Perencanaan prosedur intervensi berdasarkan pada :

- a. Hasil assesment (pemeriksaan dan evaluasi) dan diagnosa
- b. Prognosis yang berhubungan dengan peningkatan kondisi
- c. Rencana asuhan Fisioterapi misalnya intensitas, frekuensi, durasi, urutan dll
- d. Kompleksitas dan berat-ringannya kondisi klinis
- e. Kemampuan pasien
- f. Harapan pasien/ klien dan keluarga

Pada kelompok haji ini intervensi yang diberikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan memberikan senam haji. Senam haji merupakan gerakan senam yang meliputi kelemasan, kelenturan, penguatan, keseimbangan dan koordinasi. Senamnya memadukan antara gerakan fisik dan

rohani dan aransemenya adalah dzikir. Dengan demikian, maka ada perpaduan yang intens antara gerak dan dzikir. Fisioterapi haji sebaiknya dilakukan selama tiga bulan sebelum menunaikan ibadah haji yaitu sekitar 26 – 36 kali pertemuan. Menurut Djohan Aras (2004) Fisioterapi haji ini telah meningkatkan kebugaran jasmani sekitar 26, 49%.

Senam Haji ini meliputi : 1) Pemanasan ; 2) Gerakan Olah napas ; 3) Gerakan Inti ; 4) Pendinginan dan 5) Haptonomi. Selain melakukan gerakan tubuh pada setiap gerakan selalu diiringi dengan dzikir yang berupa kalimat “Laailaaha Illallah, Allahu Akbar dan Astaghfirullah.

a. Pemanasan

Posisi awal pemanasan adalah berdiri tegak dengan kaki sedikit membuka. Setiap gerakan ditahan hingga 3x lafadz Laailaaha Illallah

Gerakan 1 : Tekan dagu dengan tangan kiri ke arah sebelah kanan hingga dagu sejajar dengan bahu kanan. Setelah itu balas gerakan ke kiri.

Gerakan 2 : Tarik kepala sisi kiri dengan tangan kanan ke arah kanan. Balas gerakan ke arah kiri.

Gerakan 3 : Gerakkan kepala menunduk sampai penuh

Gerakan 4 : Gerakkan kepala menengadah.

Gerakan 5 : Letakkan lengan kanan lurus ke arah kiri sejajar dengan bahu kemudian lengan kiri, tekankan ke

siku kanan. Kemudian balas dengan lengan kiri.

Gerakan 6 : Letakkan kedua lengan diatas kepala dan masing-masing tangan memegang siku yang berlawanan, kemudian tarik siku kanan ke arah kiri. Lakukan juga untuk siku kiri.

Gerakan 7 : Silangkan kaki kanan dengan kaki kiri. Letakkan tangan kiri di pinggang dan tangan kanan lurus keatas. Tarik tubuh ke arah kiri dan lakukan juga untuk sebelah kiri.

Gerakan 8 : Tekuk kaki kanan ke belakang dan pegang dengan tangan kiri, tangan kanan lurus ke samping. Tarik kaki kanan dengan kaki kiri sampai maksimal dan balas dengan kaki kiri.

Gerakan 9 : Kedua tangan di pinggang, kaki kanan dibuka ke samping lalu tekuk sampai terasa adanya uluran dari sebelah mediah tungkai. Balas ke samping kiri.

Gerakan 10: Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, kemudian badan dibungkukkan meraih kedua ujung kaki dengan pandangan ke lutut.

b. Gerakan Olah Napas

Pada gerakan olah napas ini, dilafadzkan dalam hati kalimat Allahu

Akbar saat menarik napas melalui hidung dan kalimat *Astaghfirullah* saat menghembuskan napas melalui mulut. Posisi awal gerakan olah napas adalah berdiri tegak dengan kedua kaki sedikit membuka dan kedua lengan berada di samping tubuh. Setiap gerakan olah napas diulang sebanyak 2 (dua) kali.

Gerakan 1 : Menunduk kemudian dengan perlahan menengadahkan sambil menarik napas, lalu menunduk sambil menghembuskan napas.

Gerakan 2 : Kedua lengan memegang bahu, kemudian putar kedua tangan atau siku ke depan atas secara perlahan-lahan sambil tarik napas. Turunkan/putar kedua tangan/siku ke belakang bawah secara perlahan sambil menghembuskan napas.

Gerakan 3 : Ayunkan kedua lengan ke arah kanan atas sambil tarik napas kemudian kembalikan kedua lengan secara perlahan ke posisi semula sambil menghembuskan napas.

c. Gerakan Inti

Pada gerakan inti ini, diawali dan diselingi dengan gerakan peralihan yang berupa jalan di tempat dengan ayunan tangan bergantian di depan dada. Gerakan peralihan dan gerakan inti ini diulang sampai 4 x lafadz *Laailaha Illallah*.

Gerakan 1 : Lari di tempat dengan cara mengeper yang diawali dengan kaki kanan

Gerakan 2 : Melangkah ke depan empat langkah (dimulai dengan kaki kanan), pada langkah yang ke-4 kedua lengan diangkat lurus ke atas. Kemudian mundur 4 langkah yang dimulai dengan kaki kiri dan pada langkah yang ke-4 kedua lengan diangkat ke atas.

Gerakan 3 : Ayunkan kedua lengan ke depan dengan siku ditekuk 90° (lengan atas setinggi bahu), bersamaan dengan itu langkahkan kaki ke kanan satu langkah lalu kembali ke kiri. Gerakan ini diulangi hingga 2x lafadz *Laailaha Illallah*. Pada lafadz *Laailaha Illallah* yang ke-3, luruskan kedua lengan ke depan sambil melangkah ke kanan 2 x. Pada lafadz *Laailaha Illallah* yang ke-4 kembali ke kiri 2 langkah. Gerakan 3 ini diulangi lagi setelah gerakan peralihan.

Gerakan 4 : Buka kedua lengan ke samping dengan siku ditekuk 90° (lengan atas diangkat setinggi bahu). Bersamaan dengannya, langkahkan kaki ke kanan 1 langkah lalu kembali ke kiri. Ulangi hingga 2x *Laailaha*

Illallah. Pada lafadz Laaillaha Illallah yang ke-3 lurus kedua lengan ke atas dan tekuk kembali (seperti menarik sesuatu dari atas) sambil melangkah ke kanan 2x. Pada lafadz Laaillaha Illallah yang ke-4 kembali ke kiri 2 langkah. Setelah gerakan peralihan, gerakan inti 4 diulangi lagi.

Gerakan 5 : Kedua tangan mengepal di depan dada (kepala tangan menghadap ke bawah), kemudian tarik kedua siku ke belakang bersamaan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan sedikit ke samping dan tarik kembali ke depan kedua siku diikuti kaki kiri. Setelah itu kaki kanan mundur kembali diikuti kaki kiri (dua langkah kaki kanan dan kiri adalah 1x Laaillaaha Illallah). Pada lafadz Laaillaha Illallah yang ke-3, angkat kedua kepala tangan hingga diatas kepala lalu kembali ke depan perut. Langkah kaki sama dengan Lafadz I dan II. Ulangi gerakan hingga 2x lafadz Laaillaha Illallah. Gerakan 5 diulangi hingga 4x lafadz Laaillaaha Illallah. Gerakan inti di akhiri dengan gerakan peralihan.

d. Pendinginan

Setiap gerakan pada pendinginan ini selalu ditahan sampai dengan 4x Lafadz Laaillaha Illallah.

Gerakan 1 : Berdiri tegak dengan kaki sedikit terbuka, kemudian lurus kedua lengan ke depan dengan tangan saling berpegangan.

Gerakan 2 : Langkahkan kaki kanan ke depan lalu ditekuk dan kaki kiri tetap lurus. Letakkan kedua tangan lurus di belakang dengan telapak tangan ditarik ke arah punggung tangan.

Gerakan 3 : dari gerakan 3, lurus kaki kanan yang di depan dengan telapak kaki di tekuk dan kaki kiri ditekuk dan kedua tangan diletakkan pada pangkal paha. Ulur paha kanan bagian belakang.

Gerakan 4 : Berdiri tegak dengan kaki sedikit terbuka, tarik kedua tangan ke atas dan saling berpegangan.

Gerakan 5 : Ulangi gerakan 2 dengan kaki kiri di depan.

Gerakan 6 : Ulangi gerakan 3 dengan kaki kiri di depan.

Gerakan 7 : Berdiri dengan kaki sedikit terbuka. Cobalah kumpulkan udara dengan menarik kedua telapak tangan ke atas setinggi dada sambil menarik napas (telapak ta-

ngan menghadap ke atas). Lakukan hingga 2x lafadz Laaillaha Illallah. Pada lafadz ke-3, balik tangan menghadap ke bawah sambil hembuskan napas. Lakukan hingga 2x lafadz Laaillaha Illallah. Ulangi 1x lagi.

Gerakan 8 : Berdiri tegak dengan kaki sedikit terbuka, angkat kedua lengan keatas hingga terbuka sejajar dengan bahu sambil menarik napas. (2x lafadz Laaillaha Illallah). Kembalikan kedua lengan ke posisi semula sambil menghembuskan napas. (2x lafadz Laaillaha Illallah). Pada lafadz Laaillaha Illallah yang ke-5, angkat kedua lengan dari samping badan hingga kedua telapak tangan bertemu diatas kepala sambil menarik napas (2x lafadz Laaillaha Illallah) Pada lafadz Laaillaha Illallah yang ke-7 dan 8 kembalikan kedua lengan ke posisi semula sambil hembuskannapas bersamaan dengan itu rapatkan kaki.

e. Haptonomi

Haptonomi merupakan relaksasi general dan kepasrahan yang utuh kepada Yang Maha Kuasa. Langkah-langkah haptonomi ini adalah ;

- a. Tidur terlentang dan atur napas selonggar mungkin
 - b. Tutup mata dan dengarkan detak jantung anda
 - c. Hilangkan semua masalah di rumah, di keluarga, tetangga, pekerjaan dan di kantor.
 - d. Pusatkan pikiran hanya kepada Allah SWT
 - e. Bayangkan ada tulisan Laaillaaha Illallah dan Allaahu Akbar
 - f. Hubungkan hati dan fikiran anda dengan tulisan Laaillaaha illallah, masukkan diri anda bersama dengan Allah SWT
 - g. Silahkan tidur.
- (Aras, 2004)

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu pemeriksaan kembali untuk mengetahui hasil yang sudah didapat dan untuk merencanakan program selanjutnya.

6. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sistem administrasi yang menjamin pasien/ klien menerima kualitas pelayanan yang tepat, komprehensif, efisien dan efektif dari kedatangan sampai selesai. Dokumentasi biasanya berupa catatan yang dibuat selama pasien/klien mendapat asuhan Fisioterapi. (Hardjono, 2002)

KESIMPULAN

Fisioterapi merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang bertanggung jawab terhadap gerak dan

fungsi, mempunyai peranan penting dalam peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan oleh seseorang yang menunaikan ibadah haji, karena 70% kegiatan haji melibatkan aktifitas fisik yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani tersebut, fisioterapi mempunyai modalitas yang berupa senam haji yang sebaiknya dilakukan selama 26 – 36 minggu sebelum keberangkatan haji. Menurut hasil penelitian Djohan Aras (2004), setelah dilakukan Fisioterapi haji (senam haji) terjadi peningkatan kebugaran jasmani sebesar 26,49%. Fisioterapi haji mempunyai tahapan-tahapan pelayanan

yang berupa assesment, diagnosa, planning, intervensi, evaluasi dan dokumentasi. Intervensi yang dipilih untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah senam haji yang terdiri atas pemanasan, gerakan olah napas, gerakan inti, pendinginan dan haptonomi atau relaksasi. Setelah melakukan senam haji, diharapkan kebugaran jasmani para calon jemaah haji dapat meningkat, sehingga seluruh kegiatan ibadah haji di Tanah suci Makkah dapat berjalan dengan lancar. Selain melakukan senam haji, sebaiknya calon jema'ah haji juga melakukan latihan sendiri di rumah, yang bisa berupa latihan jalan kaki atau jogging selama 30 menit perhari.

DAFTAR BACAAN

- _____, *Alqu'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, 2000
- _____, *Fisioterapi Haji Tingkatkan Kebugaran*, http://www.republika.co.id/ASP/korandetail.asp?id=171002&kat_id=13&kat_id1=&kat_id2=
- _____, *Kesehatan Haji*, <http://www.geocities.com/yahdi.geo/Kesehatan.htm>
- _____, *Olahraga, Kunci Kebugaran Selama Menunaikan Ibadah Haji*, <http://bintapos.com/wawancara13.html>, 15/11/04.
- _____, *Tahap-Tahap Pemeriksaan Kesehatan Calon Jemaah Haji*, <http://www.haji.info/index.php?Isi=berita/beritalengkap&idberita=1150,23/06/04>
- Agus Widodo, *Materi Tarbiyah Hajji Tinjauan Analisis*, <http://ktpdi.isnet.org/tarbiyah.php?id=0016,15/11/04>
- A. Mustofa Bisri, *Nasihat Haji*, <http://www.pesantrenvirtual.com/fk/030.shtml>, 15/11/04
- A. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, Dahara Prize*, Semarang, 1995.

- Dangsina Moeloek & Arjatmo Tjokro-
negoro, *Kesehatan dan Olah-
raga*, FKUI, Jakarta, 1984.
- Djohan Aras & Fahrul Islam, *Buku
Petunjuk Pelaksanaan Senam
Haji*, Makasar, 2004
- Ewles, Linda & Ina Simnet, *Promosi
Kesehatan*, Gadjah Mada Univer-
sity Press, Yogyakarta,
- Entjang, Indan, dr, *Ilmu Kesehatan
Masyarakat*, PT Citra Aditya
Bakti, Bandung 1997
- Freddy Rangkuti & Siti Haniah, *Per-
jalanan Menuju Haji Mabru
dan Manajemen Waktu*, PT
Gramedia Pustaka Utama, Ja-
karta, 2000
- Hasbi Ash Shidiqi, Teungku Muhammad,
Pedoman Haji, Pustaka Rizki
Putra, Semarang, 1999
- Iskandar Z Adisapoetra dkk., *Panduan
Teknis Tes dan Latihan Kese-
garan Jasmani*, Pusat Pengkajian
dan Pengembangan Iptek Olah-
raga Kantor Menteri Negara
Pemuda dan Olahraga, Jakarta. ,
1999.
- Iwan Setiawan, *Latihan Kondisi Fisik*,
ITB Bandung, 1991.
- Johanes Hardjono *Sistem Asuhan
Fisioterapi*, Makalah Lokakarya
IFI, Surabaya, 2002
- Majelis dan Pengembangan Pemikiran
Islam PDM Kota Surakarta,
- Tuntunan Praktis Mengerjakan
Ibadah Haji*, Lembaga studi Islam
UMS, Surakarta, 2003
- M. Quraish Shihab, Haji, <http://media.isnet.org/islam/Paramadina/Konteks/HajiQS.html>, 15/11/2004
- M. Syamsi Ali, Haji Sosial, <http://ktpdi.isnet.org/tarbiyah.php?id=1102>
- Mulyono, B, Pengukuran dan Evaluasi
Olahraga, Depdikbud RI UNS,
Surakarta, 1995.
- Peni Mutalib, *Mengukur Kemampuan
Fisik Pengolahraga secara
sederhana*, Penerbit Arcan, 1984.
- Sabiq, Sayyid, *Fikih Sunnah Jilid 5*, PT
Al Ma'arif, Bandung, 1994
- Sri Mardiman, et all, *Dokumentasi
Persiapan Praktek Profesional
Fisioterapi*, Pusdiknakes, 1994
- Tri Hernowo, Persiapan calon jamaah
Haji Dengan Latihan Kesegaran
Jasmani dan Menu Makanan
Pada Musim Dingin, <http://www.haji.info/index.php?Isi=berita/beritalengkap&idberita=1141,25/06/04>
- Yusuf Burhanuddin, Haji dan Amanah
Sosial, <http://www.pesantren-virtual.com/hikmah/002.shtml>, 28/03/2002