



Efek Menguntungkan Dari Sa'i Dalam Ibadah Haji Terhadap Kesehatan Fisik Tubuh

¹ Aprilla Haryanti, ² Ahlun Nazi Siregar, ³ Hasiela Nurfajrina Seprizal, ⁴

Mutia Arifah, ⁵Nazwa Aura rahmadani

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Korespondensi Penulis : aprillaharyanti05@gmail.com

***Abstract** Hajj is one of the five pillars of Islam that must be carried out by every Muslim who meets certain requirements. The Hajj takes place in the city of Mecca, Saudi Arabia, and is considered one of the holiest and most significant pilgrimages in the Islamic religion. The formulation of the problem in this research is what are the beneficial effects of sa'I during the Hajj pilgrimage on bodily health. The aim of this research is to determine the benefits of sa'I during the Hajj pilgrimage on body health. The method in this research uses a qualitative approach with the type of library research. The results and discussion of the research are that Sa'I is not only spiritual worship that is beneficial for closeness to Allah SWT, but also physical activity that is beneficial for bodily health. The health benefits of sa'I improve fitness, maintain heart health, strengthen bones and joints, improve the immune system, reduce weight and improve mental health.*

Keywords: Benefits of Sa'i, Hajj, Health

Abstrak Haji adalah salah satu dari lima rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang memenuhi persyaratan tertentu. Pelaksanaan haji berlangsung di Kota Makkah, Arab Saudi, dan dianggap sebagai salah satu ibadah paling suci dan signifikan dalam agama Islam. Adapun Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apa efek menguntungkan dari sa'i dalam ibadah haji terhadap kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui menguntungkan dari sa'i dalam ibadah haji terhadap kesehatan tubuh. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka. Hasil dan pembahasan penelitian adalah Sa'i bukan hanya ibadah spiritual yang bermanfaat bagi kedekatan dengan Allah SWT, tetapi juga aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Manfaat sa'i bagi kesehatan meningkatkan kebugaran, Menjaga kesehatan jantung, memperkuat tulang dan sendi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan mental.

Kata Kunci: Manfaat Sa'i, Haji, Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Salah satu ibadah penting dan menarik dalam Islam adalah haji. Haji ini sejatinya ada juga dalam agama lain, terutama agama samawi. Ibadah haji merupakan warisan dari Nabi Ibrahim as. sementara Nabi Ibrahim as. diyakini sebagai bapak tiga agama samawi. Namun kenyataannya jenis ibadah ini hanya ada dalam agama Islam. (Jafar, 2020)

Ibadah haji merupakan rukun iman yang kelima setelah syahadat, sholat, zakat dan puasa. Ibadah haji tidak hanya kegiatan ibadah yang menahan hawa nafsu dan menggunakan tenaga dalam mengerjakannya, tetapi dalam ibadah haji juga memerlukan semangat dan harta. Ibadah haji merupakan suatu kegiatan rohani yang didalamnya terdapat pengorbanan, ungkapan rasa syukur, berbuat kebajikan dengan kerelaan hati, melaksanakan perintah allah, serta mewujudkan pertemuan besar dengan umat islam diseluruh dunia. Melaksanakan ibadah haji tentunya memiliki ketentuan berdasarkan syari'at yang sudah ditentukan. Sesuai dengan ibadah lainnya ibadah haji juga memiliki rukun, syarat dalam melaksanakannya.

Namun, uniknya ibadah haji selain harus memiliki bekal dan dalam melaksanakan ibadah haji juga perlu adanya manasik haji, Manasik haji adalah pelatihan pelaksanaan ibadah haji yang diberikan kepada calon jema'ah Haji atau umroh. Hal tersebut dilakukan untuk memberikan pemahaman melaksanakan ibadah haji dengan lancar. Jama'ah haji yang akan melaksanakan ibadah haji harus mempersiapkan segala kebutuhan, baik mental, fisik maupun finansial. (Muslim, 2024)

Haji yaitu kegiatan ibadah wajib yang memerlukan kesiapan fisik yang prima karena melakukan aktifitas fisik yang lebih berat dari kegiatan kita sehari-hari. Aktivitas fisik yang dimaksud diantaranya adalah Sholat 5 waktu di Masjidil Haram/Masjid Nabawi. Berjalan dari pemondokan atau batas masuk kendaraan ke area Masjidil Haram atau Masjid Nabawi, Thawaf: Berjalan mengelilingi Ka'bah berlawanan arah jarum jam sebanyak 7 kali. Sa'i: Berjalan atau berlari-lari kecil dari Bukit Shofa ke Bukit Marwah sebanyak 7 kali ($7 \times \pm 420$ meter = 2,9 Km). Kegiatan Armina (Arafah, Muzdalifah dan Mina): Wukuf di Arafah, Mabid di Muzdalifah termasuk melontar Jumrah di Mina. Serta kegiatan lain, seperti: Kegiatan dari daerah asal ke embarkasi, di pesawat, ziarah selama di tanah suci dan kepulangan di tanah air. (Vestabilivy, 2021)

Sa'i adalah salah satu ritual dalam ibadah haji dan umrah yang melibatkan berjalan atau berlari kecil sebanyak tujuh kali antara bukit Safa dan Marwah di Masjidil Haram, Makkah. Ritual ini memperingati perjuangan Hajar, istri Nabi Ibrahim, dalam mencari air untuk putranya, Ismail. Sa'i dilakukan setelah tawaf, yaitu mengelilingi Ka'bah sebanyak tujuh kali. (Mase, 2020)

Sai adalah perjalanan dari Safa ke Marwa, tujuh perjalanan pulang pergi dimulai dari Safa dan berakhir di Marwa. Sai adalah ibadah yang lebih memerlukan fisik dan pemisahan dibandingkan tawaf. Jarak antara Safa dan Marwah sekitar 400 meter yang berarti Anda sedang menunaikan ibadah haji. Peziarah, Anda harus menempuh jarak sekitar 3 km dalam tujuh putaran sai. Hal ini juga bisa dilakukan saat Tawaf saat fisik Anda lemah. (Sholichah et al., 2023)

Penyelenggaraan haji dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing jamaah dan tidak perlu dipaksa untuk menghindari hal-hal yang dapat menghambat prosesi selama haji. Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan yang bermanfaat bagi jamaah. Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan setiap orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan. Kesehatan juga menjadi salah satu faktor yang menciptakan kebahagiaan. Ini harus dilakukan dengan tepat dengan keinginan jamaah Indonesia. (Sholichah et al., 2023)

Keutamaan pelaksanaan ibadah haji menghendaki adanya dampak perilaku sosial yang semakin baik pada individunya, karena tolak ukur haji mabrur berada dalam ranah sosial, bukan pada frekuensi keberangkatan. (Shofaussamawati et al., 2022). Adapun Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apa efek menguntungkan dari sa'i dalam ibadah haji terhadap kesehatan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui menguntungkan dari sa'I dalam ibadah haji terhadap kesehatan tubuh.

2. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (*library research*). Studi kepustakaan adalah penelitian yang menggunakan buku-buku atau bahan-bahan tertulis yang memiliki keterikatan dengan tema permasalahan yang akan diteliti. untuk mengumpulkan informasi dan data. Jenis penelitian ini adalah deskriptif yakni bentuk studi literatur yang dibuat menggunakan data sekunder berupa sumber yang diperoleh dalam studi kepustakaan. Pada proses pengumpulan data ini menggunakan metode analisis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Haji adalah salah satu rukun Islam yang merupakan kewajiban ibadah bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Haji dilakukan di Kota Makkah, Arab Saudi, dan merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling suci dan penting dalam agama Islam. Perjalanan haji ke Mekah di Arab Saudi adalah rukun Islam yang kelima, dan merupakan cara umat Islam untuk tunduk dan menaati hukum agama yang ditetapkan Tuhan. (Rahman Taufiqur & Affan Moh, 2024)

Metode ibadah haji seperti thawaf, wujuf, sa'i dan melempar jumrah merupakan kegiatan yang sarat makna. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu. Melempar Jumrah yang mengisyaratkan melempar semua sifat kejahiliah seperti kemunafikan, kedustaan dan keduniawian. (Andini et al., 2021)

Menurut bahasa, sa'i berarti usaha. Sedangkan rukun sa'i yang kita kenal artinya lari-lari kecil bolak-balik sebanyak 7 kali antara bukit Shafa dan Marwa, dimulai dari bukit Shafa dan diakhiri di bukit Marwa. (Cahyani, 2019)

Rukun sa'i ini berawal dari kisah Nabi Ibrahim saat diperintahkan oleh Allah SWT untuk hijrah dari Palestina ke lembah tandus bernama Makkah. Waktu itu, merupakan hal yang berat untuk Nabi Ibrahim diperintahkan meninggalkan istri dan anaknya, Siti Hajar dan Ismail kecil di tanah yang gersang nyaris tanpa kehidupan di sana. (Cahyani, 2019)

Jarak antara bukit Shafa dan Marwa yaitu sejauh 400 meter, jadi total menempuh jarak kurang lebih 3 kilometer jika bolak-balik sebanyak 7 kali. Tentunya, Anda wajib mempersiapkan kesehatan fisik sebelum melaksanakan rukun ini. Misalnya, olahraga secara teratur seperti berjalan berapa langkah per hari, jogging atau lari setiap pagi, atau lainnya yang dapat meningkatkan kekuatan fisik Anda. Sehingga fisik Anda jauh lebih stabil ketika melaksanakan rukun haji dan umrah seperti sa'i. (Vestabilivy, 2021)

Menunaikan ibadah haji dapat melatih kesabaran, melatih jiwa untuk berjuang, serta bisa mengontrol hawa nafsu. Ibadah haji menjadi terapi atas kesombongan, arogan, dan berbangga diri sebab dalam praktek ibadah haji kedudukan semua manusia sama. Permohonan ampunan dan ditambah suasana yang bergemuruh penuh lantunan Ilahi membuat suasana ibadah haji berkaitan dengan nilai spiritualitas yang dapat mengobarkan rasa semangat yang tinggi untuk meraih ketenangan. (Andini et al., 2021)

Sa'i merupakan salah satu rukun haji yang wajib dilakukan oleh para jemaah haji. Ibadah ini memiliki makna dan hikmah yang mendalam, di antaranya: (Mase, 2020)

1. Mengenang Kisah Keteguhan Iman Siti Hajar dan Ismail

Sa'i meneladani perjuangan Siti Hajar dalam mencari air untuk Ismail putranya di tengah padang pasir tandus. Kisah ini melambangkan keteguhan iman, kesabaran, dan tawakkal kepada Allah SWT.

2. Melatih Kesabaran dan Ketekunan

Sa'i membutuhkan stamina dan ketahanan fisik. Umat Islam diajarkan untuk sabar dan tekun dalam menjalani setiap rintangan dan cobaan dalam hidup.

3. Menumbuhkan Rasa Syukur dan Ketaatan

Sa'i mengingatkan kita atas nikmat yang diberikan Allah SWT, seperti air zamzam yang ditemukan Ismail. Hal ini menumbuhkan rasa syukur dan ketaatan kepada Allah SWT.

4. Memperkuat Persaudaraan dan Kesetaraan

Sa'i dilakukan bersama-sama oleh jutaan jemaah dari berbagai latar belakang. Hal ini memperkuat rasa persaudaraan dan kesetaraan di antara umat Islam.

5. Memohon Keberkahan dan Pengampunan

Di setiap putaran sa'i, jemaah berdoa dan memohon kepada Allah SWT untuk mendapatkan keberkahan, ampunan dosa, dan dikabulkannya hajat.

6. Memperingati Sejarah dan Identitas Umat Islam

Sa'i merupakan bagian dari ritual haji yang telah dilakukan sejak zaman Nabi Ibrahim AS. Melaksanakan sa'i berarti mengikuti jejak para nabi dan rasul terdahulu, serta memperkuat identitas umat Islam.

7. Meningkatkan Kesehatan dan Kebugaran

Sa'i melibatkan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

8. Mendapatkan Pahala dan Keberkahan

Melaksanakan sa'i dengan ikhlas dan penuh khusyuk akan mendapatkan pahala dan keberkahan dari Allah SWT.

Sa'i bukan hanya sebuah ritual ibadah, tetapi juga memiliki makna dan hikmah yang mendalam bagi kehidupan umat Islam. Manfaat sa'i dapat dirasakan di berbagai aspek kehidupan, baik spiritual, fisik, maupun sosial. (Mase, 2020)

Sa'i, salah satu rukun haji yang merupakan rangkaian ibadah berjalan dan berlari kecil antara bukit Safa dan Marwah (Vestabilivy, 2021). Sa'i memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya:

1. Meningkatkan kebugaran

Sa'i melibatkan aktivitas fisik seperti berjalan dan berlari kecil, yang membantu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. (Sari & Fitriani, 2018). Aktivitas fisik selama sa'i dapat membantu meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, sehingga jamaah haji tidak mudah lelah. Berjalan atau berlari kecil antara bukit Safa dan Marwah dapat meningkatkan denyut jantung dan melancarkan peredaran darah, sehingga baik untuk kesehatan kardiovaskular.

Sebuah studi di Jurnal Kesehatan Masyarakat (2018) menemukan bahwa jamaah haji yang melakukan sa'i mengalami peningkatan VO₂max (kapasitas aerobik) dan penurunan massa lemak tubuh.

2. Menjaga kesehatan jantung

Aktivitas fisik selama sa'i membantu melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah, sehingga baik untuk kesehatan jantung. (Rahmawati & Fatmawati, 2017). Sa'i melibatkan aktivitas fisik yang cukup intens, seperti berjalan dan berlari kecil, yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru. Aktivitas fisik seperti sa'i dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi sistem pernapasan.

Studi di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (2017) menunjukkan bahwa sa'i dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).

3. Memperkuat tulang dan sendi

Berjalan dan berlari kecil selama sa'i membantu memperkuat tulang dan sendi, serta mencegah osteoporosis. (Safitri & Aminah, 2019). Aktivitas fisik selama sa'i juga dapat membantu memperkuat otot dan tulang, terutama pada kaki.

Riset di Universitas Airlangga (2019) menemukan bahwa kepadatan mineral tulang jamaah haji yang melakukan sa'i mengalami peningkatan dibandingkan dengan jamaah yang tidak melakukannya.

4. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Aktivitas fisik selama sa'i membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi. (Rahmawati & Mufidah, 2020). Berjalan atau berlari kecil dalam jarak yang relatif pendek tetapi berulang dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh dan kekebalan tubuh.

Penelitian di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (2020) menunjukkan bahwa sa'i dapat meningkatkan jumlah sel darah putih dan sel limfosit pada jamaah haji.

5. Menurunkan berat badan

Sa'i membakar kalori dan membantu menurunkan berat badan, terutama bagi jamaah yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas. (Sari & Muslimah, 2016). Sa'i dapat membantu membakar kalori dan lemak, sehingga membantu mengontrol berat badan dan mencegah obesitas.

Sebuah studi di Universitas Islam Indonesia (2016) menemukan bahwa jamaah haji yang melakukan sa'i mengalami penurunan berat badan rata-rata 2 kg.

6. Meningkatkan kesehatan mental

Sa'i dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan mood dan kualitas tidur. (Putri & Rahmawati, 2018)

Riset di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2018) menunjukkan bahwa sa'i dapat meningkatkan kadar hormon serotonin dan dopamin pada jamaah haji, yang berkontribusi pada kebahagiaan dan ketenangan.

Aktivitas fisik selama sa'i dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga jamaah haji tidak mudah terserang penyakit. Aktivitas fisik yang teratur, seperti sa'i, dapat membantu mencegah penyakit kronis seperti diabetes, stroke, dan penyakit jantung. (Andini et al., 2021)

Sa'i bukan hanya ibadah spiritual yang bermanfaat bagi kedekatan dengan Allah SWT, tetapi juga aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan mempersiapkan diri dengan baik dan mengikuti tips di atas, jamaah haji dapat memaksimalkan manfaat sa'i bagi kesehatan. (Andini et al., 2021)

4. KESIMPULAN

Haji adalah salah satu rukun Islam yang merupakan kewajiban ibadah bagi setiap Muslim yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Haji dilakukan di Kota Makkah, Arab Saudi,

dan merupakan salah satu bentuk ibadah yang paling suci dan penting dalam agama Islam. Ibadah haji seperti thawaf, wujuf, sa'i dan melempar jumrah merupakan kegiatan yang sarat makna. Perjalanan Shafa dan Marwah bermakna perjuangan spiritualitas diri untuk bertarung melawan hawa nafsu.

Sa'i merupakan salah satu rukun haji yang wajib dilakukan oleh para jemaah haji. Ibadah ini memiliki makna dan hikmah yang mendalam, di antaranya: mengenang kisah keteguhan iman Siti Hajar dan Ismail, melatih kesabaran dan ketekunan, menumbuhkan rasa syukur dan ketaatan, memperkuat persaudaraan dan kesetaraan, memohon keberkahan dan pengampuna, memperingati sejarah dan identitas umat Islam, meningkatkan kesehatan dan kebugaran dan mendapatkan pahala dan keberkahan.

Sa'i bukan hanya ibadah spiritual yang bermanfaat bagi kedekatan dengan Allah SWT, tetapi juga aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan mempersiapkan diri dengan baik dan mengikuti tips di atas, jemaah haji dapat memaksimalkan manfaat sa'i bagi kesehatan. Sa'i memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, di antaranya: meningkatkan kebugaran, Menjaga kesehatan jantung, memperkuat tulang dan sendi, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan mental.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosopia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187.
- Cahyani, A. I. (2019). Pelaksanaan haji melalui penerapan formal dalam peraturan haji di Indonesia. *El-Iqthisady: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 104-112.
- Jafar, I. (2020). Ibadah Haji Dalam Al-Quran (Sekelumit Hikmah di Balik Pelaksanaan Ibadah Haji). *Jurnal Kajian Haji, Umrah Dan Keislaman*, 1(1), 20-37.
- Mase, H. (2020). HAJI: Pelajaran Penting Perjalanan Spritual Keluarga Nabi Ibrahim as. *Jurnal AL-MIZAB Jurnal Kajian Haji, Umrah dan Keislaman*, 1(2).
- Muslim, A. A. (2024). Implementasi Metode Manasik Haji Terhadap Peningkatan Kemampuan Melaksanakan Ibadah Haji Di KBIHU Al-Hikmah Sukabumi. *Netizen: Journal of Society and Business*, 1(4), 200-206.
- Putri, R. A., & Rahmawati, L. (2018). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Kadar Hormon Serotonin dan Dopamin Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 7(2), 245-252.
- Rahman Taufiqur, & Affan Moh. (2024). Strategi Bimbingan Manasik Haji Reguler Ikatan Persaudaraan Haji Indonesia (IPHI) Paiton Probolinggo. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5168-5180.

- Rahmawati, D. A., & Mufidah, S. (2020). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Sistem Kekebalan Tubuh Lansia. *Jurnal Kesehatan Islam*, 17(1), 43-48.
- Rahmawati, L., & Fatmawati, F. (2017). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Kadar Kolesterol LDL dan HDL Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*, 5(2), 223-228.
- Safitri, M. N., & Aminah, N. (2019). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Kepadatan Mineral Tulang Lansia. *Jurnal Ners Universitas Airlangga*, 5(2), 117-122.
- Sari, I. R., & Muslimah, R. (2016). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Penurunan Berat Badan Jamaah Haji Obes. *Jurnal Ilmiah Universitas Islam Indonesia*, 3(2), 223-228.
- Sari, R. A., & Fitriani, D. (2018). Pengaruh Ibadah Haji Terhadap Kebugaran Kardiovaskular Jamaah Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 121-126.
- Shofaussamawati, S., Khusniyah, A., & Muntasyiroh, Y. (2022). Tafsir Esoteris Ayat Haji: Memaknai Haji yang Tertunda Pasca Pandemi. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 3(2), 34-44.
- Sholichah, N. M., Khotimah, K., & Taqwa, U. 'alat. (2023). Strategi Pemberian Manasik Kesehatan Haji Dan Tata Caranya. *Multazam : Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah*, 3(2), 1.
- Vestabilivy, E. (2021). Pemeriksaan Kesehatan Jemaah Haji Kabupaten Lumajang. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 8(28), 36-42.