

***SELF MANAGEMENT KESIAPAN FISIK: STUDI TERHADAP JAMAAH  
HAJI LANSIA DAN DISABILITAS TAHUN 2024 DI KOTA TEGAL***



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Ekonomi (S.E)  
**Program Studi Manajemen Haji dan Umrah**

Disusun Oleh:

**Dwi Dian Puspitawati**

NIM : 1901056082

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2024**

## NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185  
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fkdakom.walisongo.ac.id

### NOTA PEMBIMBING

Lamp : 1 (Satu) Ekslembar  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Walisongo Semarang  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi mahasiswa:

Nama : Dwi Dian Puspitawati  
NIM : 1901056082  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Jurusan : Manajemen Haji dan Umrah  
Judul : SELF MANAGEMENT KESIAPAN FISIK : STUDI JAMA'AH HAJI LANSIA DAN DISABILITAS TAHUN 2024 DI KOTA TEGAL

Dengan ini kami menyetujui naskah tersebut dan oleh karenanya mohon segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 11 Desember 2024

Pembimbing

**Drs. H. Ahmad Anas, M.Ag**  
NIP: 196605131993031002

## LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Prof. Dr. H. Hamka km. 2 Kampus III Ngaliyan, Semarang 50185  
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7601291, Website : [www.fakdakom.walisongo.ac.id](http://www.fakdakom.walisongo.ac.id)

PENGESAHAN UJIAN MUNAQSAH  
SKRIPSI

**SELF MANAGEMENT KESIAPAN FISIK : STUDI TERHADAP JAMAAH HAJI  
LANSIA DAN DISABILITAS TAHUN 2024 DI KOTA TEGAL**

Disusun Oleh:

**Dwi Dian Puspitawati**

**1901056082**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24 Desember  
2024 dan dinyatakan LULUS Ujian Munaqsyah

Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I

**Dr. H. Abdul Rozaq, M.S.I**  
NIP. 198010222009011009

Sekretaris/Penguji II

**Drs. H. Ahmad Annas, M.Ag**  
NIP. 196605131993031002

Penguji III

**Dr. Kasmiri, M.Ag**  
NIP. 196608221994031003

Penguji IV

**Vina Darisurayva, M.App Ling**  
NIP. 199305132020122006

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

**Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag**  
NIP. 197205171998031003

## HALAMAN PERNYATAAN

### HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Dian Puspitawati

NIM : 1901056082

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Program Studi : Manajemen Haji dan Umrah

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan tidak terdapat karya-karya serupa atau yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi UIN Walisongo Semarang ataupun perguruan tinggi lainnya. Kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 11 Desember 2024



Dwi Dian Puspitawati

1901056082

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT berkah limpahan rahmat, taufik, hidayah serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Self Management* Kesiapan Fisik : Studi Terhadap Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Tahun 2024 Di Kota Tegal” Atas izin dan ridha Allah SWT, penulis mampu menyelesaikan penelitian dan menulis skripsi ini sebagai langkah akhir untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar sarjana pada program studi S1 Ekonomi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam menyelesaikan hasil penelitian ini. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, arahan, motivasi dan dukungan baik berupa material maupun spiritual dari berbagai pihak terkait. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan terkhusus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Nizar , M.Ag. Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.
3. Bapak Dr. H. Abdul Rozaq, M.S.I. Selaku ketua Jurusan Manajemen Haji dan Umrah yang telah memudahkan dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan program studi.
4. Bapak Drs. H. Ahmad Anas, M.Ag Selaku Dosen Wali dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, meluangkan waktu, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang atas ilmu yang telah diberikan.
6. Kedua orang tua penulis yang hebat, terimakasih banyak atas segenap cinta dan kasih sayang yang telah diberikan, doa dan dukungan yang tak pernah putus semasa dalam merintis jalannya perkuliahan.

7. Kepada Bapak Ahmad Badawi, S.Pd selaku pembimbing haji pada KBIH AISYIYAH yang sudah membantu penulis dalam penelitian ini.
8. Kepada diri sendiri yang sudah berjuang melewati semua rintangan dan tetap semangat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak dan Adik penulis yang selalu mendoakan, mendukung serta memberi motivasi dan semangat.
10. Seluruh keluarga besar MHU 2019 yang saling menguatkan untuk tetap semangat melewati semester akhir.
11. Segenap dewan penguji dan semua staf karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
12. Serta seluruh pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penyusunan skripsi, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua amal kebaikan kepada seluruh pihak dengan sebaik-baiknya balasan. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari penuh jika masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangatlah penulis harapkan. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan pembaca, terlebih dapat memberikan kontribusi dalam referensi untuk Program Studi Manajemen Haji dan Umrah.

Semarang, 11 Desember 2024

Dwi Dian Puspitawati

1901056082

## **PERSEMBAHAN**

Dengan ketulusan hati, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan, semangat, dan kasih sayang demi kelancaran dan kesuksesan penulis.
2. Kepada diri sendiri, terima kasih sudah mau menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat, kesabaran, dan menjadi hadiah di bulan kelahiran serta bulan terakhir di penutup tahun 2024 yang baik. Semoga menjadi langkah awal membuka pintu kesempatan baru.
3. Kakak dan Adik penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi tiada henti kepada penulis.

Semarang, 11 Desember 2024

Dwi Dian Puspitawati

1901056082

## MOTTO

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”

(Q.S. Al Furqan ayat 47)

## ABSTRAK

### **Dwi Dian Puspitawati (1901056082) “*Self Management* Kesiapan Fisik : Studi Terhadap Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Tahun 2024 Di Kota Tegal”**

Penelitian ini hadir didasari oleh pentingnya *self management* bagi lansia dan disabilitas bahwa melaksanakan ibadah haji membutuhkan tubuh yang sehat dan fisik yang kuat karena rangkaian ritual yang harus dijalani cukup banyak dan melelahkan. Hal ini menjadi tantangan besar, terutama bagi jamaah haji yang termasuk kelompok rentan, seperti lansia yang seringkali memiliki masalah kesehatan atau keterbatasan fisik, serta penyandang disabilitas yang membutuhkan dukungan lebih, baik dari segi fasilitas maupun pendampingan. Dengan berbagai kondisi tersebut, persiapan yang matang dan dukungan dari pihak keluarga maupun petugas sangat penting agar mereka bisa menjalankan ibadah dengan aman, nyaman, dan khusyuk.

Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi bentuk persiapan fisik, mengukur dampaknya terhadap kesehatan jamaah, serta mengeksplorasi harapan mereka terhadap kebijakan pemerintah. Selain itu, judul ini relevan dengan kebutuhan akademis untuk mengembangkan kajian terkait layanan haji bagi kelompok rentan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Pengambilan data dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data milik Miles dan Huberman yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jamaah lansia dan disabilitas melakukan persiapan fisik melalui latihan ringan, mengatur pola makan, serta pemeriksaan kesehatan rutin dipuskesmas. Selain itu persiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah lansia dan disabilitas memberikan pengaruh positif di kesehatan mereka dan adanya harapan terhadap kebijakan pemerintah seperti penambahan jumlah petugas kesehatan di tanah suci, peningkatan fasilitas alat bantu, dan percepatan masa tunggu haji.

**Kata Kunci : *Self Management, Kesiapan, Fisik, Jamaah Lanjut Usia, Jamaah Disabilitas***

## DAFTAR ISI

<i>SELF MANAGEMENT</i> KESIAPAN FISIK: STUDI TERHADAP JAMAAH HAJI LANSIA DAN DISABILITAS TAHUN 2024 DI KOTA TEGAL .....	i
NOTA PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO.....	viii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	4
1. Tujuan Penelitian .....	4
2. Manfaat Penelitian .....	4
D. Tinjauan Pustaka.....	5
E. Metode Penelitian .....	8
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	8
2. Sumber dan Jenis Data.....	9
3. Teknik Pengumpulan Data.....	10
4. Keabsahan Data .....	12

5. Teknik Analisis Data .....	13
F.    Sistematika Penulisan .....	14
BAB II.....	16
<i>SELF MANAGEMENT KESIAPAN FISIK JAMAAH HAJI LANSIA DAN DISABILITAS</i> .....	16
A.    Self Management .....	16
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	16
2. Aspek-Aspek <i>Self Management</i> .....	19
3. Strategi <i>Self Management</i> .....	22
4. Tujuan <i>Self Management</i> .....	24
5. Self Management Berbasis Keluarga untuk Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas.....	25
6. Membangun <i>Self-Management</i> Melalui Visi dan Misi Hidup.....	26
7. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	27
B.    Manajemen Kesiapan Fisik dan Non Fisik untuk Jamaah Haji Lanjut Usia dan Disabilitas.....	28
1. Kesiapan Fisik.....	29
2. Kesiapan Non-Fisik ( <i>Mental Health</i> ) .....	30
BAB III.....	33
<i>IBADAH HAJI JAMAAH LANSIA DAN DISABILITAS</i> .....	33
A.    Ibadah Haji.....	33
1. Pengertian Haji .....	33
2. Rukun Haji.....	35
B.    Jamaah Haji Lanjut Usia Dan Disabilitas .....	36
1. Definisi Jamaah Haji Lanjut Usia.....	36
2. Definisi Jamaah Haji Disabilitas.....	39

C. Tantangan serta resiko jamaah haji lanjut usia dan disabilitas .....	43
BAB IV .....	45
PEMBAHASAN .....	45
A. Bentuk Persiapan Fisik yang Dilakukan oleh Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal.....	45
B. Persiapan itu Berpengaruh terhadap Fisik Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal.....	52
C. Harapan Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal terhadap Kebijakan Pemerintah yang Mendukung Kesehatan Fisik Mereka.....	60
BAB V.....	69
PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	69
C. Penutup .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76
A. DAFTAR WAWANCARA .....	76
B. HASIL WAWANCARA .....	78
C. DOKUMENTASI .....	120
BIODATA PENULIS .....	124

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam hakikatnya, ibadah haji merupakan bentuk pengabdian total kepada Allah SWT. Selama menjalankan ibadah haji, umat Muslim harus menjaga niat yang ikhlas, menghindari perbuatan-perbuatan yang dilarang, dan berusaha untuk meningkatkan kualitas ibadahnya. Ibadah haji juga mengajarkan umat Muslim untuk meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan hawa nafsu, dan mengembangkan sikap rendah hati serta tawadhu.<sup>1</sup> Ibadah haji merupakan rukun Islam kelima dan hukumnya wajib bagi setiap umat muslim yang mampu melaksanakannya sekali dalam seumur hidup. Ibadah haji disebut juga dengan ibadah badaniah atau ibadah fisik, karena hampir semua kegiatan ibadah ini bersifat fisik.<sup>2</sup>

Melaksanakan ibadah haji membutuhkan tubuh yang sehat dan fisik yang kuat karena rangkaian ritual yang harus dijalani cukup banyak dan melelahkan. Mulai dari thawaf, sa'i, wukuf di Arafah, hingga melempar jumrah, semuanya memerlukan stamina yang prima. Selain itu, kondisi di Arab Saudi sangat berbeda dengan di Indonesia. Cuaca di sana cenderung panas, dengan suhu yang bisa mencapai 40 derajat Celsius atau lebih, serta lingkungan gurun yang kering dan berdebu. Hal ini tentu menjadi tantangan besar, terutama bagi jamaah haji yang termasuk kelompok rentan, seperti lansia yang seringkali memiliki masalah kesehatan atau keterbatasan fisik, serta penyandang disabilitas yang membutuhkan dukungan lebih, baik dari segi fasilitas maupun pendampingan. Dengan berbagai kondisi tersebut, persiapan yang matang dan dukungan dari pihak keluarga maupun petugas sangat penting agar mereka bisa menjalankan ibadah dengan aman, nyaman, dan khusyuk.

---

<sup>1</sup> Masfi Sya'fiatul Ummah, "Pengembangan Aplikasi Haji Melalui Aplikasi Komputer," *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.

<sup>2</sup> Tri Mutiara Sari and Kurnia Muhajarah, "Karateristik Jemaah Haji Dan Peran Dinas Kesehatan Kota Semarang Dalam Penguatan Istitaah Kesehatan," *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 5, no. 3 (2024): 224–32.

Kota Tegal, sebagai salah satu kota di Jawa Tengah, memiliki jumlah jamaah haji yang cukup signifikan setiap tahunnya, termasuk di dalamnya jamaah lansia dan penyandang disabilitas. Data dari Kementerian Agama menunjukkan bahwa proporsi jamaah haji lansia dan disabilitas terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus mengingat tingkat risiko kesehatan yang lebih tinggi pada kelompok tersebut.

Persiapan fisik menjadi aspek krusial yang perlu diperhatikan oleh jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas.<sup>3</sup> persiapan spiritual untuk ibadah tersebut seringkali tidak diberi perhatian sebanyak persiapan dalam hal materi, fisik, dan pengetahuan mengenai haji. Kesiapan mental ini menjadikan masalah yang serius dalam menjalankan ibadah haji ketika seorang jamaah haji tidak siap dalam mental mereka. Ketika calon jamaah haji tidak siap secara mental, hal itu bisa mengganggu kesehatan psikis Jemaah haji saat menjalani ibadah haji.<sup>4</sup>

*Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan.<sup>5</sup> *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.<sup>6</sup> Oleh karena itu, pengaturan diri sendiri (*self management*) merupakan salah satu cara untuk mencapai kedisiplinan diri dalam melakukan perawatan.<sup>7</sup>

Walaupun pemerintah telah mengadakan berbagai program pembinaan dan bimbingan manasik haji, jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas tetap menghadapi sejumlah kendala dalam mempersiapkan kondisi fisiknya.

---

<sup>3</sup> Ade Marpudin, *Buku Manajemen Bimbingan Manasik Haji Berbasis Moderasi Beragama*, n.d.

<sup>4</sup> Kementerian Agama, Kabupaten Demak, dan Abdul Rozaq, "PENCEGAHAN CULTURE SHOCK JAMA'AH HAJI TAHUN 2023 OLEH KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DEMAK" 18, no. 5 (2024): 3317–34.

<sup>5</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1.

<sup>6</sup> Nakita Augydia Lesmana, Yenti Arsini, and Abdur Razak, "Pendekatan Konseling Behavior Dalam Mengembangkan Self Management Pada Siswa SMK Di Dunia Kerja," *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 136–43.

<sup>7</sup> Siti Nur Kholifah, "Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan pada Penderita DM," *Jurnal Ners* 9, no. 1 (2014): 143–50.

Masalah seperti keterbatasan gerak, kesehatan yang lebih rentan, serta kebutuhan khusus yang beragam membutuhkan pendekatan yang lebih individual dan terencana agar persiapan fisik mereka bisa dilakukan dengan optimal.

Penelitian ini diberi judul "*Self Management Kesiapan Fisik: Studi Terhadap Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Tahun 2024 di Kota Tegal*" karena fokus pada *self-management* merupakan hal yang penting untuk memahami bagaimana jamaah lansia dan penyandang disabilitas secara mandiri mempersiapkan fisik mereka menghadapi ibadah yang penuh tantangan. Judul ini mencerminkan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi bentuk persiapan fisik, mengukur dampaknya terhadap kesehatan jamaah, serta mengeksplorasi harapan mereka terhadap kebijakan pemerintah. Selain itu, judul ini relevan dengan kebutuhan akademis untuk mengembangkan kajian terkait layanan haji bagi kelompok rentan.

Kota Tegal dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik jamaah haji yang beragam, termasuk lansia dan penyandang disabilitas, yang signifikan jumlahnya setiap tahun. Wilayah ini juga memiliki potensi untuk menjadi contoh kasus terkait pengelolaan dan dukungan kesehatan jamaah haji dari kelompok rentan. Selain itu, penelitian di Kota Tegal dapat memberikan wawasan lokal yang lebih spesifik untuk mendukung kebijakan pemerintah daerah dalam pelayanan haji.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat belum adanya kajian komprehensif mengenai *self-management* kesiapan fisik jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas di Kota Tegal. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang bentuk persiapan fisik, pengaruhnya terhadap kesehatan jamaah, serta rekomendasi kebijakan yang mendukung kesehatan kelompok rentan ini.

Dalam konteks tahun 2024, dengan berbagai penyesuaian dalam penyelenggaraan ibadah haji pasca-pandemi COVID-19, penelitian ini juga relevan untuk memahami adaptasi dan strategi jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas dalam mempersiapkan kondisi fisik mereka. Hal ini

sejalan dengan komitmen pemerintah untuk meningkatkan pelayanan dan perlindungan bagi jamaah, terutama bagi kelompok rentan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa saja bentuk persiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal?
2. Bagaimana persiapan fisik berpengaruh terhadap fisik jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal?
3. Bagaimana harapan jamaah haji lansia dan disabilitas kota tegal terhadap kebijakan pemerintah yang mendukung kesehatan fisik mereka?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk persiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal dalam rangka mempersiapkan diri menunaikan ibadah haji.
- b. Untuk menganalisis pengaruh persiapan fisik terhadap kondisi kesehatan dan kebugaran jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal.
- c. Untuk mengetahui harapan jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal terhadap kebijakan pemerintah terkait dukungan kesehatan fisik dalam pelaksanaan ibadah haji.

### **2. Manfaat Penelitian**

- a. Manfaat Teoretis
  - 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait manajemen pelayanan haji dan umrah bagi jamaah lansia dan disabilitas.
  - 2) Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademis untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan persiapan fisik jamaah haji lansia dan disabilitas.
  - 3) Penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang pengelolaan dan pembinaan jamaah haji dengan kebutuhan khusus.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Kementerian Agama:

- a) Sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan pelayanan haji bagi jamaah lansia dan disabilitas.
- b) Memberikan masukan untuk penyempurnaan program pembinaan jamaah haji dengan kebutuhan khusus.

2) Bagi Penyelenggara Haji dan Umrah:

- a) Menjadi acuan dalam merancang program persiapan fisik yang sesuai dengan kebutuhan jamaah lansia dan disabilitas.
- b) Membantu mengoptimalkan pelayanan bagi jamaah haji dengan kebutuhan khusus.

3) Bagi Jamaah Haji:

- a) Memberikan informasi dan pemahaman tentang pentingnya persiapan fisik sebelum menunaikan ibadah haji.
- b) Menjadi panduan dalam mempersiapkan diri secara fisik untuk pelaksanaan ibadah haji.

4) Bagi Masyarakat:

- a) Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan terhadap jamaah haji lansia dan disabilitas.
- b) Memberikan pemahaman tentang kebutuhan khusus jamaah haji lansia dan disabilitas dalam persiapan ibadah haji.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka adalah penelitian terdahulu yang penting diadakan, untuk mengkaji berbagai literatur yang telah dipublikasikan oleh akademisi atau peneliti sebelumnya terkait topik yang akan diteliti.<sup>8</sup> Tinjauan pustaka memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi sebanyak mungkin dan mengumpulkan informasi terkait penelitian-penelitian yang serupa atau terkait dengan

---

<sup>8</sup> Mahanum Mahanum, "Tinjauan Kepustakaan," *ALACRITY: Journal of Education* 1, no. 2 (2021): 1–12.

penelitian yang akan dilakukan. Tinjauan pustaka mencakup berbagai penelitian mulai dari buku, jurnal, artikel, dan dokumen lainnya yang menjelaskan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dan relevan.

Penelitian Wanidhiya Istna Nazila (2024) yang berjudul “Persepsi Jamaah Terhadap Manasik Haji Ramah Lansia di Kota Semarang” dan Peneliti sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk memahami masalah secara mendalam melalui wawancara, observasi, dan dokumen. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan deskriptif untuk menjelaskan situasi dan kebutuhan jamaah haji. Namun, fokus penelitian kedua penelitian ini berbeda. Penelitian terdahulu membahas bagaimana jamaah lansia di Kota Semarang merasakan manfaat dari program Manasik Haji Ramah Lansia yang diadakan oleh KBIHU Al-Muna. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi program tersebut dan melihat kendala yang dialami jamaah. Sementara itu, Peneliti meneliti bagaimana jamaah lansia dan penyandang disabilitas di Kota Tegal mempersiapkan fisik mereka sendiri, seperti dengan olahraga, pola makan sehat, dan pemeriksaan kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami cara jamaah mengatur kesiapan fisiknya secara mandiri sebelum melaksanakan ibadah haji.<sup>9</sup>

Penelitian Khaeruddin dan Lilik Andar Yuni (2023) yang berjudul “Problematika Moderasi Haji: Suatu Tinjauan Maqashid Untuk Memudahkan Dan Menyempurnakan Ritual Haji Armuzna” dan Peneliti sama-sama menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini bertujuan memahami permasalahan secara mendalam melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Namun, fokus penelitian keduanya berbeda. Penelitian terdahulu meneliti kendala yang dihadapi jamaah haji selama ritual Armuzna (Arafah, Muzdalifah, dan Mina) menggunakan pendekatan fenomenologi dan norma hukum Islam untuk memahami tantangan serta mencari solusi dalam pelaksanaan ibadah haji berdasarkan prinsip Maqashid Syari’ah. Sementara

---

<sup>9</sup> Manasik Haji dan Ramah Lansia, “DI KOTA SEMARANG Wanidhiya Istna Nazila Universitas Islam Negeri Walisongo Yuyun Affandi Universitas Islam Negeri Walisongo Abstrak” 18, no. 5 (2024): 3752–66.

Peneliti meneliti bagaimana jamaah lansia dan penyandang disabilitas di Kota Tegal mempersiapkan diri secara fisik melalui self-manajemen, termasuk olahraga, pola makan, dan pemeriksaan kesehatan, guna meningkatkan kesiapan fisik mereka sebelum melaksanakan ibadah haji.<sup>10</sup>

Penelitian Muhammad Faqih dan Hasyim Hasanah (2024) yang berjudul “Model Pembinaan Manasik Jamaah Calon Haji Lansia di KBIHU NU Kota Semarang Dalam Menghadapi Musim Haji Tahun 2024” dan Peneliti sama-sama menggunakan metode kualitatif dengan data primer berupa wawancara dan observasi. Perbedaannya terletak pada fokus: penelitian terdahulu berorientasi pada pengembangan model pembinaan berbasis lembaga, sementara Peneliti menekankan upaya individual jamaah haji dalam mempersiapkan fisik untuk ibadah.<sup>11</sup>

Persamaan antara penelitian Kunto Agung Parayoga (2022) yang berjudul “Manajemen Ibadah Haji Bagi Lansia” dan Peneliti adalah sama-sama bertujuan untuk menjelaskan persiapan yang dilakukan jamaah haji, meskipun dari sudut pandang yang berbeda. Bedanya, Penelitian terdahulu hanya menggunakan sumber bacaan, sedangkan Peneliti melibatkan langsung jamaah haji sebagai sumber data.<sup>12</sup>

Penelitian Rezi Saputra (2022) yang berjudul “Manajemen Ibadah Haji Bagi Disabilitas” dan Peneliti, sama-sama membahas tentang ibadah haji, terutama yang berkaitan dengan jamaah lansia. Keduanya juga menggunakan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan masalah dan memberikan penjelasan. Selain itu, kedua penelitian menyoroti pentingnya perhatian khusus kepada jamaah lansia karena tantangan fisik dan kesehatan yang mereka hadapi selama menjalankan ibadah haji. Namun, terdapat beberapa perbedaan di antara keduanya. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kepustakaan,

---

<sup>10</sup> Khaeruddin and Lilik Andar Yuni, “Problematika Moderasi Haji : Suatu Tinjauan Maqashid Untuk Memudahkan Dan Menyempurnakan Ritual Haji Armuzna,” *Jurnal Kolaboratif Sains* 6, no. 12 (2023): 1881–92.

<sup>11</sup> Muhammad Faqih and Hasyim Hasanah, “Model Pembinaan Manasik Jamaah Calon Haji Lansia Di KBIHU NU Kota Semarang Dalam Menghadapi Musim Haji Tahun 2024,” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (2024): 1726.

<sup>12</sup> Kunto Agung Prayoga, “Manajemen Ibadah Haji Bagi Lansia” 9 (2022): 356–63.

di mana data diambil dari buku, jurnal, dan sumber lainnya. Penelitian ini berfokus pada persiapan spiritual, fisik, dan materi jamaah lansia serta kebijakan pemerintah dalam mendukung pelaksanaan ibadah haji. Sementara itu, Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan data dari wawancara dan observasi. Fokus utamanya adalah pada cara jamaah lansia dan penyandang disabilitas mempersiapkan diri secara fisik, seperti olahraga, pola makan, dan pemeriksaan kesehatan, serta dampaknya terhadap kondisi mereka. Selain itu, dokumen kedua meneliti jamaah di Kota Tegal dalam konteks pelaksanaan ibadah haji tahun 2024, sementara Penelitian terdahulu membahas topik ini secara umum tanpa menyebut lokasi tertentu.<sup>13</sup>

## **E. Metode Penelitian**

Guna menghasilkan penelitian yang baik, terencana, terstruktur, dan sistematis maka dibutuhkan metode yang tepat. Penulis dalam hal ini akan menguraikan beberapa bagian dalam metode penelitian yang meliputi, jenis dan pendekatan penelitian, sumber dan jenis data, teknik pengumpulan data, keabsahan data, dan teknik analisis data.

### **1. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian bertema manajemen kesiapan fisik terhadap jamaah haji lansia dan disabilitas memerlukan desain penelitian kualitatif studi kasus karena fokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan persiapan individu dalam konteks yang kompleks dan personal. Dalam studi ini, penting untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana faktor-faktor seperti kesehatan fisik, dukungan sosial mempengaruhi persiapan mereka menjelang ibadah haji. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian dapat menangkap nuansa dan konteks unik dari setiap jamaah lansia dan disabilitas, menggambarkan perasaan, keyakinan, dan

---

<sup>13</sup> Reza Saputra, "Manajemen Ibadah Haji Bagi Disabilitas," *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

tantangan yang mereka hadapi secara mendalam.<sup>14</sup> Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika dalam skala individu atau kelompok kecil, yang penting untuk menghasilkan wawasan yang relevan dan berkelanjutan bagi upaya manajemen kesiapan jamaah haji lansia dan disabilitas. Dengan demikian, desain penelitian kualitatif studi kasus dianggap paling sesuai untuk menggali kompleksitas dan kedalaman pengalaman serta persiapan mereka menjelang perjalanan haji yang berarti secara spiritual dan fisik.

## 2. Sumber dan Jenis Data

Penelitian ini akan melibatkan data kesiapan fisik jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas. Data ini akan mencakup sampel 15 jamaah dari jumlah jamaah yang terdaftar di Kota Tegal. Informasi tersebut mencakup hasil pemeriksaan kesehatan rutin, riwayat kesehatan, serta indikator kebugaran yang relevan untuk mendukung penelitian. Pengambilan data dilakukan melalui koordinasi langsung dengan instansi terkait untuk memastikan validitas dan akurasi data.

Sumber data dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

### a. Sumber dan jenis data primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari sasaran penelitian<sup>15</sup>. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah informasi yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan jamaah haji lansia dan disabilitas dalam memahami persiapan mengikuti perjalanan ibadah haji Kota Tegal. Sedangkan dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan metode sampling *snowball* (bola salju). *Snowball* diartikan sebagai pemilihan sumber informasi mulai dari sedikit kemudian lama lama menjadi besar jumlah sumber informasinya, sampai pada akhirnya benar-benar dapat

---

<sup>14</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2015.

<sup>15</sup> Joko Subagyo, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

diketahui jawabannya.<sup>16</sup> Cara melakukan teknik sampling *snowball*, peneliti mengambil satu jemaah haji lansia dan disabilitas, kemudian peneliti menyanyakan pada jemaah tersebut untuk mencari responden lain yang memahami kasus yang berhubungan dengan informasi yang dicari. Informasi yang dicari dalam penelitian ini adalah menemukan pola manajemen kesiapan fisik jemaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal.

b. Sumber dan jenis data sekunder

Sumber data sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan studi kepustakaan dengan bantuan media cetak dan media internet, serta catatan lapangan. Sumber data sekunder merupakan sumber data tidak langsung yang mampu memberikan data tambahan serta penguatan terhadap data penelitian.<sup>17</sup>

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan suatu cara terstruktur yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data secara lengkap melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.<sup>18</sup> Sejalan dengan hal tersebut penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Metode observasi merupakan salah satu pilihan metode dalam pengumpulan data yang mempunyai karakter kuat secara metodologis. Metode observasi tidak hanya digunakan sebagai proses kegiatan pencatatan dalam pengamatan, namun observasi juga dapat mempermudah peneliti dalam mendapatkan informasi pada fenomena sekitar. Observasi digunakan untuk mengamati kegiatan yang dengan teknik melihat, memperhatikan secara akurat, dan mencatat fenomena

---

<sup>16</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*.

<sup>17</sup> M.Pd Dr. Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11, 2019.

<sup>18</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*.

yang ada.<sup>19</sup> Penelitian ini memerlukan teknik observasi yang digunakan untuk mengamati secara langsung terhadap manajemen kesiapan jamaah haji lansia dan disabilitas.

b. Wawancara

Pengumpulan data dengan wawancara merupakan proses untuk mendapatkan data penelitian dalam bentuk keterangan tanya jawab dengan bertatap muka antara peneliti dan subjek yang diteliti menggunakan panduan wawancara. Wawancara pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kesiapan jamaah haji lansia dan disabilitas untuk memberikan masukan yang berharga bagi pembuat kebijakan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan jamaah. Penggunaan metode wawancara dikarenakan peneliti ingin mendapatkan data dengan langsung bertanya kepada jamaah haji lansia dan disabilitas yang mengikuti perjalanan ibadah haji tahun 2024 di Kota Tegal. Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber 15 orang. Teknik wawancara pada penelitian ini menggunakan jenis wawancara terstruktur. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti sudah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan terlebih dahulu yang dapat menggali data.<sup>20</sup> Data narasumber dalam penelitian ini yaitu :

No.	Nama	Usia	Keterangan
1.	Maslichah	63 Tahun	Disabilitas
2.	Suniti	64 Tahun	Disabilitas
3.	Moh. Raharjo	65 Tahun	Lansia
4.	Muhidin	71 Tahun	Lansia
5.	Darningsih	72 Tahun	Lansia
6.	Sri Purwantini	65 Tahun	Lansia
7.	Nur Saleh	88 Tahun	Disabilitas
8.	Somari	72 Tahun	Disabilitas

<sup>19</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2015.

<sup>20</sup> Asiva Noor8. Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2015.

9.	Kasirah	69 Tahun	Lansia
10.	Siti Jenab	62 Tahun	Lansia
11.	Marwah	72 Tahun	Disabilitas
12.	Wasrinah	58 Tahun	Disabilitas
13.	Rina	62 Tahun	Lansia
14.	Sahidi	67 Tahun	Lansia
15.	Erna	64 Tahun	Lansia

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan tentang peristiwa yang sudah berlalu dalam waktu dekat maupun dalam waktu yang cukup lama. Dokumentasi dapat berupa tulisan, gambar, atau karya-karya.<sup>21</sup> Penelitian ini memerlukan dokumentasi berupa dokumen-dokumen jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal.

#### 4. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber dan triangulasi Teknik.

- a. Triangulasi sumber digunakan untuk pengecekan kembali data-data yang diperoleh dari responden dengan cara menyanyakan kebenaran data atau informasi kepada responden lainnya.<sup>22</sup> Peneliti menggunakan calon jamaah haji lansia yang dijadikan informan. Caranya dengan melakukan wawancara kepada jamaah haji lansia dan disabilitas untuk menggali dan memahami persiapan yang dilakukan dalam mengikuti perjalanan ibadah haji.

---

<sup>21</sup> Syafrida Hafni Sahir, *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022, 2022.*

<sup>22</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian.*

b. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik dalam penelitian ini digunakan untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Peneliti membandingkan data yang telah didapat dan hasil pengamatan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.<sup>23</sup>

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis data milik Miles dan Huberman dalam tahapannya, Miles dan Huberman menyebutkan ada 3 langkah yang dapat dilakukan untuk menganalisis data dalam penelitian kualitatif yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.<sup>24</sup>

a. Reduksi data

Tahap reduksi data merupakan langkah dimana peneliti melakukan proses pemilihan dan mengklasifikasikan data primer dan sekunder dengan mengolongkan data agar data menjadi lebih ringkas. Data yang sudah dikelompokkan dengan ringkas akan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan kembali.

b. Penyajian data

Penyajian data dilakukan setelah data mengalami penggolongan data. Disusun dalam bentuk teks naratif agar mempermudah peneliti untuk memahami hasil data yang sudah didapatkan.

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan agar dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan di awal mengenai manajemen kesiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal.

---

<sup>23</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2015.

<sup>24</sup> Mathew B Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru* (Jakarta: Universitas Indonesia (UI) Press, 1992).

## F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk memperjelas pembahasan dari masing-masing bab secara sistematis agar tidak terjadi kesalahan dalam penyusunan. Agar memudahkan dalam memahami dan merencanakan masalah yang dibahas dalam penelitian ini, sistematika penulisan pada penelitian ini sebagai berikut:

Bagian pertama berisi halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, persembahan skripsi, motto, abstrak, daftar isi.

### BAB I : Pendahuluan

Berisikan pendahuluan yang menguraikan secara spesifik tentang gambaran umum dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

### BAB II : Kerangka Teori

Berisikan kerangka teori yang berkaitan dengan fokus penelitian. Bab ini mengkaji teori-teori yang berkaitan dengan teori pertama mengenai *self management*, aspek-aspek *self management*. strategi *self management*, tujuan *self management*, *self management* berbasis keluarga untuk jamaah haji lansia dan disabilitas, memebangun *self management* melalui visi misi hidup, dan manfaat teknik *self management*. Teori kedua mengenai Manajemen kesiapan fisik dan non-fisik jamaah haji lansia dan disabilitas.

BAB III : Pada bagian ini akan dibahas mengenai teori lanjutan yaitu ibadah haji jamaah lansia dan disabilitas. Diantaranya membahas mengenai pengertian ibadah haji, rukun haji, definisi jamaah haji lanjut usia, definisi jamaah haji disabilitas, dan tantangan serta resiko jamaah haji lanjut usia dan disabilitas.

**BAB IV : Hasil Analisis Penelitian**

Pada bagian ini akan berisi mengenai jawaban atas rumusan masalah, mengenai apa saja bentuk persiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal. Rumusan kedua dan ketiga, bagaimana persiapan itu berpengaruh terhadap fisik jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal, serta bagaimana harapan jamaah haji lansia dan disabilitas Kota Tegal terhadap kebijakan pemerintah yang mendukung kesehatan fisik mereka.

**BAB V : Penutup**

Berisikan kesimpulan, saran-saran, keterbatasan penelitian, penutup, daftar pustaka, draft wawancara, dan lampiran lainnya yang terkait dengan penelitian, serta daftar riwayat hidup penulis.

## BAB II

### ***SELF MANAGEMENT* KESIAPAN FISIK JAMA'AH HAJI LANSIA DAN DISABILITAS**

#### **A. Self Management**

##### **1. Pengertian *Self Management***

*Self management* dapat didefinisikan sebagai suatu cara mengatur diri secara keseluruhan dan tepat, merencanakan, mengarahkan dan memfokuskannya pada tujuan yang diharapkan untuk mencapai hidup yang produktif, serta memiliki keseimbangan antara fisik dan mental.<sup>25</sup> *Self management* merupakan bagian dari teknik behaviorial yang memiliki tujuan umum untuk mengubah perilaku individu dari perilaku *negative* menuju perilaku positif melalui intervensi yang telah direncanakan dan sistematis.<sup>26</sup> *Self management* merupakan langkah seseorang dalam memajemen perilakunya. *Self management* dapat membantu individu dalam mengolah dirinya, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan benar, dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran tanggung jawab.<sup>27</sup> Terdapat beberapa komponen dasar dalam penggunaan teknik ini diantaranya yaitu, menetapkan perilaku target, memonitor perilakunya, serta mengevaluasi efektivitas langkah tersebut. Kemampuan dalam mengatur dan mengelola perilakunya tersebut diharapkan bisa terbentuk dari dalam diri individu untuk mereduksi perilaku prokrastinasi.<sup>28</sup> *Self management* merupakan teknik kognitif behaviorial adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan

---

<sup>25</sup> William J Ames dan W Maximilian, "20 19 20 19" 3, no. 2 (2014): 93–117.

<sup>26</sup> Khairunisa Khairunisa, A Muri Yusuf, and Firman Firman, "Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85.

<sup>27</sup> Masnurrima Heriansyah dan Dydik Kurniawan, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2017): 1–5.

<sup>28</sup> Maharani Lilhawaditsi et al., "Buku Panduan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik," *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 1947–55.

positif maupun negatif.<sup>29</sup> *Self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif.<sup>30</sup>

*Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan.<sup>31</sup> Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. *Self management* bertujuan agar individu mampu mengobservasi kebutuhan diri tanpa bergantung pada lingkungan.<sup>32</sup> *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>33</sup>

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Salah satu teknik yang diterapkan dalam pendekatan

---

<sup>29</sup> Siti Nurzaakiyah, "TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER," 2005, 17–19.

<sup>30</sup> Mega Aria Monica and Ruslan Abdul Gani, "Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016," *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 119–32.

<sup>31</sup> Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 123.

<sup>32</sup> Nur Kholifah, "Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan pada Penderita DM."

<sup>33</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1,

behavior adalah *self-management*.<sup>34</sup> *Self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, dan self development*, selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).<sup>35</sup>

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.<sup>36</sup> *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*.<sup>37</sup> *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.<sup>38</sup>

*Self management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.<sup>39</sup> Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi

---

<sup>34</sup> Ristina Rahayu, "IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG," 2016, 1–23.

<sup>35</sup> Donna Irawati dkk Sidaruruk, "Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora," *Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11576–84.

<sup>36</sup> Anggi Novita, "IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK SMP NEGERI 34 BANDAR LAMPUNG," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

<sup>37</sup> Dela Kurnia Sari, "PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PESERTA DIDIK DI SMP AL-AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG SKRIPSI," *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. 1 (2023): 1–19.

<sup>38</sup> Wilka Hurul Aini, Abdul Saman, dan Abdullah Pandang, "Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa Smp Negeri 2 Bajeng Barat the Influence of Self-Management Techniques in Overcoming Tardiness Behavior Among Students of Smp Negeri 2 Bajeng Barat," no. 3 (2023): 1–20.

<sup>39</sup> Nur Isnaini and Inda Galuh Lestari, "Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi," *Indonesian Journal for Health Sciences* 2, no. 1 (2018): 7.

terhadap aktivitas yang dilakukan.<sup>40</sup> Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa *self management* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit<sup>41</sup>. *Self management* terbukti sangat efektif dalam mengubah perilaku individu di berbagai bidang kehidupan sesuai keinginan.<sup>42</sup>

## 2. Aspek-Aspek *Self Management*

Menurut Gie, ada sekurang-kurangnya 4 unsur bentuk perbuatan *self management* yaitu : (1) Dorongan diri (*self motivation*), (2) penyusunan diri (*self organization*), (3) pengendalian diri (*self control*), (4) pengembangan diri (*self development*). *Self management* ini merupakan kesungguhan seseorang untuk hidup disiplin, bersemangat, dan mengerahkan seluruh tenaga agar mampu melaksanakan apa yang harus dikerjakan.<sup>43</sup>

Cormier dan Cormier dalam Mochamad Nursalim, menyatakan bahwa terdapat tiga strategi atau prosedur *self management*, yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*.<sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> Siti Zahra Aprilia, "PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU BULLYING SISWA SD KELAS TINGGI (IV, V, VI) DI WILAYAH KECAMATAN BOJONGSARI," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

<sup>41</sup> M. Uzni Mubarakh Hasibuan, "PELAKSANAAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DISIPLIN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH BANDAR LAMPUNG," *Ayan* 15, no. 1 (2024): 37–48.

<sup>42</sup> Email Journal, Kdrt Menurut, dan Psikologi Dan, "Coution : Journal of Counseling and Education Konsep Self Management Pasangan Suami Istri Dalam Mencegah" 5 (2024): 16–47.

<sup>43</sup> Ames dan Maximilian, "20 19 20 19." 3, no. 2 (2014): 93–117.

<sup>44</sup> Anggi Novita, "IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK SMP NEGERI 34 BANDAR LAMPUNG."

a. *Self Monitoring*

Cormier dan Cormier menyatakan bahwa *self monitoring* adalah suatu upaya peserta didik dengan sengaja dan cermat mengamati diri sendiri, mencatat tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal konseli tentang tingkah laku bermasalah. Biasanya peserta didik mengobservasi dan mencatat perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil. Thoresen dan Mahoney menyatakan bahwa monitoring diri adalah tahap pertama yang utama dalam program perubahan diri. Konseli harus dapat menyelidiki apa yang terjadi sebelum implementasi strategi perubahan diri. Cormier dan Cormier menyatakan bahwa teknik self management memiliki tiga strategi meliputi *self monitoring*, *stimulus control*, *self reward*.

b. *Stimulus Control*

Cormier dan Cormier, menyatakan “*stimulus control* adalah penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu”. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respons tertentu. Berikut ini adalah contoh *stimulus control* yaitu kebanyakan dari kita secara otomatis akan memperlambat, meletakkan kaki kita pada rem dan menghentikan kendaraan apabila kita melihat lampu merah. Lampu merah merupakan stimulus yang telah mengontrol kita menghentikan kendaraan. Tingkah laku problem terjadi karena ketidaksesuaian antara stimulus control. Cormier dan Cormier menyatakan bahwa pengendalian rangsang (*stimulus control*) dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan maupun untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

c. *Self Reward*

Cormier dan Cormier menyatakan “*self reward* adalah pemberian hadiah kepada diri sendiri setelah tercapainya tujuan yang diinginkan”. Pemberian hadiah atau penghargaan kepada diri sendiri digunakan untuk memperkuat atau menambah respon yang diinginkan. Bila suatu stimulus (benda atau kejadian) dihadirkan sebagai akibat atau konsekuensi yang menunjukkan perilaku target meningkat dan terpelihara maka peristiwa tersebut disebut *self reward* (penghargaan diri). Seperti dalam prosedur lain, *self reward* dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi. Tentu saja perangsang yang baik adalah perangsang yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan sendiri, perasaan puas atau mempertegak diri dengan rasa bangga. Selanjutnya Cormier dan Cormier, menyatakan bahwa ada komponen-komponen dalam teknik *self reward*, yaitu: pemilihan hadiah yang memadai, pengadaan hadiah, pengaturan waktu penghargaan diri dan rencana untuk mempertahankan perubahan diri.

Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.<sup>45</sup> Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.

---

<sup>45</sup> Windi Yuliani, “Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten),” 2022, 16–17.

- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

### 3. Strategi *Self Management*

Menyoroti konsep strategi *self management* yang berfokus pada hubungan antara kekuatan dan kelemahan, peluang dan ancaman, serta misi hidup kita. Ketiga elemen ini merupakan komponen penting dalam proses pengelolaan diri atau *self-management*.

#### a. Kekuatan dan Kelemahan (*Strengths and Weaknesses*)

Dalam konteks *self-management*, memahami kekuatan dan kelemahan diri adalah langkah awal yang krusial. Individu yang memiliki kesadaran akan potensi diri mampu:

- 1) Mengembangkan keunggulan yang dimiliki untuk mencapai tujuan pribadi maupun profesional.
- 2) Mengidentifikasi kelemahan sebagai area yang memerlukan perbaikan atau strategi khusus agar tidak menjadi hambatan dalam perjalanan mencapai visi dan misi hidup.

Sebagai contoh, seseorang yang menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan komunikasi yang baik dapat memanfaatkan hal tersebut dalam berbagai situasi, seperti dalam membangun jaringan atau memimpin tim. Sebaliknya, jika seseorang menyadari kurangnya keterampilan teknis tertentu, ia dapat mengikuti pelatihan untuk meningkatkan kompetensinya.

#### b. Peluang dan Ancaman (*Opportunities and Threats*)

Elemen ini mencerminkan faktor eksternal yang berpengaruh pada kehidupan seseorang. Dalam *self-management*, individu perlu:

- 1) Memanfaatkan peluang yang tersedia di sekitar mereka. Peluang ini bisa berupa kesempatan belajar, peluang karier, atau lingkungan yang mendukung pertumbuhan diri.

- 2) Mengantisipasi dan menghadapi ancaman yang mungkin muncul, seperti persaingan, perubahan lingkungan kerja, atau situasi yang menantang.

Individu yang memiliki *self-awareness* tinggi akan lebih sigap dalam menangkap peluang dan menghadapi ancaman, karena mereka sudah memiliki kesiapan mental dan strategi untuk beradaptasi.

### c. Misi Hidup (*Life Mission*)

Misi hidup adalah fondasi dari *self-management*. Tanpa misi atau tujuan yang jelas, seseorang cenderung akan merasa kehilangan arah dan mudah terpengaruh oleh situasi eksternal. Dengan memiliki misi hidup yang jelas, individu dapat:

- 1) Membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan prinsip pribadi.
- 2) Membentuk kebiasaan dan rutinitas yang mendukung pencapaian tujuan jangka panjang.
- 3) Menjaga motivasi dan fokus dalam menghadapi tantangan hidup.

Misalnya, pada diri seseorang dengan misi hidup untuk menjadi pendidik yang inspiratif akan terus mengembangkan keterampilan mengajar dan memperdalam ilmu, meskipun dihadapkan pada tantangan seperti keterbatasan sumber daya atau perubahan kebijakan.<sup>46</sup>

Ketiga elemen ini, yakni kekuatan dan kelemahan, peluang dan ancaman, serta misi hidup saling terkait dan membentuk siklus yang berkesinambungan dalam proses *self-management*. Kekuatan dan kelemahan seseorang akan mempengaruhi cara ia mengenali dan memanfaatkan peluang yang ada, sekaligus menentukan bagaimana ia menghadapi dan mengatasi ancaman yang muncul. Di sisi lain, peluang dan ancaman yang hadir dalam kehidupan akan mendorong seseorang untuk memaksimalkan kekuatan yang dimiliki dan berupaya memperbaiki atau mengurangi dampak dari kelemahan yang ada. Dalam seluruh proses ini, misi hidup berperan sebagai pengarah utama, memastikan setiap

---

<sup>46</sup> Roy Sembel Aribowo Prijosaksono, *Self Management Series* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2002), <https://doi.org/23402244>.

tindakan dan keputusan yang diambil selaras dengan tujuan besar yang ingin dicapai. Dengan demikian, individu akan terus berada pada jalur yang tepat, menjalani kehidupan yang penuh makna, dan mampu mengelola diri secara efektif dalam menghadapi berbagai dinamika yang muncul.

#### **4. Tujuan *Self Management***

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya adalah<sup>47</sup>

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

---

<sup>47</sup> Indri Oktarina, "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG LAMPUNG SELATAN SKRIPSI," 2024.

## **5. Self Management Berbasis Keluarga untuk Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas**

Manajemen diri berbasis keluarga memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan jamaah haji, terutama bagi lansia dan penyandang disabilitas. Pendekatan ini melibatkan keluarga sebagai elemen kunci dalam mendukung proses perawatan dan pencegahan masalah kesehatan. Keluarga memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sehat dan memastikan kebutuhan nutrisi serta kesehatan jamaah tetap terpenuhi selama menjalankan ibadah haji. Dengan keterlibatan keluarga, upaya promotif dan preventif dapat diterapkan secara efektif tanpa mengesampingkan pentingnya perawatan kuratif dan rehabilitatif yang mungkin dibutuhkan.

Keluarga tidak hanya membantu dalam pengaturan pola makan dan aktivitas fisik, tetapi juga memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas. Upaya promotif melibatkan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang, kebiasaan hidup sehat, serta pemantauan kesehatan secara berkala. Sementara itu, pendekatan preventif menekankan pada deteksi dini dan pengendalian faktor risiko kesehatan yang berpotensi menimbulkan komplikasi selama pelaksanaan ibadah haji. Jika terjadi masalah kesehatan, keluarga juga berperan dalam proses perawatan dan rehabilitasi untuk memastikan jamaah dapat pulih dan melanjutkan ibadah dengan nyaman.

Strategi implementasi *self-management* ini melibatkan berbagai langkah konkret, seperti pengaturan jadwal makan yang sehat, penyusunan jadwal pemeriksaan kesehatan, serta dorongan untuk melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kondisi jamaah. Selain itu, dukungan psikologis dan emosional menjadi bagian penting dalam mengurangi stres dan menjaga semangat jamaah selama menjalani ibadah. Dengan demikian, keterlibatan aktif keluarga dalam manajemen diri jamaah haji lansia dan disabilitas

akan berkontribusi besar dalam menciptakan pengalaman ibadah yang aman, nyaman, dan minim risiko komplikasi kesehatan.<sup>48</sup>

Pendekatan ini menegaskan bahwa keluarga memiliki tanggung jawab besar dalam mendukung kesehatan anggota mereka. Melalui kolaborasi yang baik antara keluarga dan jamaah, proses manajemen diri dapat berjalan lebih efektif, memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kualitas hidup jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas. Dengan demikian, ibadah haji dapat dijalankan dengan lebih lancar dan penuh makna, seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh.

## **6. Membangun *Self-Management* Melalui Visi dan Misi Hidup**

*Self-management* adalah keterampilan penting yang membantu individu mengatur dan mengarahkan diri sendiri dalam mencapai tujuan hidup. Salah satu cara efektif untuk memperkuat keterampilan ini adalah dengan merumuskan visi dan misi hidup yang jelas. Visi dan misi berfungsi sebagai peta jalan yang memberikan arah serta motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan memiliki tujuan yang jelas, individu dapat lebih mudah mengelola waktu, energi, dan emosi sehingga setiap langkah yang diambil selaras dengan cita-cita besar yang ingin dicapai.

Proses menemukan visi dan misi hidup melibatkan serangkaian langkah yang bersifat reflektif. Langkah awal yang dapat dilakukan adalah meluangkan waktu khusus untuk merenung dan memikirkan apa yang benar-benar ingin dicapai, dimiliki, dan dilakukan dalam hidup. Dalam proses ini, individu disarankan untuk menyendiri di tempat yang tenang, menjauh dari rutinitas dan gangguan luar. Momen ketenangan ini memungkinkan individu mendengarkan suara hati dan memperjelas tujuan hidupnya.

---

<sup>48</sup> Anih Kurnia, *Self Management*, ed. oleh Dhiky Wandana, Tika Lesta (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020).

Meditasi atau sekadar merenung di tempat yang nyaman juga membantu memperdalam refleksi diri. Dalam keheningan, pikiran menjadi lebih jernih dan berbagai inspirasi baru dapat muncul. Ide-ide yang datang sebaiknya dicatat atau direkam agar tidak terlupakan. Setelah itu, visi dan misi yang telah dirumuskan bisa dituliskan dalam bentuk kalimat pendek dan sederhana, sehingga mudah diingat dan diucapkan setiap hari. Afirmasi ini kemudian ditempelkan di tempat yang sering terlihat sebagai pengingat akan tujuan hidup yang ingin dicapai.

Peran keluarga dan lingkungan juga tidak dapat diabaikan dalam proses self-management. Meskipun refleksi dilakukan secara pribadi, diskusi dengan orang-orang terdekat sering kali memberikan perspektif baru dan memperkuat komitmen individu terhadap visinya. Keluarga yang mendukung dapat menjadi motivator kuat yang membantu individu tetap berada di jalur yang benar.

Untuk memperkuat visi dan misi hidup, afirmasi harian menjadi salah satu metode efektif. Dengan mengucapkan kalimat motivasi minimal lima kali sehari, individu dapat menanamkan visi dan misi dalam alam bawah sadar. Kebiasaan ini membantu menjaga semangat dan mendorong konsistensi dalam tindakan sehari-hari.

Membangun *self-management* melalui penentuan visi dan misi hidup bukan sekadar langkah praktis, melainkan juga proses spiritual dan emosional yang mendalam. Dengan komitmen kuat terhadap tujuan pribadi, individu dapat mengelola diri dengan lebih baik, menghadapi tantangan dengan percaya diri, dan meraih kesuksesan yang berarti dalam kehidupan.<sup>49</sup>

## **7. Manfaat Teknik *Self Management***

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan

---

<sup>49</sup> Ping Hartono Aribowo Prijosaksono, *Self Management Series* (PT Elex Media Komputindo, 2002), <https://doi.org/23402842>.

sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.<sup>50</sup>

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

## **B. Manajemen Kesiapan Fisik dan Non Fisik untuk Jamaah Haji Lanjut Usia dan Disabilitas**

Ibadah haji sebagian besar melibatkan aktivitas fisik yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama (lebih dari 30 hari) di lingkungan yang berbeda dari Indonesia. Keadaan ini membutuhkan kondisi kesehatan yang prima. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan serius, termasuk kematian selama pelaksanaan ibadah haji di Arab Saudi. Oleh karena itu, persiapan fisik dan non-fisik sejak dini menjadi kunci utama dalam menghadapi tantangan berat ibadah haji, khususnya bagi lansia dan penyandang disabilitas.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Oktavia Amanda Putri, “STRATEGI SELF-MANAGEMENT DALAM LAYANAN KONSELING UNTUK MEREDUKSI KEBIASAAN MEROKOK PADA TUNA SUSILA DI LINGKUNGAN PONDOK SOSIAL KEPUTIH” 7, no. 4 (2024): 1–11.

<sup>51</sup> Prayoga, “Manajemen Ibadah Haji Bagi Lansia.”

## 1. Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental, memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan suatu kegiatan.<sup>52</sup> Kesiapan fisik mencakup segala upaya yang dilakukan untuk memastikan tubuh dalam kondisi prima. Hal ini meliputi latihan fisik, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pengelolaan konsumsi obat-obatan.

### 1) Latihan Fisik

Latihan fisik rutin diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Berikut adalah bentuk-bentuk olahraga yang baik bagi lansia:<sup>53</sup>

#### a) Berjalan

Latihan olahraga dengan berjalan memiliki tujuan yaitu meningkatkan kebugaran kardiovaskuler. Gerak jalan memiliki definisi yaitu aktivitas yang murah meriah dan tidak membutuhkan keterampilan khusus dan jika dilakukan secara santai akan menyenangkan.

#### b) Senam

Olahraga senam dapat dilakukan di dalam atau luar ruangan. Olahraga senam bertujuan untuk melatih kelenturan otot, peregangan, dan pernapasan.

#### c) Berenang

Olahraga berenang memiliki manfaat untuk persendian, terutama bagi penderita osteoarthritis.

#### d) Bersepeda

Bersepeda dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menguatkan otot jantung.

---

<sup>52</sup> Mohamad Muspawi and Ayu Lestari, "Membangun Kesiapan Kerja Calon Tenaga Kerja," *Jurnal Literasiologi* 4, no. 1 (2020): 111–17.

<sup>53</sup> Said Junaidi, "Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki," *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1, no. 1 (2011): 17–21.

e) Joging

Joging dapat menguatkan otot tungkai, jantung, dan memperlancar peredaran darah (hanya bagi lansia tanpa keluhan kesehatan serius).

2) Pengelolaan Obat-obatan dan Pemeriksaan Kesehatan

Lansia dan penyandang disabilitas sering memiliki kondisi medis kronis seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan jantung yang memerlukan konsumsi obat-obatan secara teratur. Oleh karena itu:

- a) Obat-obatan wajib disiapkan: Jamaah harus membawa obat-obatan pribadi dengan jumlah cukup untuk kebutuhan selama perjalanan.
- b) Konsultasi dengan Puskesmas: Sebelum berangkat, jamaah wajib melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas untuk memastikan kesiapan fisik. Jamaah juga akan menerima buku kesehatan yang berisi informasi medis penting, termasuk riwayat penyakit dan penanganannya.

3) Pemeriksaan Berkala

Pemeriksaan kesehatan secara berkala membantu mendeteksi penyakit sedini mungkin dan mengurangi risiko komplikasi selama ibadah. Pemeriksaan ini juga dapat memberikan rekomendasi terkait aktivitas fisik yang aman bagi jamaah.

4) Pengelolaan Aktivitas Fisik

Meskipun aktivitas fisik dianjurkan, olahraga yang berlebihan harus dihindari. Jika jamaah mengalami gejala seperti pusing, berkeringat dingin, atau kelelahan ekstrem saat berolahraga, mereka harus segera beristirahat di tempat sejuk, menghindari paparan sinar matahari langsung, dan mengatur napas dengan baik.

**2. Kesiapan Non-Fisik (*Mental Health*)**

Selain kesiapan fisik, kesiapan non-fisik atau kesehatan mental juga menjadi aspek penting, khususnya bagi jamaah lansia dan penyandang

disabilitas yang rentan terhadap tekanan emosional selama perjalanan ibadah haji.

### 1) Pentingnya Kesehatan Mental

Stres, kecemasan, atau bahkan depresi dapat muncul akibat tantangan fisik dan lingkungan yang baru selama ibadah haji. Oleh karena itu, kesehatan mental harus dipersiapkan dengan matang melalui:

- a) Konsultasi Psikiater: Jamaah yang memiliki riwayat gangguan mental dianjurkan berkonsultasi dengan psikiater untuk mendapatkan dukungan profesional.
- b) Layanan RSJ atau Klinik Psikologi: Beberapa jamaah mungkin memerlukan terapi atau obat-obatan tertentu untuk membantu menjaga stabilitas emosional.

### 2) Dukungan Sosial dan Pendampingan

Kesehatan mental juga dapat ditingkatkan melalui dukungan dari keluarga, pendamping haji, atau sesama jamaah. Rasa kebersamaan dan dukungan moral sangat membantu mengurangi stres selama perjalanan.

### 3) Pengelolaan Stres

Jamaah dianjurkan untuk mempelajari teknik relaksasi seperti:

- a) Berzikir: Meningkatkan kedamaian hati melalui doa dan zikir secara teratur.
- b) Pernapasan Dalam: Membantu mengelola stres dengan pernapasan perlahan dan mendalam.
- c) Jurnal Syukur: Mencatat hal-hal positif selama persiapan dan pelaksanaan ibadah dapat membantu menjaga perspektif positif.

Secara *immaterial* ibadah haji mensyaratkan kondisi kesehatan jamaah baik kesehatan fisik maupun non fisik. Pengetahuan dan keterampilan untuk melaksanakan haji serta kesiapan mental-spiritual sangat dibutuhkan

dalam proses pelaksanaan ibadah haji.<sup>54</sup> Kesiapan fisik dan non-fisik harus berjalan seiring untuk memastikan kelancaran dan kekhusyukan ibadah haji. Dengan latihan fisik yang teratur, pengelolaan obat-obatan yang baik, pemeriksaan kesehatan berkala, serta dukungan kesehatan mental yang memadai, jamaah dapat menghadapi tantangan ibadah haji dengan lebih optimal. Peran keluarga, pendamping, dan fasilitas layanan kesehatan menjadi sangat penting dalam mendukung kesiapan jamaah, terutama bagi kelompok lansia dan penyandang disabilitas.

---

<sup>54</sup> Abdul Sattar and Hasyim Hasanah, "Tingkat Pengetahuan Peserta Sertifikasi Pembimbing Manasik Haji Profesional: Catatan Angkatan Vi Dari Semarang," *Multazam : Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah* 3, no. 1 (2023): 43.

### BAB III

#### IBADAH HAJI JAMAAH LANSIA DAN DISABILITAS

#### A. Ibadah Haji

##### 1. Pengertian Haji

Kata haji menurut beberapa ulama dapat dibaca haji dengan harakat fathah (ـَ) pada huruf ha (ح) dan dapat dibaca hijj dengan harakat kasrah pada huruf ha. Bacaan baik haji maupun hijj keduanya populer digunakan oleh para ahli bahasa Arab. Makna bahasa dari kata haji atau hijj menurut Imam Ath-Thabari kedua kata tersebut memiliki makna yang sama tidak berbeda, ia mengatakan : “Dan saya belum melihat ada perbedaan makna dari kata haji dan hijj bagi para ahli bahasa Arab. Namun beliau meriwayatkan bahwa Abu Hisyam Al-Rifa’i mengatakan Hasan Al- Ju’afi berpendapat bahwa kata haji mengandung makna: *isim/kata*, sedangkan hijj mengandung makna: *‘amal/perbuatan*. Ibnu As-Sukait mengatakan kata haji bermakna: *al-qashdu/ bermaksud/tujuan*, sedangkan hijj bermakna *al-qoum al hujjaj/orang-orang yang menunaikan ibadah haji*. Kata hajjah bermakna *al-fi’lah min al-hajj/perbuatan dari ibadah haji*, hijjah bermakna talbiyah/ijabah yaitu menjawab panggilan Allah Swt. Secara syariat kata haji bermakna *qashdun li baitillah bi shifatin makhshushatin/bermaksud mendatangi Baitullah dengan cara-cara tertentu*. Menurut Al-‘Aini; *qashdu ziyaratil bait ‘ala wajhi ta’dzim/bermaksud ziarah ke Baitullah atas dasar mengagungkan Allah Swt*. Al-Kirmani berpendapat: *Qashdu Al Ka’bah li al-nusuk bi mulaabasati al-wuquf bi ‘Arafah* yaitu bermaksud mendatangi Ka’bah untuk mengerjakan manasik-manasik dengan keharusan melakukan Wukuf di Arafah.<sup>55</sup>

Kata haji di dalam ensiklopedia Islam, berarti menyengaja atau menuju dan mengunjungi. Dalam bahasa arab haji mempunyai arti

---

<sup>55</sup> Asiva Noor Rachmayani, *Pengantar Metodologi Penelitian*.

“*qashd*”, yakni tujuan maksud dan menyengaja. Menurut istilah syara’ haji ialah menuju Tanah Suci (Makkah) dengan mengunjunggi tempat-tempat tertentu, dan waktu yang tertentu untuk melaksanakan amalan-amalan tertentu pula. Yang dimaksud dengan tempat-tempat tertentu dalam ibadah haji adalah ka’bah, tempat sa’i, arafah, muzdalifah dan mina. Sedangkan amal ibadah tertentu ialah thawaf, sa’i, wukuf, mabit, muzdhalifah, melempar jumroh, mabit di mina dan lain-lain. Sedangkan yang dimaksud waktu tertentu ialah bulan-bulan haji yang dimulai dari syawal sampai sepuluh hari pertama bulan Dzulhijjah.<sup>56</sup> Definisi haji diartikan sebagai berkunjung ke Baitullah untuk melakukan amalan wuquf, thawaf, sa’i, dan amalan lainnya pada masa tertentu untuk memenuhi panggilan Allah serta mengharapkan ridha-Nya.<sup>57</sup> Haji adalah suatu amalan yang dengan sengaja untuk mengunjunggi Baitullah atau rumah Allah dengan syarat dan rukun tetentu.<sup>58</sup>

Ibadah haji adalah salah satu ibadah yang diwajibkan bagi kaum muslim untuk dilaksanakan apabila telah memenuhi syarat.<sup>59</sup> Ibadah haji berkaitan dengan masalah ritual yang tidak hanya urusan manusia dengan Allah, melainkan juga berhubungan dengan manusia lain, maka dibutuhkan kemandirian emosional, agar kehidupannya bisa menjadi matang dan kuat. kemampuan mengontrol emosi dan tidak tergantungnya kebutuhan emosi dari orang lain. Kemandirian ditunjukkan dengan adanya kebebasan, ditunjukkan dengan tindakan yang disesuaikan dengan keinginan sendiri tanpa pengaruh dan paksaan orang lain, dan juga tanpa bantuan orang lain, jadi tidak lagi tergantung kepada orang lain. Jemaah

---

<sup>56</sup> Masfi Sya’fiatul Ummah, *Implementasi Desain Mansik Haji Alternatif, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11, 2019.

<sup>57</sup> Abdul Sattar et al., “Buku Implementasi Desain Manasik\_Set Buku,” 2021.

<sup>58</sup> Nicola A. Hanania et al., “Asthma in the Elderly: Current Understanding and Future Research Needs - A Report of a National Institute on Aging (NIA) Workshop,” *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 128, no. 3 SUPPL. (2011): S4–24.

<sup>59</sup> Alex Fahrudin dan Bambang Eka Purnama, “Pembangunan Sistem Informasi Layanan Haji Berbasis Web Pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji,” *Journal Speed – Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi* 9330, no. 1 (2011): 63–71.

haji diarahkan untuk lepas dari pengaruh orang lain sehingga mereka memiliki kesanggupan untuk melaksanakan ibadah secara mandiri.<sup>60</sup>

## 2. Rukun Haji

Rukun haji adalah kegiatan yang harus dilaksanakan dalam ibadah haji dan tidak boleh ditinggalkan.<sup>61</sup> Adapun rukun haji adalah sebagai berikut:<sup>62</sup>

- 1) Ihram, yaitu pernyataan mulai mengerjakan ibadah haji atau umrah dengan memakai pakaian ihram disertai niat haji atau umrah di miqat. Dalam menggunakan pakaian ihram bagi laki-laki dan perempuan berbeda, ihram untuk laki-laki berupa pakaian yang tidak dijahit dan tidak bertutup kepala, sedangkan untuk ihram perempuan tertutup semua kecuali muka dan telapak tangan.
- 2) Wukuf di Arafah, yaitu berdiam diri, dzikir dan berdo'a kepada Allah SWT di padang Arafah tanggal 9 Dzulhijjah pada waktu dzuhur. Wukuf merupakan rukun penting dalam ibadah haji, jika wukuf tidak dilaksanakan maka hajinya dinyatakan tidak sah dan harus diulang pada waktu berikutnya. Pada waktu dilaksanakannya wukuf jamaah haji disunnahkan untuk memperbanyak istighfar, dzikir dan doa untuk kepentingan diri sendiri maupun orang banyak dengan mengangkat kedua tangan dan menghadap kiblat.
- 3) Thawaf ifadhah/thawaf haji, yaitu mengelilingi Ka'bah sebanyak 7 kali dan dilakukan sesudah melontar jumrah aqabah pada tanggal 10 Dzulhijjah.
- 4) Sa'i, yaitu berjalan atau berlari-lari kecil antara Shafa dan Marwa sebanyak 7 kali, dilakukan sesudah thawaf ifadhah.

---

<sup>60</sup> Abdul Rozaq, Hasyim Hasanah, dan Abdul Sattar, *PEER GUIDING : Implementasi Model Kemandirian dan Ketangguhan Jemaah Haji*, 2022.

<sup>61</sup> Nisya Nainita Simbolon dan Imsar, "Manajemen Pelayanan Haji dan Umroh di Kantor Kementerian Agama Sumatera Utara," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021): 8929–36.

<sup>62</sup> Muhammad Noor, "Haji Dan Umrah," *Jurnal Humaniora Teknologi* 4, no. 1 (2018): 38–42.

- 5) Tahallul, yaitu bercukur atau menggunting sebagian rambut setelah melakukan sa'i.
- 6) Tertib, maksudnya yaitu mengerjakan kegiatan sesuai dengan urutan dan tidak ada yang tertinggal.

## **B. Jamaah Haji Lanjut Usia Dan Disabilitas**

### **1. Definisi Jamaah Haji Lanjut Usia**

Menurut kebijakan prioritas keberangkatan yaitu pada Undang-Undang Nomor 8 tahun 2019 tentang penyelenggaraan ibadah haji dan umrah, adanya tentang kebijakan untuk lansia, yang dimaksud jamaah haji lansia adalah jamaah haji yang usia minimal 65 tahun/ 85 tahun/ 95 tahun.<sup>63</sup>

Lanjut Usia adalah tahap akhir dari perkembangan pada kehidupan manusia.<sup>64</sup> Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab I Pasal 1 ayat 2 menyebutkan, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pasal tersebut juga menerangkan bahwa lanjut usia dibagi menjadi 2, yaitu lanjut usia potensial (ayat 3) dan lanjut usia tidak potensial (ayat 4). Lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan atau jasa. Sedangkan lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya untuk mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.<sup>65</sup>

Menurut WHO pada definisi lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Definisi diatas menggunakan pembagian

---

<sup>63</sup> Resti Fitri Pratiwi, "Implementasi Kebijakan Pemerintah Terhadap Prioritas Jamaah Haji Lansia (Study Pada Kementerian Agama Kota Bengkulu)," 2022, 102.

<sup>64</sup> Idawati Ambohamsah, Fredy Akbar, and Chairunnisa Sukiman, "Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Di Desa Sidorejo," *Indonesian Journal of Community ...* 3 (2021): 1–6.

<sup>65</sup> Meta Amelia Widya Saputri dan Endang Sri Indrawati, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah," *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 65–72.

pengelompokkan usia dengan usia 45-60 tahun (*middle age*), usia 60-75 tahun (*elderly*), usia 75-90 (*old*), dan usia diatas 90 tahun (*very old*).<sup>66</sup>

Proses menjadi usia lanjut disebabkan oleh faktor biologis yang terjadi atas 3 fase yaitu, fase progresif, fase stabil, dan fase regresif. Dalam fase regresif, mekanisme lebih kearah kemunduran yang dialami oleh sel, komponen kecil dari tubuh manusia. Usia biologis ini sering juga dibedakan atas fase pertumbuhan, fase pematangan, dan fase penurunan.<sup>67</sup> Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Secara fisik orang yang berusia lanjut akan mengalami kemunduran fungsi alat tubuh. Seseorang yang sudah berusia lanjut akan terlihat dari kulit yang mulai keriput, berkurangnya fungsi telinga dan mata, tidak dapat bergerak lebih cepat, mudah merasa lelah, rambut menipis dan memutih, dan daya tahan tubuh yang mulai berkurang sehingga mudah terkena penyakit. Secara psikologis seseorang yang berusia lanjut akan menjadi mudah lupa, serta berkurangnya kegiatan dan interaksi (baik dengan anak-anak, saudara atau teman), mengalami rasa kesepian, dan sebagainya.<sup>68</sup>

Efek-efek tersebut menentukan lansia dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya.<sup>69</sup>

Kesimpulannya dari pernyataan di atas bahwa jamaah haji lanjut usia (lansia) memiliki perhatian khusus dalam kebijakan keberangkatan ibadah haji, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Ibadah Haji dan Umrah. Lansia yang menjadi prioritas keberangkatan adalah mereka yang telah mencapai usia

---

<sup>66</sup> Gilbert W Setiawan, "Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi," *Jurnal E-Biomedik* 1, no. 2 (2013): 760–64.

<sup>67</sup> Sintya Risfi and Hasneli Hasneli, "Kemandirian Pada Usia Lanjut," *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2019): 152–65.

<sup>68</sup> Muhammad Akbar, "Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia," *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, no. 2 (2019): 30–39.

<sup>69</sup> Prayoga, "Manajemen Ibadah Haji Bagi Lansia."

minimal 65 tahun, dengan penyesuaian kebijakan tergantung pada kondisi dan kebutuhan jamaah. Dalam konteks lebih luas, lansia secara umum didefinisikan sebagai individu yang telah berusia 60 tahun ke atas, baik menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, maupun menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Lansia dibagi menjadi dua kategori, yaitu lansia potensial yang masih memiliki kemampuan untuk berkontribusi dalam kegiatan produktif, dan lansia tidak potensial yang sudah tidak mampu mencari nafkah atau bergantung pada orang lain. Proses penuaan sendiri merupakan fase alami dalam kehidupan yang ditandai oleh perubahan fisik, biologis, dan psikologis. Lansia mengalami kemunduran fungsi organ tubuh, penurunan daya tahan, perubahan struktur fisik seperti kulit keriput, serta menurunnya kemampuan indera seperti pendengaran dan penglihatan. Selain itu, proses penuaan juga memengaruhi kondisi mental dan emosional, yang ditandai dengan mudah lupa, merasa kesepian, dan berkurangnya interaksi sosial.

Dalam konteks ibadah haji, lansia menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan dengan jamaah yang lebih muda. Perubahan fisik dan psikologis ini membuat lansia rentan terhadap berbagai risiko kesehatan dan kesulitan dalam menjalankan rangkaian ibadah haji yang memerlukan ketahanan fisik dan mental. Oleh karena itu, kebijakan yang memprioritaskan keberangkatan jamaah haji lansia menjadi sangat penting untuk memastikan mereka dapat menjalankan ibadah dengan aman dan nyaman. Pendampingan keluarga, fasilitas kesehatan yang memadai, serta dukungan dari pemerintah dan penyelenggara haji menjadi aspek krusial dalam mendukung keberangkatan jamaah haji lansia.

Dengan memahami bahwa lansia memiliki keterbatasan namun tetap memiliki hak dan keinginan untuk melaksanakan ibadah haji, kebijakan ini mencerminkan pendekatan inklusif dan berkeadilan dalam penyelenggaraan ibadah haji di Indonesia. Program ini juga menunjukkan

perhatian terhadap kesejahteraan lansia, sejalan dengan prinsip bahwa setiap individu berhak mendapatkan kesempatan yang sama dalam menunaikan kewajiban agama, meskipun berada dalam kondisi fisik dan usia yang lebih rentan.

## 2. Definisi Jamaah Haji Disabilitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah “penyandang” merujuk pada individu yang mengalami suatu kondisi, sementara kata “disabilitas” yang berarti cacat atau ketidakmampuan.<sup>70</sup> Perkembangan istilah penyandang disabilitas di Indonesia sejak awal kemerdekaan hingga 2011, ada sekitar sepuluh istilah resmi yang digunakan untuk merujuk atau menyebut orang dengan disabilitas dalam interaksi sehari-hari maupun dokumen legal di tingkat nasional maupun lokal.<sup>71</sup>

Keterangan dari kesepuluh istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Difabel
- b. Orang-orang yang dalam keadaan kekurangan jasmani atau rokhaninya
- c. Orang yang terganggu atau kehilangan kemampuan untuk mempertahankan hidupnya
- d. Tuna
- e. Penderita cacat
- f. Penyandang kelainan
- g. Anak berkebutuhan khusus (anak luar biasa)
- h. Penyandang cacat
- i. Difabel
- j. Penyandang Disabilitas

---

<sup>70</sup> Henokh Adijaya and Daniel Martin Tamera, “Memahami Disabilitas Dari Perspektif Teologis,” *Alucio Dei* 8, no. 1 (2024).

<sup>71</sup> Dini Widinarsih, “Penyandang Disabilitas di Indonesia,” *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9 (2022): 127–42.

Berkaitan dengan disabilitas Allah Swt juga menyebutnya dalam salah satu ayat Alquran yakni, Q.S Abasa 1-10 :

عَبَسَ وَتَوَلَّى ۝ أَنْ جَاءَهُ الْأَعْمَى ۝ وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّهٗ يُزَكَّى ۝ أَوْ يَذَّكَّرُ فَتَنْفَعَهُ

الذِّكْرَى ۝ أَمَا مَنَاسْتَفْتَى ۝ فَآدَتُّهُ تَصَدَّى ۝ وَمَا عَلَيْكَ أَلَّا يَزُكَّى ۝ وَأَمَا مَن

جَاءَكَ يَسْعَى ۝ وَهُوَ يَخْفَى ۝ فَآدَتُّهُ تَلْهَى ۝

Artinya: Dia (Muhammad) bermuka masam dan berpaling, Karena Telah datang seorang buta kepadanya, Tahukah kamu barangkali ia ingin membersihkan dirinya (dari dosa), Atau dia (ingin) mendapatkan pengajaran, lalu pengajaran itu memberi manfaat kepadanya?, Adapun orang yang merasa dirinya serba cukup, Maka kamu melayaninya, Padahal tidak ada (celaan) atasmu kalau dia tidak membersihkan diri (beriman), Dan adapun orang yang datang kepadamu dengan bersegera (untuk mendapatkan pengajaran), Sedang ia takut kepada (Allah), Maka kamu mengabaikannya.

Sebab turunnya ayat diatas menurut Imam at- Tarmidzi dan al-Hakim meriwayatkan dari Aisyah yang berkata, “Ayat ini diturunkan berkenaan dengan Ibnu Ummi Maktum, seorang sahabat yang buta matanya. Suatu hari, Ibnu Ummi Maktum datang kepada Rasulullah seraya berkata, ‘Wahai Rasulullah, berilah saya nasihat. Bertepatan saat itu Rasulullah Tengah berbincang dengan seorang pembesar kaum musyrik. Rasulullah lalu mengabaikan permintaan sahabat tersebut, sebaliknya beliau melanjutkan perbincangannya dengan pembesar musyrik tersebut. Beliau antara lain berkata kepada pembesar musyrik itu, Apakah ada yang salah dari seruan saya? Orang itu menjawab, Tidak. Tidak lama berserang turunlah ayat, Dia (Muhammad) berwajah masam dan berpaling, karena seorang buta telah datang kepadanya (Abdullah bin Ummi Maktum). Dalam kedua ayat ini ahli-ahli bahasa Alquran merasakan benar-benar betapa mulia dan tinggi susun bahasa wahyu itu dari Allah terhadap Rasulnya. Beliau disadarkan dengan halus supaya

jangan sampai bermuka masam kepada orang yang datang bertanya: hendaklah bermuka manis terus, sehingga orang-orang yang tengah dididik itu merasa bahwa dirinya dihargai dan termasuk kepada Ibnu Umri Maktum.<sup>72</sup>

Penyandang disabilitas adalah orang-orang yang dalam hal kemampuan dibandingkan dengan kondisi orang-orang normal pada umumnya. Perbedaan ini melekat secara alamiah atau terjadi karena faktor insidental. Definisi Penyandang Cacat menurut Undang-Undang RI Nomor 4 Tahun 1997 tentang Penyandang Cacat menjelaskan bahwa penyandang cacat adalah setiap orang yang mempunyai kelainan fisik dan atau mental, yang dapat mengganggu atau merupakan rintangan dan hambatan baginya untuk melakukan secara selayaknya, yang terdiri dari Penyandang cacat fisik, Penyandang cacat mental, Penyandang cacat fisik dan mental.<sup>73</sup> Penyandang disabilitas, seperti halnya warga negara Indonesia lainnya, merupakan sumber daya manusia dengan potensi besar dan berharga untuk masa kini dan masa depan Indonesia.<sup>74</sup>

a. Berikut merupakan ciri-ciri penyandang disabilitas:

- 1) Penyandang Cacat Fisik, yaitu seseorang yang mengalami gangguan fungsi tubuh yaitu mengalami kelainan, kerusakan, ataupun apalagi kehilangan organ tubuh. Semacam gangguan penglihatan, pendengaran, dan sulit gerak.
- 2) Penyandang Cacat Mental, yaitu seorang yang memiliki hambatan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari karena mengalami kelainan mental akibat bawaan ataupun penyakit.
- 3) Penyandang Cacat Fisik dan Mental, yaitu orang yang mengalami kelainan fisik serta mental sekaligus ataupun cacat ganda sehingga mereka tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari secara selayaknya. semacam gangguan pada fungsi tubuh, penglihatan,

---

<sup>72</sup> Muhammad Hafiz Nur, "Disabilitas Menurut Al Quran (Kajian Studi Tafsir Tematik)," *Skripsi UIN Sumatera Utara*, 2018, 1–71.

<sup>73</sup> Saputra, "Manajemen Ibadah Haji Bagi Disabilitas."

<sup>74</sup> L.H Amaliah, "Dari Disabilitas Pembangunan Menuju Pembangunan Disabilitas," 2016, 89.

pendengaran serta kemampuan berbicara dan memiliki kelainan mental ataupun tingkah laku.

b. Ragam Penyandang Disabilitas meliputi:<sup>75</sup>

- 1) Disabilitas fisik adalah terganggunya fungsi gerak, antara lain amputasi, lumpuh layuh atau kaku, paraplegi, cerebral palsy (CP), akibat stroke, akibat kusta, dan orang kecil;
- 2) Disabilitas intelektual adalah terganggunya fungsi pikir karena tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, antara lain lambat belajar dan down syndrome;
- 3) Disabilitas mental adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku, antara lain:
  - a) psikososial di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas, dan gangguan kepribadian;
  - b) disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksi sosial di antaranya autisme dan hiperaktif.
- 4) Disabilitas sensorik adalah terganggunya salah satu fungsi dari panca indera, antara lain disabilitas netra, runtu, dan/atau wicara.
- 5) Disabilitas ganda atau multi adalah seseorang yang mempunyai dua atau lebih ragam disabilitas, antara lain runtuwicara dan netratuli.

Kesimpulan dari pernyataan di atas adalah bahwa penyandang disabilitas merupakan individu yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, sensorik, atau gabungan dari beberapa keterbatasan tersebut, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari mereka. Istilah yang digunakan untuk merujuk pada penyandang disabilitas di Indonesia telah mengalami perubahan seiring waktu, menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan penghormatan terhadap hak-hak mereka. Saat ini, istilah “penyandang disabilitas” dianggap lebih inklusif dan menghormati martabat individu dibandingkan istilah sebelumnya seperti “penyandang cacat” atau “tuna”.

---

<sup>75</sup> Dio Ashar, Inatsan Ashila Bestha, dan Nadia Pramesa Gita, “DISABILITAS BERHADAPAN DENGAN HUKUM Dalam Lingkup Pengadilan,” 2019, 1–113.

Dalam perspektif Islam, penyandang disabilitas juga disebutkan dalam Alquran, khususnya dalam Surah Abasa ayat 1-10, yang menekankan pentingnya memperlakukan mereka dengan penuh penghargaan dan perhatian. Ayat tersebut mengajarkan bahwa setiap individu, termasuk penyandang disabilitas, memiliki hak yang sama dalam mencari ilmu dan mendapatkan perhatian, tanpa memandang keterbatasan yang mereka miliki.

Definisi penyandang disabilitas secara hukum diatur dalam berbagai peraturan perundang-undangan, seperti Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1997 dan peraturan-peraturan terbaru yang menegaskan hak-hak penyandang disabilitas sebagai bagian dari sumber daya manusia yang memiliki potensi besar untuk berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Penyandang disabilitas dikelompokkan ke dalam berbagai kategori, seperti disabilitas fisik, intelektual, mental, sensorik, dan disabilitas ganda. Masing-masing kelompok memiliki tantangan dan kebutuhan khusus yang memerlukan perhatian dan dukungan dari masyarakat serta pemerintah.

Kesadaran akan keberadaan dan hak penyandang disabilitas menjadi semakin penting untuk menciptakan masyarakat yang inklusif dan adil. Penyandang disabilitas bukanlah kelompok yang harus dikasihani, melainkan warga negara yang memiliki potensi besar untuk berperan aktif dalam berbagai bidang kehidupan. Dukungan melalui pendidikan, pekerjaan, dan aksesibilitas adalah langkah penting dalam memberdayakan penyandang disabilitas agar mereka dapat berkontribusi secara maksimal dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

### **C. Tantangan serta resiko jamaah haji lanjut usia dan disabilitas**

Dari penjelasan diatas terkait jamaah haji lanjut usia dan jamaah haji disabilitas tentunya akan ada tantangan serta resiko untuk jamaah. Akibat suasana baru menyangkut iklim yang ekstrim panas, budaya yang berbeda serta medan yang cukup berat serta tuntutan mobilitas cukup tinggi muncul persoalan kesehatan yang cukup beragam. Penyakit bawaan yang menjadi makin parah, dimensia, kelelahan dan lain-lain. Kementerian kesehatan Saudi

Arabia pernah memberikan kritik agar mereka yang masuk kategori sakit berat tidak usah diberangkatkan.<sup>76</sup>

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan Jamaah haji lansia dan penyandang disabilitas sering menghadapi masalah kesehatan selama menjalankan ibadah haji. Penyakit bawaan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, atau gangguan jantung bisa memburuk karena aktivitas fisik yang berat, suhu yang panas, dan kepadatan jamaah. Selain itu, gangguan seperti demensia dapat membuat mereka sulit mengingat atau mengikuti rangkaian ibadah, sehingga membutuhkan pendampingan lebih.

Kelelahan juga menjadi tantangan besar karena ibadah haji melibatkan perjalanan panjang, banyak berjalan kaki, dan jadwal yang padat. Karena itu, Kementerian Kesehatan Arab Saudi pernah menyarankan agar jamaah dengan kondisi kesehatan sangat buruk tidak diberangkatkan, untuk menjaga keselamatan mereka.

Namun, ibadah haji adalah impian besar bagi banyak lansia dan penyandang disabilitas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan yang memadai, seperti pemeriksaan kesehatan sebelum keberangkatan, pendampingan, dan fasilitas yang ramah bagi mereka. Hal ini agar mereka tetap bisa beribadah dengan aman dan nyaman.

---

<sup>76</sup> Masfi Sya'fiatul Ummah, *Pengembangan Kurikulum Program Studi Haji & Umroh, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11, 2019.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Bentuk Persiapan Fisik yang Dilakukan oleh Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal**

Persiapan fisik merupakan salah satu elemen penting yang dilakukan oleh jamaah haji, terutama bagi lansia dan disabilitas, untuk memastikan mereka siap secara fisik dalam menjalankan ibadah di Tanah Suci. Berdasarkan wawancara terhadap 15 responden di Kota Tegal, ditemukan berbagai pola aktivitas fisik, dukungan sosial, serta pengaturan pola makan dan istirahat yang dilakukan sebagai persiapan.

Sebagian besar responden menjaga tubuh tetap sehat dengan melakukan aktivitas fisik sederhana seperti jalan pagi, bersepeda, atau berjemur di pagi hari. Aktivitas ini disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing. Jamaah lansia yang memiliki kebugaran cukup memilih jalan pagi sejauh 5.000 langkah atau bersepeda hingga 5 kilometer setiap hari. Sementara itu, jamaah disabilitas mengandalkan kursi roda atau tongkat untuk beraktivitas ringan seperti berjemur atau berjalan singkat di sekitar rumah. Beberapa responden juga pernah mengikuti program pemerintah seperti tes kebugaran SIPGAR yang diadakan di alun-alun, meskipun mayoritas tidak aktif dalam program senam atau pelatihan fisik lainnya karena keterbatasan informasi atau kondisi fisik.

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam persiapan fisik ini. Keluarga, terutama anak-anak dan pasangan, sering membantu aktivitas sehari-hari seperti menemani jalan pagi, menyediakan alat bantu, atau memastikan konsumsi makanan sehat. Meskipun demikian, beberapa responden lansia memilih melakukan persiapan secara mandiri karena keterbatasan dukungan langsung, terutama dari anak-anak yang merantau.

Pengaturan pola makan juga menjadi perhatian utama jamaah. Sebagian besar responden mengurangi konsumsi makanan yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan, seperti makanan pedas, berminyak, dan jeroan. Sebaliknya, mereka memperbanyak konsumsi buah-buahan, sayuran, susu, dan madu untuk

meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, pola istirahat yang cukup menjadi prioritas, dengan beberapa responden tidur lebih awal sekitar pukul 20.00 untuk menjaga kebugaran. Berikut hasil wawancara dengan 15 narasumber:

"Saya menjaga tubuh tetap sehat dengan rutin berjemur dan melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi selama satu jam setiap hari."

"Saya menjaga pola makan dengan menghindari makanan pedas, asam, dan jeroan karena memiliki penyakit asam lambung."

"Saya menggunakan alat bantu karena memiliki saraf terjepit."

"Saya merasa tubuh lebih segar, bugar, dan semangat semakin bertambah."<sup>77</sup>

Ibu Maslichah adalah jamaah dengan keterbatasan fisik akibat saraf terjepit, yang mengharuskannya menggunakan alat bantu seperti kursi roda. Ia melakukan jalan pagi rutin selama satu jam setiap hari di depan rumah. Pola makannya disesuaikan untuk menghindari pemicu penyakit seperti asam lambung dan radang sendi. Hasil persiapan fisiknya terlihat dari tubuh yang lebih bugar, semangat yang meningkat, dan keyakinan yang lebih besar dalam menjalankan ibadah haji.

"Saya hanya rutin berjemur di pagi hari. Kalau anak atau suami tidak sibuk, saya diajak ke alun-alun untuk jalan-jalan menggunakan kursi roda."

"Saya menjaga pola makan dengan menghindari makanan seperti jeroan dan pedas, serta memperbanyak istirahat."<sup>78</sup>

Ibu Suniti memiliki keterbatasan fisik yang mengharuskan penggunaan kursi roda. Aktivitasnya difokuskan pada berjemur dan jalan-jalan bersama keluarga di alun-alun. Pola makan dan istirahat yang cukup menjadi pilar utama kesehatannya. Meskipun aktivitas fisiknya terbatas, ia merasa lebih nyaman dan siap untuk menjalani ibadah haji.

---

<sup>77</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Maslichah pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1-3.

<sup>78</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Suniti pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1-3.

"Saya menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga setiap hari, terutama bersepeda setelah salat subuh."  
"Saya rutin bersepeda setiap hari sejauh 5 km atau lebih."<sup>79</sup>

Bapak Moh. Raharjo memiliki kebiasaan bersepeda setiap pagi sejauh 5 km. Pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup melengkapi usahanya untuk menjaga kebugaran. Aktivitas fisik yang konsisten ini membuat tubuhnya lebih kuat, napas lebih lancar, dan keyakinannya meningkat untuk menghadapi tantangan fisik selama ibadah haji.

"Saya selalu olahraga sendiri rutin jalan pagi sampai 5000 langkah."  
"Saya menjaga pola makan dengan menghindari makanan asin, jeroan, dan banyak makan buah."<sup>80</sup>

Jalan pagi sejauh 5000 langkah menjadi rutinitas harian Bapak Muhidin. Pola makan yang kaya buah-buahan membantu menjaga kesehatannya. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisiknya tetapi juga memperbaiki kualitas napas dan tidur, yang penting untuk menghadapi tantangan fisik di tanah suci.

"Saya rutin jalan pagi setiap hari mulai pukul 05.30 hingga 07.00."  
"Saya mengurangi makanan pedas, berminyak, dan jeroan."<sup>81</sup>

Dengan jalan pagi selama 1,5 jam setiap hari, Ibu Darningsih berhasil menjaga tubuhnya tetap bugar. Dukungan dari anak yang memantau kesehatannya semakin memperkuat persiapannya. Pola makan yang sehat membantu mengurangi risiko penyakit, memastikan tubuhnya siap menghadapi perjalanan panjang.

---

<sup>79</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Moh. Raharjo pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>80</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Muhidin pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>81</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Darningsih pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

"Setiap hari jalan pagi di depan rumah. Saat hari libur, saya berjalan ke pasar sejauh 3 km pergi-pulang."

"Pola makan seperti biasa, hanya mengurangi makanan pedas dan bersantan."<sup>82</sup>

Aktivitas fisik berupa jalan pagi dan perjalanan ke pasar sejauh 3 km membantu Ibu Sri Purwantini menjaga kebugarannya. Pola makan yang sehat dengan mengurangi makanan pedas dan bersantan melengkapi upayanya. Tubuhnya terasa lebih kuat dan segar, mendukung kesiapan fisiknya untuk ibadah haji.

"Saya menjaga pola makan, berjemur di pagi hari, dan olahraga menggunakan kursi roda."

"Saya menggunakan alat bantu berupa kursi roda karena kondisi saya."<sup>83</sup>

Dengan bantuan kursi roda, Ibu Nur Saleh tetap aktif melakukan olahraga ringan seperti berjemur. Dukungan dari anaknya sangat membantu dalam menjaga persiapan fisik. Ia merasa tubuh lebih bugar, meskipun masih ada keterbatasan.

"Berjemur setiap pagi dan berjalan di sekitar rumah dengan alat bantu tongkat berbentuk U."

"Memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur-mayur."<sup>84</sup>

Dengan menggunakan tongkat berbentuk U, Bapak Somari tetap menjalankan aktivitas fisik seperti jalan pagi dan berjemur. Kebiasaan konsumsi buah-buahan dan sayur-mayur menambah kebugarannya, meskipun ada keluhan pada sendi.

---

<sup>82</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Sri Purwantini pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>83</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Nur Saleh pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>84</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Somari pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–4.

"Kegiatan yang rutin saya lakukan adalah jalan pagi. Saya biasa berjalan dari rumah ke desa sebelah."

"Menambah konsumsi sayur dan buah serta mengurangi makanan seperti jeroan."<sup>85</sup>

Jalan pagi sejauh 5000 langkah menjadi kegiatan utama Ibu Siti Jenab dalam menjaga kesehatan. Kombinasi dengan pola makan yang sehat memberikan manfaat berupa tubuh yang lebih bugar dan siap untuk ibadah haji.

"Kegiatan saya yang rutin adalah jalan bolak-balik menggunakan tongkat, meskipun tidak sering."

"Saya mengurangi konsumsi makanan yang asin, jeroan, pedas, dan kecut. Saya juga beristirahat dengan cukup, biasanya jam 8 malam."

"Badan saya terasa lebih segar karena sering berjemur."<sup>86</sup>

Ibu Marwah mengatasi keterbatasan fisiknya dengan tetap melakukan aktivitas ringan seperti berjalan menggunakan tongkat. Ia juga berjemur secara rutin untuk menjaga kesehatan. Pengaturan pola makan yang ketat dan waktu tidur yang cukup membantunya menjaga kebugaran. Ia merasakan perubahan positif seperti tubuh lebih segar dan tidak mudah capek, meskipun ada keluhan nyeri sendi.

"Saya menjaga tubuh tetap sehat dengan menjaga pola makan, berjemur di pagi hari, dan istirahat yang cukup."

"Saya menggunakan alat bantu seperti tongkat dan kursi roda untuk aktivitas sehari-hari."

"Latihan fisik membuat saya lebih yakin, meskipun masih ada rasa ngilu pada sendi setelah banyak aktivitas."<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Siti Jenab pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>86</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Marwah pada tanggal 17 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>87</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Wasrinah pada tanggal 17 November 2024," 2024, 1–3.

Dengan keterbatasan fisik yang memerlukan alat bantu, Ibu Wasrinah tetap berusaha menjaga kebugarannya melalui aktivitas ringan seperti berjemur. Ia juga memperhatikan pola makan dan istirahat yang cukup. Meskipun ada keluhan pada persendian, ia merasa lebih segar dan percaya diri menjalani ibadah haji.

"Setiap hari saya rutin melakukan jalan pagi di alun-alun kota dan mengikuti senam bulanan."

"Saya menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang asam dan pedas."

"Latihan fisik membuat saya merasa lebih siap dan yakin untuk menjalani ibadah haji."<sup>88</sup>

Ibu Rina menunjukkan komitmen dalam menjaga kesehatan fisik melalui jalan pagi rutin di alun-alun dan mengikuti senam. Pola makan yang teratur mendukung aktivitas fisiknya. Ia merasa tubuhnya lebih bugar, segar, dan siap menjalani perjalanan haji yang memerlukan fisik prima.

"Saya rajin berolahraga jalan kaki setiap hari, menjaga pola makan, dan istirahat yang cukup."

"Saya mengurangi konsumsi gorengan, jeroan, makanan pedas, asin, dan tidur lebih awal sekitar pukul 20.00."

"Tubuh terasa lebih bugar, segar, dan kuat dengan pernapasan yang lebih baik."<sup>89</sup>

Jalan pagi rutin menjadi aktivitas utama Bapak Sahidi dalam menjaga kebugaran. Ia juga sangat memperhatikan pola makan dengan mengurangi makanan tidak sehat. Hasilnya, ia merasa lebih bugar, segar, dan yakin dapat menjalankan ibadah haji dengan lancar.

"Saya rutin jalan pagi, mengurangi makanan pedas, dan anak membantu mempersiapkan keperluan haji."

---

<sup>88</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Rina pada tanggal 17 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>89</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Sahidi pada tanggal 17 November 2024," 2024, 1–4.

"Tubuh saya terasa lebih segar dan kuat setelah rutin latihan fisik."<sup>90</sup>

Ibu Erna menunjukkan dedikasi tinggi dalam menjaga kebugaran melalui jalan pagi rutin. Dukungan anak-anak dalam mempersiapkan kebutuhan haji menjadi tambahan motivasi. Aktivitas ini membuatnya merasa lebih segar dan bugar, siap menghadapi tantangan fisik selama ibadah.

Mayoritas narasumber melakukan jalan pagi, berjemur, atau peregangan ringan setiap hari. Beberapa menggunakan alat bantu seperti tongkat atau kursi roda. Banyak narasumber menghindari makanan pedas, berminyak, asin, atau jeroan, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Peran keluarga sangat signifikan, baik dalam menemani aktivitas fisik maupun membantu kebutuhan logistik. Namun, hasil wawancara juga menunjukkan adanya keterbatasan dalam akses program pelatihan fisik yang lebih inklusif bagi jamaah disabilitas dan lansia. Beberapa responden tidak mengetahui program khusus selain tes kebugaran SIPGAR, sementara responden lain merasa lebih nyaman melakukan aktivitas fisik sendiri dibandingkan bergabung dalam komunitas.

Secara keseluruhan, persiapan fisik jamaah haji lansia dan disabilitas di Kota Tegal mencerminkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap keterbatasan fisik masing-masing. Aktivitas sederhana seperti jalan pagi, dukungan keluarga, dan pola makan sehat menjadi komponen utama dalam menjaga kebugaran. Meski demikian, masih diperlukan peningkatan sosialisasi dan penyediaan program pelatihan fisik yang lebih inklusif untuk mendukung kesiapan jamaah haji, khususnya mereka yang memiliki keterbatasan fisik.

---

<sup>90</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Erna pada tanggal 17 November 2024," 2024, 1–3.

## **B. Persiapan itu Berpengaruh terhadap Fisik Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal**

Persiapan fisik adalah salah satu aspek penting bagi jamaah haji lansia dan disabilitas untuk memastikan mereka mampu menjalani ibadah haji yang penuh dengan aktivitas fisik, seperti berjalan jauh, berdiri lama, dan berbagai bentuk ritual lainnya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 15 responden di Kota Tegal, ditemukan bahwa jamaah lansia dan disabilitas mempersiapkan diri melalui beberapa langkah fisik yang berdampak langsung pada kondisi kesehatan mereka. Berikut hasil wawancara dengan 15 narasumber:

"Saya merasa tubuhnya lebih segar, bugar, dan semangat semakin bertambah."

"Latihan fisik membuatnya lebih yakin menjalani ibadah haji meski menggunakan alat bantu."<sup>91</sup>

Ibu Maslicha melakukan persiapan fisik melalui jalan pagi selama satu jam setiap hari dan rutin berjemur. Ia juga menjaga pola makan dengan menghindari makanan pedas, asam, dan jeroan karena memiliki riwayat asam lambung dan radang sendi. Persiapan ini membuat tubuhnya lebih segar, bugar, dan semangatnya meningkat. Meskipun menggunakan alat bantu seperti tongkat atau kursi roda karena saraf terjepit, ia merasa lebih percaya diri untuk menjalani ibadah haji. Aktivitas rutin ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisiknya tetapi juga memberikan stabilitas emosional untuk menghadapi perjalanan panjang di tanah suci.

"Badan terasa lebih enak meskipun saya hanya berjemur."

"Meskipun menggunakan kursi roda, saya tetap yakin karena ada dukungan dari suami."<sup>92</sup>

Persiapan fisik Ibu Suniti dilakukan dengan berjemur secara rutin dan jalan-jalan menggunakan kursi roda saat didampingi keluarganya. Ia

---

<sup>91</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Maslicha pada tanggal 16 November 2024."

<sup>92</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Suniti pada tanggal 16 November 2024."

menjaga pola makan dengan menghindari makanan berminyak dan jeroan serta memperbanyak waktu istirahat. Dampak dari persiapan ini adalah tubuhnya terasa lebih nyaman dan rileks, meskipun tidak terlalu bugar karena keterbatasan fisik. Dukungan emosional dari suami dan anak memberikan keyakinan bahwa ia mampu menjalani ibadah haji dengan lancar.

"Tubuh saya jadi lebih kuat dan bugar setelah rutin berolahraga."  
"Saya jadi lebih yakin karena tubuh lebih siap untuk berjalan jauh."<sup>93</sup>

Bapak Moh. Raharjo memiliki rutinitas fisik yang sangat baik, yaitu bersepeda sejauh 5 km setiap hari setelah salat subuh. Ia juga mengurangi konsumsi makanan berminyak dan pedas serta menjaga waktu istirahat yang cukup. Latihan ini meningkatkan kekuatan fisiknya secara signifikan, terutama dalam hal kemampuan untuk berjalan jauh, yang menjadi tantangan utama selama ibadah haji. Tubuhnya menjadi lebih bugar, pernapasan lebih lancar, dan ia merasa lebih siap untuk menjalani aktivitas fisik berat di tanah suci.

"Jelas tambah sehat bugar, aturan pernafasan lebih enak, pokoknya badan jadi lebih enak."  
"Saya sangat-sangat yakin persiapan fisik yang saya lakukan sudah bisa untuk menjalani ibadah haji."<sup>94</sup>

Bapak Muhidin melakukan jalan pagi rutin hingga mencapai 5000 langkah setiap hari. Ia juga menjaga pola makan dengan menghindari makanan asin, jeroan, dan lebih banyak mengonsumsi buah. Aktivitas fisik ini memberikan dampak langsung berupa tubuh yang lebih segar, napas lebih lancar, dan peningkatan kebugaran secara keseluruhan. Kesehatan fisik yang optimal ini membuatnya yakin dapat menjalankan ibadah haji dengan baik, meskipun usia lanjut menjadi tantangan tersendiri.

---

<sup>93</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Moh. Raharjo pada tanggal 16 November 2024."

<sup>94</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Muhidin pada tanggal 16 November 2024."

"Tubuh saya terasa lebih bugar, kuat, dan segar."  
"Napas saya terasa lebih lancar."<sup>95</sup>

Jalan pagi selama 1,5 jam setiap hari menjadi kegiatan utama Ibu Darningsih untuk mempersiapkan fisiknya. Ia juga mengurangi konsumsi makanan pedas, berminyak, dan jeroan. Persiapan ini membuat tubuhnya lebih kuat, segar, dan napas lebih lancar. Selain itu, ia merasa lebih percaya diri menghadapi aktivitas fisik selama ibadah haji, terutama karena dukungan dari keluarganya.

"Tubuh terasa lebih enak, bugar, kuat, dan segar."  
"Latihn fisik membuat saya yakin dengan kemampuan fisik saya untuk menjalani ibadah haji."<sup>96</sup>

Ibu Sri Purwantini menjalani aktivitas fisik dengan jalan pagi setiap hari dan perjalanan ke pasar sejauh 3 km saat hari libur. Pola makan sehat yang diterapkan meliputi pengurangan makanan pedas dan bersantan. Persiapan ini memberikan manfaat berupa tubuh yang lebih segar, bugar, dan kuat. Ia merasa percaya diri dengan kemampuan fisiknya untuk menjalani ibadah haji tanpa kendala berarti.

"Setelah rutin latihan, tubuh saya terasa lebih bugar."  
"Latihan fisik yang dilakukan membuat saya yakin bisa menjalani ibadah haji dengan baik."<sup>97</sup>

Dengan kondisi yang memerlukan penggunaan kursi roda, Ibu Nur Saleh tetap melakukan olahraga ringan seperti berjemur dan latihan fisik sederhana bersama anaknya. Ia menjaga pola makan dengan menghindari makanan pedas dan jeroan. Latihan ini memberikan efek positif berupa

---

<sup>95</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Darningsih pada tanggal 16 November 2024."

<sup>96</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Sri Purwantini pada tanggal 16 November 2024."

<sup>97</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Nur Saleh pada tanggal 16 November 2024."

tubuh yang lebih bugar dan keyakinan yang lebih besar bahwa ia mampu menjalani ibadah haji meskipun dengan keterbatasan fisik.

"Tubuh menjadi lebih segar dan tidak mudah capek setelah rutin latihan fisik."

"Latihan fisik memberikan keyakinan lebih bagi saya untuk menjalani ibadah haji."<sup>98</sup>

Bapak Somari menggunakan tongkat berbentuk U untuk mendukung aktivitas fisiknya seperti berjalan dan berjemur. Ia juga mengatur pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayur. Aktivitas ini membuat tubuhnya lebih segar, tidak mudah capek, dan mendukung keyakinannya untuk menjalani ibadah haji dengan lancar meskipun ada keluhan ringan pada sendi.

"Badannya terasa lebih segar, awake tambah penak."

"Olahraga jalan pagi yang saya lakukan sangat yakin untuk bisa jalani ibadah haji di tanah suci."<sup>99</sup>

Jalan pagi dari rumah ke pasar menjadi aktivitas rutin Ibu Kasirah untuk mempersiapkan fisiknya. Ia juga menjaga pola makan dengan mengurangi makanan berminyak, pedas, dan asam. Dampaknya adalah tubuhnya terasa lebih segar, ringan, dan nyaman. Aktivitas ini mendukung stamina fisiknya untuk menghadapi perjalanan haji yang memerlukan tenaga besar.

"Tubuh saya terasa lebih bugar dan segar setelah latihan fisik rutin."

"Latihan fisik membuat saya lebih yakin bisa menjalani ibadah haji."<sup>100</sup>

---

<sup>98</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Somari pada tanggal 16 November 2024."

<sup>99</sup> Dwi Dian Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Kasirah pada tanggal 16 November 2024," 2024, 1–3.

<sup>100</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Siti Jenab pada tanggal 16 November 2024."

Ibu Siti Jenab memiliki target berjalan sejauh 5000 langkah setiap pagi, yang merupakan bagian dari rutinitas fisiknya. Ia juga menjaga pola makan dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah serta mengurangi makanan berminyak. Persiapan ini memberikan manfaat berupa tubuh yang lebih bugar, segar, dan pernapasan yang lebih teratur, sehingga ia merasa lebih percaya diri dalam menjalani ibadah haji.

"Badan saya terasa lebih segar karena sering berjemur."

"Saya merasa lebih yakin bisa menjalani ibadah haji karena persiapan fisik yang sudah saya lakukan."<sup>101</sup>

Meskipun memiliki keterbatasan fisik yang memerlukan tongkat, Ibu Marwah tetap berusaha aktif dengan berjemur dan jalan ringan. Ia juga menjaga pola makan dengan menghindari makanan asin dan pedas. Latihan ini membuat tubuhnya terasa lebih segar dan bugar, serta mendukung keyakinannya untuk menjalani ibadah haji dengan baik.

"Latihan fisik membuat tubuh menjadi lebih segar meski ada keluhan pada sendi."

"Saya merasa lebih yakin meskipun masih ada rasa ngilu pada sendi setelah banyak aktivitas."<sup>102</sup>

Dengan keterbatasan fisik yang memerlukan kursi roda dan tongkat, Ibu Wasrinah tetap menjaga kebugaran melalui aktivitas ringan seperti berjemur. Pola makan sehat dan istirahat cukup juga menjadi bagian dari persiapannya. Meskipun ada keluhan nyeri sendi, tubuhnya terasa lebih segar, dan ia yakin dapat menjalani ibadah haji.

"Saya merasa tubuh saya lebih sehat, bugar, dan pernapasan saya menjadi lebih teratur."

"Latihan fisik ini membuat saya merasa lebih siap dan yakin untuk menjalani ibadah haji."<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Marwah pada tanggal 17 November 2024."

<sup>102</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Wasrinah pada tanggal 17 November 2024."

<sup>103</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Rina pada tanggal 17 November 2024."

Bapak Somari melakukan jalan pagi rutin di alun-alun dan mengikuti senam bulanan. Pola makan sehat dengan mengurangi makanan asam dan pedas melengkapi persiapannya. Latihan ini membuat tubuhnya lebih bugar dan sehat, serta menambah rasa percaya diri untuk menjalankan ibadah haji yang membutuhkan stamina fisik.

"Tubuh terasa lebih bugar, segar, dan kuat dengan pernapasan yang lebih baik."

"Latihan fisik sudah sangat cukup untuk menjalani ibadah haji."<sup>104</sup>

Bapak Sahidi rutin melakukan olahraga jalan kaki dan menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan berminyak, pedas, dan asin. Hasilnya adalah tubuh yang lebih bugar, kuat, dan pernapasan yang lebih baik. Ia merasa yakin bahwa persiapan fisiknya sudah cukup untuk menghadapi perjalanan ibadah haji.

"Tubuh saya terasa lebih segar dan kuat setelah rutin latihan fisik."

"Saya merasa lebih yakin untuk menjalani ibadah haji."<sup>105</sup>

Ibu Wasriyah melakukan jalan pagi secara rutin dan menjaga pola makan dengan mengurangi makanan pedas. Latihan ini memberikan dampak positif berupa tubuh yang lebih kuat dan segar, serta menambah keyakinan untuk menjalani ibadah haji.

Sebagian besar responden melaksanakan aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi, bersepeda, dan berjemur di pagi hari. Aktivitas ini sangat bergantung pada kondisi fisik masing-masing. Misalnya, jamaah yang memiliki kondisi tubuh yang baik memilih untuk berjalan pagi sejauh 5.000 langkah atau bersepeda hingga 3-5 kilometer setiap hari, yang membuat mereka merasa lebih bugar dan tidak mudah lelah. Sementara itu, jamaah yang memiliki keterbatasan fisik,

---

<sup>104</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Bapak Sahidi pada tanggal 17 November 2024."

<sup>105</sup> Puspitawati, "Wawancara dengan Ibu Erna pada tanggal 17 November 2024."

seperti menggunakan kursi roda atau tongkat, mengandalkan aktivitas seperti berjemur untuk menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan stamina mereka tetapi juga memberikan dampak psikologis yang positif, seperti meningkatnya rasa percaya diri dan semangat dalam menjalani ibadah haji. Beberapa responden juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih segar, dengan pernapasan yang lebih teratur dan tidur yang lebih nyenyak, yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam persiapan fisik ini, dukungan dari tenaga medis juga sangat penting. Banyak responden yang secara rutin mengunjungi puskesmas atau dokter pribadi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, termasuk cek tekanan darah, kolesterol, dan gula darah. Bimbingan dari petugas kesehatan membantu mereka memahami kondisi tubuh mereka dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menjaga kesehatan. Misalnya, beberapa jamaah mengonsumsi vitamin herbal atau suplementasi seperti Enervon C dan Imbost untuk menjaga daya tahan tubuh. Konsultasi ini tidak hanya mencakup pemeriksaan fisik tetapi juga pembekalan tentang pentingnya pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan berminyak, pedas, dan asin, serta memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayuran.

Namun, meskipun ada berbagai upaya yang dilakukan dalam persiapan fisik, masih terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh jamaah. Salah satunya adalah keluhan fisik ringan, seperti rasa pegal atau nyeri pada sendi, terutama bagi jamaah yang lebih tua atau yang memiliki kondisi fisik terbatas. Meskipun latihan fisik rutin membantu mengurangi rasa lelah dan meningkatkan kebugaran, keluhan seperti nyeri sendi masih sering dialami oleh beberapa responden, seperti yang dialami oleh Responden N7 dan N12. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun latihan fisik dapat meningkatkan kondisi tubuh, beberapa masalah kesehatan yang berkaitan dengan usia dan kondisi fisik tidak dapat sepenuhnya diatasi hanya dengan latihan.

Selain itu, meskipun beberapa jamaah menyadari pentingnya berpartisipasi dalam komunitas atau program pelatihan fisik, banyak yang tidak bergabung dalam kelompok pelatihan fisik khusus untuk jamaah lansia dan disabilitas.

Banyak dari mereka yang lebih memilih untuk berolahraga sendiri atau hanya mengikuti program tes kebugaran SIPGAR yang diselenggarakan pemerintah di alun-alun. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses ke program yang lebih terstruktur atau kurangnya informasi mengenai kelompok atau komunitas yang bisa membantu mereka dalam persiapan fisik. Beberapa responden juga merasa lebih nyaman dengan latihan mandiri karena mereka merasa tidak perlu bergabung dalam kelompok atau karena lokasi program yang terlalu jauh dari tempat tinggal mereka.

Meskipun ada kendala dalam aksesibilitas program pelatihan fisik, latihan fisik yang dilakukan secara mandiri tetap memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesiapan jamaah dalam menjalani ibadah haji. Sebagian besar responden merasa lebih yakin untuk menjalani ibadah haji setelah melaksanakan persiapan fisik ini. Mereka merasa lebih kuat, lebih bugar, dan lebih siap untuk menjalani berbagai aktivitas di Tanah Suci. Misalnya, Responden N15 merasa sangat yakin dapat menjalani ibadah haji setelah menjalani latihan fisik rutin seperti jalan pagi. Selain itu, latihan fisik ini juga membantu mereka dalam mengurangi rasa takut atau cemas terkait dengan kondisi fisik mereka yang semakin menua atau terbatas.

Secara keseluruhan, persiapan fisik yang dilakukan oleh jamaah haji lansia dan disabilitas di Kota Tegal memberikan dampak yang sangat positif terhadap kondisi fisik mereka. Aktivitas fisik yang teratur, dukungan medis yang baik, serta pengaturan pola makan yang sehat berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Meskipun terdapat keluhan fisik ringan yang masih dialami, seperti pegal atau nyeri sendi, persiapan ini secara keseluruhan meningkatkan rasa percaya diri jamaah untuk menjalani ibadah haji. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan aksesibilitas terhadap program pelatihan fisik yang lebih inklusif dan sesuai dengan kebutuhan jamaah lansia dan disabilitas. Dengan dukungan yang tepat, jamaah haji lansia dan disabilitas dapat lebih siap menghadapi ibadah haji dengan kondisi fisik yang optimal.

### **C. Harapan Jamaah Haji Lansia dan Disabilitas Kota Tegal terhadap Kebijakan Pemerintah yang Mendukung Kesehatan Fisik Mereka**

Hasil wawancara dengan jamaah haji lansia dan disabilitas dari Kota Tegal mengungkapkan pandangan mereka mengenai kebijakan dan dukungan pemerintah terkait persiapan kesehatan fisik sebelum keberangkatan haji. Berikut data hasil wawancara dengan 15 narasumber:

#### 1. Narasumber 1: Ibu Maslichha (63 Tahun, Disabilitas Fisik)

Ibu Maslichha yang berusia 63 tahun dengan disabilitas fisik, secara aktif menjaga kesehatannya menjelang keberangkatan haji. Beliau rutin berjemur dan melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi selama satu jam setiap hari. Meskipun tidak mengikuti senam, ia pernah bergabung dalam latihan fisik di alun-alun Kota Tegal yang diadakan oleh Dinas Kesehatan. Program ini sangat membantu dalam meningkatkan kebugarannya, meskipun ia menggunakan alat bantu karena memiliki masalah saraf terjepit. Selain itu, kontrol kesehatan secara berkala di puskesmas atau rumah sakit juga rutin dilakukan untuk memantau tekanan darah, jantung, dan kondisi umum tubuhnya. Setelah menjalani persiapan fisik, Ibu Maslichha merasakan tubuhnya lebih segar dan bugar, meskipun masih ada keluhan ringan seperti pegal akibat radang sendi. Beliau juga merasa lebih percaya diri dalam menjalani ibadah haji, meskipun dengan keterbatasan fisik. Namun, Ibu Maslichha berharap agar pemerintah meningkatkan jumlah petugas kesehatan di tanah suci, sehingga pelayanan terhadap jamaah lansia dan disabilitas bisa lebih optimal.

#### 2. Narasumber 2: Ibu Suniti (64 Tahun, Disabilitas)

Ibu Suniti, seorang disabilitas berusia 64 tahun yang menggunakan kursi roda, mempersiapkan kesehatan fisiknya dengan berjemur dan menjaga pola makan. Beliau menghindari makanan yang tidak sehat seperti pedas dan jeroan, sambil memastikan istirahat yang cukup. Ibu Suniti tidak mengikuti senam atau latihan fisik khusus karena keterbatasannya, namun ia tetap merasa terbantu dengan adanya cek kesehatan rutin di puskesmas. Program ini memberikan panduan terkait pengelolaan diabetes dan kondisi sendinya.

Walaupun ia merasa tubuhnya lebih enak setelah persiapan, ia masih mengalami keluhan pada sendi terutama saat kelelahan. Harapannya adalah pemerintah dapat meningkatkan jumlah petugas haji di tanah suci agar kebutuhan lansia seperti dirinya dapat terpenuhi dengan lebih baik.

3. Narasumber 3: Bapak Moh. Raharjo (65 Tahun, Lansia)

Bapak Moh. Raharjo, seorang lansia berusia 65 tahun, mengelola kesehatannya dengan disiplin melalui olahraga bersepeda setiap pagi sejauh 5 km. Beliau merasa latihan mandiri ini cukup efektif dalam meningkatkan kebugaran tubuh. Pemeriksaan kesehatan rutin di puskesmas juga dilakukan untuk memastikan kondisi fisik tetap stabil. Meskipun awalnya mengalami pegal pada kaki, keluhan tersebut berangsur hilang setelah tubuhnya terbiasa dengan aktivitas fisik. Bapak Moh. Raharjo menyatakan bahwa tubuhnya menjadi lebih bugar dan lebih siap untuk ibadah haji. Beliau sangat mengapresiasi fasilitas yang telah diberikan pemerintah, khususnya program SIPGAR, namun menyarankan agar kegiatan ini terus disosialisasikan agar lebih banyak jamaah yang merasakan manfaatnya.

4. Narasumber 4: Bapak Muhidin (71 Tahun, Lansia)

Bapak Muhidin yang berusia 71 tahun menjaga kesehatannya dengan disiplin melakukan jalan pagi hingga mencapai 5000 langkah setiap hari. Pola makan sehat juga menjadi prioritasnya, dengan menghindari makanan asin, berminyak, dan pedas. Beliau merasa program SIPGAR sangat membantu dalam mempersiapkan fisiknya untuk ibadah haji, meskipun ia tidak mengikuti komunitas senam lansia. Bapak Muhidin mengungkapkan kekhawatirannya terhadap masa tunggu haji yang lama, karena ini menjadi tantangan besar bagi lansia untuk tetap menjaga kondisi fisik hingga keberangkatan. Beliau berharap pemerintah dapat memberikan prioritas kuota kepada jamaah lansia sehingga masa tunggu haji dapat lebih singkat.

5. Narasumber 5: Ibu Darningsih (72 Tahun, Lansia)

Ibu Darningsih, lansia berusia 72 tahun, menjaga kebugarannya dengan berjalan kaki rutin setiap pagi serta menjaga pola makan yang sehat. Beliau juga mengonsumsi vitamin untuk mendukung kesehatan tubuhnya. Dalam

persiapannya, Ibu Darningsih mengikuti tes kebugaran yang diadakan oleh pemerintah dan merasa tubuhnya menjadi lebih segar dan bugar. Namun, beliau sering mengalami keluhan pada sendi, terutama setelah aktivitas fisik. Keluhan ini menjadi pengingat akan pentingnya program latihan fisik yang lebih terarah dan didampingi oleh tenaga medis. Ibu Darningsih berharap pemerintah dapat menyelenggarakan lebih banyak program yang tidak hanya melatih fisik tetapi juga membangkitkan semangat lansia.

6. Narasumber 6: Ibu Sri Purwantini (65 Tahun, Lansia)

Ibu Sri Purwantini menjaga kesehatannya dengan berolahraga jalan pagi setiap hari serta menjaga pola makan yang sehat. Meskipun pernah mengikuti senam, beliau lebih sering berolahraga secara mandiri di depan rumah. Pemeriksaan kesehatan rutin di puskesmas juga dilakukan untuk memastikan kondisinya tetap stabil. Beliau merasa bahwa persiapannya telah cukup, karena tubuhnya kini lebih bugar dan kuat tanpa adanya keluhan fisik. Ibu Sri Purwantini menekankan pentingnya membangun kebiasaan olahraga sejak muda agar lansia memiliki kesiapan fisik yang lebih baik saat menjalani ibadah haji.

7. Narasumber 7: Ibu Nur Saleh (88 Tahun, Disabilitas)

Ibu Nur Saleh berusia 88 tahun seorang disabilitas yang menggunakan kursi roda dalam aktivitas sehari-hari. Persiapannya meliputi berjemur di pagi hari dan melakukan olahraga ringan dengan bantuan kursi roda. Beliau merasa terbantu dengan program tes kebugaran SIPGAR yang diadakan oleh pemerintah, meskipun aktivitasnya terbatas. Keluhan utama yang dirasakan adalah masalah sendi, namun secara umum tubuhnya terasa lebih bugar. Ibu Nur Saleh berharap pemerintah dapat meningkatkan jumlah petugas haji di tanah suci untuk memberikan perhatian lebih kepada jamaah lansia dengan kebutuhan khusus seperti dirinya.

8. Narasumber 8: Bapak Somari (72 Tahun, Disabilitas)

Bapak Somari seorang disabilitas yang menjaga kesehatannya dengan disiplin, yaitu menjaga pola makan, berjemur di pagi hari, dan melakukan olahraga jalan pagi dengan bantuan tongkat berbentuk U. Beliau juga

mengikuti tes kebugaran SIPGAR di alun-alun yang sangat membantu mempersiapkan fisiknya. Meskipun ada keluhan terkait sendi yang terasa sakit jika terlalu lama beraktivitas, Bapak Somari merasa tubuhnya menjadi lebih bugar setelah rutin berolahraga. Harapan utamanya adalah agar pemerintah terus menyediakan fasilitas pendukung dan meningkatkan jumlah petugas haji untuk lansia di tanah suci. Selain itu, ia menekankan pentingnya rajin berolahraga sejak usia muda sebagai persiapan fisik yang baik untuk masa tua.

9. Narasumber 9: Ibu Kasirah (69 Tahun, Lansia)

Ibu Kasirah menjaga kesehatannya dengan rutin melakukan jalan pagi, menjaga pola makan, dan memastikan istirahat yang cukup. Program SIPGAR di alun-alun serta cek kesehatan rutin di puskesmas sangat membantunya mempersiapkan fisik untuk ibadah haji. Setelah latihan, ia merasakan tubuh menjadi lebih segar dan tidak mudah lelah. Namun, ada keluhan ringan berupa pegal pada kaki akibat aktivitas jalan kaki. Meskipun demikian, Ibu Kasirah merasa latihan fisiknya sudah cukup untuk persiapan ibadah. Ia berharap masa tunggu haji dapat diperpendek agar jamaah yang berangkat masih memiliki kondisi fisik yang optimal.

10. Narasumber 10: Ibu Siti Jenab (62 Tahun, Lansia)

Ibu Siti Jenab aktif menjaga kebugarannya dengan berolahraga setiap pagi dan menjaga pola makan sehat. Latihan jalan pagi hingga 5000 langkah sehari membantu meningkatkan kebugaran tubuhnya. Beliau juga mengikuti tes kebugaran yang diadakan pemerintah dan merasa terbantu dengan fasilitas yang disediakan. Walaupun pernah mengalami pegal-pegal pada awal latihan, kini tubuhnya terasa lebih kuat dan siap untuk menjalani ibadah haji. Ibu Siti Jenab berharap masa tunggu haji tidak terlalu lama sehingga jamaah dapat memanfaatkan kondisi fisik terbaik saat menjalankan ibadah.

11. Narasumber 11: Ibu Marwah (72 Tahun, Disabilitas)

Ibu Marwah seorang disabilitas yang menjaga kesehatan fisiknya dengan rutin berjemur dan melakukan jalan bolak-balik di depan rumah

menggunakan tongkat. Beliau juga mengikuti tes kebugaran di alun-alun meskipun menggunakan kursi roda, yang tetap memberikan dampak positif bagi kebugarannya. Keluhan seperti capek dan nyeri sendi muncul akibat keterbatasan fisik, namun ia merasa latihan fisik yang dilakukan sudah cukup membantu mempersiapkan dirinya. Ibu Marwah berharap agar ada lebih banyak program yang mendukung jamaah lansia, terutama yang memiliki keterbatasan fisik, agar persiapan mereka dapat lebih optimal.

12. Narasumber 12: Ibu Wasrinah (58 Tahun, Disabilitas)

Ibu Wasrinah, meskipun masih berada di usia pra-lansia, tetap menghadapi tantangan fisik karena faktor kesehatan. Beliau menjaga kesehatannya dengan berjemur di pagi hari dan mengatur pola makan sehat. Dalam persiapannya, ia rutin mengikuti tes kebugaran SIPGAR dan cek kesehatan di puskesmas. Keluhan utamanya adalah ngilu pada sendi setelah aktivitas fisik yang berlebihan. Meski demikian, Ibu Wasrinah merasa tubuhnya menjadi lebih segar dan tidur lebih nyenyak setelah latihan. Harapannya adalah masa tunggu haji yang lebih singkat agar persiapan fisik dapat lebih optimal.

13. Narasumber 13: Ibu Rina (62 Tahun, Lansia)

Ibu Rina, meskipun berusia lebih muda dibandingkan sebagian narasumber lainnya, tetap menjalankan persiapan fisik dengan serius. Beliau rutin meminum vitamin, menjaga pola makan sehat, dan berolahraga setiap pagi. Selain itu, ia mengikuti tes kebugaran yang diadakan pemerintah untuk memastikan kondisi tubuhnya tetap prima. Keluhan ringan seperti pegal-pegal masih dirasakan, namun ini tidak mengurangi semangatnya dalam mempersiapkan diri. Ibu Rina berharap agar masa tunggu haji diperpendek sehingga jamaah dapat berangkat dengan kondisi fisik yang lebih baik.

14. Narasumber 14: Bapak Sahidi (67 Tahun, Lansia)

Bapak Sahidi aktif melakukan olahraga jalan kaki setiap hari sebagai persiapan fisiknya. Meskipun pernah mengalami stroke, beliau tidak menggunakan alat bantu dan merasa tubuhnya semakin kuat dan bugar setelah rutin berolahraga. Pemeriksaan kesehatan di puskesmas juga rutin

dilakukan untuk memantau kondisi tubuhnya. Keluhan berupa pegal pada kaki sesekali dirasakan, namun ini dapat diatasi dengan istirahat yang cukup. Beliau berharap pemerintah dapat memperpendek masa tunggu haji sehingga jamaah lansia dapat lebih maksimal dalam persiapannya.

15. Narasumber 15: Ibu Erna (64 Tahun, Lansia)

Ibu Erna menjaga kesehatan fisiknya dengan rutin jalan pagi setiap hari dan menjaga pola makan bergizi. Dalam persiapannya, beliau juga rutin memeriksakan kesehatan ke puskesmas untuk memastikan kondisi tubuh tetap stabil. Keluhan nyeri lutut kadang muncul setelah jalan kaki jauh, namun latihan ini tetap memberikan dampak positif pada kebugarannya. Ibu Erna berharap agar pemerintah menyediakan lebih banyak program kebugaran yang dikhususkan bagi lansia untuk membantu mempersiapkan fisik mereka dengan lebih baik.

Sebagian besar responden memberikan apresiasi terhadap program yang sudah berjalan, meskipun ada beberapa masukan terkait perbaikan dan pengembangan program tersebut.

1. Apresiasi terhadap Dukungan Pemerintah

Mayoritas jamaah menyatakan bahwa mereka telah menerima dukungan yang memadai dalam bentuk program kesehatan seperti tes kebugaran (SIPGAR) dan pemeriksaan kesehatan berkala di puskesmas maupun rumah sakit. Program ini dinilai efektif membantu jamaah menjaga kondisi kesehatan fisik mereka. Beberapa jamaah juga mencatat manfaat nyata dari latihan fisik yang dilakukan, seperti tidur yang lebih nyenyak, napas yang lebih lancar, serta peningkatan kebugaran tubuh secara umum.

Program SIPGAR yang dilaksanakan di tempat-tempat umum seperti alun-alun Kota Tegal mendapatkan respons positif karena mudah diakses dan sesuai dengan kebutuhan jamaah haji lansia. Selain itu, jamaah juga merasa terbantu dengan adanya jadwal pemeriksaan kesehatan rutin yang memungkinkan mereka memantau kondisi tubuh, termasuk deteksi dini masalah kesehatan seperti tekanan darah, kolesterol, dan gula darah.

## 2. Manfaat Latihan Fisik bagi Jamaah

Latihan fisik yang dianjurkan oleh pemerintah, seperti jalan pagi dan latihan pernapasan, memberikan dampak signifikan bagi kesehatan jamaah. Beberapa di antara mereka melaporkan bahwa aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga memberikan manfaat tambahan seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Manfaat ini dirasakan terutama oleh jamaah lansia yang membutuhkan aktivitas ringan namun konsisten untuk menjaga fleksibilitas tubuh dan pernapasan.

Meski demikian, sebagian jamaah juga melaporkan keluhan ringan seperti pegal atau nyeri sendi setelah latihan, khususnya pada tahap awal. Namun, mereka memahami bahwa ini adalah proses adaptasi tubuh yang wajar dan bisa diatasi dengan istirahat serta asupan makanan bergizi.

## 3. Harapan untuk Peningkatan Fasilitas di Tanah Suci

Meskipun fasilitas di tanah air dianggap cukup memadai, beberapa jamaah menyampaikan kekhawatiran tentang ketersediaan layanan kesehatan dan fasilitas pendukung di tanah suci. Mereka berharap jumlah petugas haji, terutama yang bertugas menangani kesehatan jamaah lansia dan disabilitas, dapat ditambah. Hal ini dinilai penting mengingat kondisi di tanah suci yang sering kali membutuhkan penanganan cepat dan tanggap terhadap berbagai situasi Kesehatan.

Fasilitas alat bantu, seperti kursi roda dan pendampingan khusus untuk lansia, juga menjadi salah satu harapan yang disampaikan. Jamaah menginginkan agar pemerintah memastikan bahwa semua jamaah, termasuk yang memiliki keterbatasan fisik, mendapatkan layanan yang memadai tanpa diskriminasi.

## 4. Masa Tunggu Haji yang Lebih Pendek

Salah satu aspirasi terbesar yang muncul dari jamaah adalah terkait masa tunggu haji yang dinilai terlalu lama, bahkan bisa mencapai 30 tahun. Jamaah lansia merasa bahwa masa tunggu yang panjang ini menjadi tantangan besar, terutama dalam menjaga kesehatan fisik hingga saat

keberangkatan. Beberapa dari mereka mengungkapkan kekhawatiran bahwa usia tua dan penurunan kondisi fisik dapat menjadi penghambat dalam menjalankan ibadah dengan optimal.

Mereka berharap agar pemerintah dapat mempercepat proses keberangkatan, misalnya melalui penambahan kuota haji atau kebijakan prioritas bagi lansia dan jamaah dengan kebutuhan khusus. Dengan demikian, jamaah dapat mempersiapkan diri lebih baik, baik secara fisik maupun mental.

#### 5. Dukungan Program untuk Kesehatan Mental

Selain kesehatan fisik, jamaah juga menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental. Sebagian besar responden merasa bahwa program yang memberikan edukasi dan motivasi spiritual dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesiapan mental mereka. Hal ini dianggap penting, terutama bagi lansia yang sering kali merasa cemas menjelang keberangkatan.

#### 6. Rekomendasi untuk Kebijakan Pemerintah

Berdasarkan masukan dari jamaah, berikut adalah rekomendasi untuk peningkatan kebijakan pemerintah terkait kesehatan fisik jamaah haji lansia dan disabilitas:

##### 1) Penambahan Petugas Haji di Tanah Suci

Jumlah petugas haji, khususnya yang bertugas menangani jamaah lansia dan disabilitas, perlu ditambah untuk memastikan pelayanan yang cepat dan tanggap.

##### 2) Peningkatan Fasilitas Alat Bantu

Pemerintah dapat menyediakan alat bantu tambahan seperti kursi roda, tongkat, atau alat pendukung lainnya di tanah suci agar jamaah dengan kebutuhan khusus merasa lebih nyaman.

##### 3) Percepatan Masa Tunggu Haji

Kebijakan untuk mempercepat masa tunggu haji, misalnya dengan prioritas bagi lansia, sangat diharapkan untuk mengurangi risiko kesehatan akibat usia tua.

4) Edukasi dan Program Kesehatan Mental

Pemerintah dapat menyelenggarakan program khusus yang fokus pada kesehatan mental jamaah, seperti konseling dan motivasi spiritual, untuk membantu mengurangi kecemasan.

5) Peningkatan Sosialisasi Program Kesehatan

Program seperti SIPGAR dan pemeriksaan kesehatan perlu terus disosialisasikan agar lebih banyak jamaah yang terlibat dan mendapatkan manfaat.

Secara umum, jamaah haji lansia dan disabilitas dari Kota Tegal merasa bahwa perhatian pemerintah sudah cukup baik dalam memfasilitasi persiapan fisik mereka. Namun, peningkatan layanan di tanah suci, percepatan masa tunggu, dan tambahan program kesehatan mental menjadi aspirasi utama mereka. Dengan mendengarkan masukan ini, pemerintah diharapkan dapat terus memperbaiki pelayanan sehingga jamaah dapat menjalankan ibadah haji dengan nyaman dan khusyuk.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian mengenai self-management kesiapan fisik jamaah haji lansia dan disabilitas di Kota Tegal menunjukkan bahwa:

1. Jamaah lansia dan disabilitas melakukan persiapan fisik melalui latihan ringan seperti jalan pagi, bersepeda, dan senam ringan. Mereka juga mengatur pola makan dengan memperbanyak konsumsi buah, sayuran, dan makanan sehat lainnya. Selain itu, pemeriksaan kesehatan rutin di puskesmas menjadi bagian penting dalam mempersiapkan fisik mereka.
2. Persiapan fisik yang dilakukan berdampak positif pada kesehatan mereka. Jamaah melaporkan peningkatan kebugaran, pernapasan yang lebih lancar, dan kualitas tidur yang lebih baik. Namun, beberapa keluhan ringan seperti nyeri sendi masih sering terjadi, terutama pada tahap awal latihan.
3. Jamaah menghargai program kesehatan yang ada, seperti SIPGAR dan pemeriksaan kesehatan rutin. Namun, mereka berharap adanya penambahan jumlah petugas kesehatan di tanah suci, peningkatan fasilitas alat bantu seperti kursi roda, dan percepatan masa tunggu haji untuk jamaah lansia.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan di atas, disarankan:

1. **Bagi Pemerintah:**
  - a. Menambah jumlah petugas haji di tanah suci, terutama untuk menangani jamaah lansia dan disabilitas.

- b. Meningkatkan fasilitas alat bantu seperti kursi roda dan pendampingan khusus untuk jamaah dengan kebutuhan khusus.
- c. Mengembangkan kebijakan untuk mempercepat masa tunggu haji, dengan prioritas bagi lansia dan penyandang disabilitas.

2. **Bagi Jamaah:**

- a. Menjalankan latihan fisik secara teratur sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan masing-masing.
- b. Mengikuti program kesehatan yang disediakan pemerintah untuk memantau dan meningkatkan kebugaran tubuh.

3. **Bagi Penyelenggara Haji:**

- a. Mengadakan program pelatihan fisik yang lebih inklusif dan terstruktur bagi jamaah lansia dan disabilitas.
- b. Menyediakan informasi dan sosialisasi yang lebih luas mengenai program kebugaran dan kesehatan.

4. **Bagi Keluarga:**

- a. Memberikan dukungan moral dan fisik kepada jamaah, seperti menemani latihan fisik atau membantu mengatur pola makan sehat.

**C. Penutup**

Dengan ucapan syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penelitian dan penulisan dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan penulis. Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi peneliti selanjutnya serta menjadi referensi bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, Henokh, dan Daniel Martin Tamera. “Memahami Disabilitas Dari Perspektif Teologis.” *Alucio Dei* 8, no. 1 (2024).
- Agama, Kementerian, Kabupaten Demak, dan Abdul Rozaq. “PENCEGAHAN CULTURE SHOCK JAMAAH HAJI TAHUN 2023 OLEH KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DEMAK” 18, no. 5 (2024): 3317–34.
- Aini, Wilka Hurul, Abdul Saman, dan Abdullah Pandang. “Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa Smp Negeri 2 Bajeng Barat the Influence of Self-Management Techniques in Overcoming Tardiness Behavior Among Students of Smp Negeri 2 Bajeng Barat,” no. 3 (2023): 1–20.
- Akbar, Muhammad. “Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia.” *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial* 2, no. 2 (2019): 30–39.
- Amaliah, L.H. “Dari Disabilitas Pembangunan Menuju Pembangunan Disabilitas,” 2016, 8–9.
- Ambohamsah, Idawati, Fredy Akbar, dan Chairunnisa Sukiman. “Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia dalam Upaya Pencegahan covid-19 di Desa Sidorejo.” *Indonesian Journal of Community ...* 3 (2021): 1–6.
- Ames, William J, dan W Maximilian. “20 19 20 19” 3, no. 2 (2014): 93–117.
- Anggi Novita. “IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK SMP NEGERI 34 BANDAR LAMPUNG.” *Ayaa* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Aribowo Prijosaksono, Ping Hartono. *Self Management Series*. PT Elex Media Komputindo, 2002.
- Aribowo Prijosaksono, Roy Sembel. *Self Management Series*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2002.
- Ashar, Dio, Inatsan Ashila Bestha, dan Nadia Pramesa Gita. “DISABILITAS BERHADAPAN DENGAN HUKUM Dalam Lingkup Pengadilan,” 2019, 1–113.
- Asiva Noor Rachmayani. *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2015.
- Dr. Abdul Fattah Nasution, M.Pd. *Metode Penelitian Kualitatif. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.
- Elvina, Siska Novra. “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif.” *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 123.
- Fahrudin, Alex, dan Bambang Eka Purnama. “Pembangunan Sistem Informasi Layanan Haji Berbasis Web Pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji.” *Journal Speed – Sentra Penelitian Engineering dan Edukasi* 9330, no. 1 (2011): 63–71.
- Faqih, Muhammad, dan Hasyim Hasanah. “Model Pembinaan Manasik Jamaah Calon Haji Lansia di KBIHU NU Kota Semarang dalam Menghadapi Musim

- Haji Tahun 2024.” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 18, no. 3 (2024): 1726.
- Haji, Manasik, dan Ramah Lansia. “DI KOTA SEMARANG Wanidhiya Istna Nazila Universitas Islam Negeri Walisongo Yuyun Affandi Universitas Islam Negeri Walisongo Abstrak” 18, no. 5 (2024): 3752–66.
- Hanania, Nicola A., Monroe J. King, Sidney S. Braman, Carol Saltoun, Robert A. Wise, Paul Enright, Ann R. Falsey, et al. “Asthma in the elderly: Current understanding and future research needs - A report of a National Institute on Aging (NIA) workshop.” *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 128, no. 3 SUPPL. (2011): S4–24.
- Heriansyah, Masnurrima, dan Dydik Kurniawan. “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 2, no. 2 (2017): 1–5.
- Indri Oktarina. “PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 KATIBUNG LAMPUNG SELATAN SKRIPSI,” 2024.
- Isnaini, Nur, dan Inda Galuh Lestari. “Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi.” *Indonesian Journal for Health Sciences* 2, no. 1 (2018): 7.
- Journal, Email, Kdrt Menurut, dan Psikologi Dan. “Coution : Journal of Counseling and Education Konsep Self Management Pasangan Suami Istri Dalam Mencegah” 5 (2024): 16–47.
- Junaidi, Said. “Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki.” *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1, no. 1 (2011): 17–21.
- Khaeruddin, dan Lilik Andar Yuni. “Problematika Moderasi Haji : Suatu Tinjauan Maqashid Untuk Memudahkan Dan Menyempurnakan Ritual Haji Armuzna.” *Jurnal Kolaboratif Sains* 6, no. 12 (2023): 1881–92.
- Khairunisa, Khairunisa, A Muri Yusuf, dan Firman Firman. “Implementasi Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 2 (2022): 85.
- Kurnia, Anih. *Self Management*. Diedit oleh Dhiky Wandana. Tika Lesta. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020.
- Kurnia Sari, Dela. “PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KECANDUAN GADGET PESERTA DIDIK DI SMP AL-AZHAR 1 BANDAR LAMPUNG SKRIPSI.” *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam* VIII, no. I (2023): 1–19.
- Lilhawaditsi, Maharani, Arga Satrio Prabowo, Rahmawati Rahmawati, dan Meilla Dwi Nurmala. “Buku Panduan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik.” *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 1947–55.
- M. Uzni Mubarakh Hasibuan. “PELAKSANAAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KESADARAN DISIPLIN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS

- MUHAMMADIYAH BANDAR LAMPUNG.” *Ayaaq* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Mahanum, Mahanum. “Tinjauan Kepustakaan.” *ALACRITY : Journal of Education* 1, no. 2 (2021): 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>.
- Marpudin, Ade. *Buku Manajemen Bimbingan Manasik Haji Berbasis Moderasi Beragama*, n.d.
- Miles, Mathew B, dan A. Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI) Press, 1992.
- Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gani. “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.” *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 119–32.
- Muspawi, Mohamad, dan Ayu Lestari. “Membangun Kesiapan Kerja Calon Tenaga Kerja.” *Jurnal Literasiologi* 4, no. 1 (2020): 111–17.
- Nakita Augydia Lesmana, Yenti Arsini, dan Abdur Razak. “Pendekatan Konseling Behavior Dalam Mengembangkan Self Management Pada Siswa SMK Di Dunia Kerja.” *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2024): 136–43.
- Noor, Muhammad. “Haji dan Umrah.” *Jurnal Humaniora Teknologi* 4, no. 1 (2018): 38–42.
- Nur Kholifah, Siti. “Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan pada Penderita DM.” *Jurnal Ners* 9, no. 1 (2014): 143–50.
- Nur, Muhammad Hafiz. “Disabilitas Menurut Al Quran (Kajian Studi Tafsir Tematik).” *Skripsi UIN Sumatera Utara*, 2018, 1–71.
- Oktavia Amanda Putri. “STRATEGI SELF-MANAGEMENT DALAM LAYANAN KONSELNG UNTUK MEREDUKSI KEBIASAAN MEROKOK PADA TUNA SUSILA DI LINGKUNGAN PONDOK SOSIAL KEPUTIH” 7, no. 4 (2024): 1–11.
- Pratiwi, Resti Fitri. “Implementasi Kebijakan Pemerintah Terhadap Prioritas Jamaah Haji Lansia (Study Pada Kementerian Agama Kota Bengkulu),” 2022, 102.
- Prayoga, Kunto Agung. “Manajemen Ibadah Haji Bagi Lansia” 9 (2022): 356–63.
- Puspitawati, Dwi Dian. “Wawancara dengan Bapak Moh. Raharjo pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Bapak Muhidin pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Bapak Sahidi pada tanggal 17 November 2024,” 2024, 1–4.
- . “Wawancara dengan Bapak Somari pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–4.
- . “Wawancara dengan Ibu Darningsih pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Erna pada tanggal 17 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Kasirah pada tanggal 16 November 2024,” 2024,

- 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Marwah pada tanggal 17 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Maslichha pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Nur Saleh pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Rina pada tanggal 17 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Siti Jenab pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Sri Purwantini pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Suniti pada tanggal 16 November 2024,” 2024, 1–3.
- . “Wawancara dengan Ibu Wasrinah pada tanggal 17 November 2024,” 2024, 1–3.
- Risfi, Sintya, dan Hasneli Hasneli. “Kemandirian Pada Usia Lanjut.” *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam* 10, no. 2 (2019): 152–65.
- Ristina Rahayu. “IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR PESERTA DIDIK DI MTs MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG,” 2016, 1–23.
- Rozaq, Abdul, Hasyim Hasanah, dan Abdul Sattar. *PEER GUIDING : Implementasi Model Kemandirian dan Ketangguhan Jemaah Haji*, 2022.
- Saputra, Reza. “Manajemen Ibadah Haji Bagi Disabilitas.” *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.
- Saputri, Meta Amelia Widya, dan Endang Sri Indrawati. “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Pantii Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah.” *Jurnal Psikologi Undip* 9, no. 1 (2011): 65–72.
- Sattar, Abdul, dan Hasyim Hasanah. “Tingkat Pengetahuan Peserta Sertifikasi Pembimbing Manasik Haji Profesional: Catatan Angkatan Vi Dari Semarang.” *Multazam : Jurnal Manajemen Haji dan Umrah* 3, no. 1 (2023): 43.
- Sattar, Abdul, Ali Murtadho, Hasyim Hasanah, dan Vina Darissurayya. “Buku Implementasi Desain Manasik\_Set Buku,” 2021.
- Setiawan, Gilbert W. “Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi.” *Jurnal e-Biomedik* 1, no. 2 (2013): 760–64.
- Sidaruruk, Donna Irawati dkk. “Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora.” *Pendidikan Sosial dan Humaniora* 2, no. 2 (2023): 11576–84.
- Simbolon, Nisya Nainita, dan Imsar. “Manajemen Pelayanan Haji dan Umroh di Kantor Kementerian Agama Sumatera Utara.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 3 (2021): 8929–36.
- Siti Nurzaakiyah. “TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER,” 2005, 17–19.

- Siti Zahra Aprilia. "PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU BULLYING SISWA SD KELAS TINGGI (IV, V, VI) DI WILAYAH KECAMATAN BOJONGSARI." *Ayaa* 15, no. 1 (2024): 37–48.
- Subagyo, Joko. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- Syafrida Hafni Sahir. *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*, 2022.
- Tri Mutiara Sari, dan Kurnia Muhajarah. "Karateristik Jemaah Haji dan Peran Dinas Kesehatan Kota Semarang dalam Penguatan Istitaah Kesehatan." *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 5, no. 3 (2024): 224–32. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i3.1917>.
- Ummah, Masfi Sya'fiatul. *Implementasi Desain Mansik Haji Alternatif. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.
- . "Pengembangan Aplikasi Haji Melalui Aplikasi Komputer." *Sustainability (Switzerland)* 11, no. 1 (2019): 1–14.
- . *Pengembangan Kurikulum Program Studi Haji & Umroh. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11, 2019.
- Widinarsih, Dini. "Penyandang Disabilitas di Indonesia." *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9 (2022): 127–42.
- Yuliani, Windi. "Penerapan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Pola Hidup Sehat Remaja Di Era New Normal (Studi di Desa Saga, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang-Banten)," 2022, 16–17.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### A. DAFTAR WAWANCARA

1. Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?
2. Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?
3. Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?
4. Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?
5. Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?
6. Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?
7. Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?
8. Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?
9. Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?
10. Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?
11. Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?
12. Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?
13. Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?
14. Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?

15. Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?
16. Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?
17. Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?
18. Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar? (berkaitan dengan efek pola makan dan istirahat yang cukup)
19. Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?
20. Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?
21. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?
22. Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?
23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?
24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?
25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?

## B. HASIL WAWANCARA

### NARASUMBER 1

**NAMA** : IBU MASLICHA  
**USIA** : 63 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : DISABILITAS FISIK  
 (menggunakan kursi roda dan memiliki alat bantu lainnya yaitu tongkat)

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya menjaga tubuh tetap sehat dengan rutin berjemur dan melakukan olahraga ringan seperti jalan pagi selama satu jam setiap hari.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Saya tidak pernah ikut senam, tetapi olahraga sendiri dengan jalan pagi setiap hari.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Saya rutin jalan pagi bolak-balik di depan rumah sebanyak lima kali.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Anaknya kadang menemani saat sedang tidak bekerja untuk menambah semangat. Tetangga dan keluarga juga sangat mendukung persiapannya.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Ya, saya pernah mengikuti latihan fisik di alun-alun Kota Tegal yang diadakan oleh Dinas Kesehatan.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Saya menggunakan alat bantu karena memiliki saraf terjepit.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya menjaga pola makan dengan menghindari makanan pedas, asam, dan jeroan karena memiliki penyakit asam lambung, radang sendi, dan asam urat.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Ya, saya rutin kontrol kesehatan di puskesmas atau rumah sakit untuk cek tensi, jantung, rontgen, vaksin meningitis, dan konsultasi kesehatan.

9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Saya rutin mengonsumsi vitamin herbal.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak bergabung dalam kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Saya merasa tubuhnya lebih segar, bugar, dan semangat semakin bertambah.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, saya merasa tubuhnya lebih bugar setelah latihan rutin.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Saya merasa lebih segar, tidur lebih nyenyak, dan badan terasa lebih enak.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Latihan fisik membuatnya lebih yakin menjalani ibadah haji meski menggunakan alat bantu.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Saya masih merasakan pegal karena saraf terjepit dan radang sendi.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ya, saya merasakan pegal dan sakit tetapi diatasi dengan istirahat dan minum obat berdasarkan anjuran dokter.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
menurut saya latihan yang dilakukan sudah cukup.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Saya merasakan tidur lebih nyenyak dan badan terasa lebih tenang.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Saya merasa pemerintah sudah cukup membantu, tetapi berharap tim petugas haji di tanah suci bisa ditambah.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya mengikuti penilaian SIPGAR dan tes kesehatan yang diadakan oleh Dinas Kesehatan.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan yang diterima dianggap cukup baik.

22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Saya merasa fasilitas di tanah air sudah cukup, tetapi fasilitas di tanah suci masih perlu tambahan petugas haji.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Saya merasa fasilitas olahraga saat ini sudah cukup baik.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Perhatian pemerintah untuk jamaah lansia dan disabilitas sudah cukup baik.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Saya menyarankan agar tim petugas haji di tanah suci ditambah untuk membantu jamaah lansia.

## NARASUMBER 2

**NAMA** : **IBU SUNTI**  
**USIA** : **64 TAHUN**  
**KELOMPOK RENTAN** : **DISABILITAS**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya memperbanyak istirahat yang cukup, rutin berjemur di pagi hari, dan mengonsumsi obat-obatan serta vitamin.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Tidak pernah ikut kegiatan senam atau olahraga, karena saya sehari-hari menggunakan kursi roda.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Saya hanya rutin berjemur di pagi hari. Kalau anak atau suami tidak sibuk, saya diajak ke alun-alun untuk jalan-jalan menggunakan kursi roda.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Suami dan anak saya yang membantu persiapan fisik.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Tidak pernah, bahkan saya tidak tahu ada program selain SIPGAR di alun-alun.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Tidak menggunakan alat bantu, aktivitas sehari-hari sudah dilakukan dengan kursi roda.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya menjaga pola makan dengan menghindari makanan seperti jeroan dan pedas, serta memperbanyak istirahat.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Ya, saya rutin kontrol ke dokter untuk kondisi diabetes dan penurunan fungsi sendi.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
 Ya, saya mengonsumsi obat-obatan dan vitamin secara rutin.

10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak bergabung dengan kelompok atau komunitas karena merasa semuanya tergantung pada diri sendiri.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ya, badan terasa lebih enak meskipun saya hanya berjemur.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Tidak terlalu, tetapi saya merasa cukup nyaman.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ya, tubuh terasa lebih segar, tetapi kalau terlalu capek, saya mudah lemas dan nafsu makan menurun.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, meskipun menggunakan kursi roda, saya tetap yakin karena ada dukungan dari suami.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Kadang sendi terasa sakit, terutama jika kelelahan.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ya, jika kelelahan sendi terasa nyeri, dan ini memengaruhi kualitas tidur.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Cukup, saya hanya mempersiapkan sesuai kemampuan fisik.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ya, tidur menjadi lebih nyenyak, tetapi jika sakit sendi kambuh, tidur terganggu.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Sudah cukup, tetapi saya berharap jumlah petugas haji bisa ditambah.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya rutin mendapatkan cek kesehatan di puskesmas dan rumah sakit.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Pelayanan kesehatan sudah cukup baik, terutama untuk SIPGAR.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Menurut saya, jumlah petugas haji perlu ditingkatkan.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Tidak, fasilitas yang ada sudah cukup.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Ya, petugas sangat peduli terhadap jamaah lansia dan disabilitas.

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Saya berharap ada lebih banyak program yang membangkitkan semangat agar tidak stres.

### NARASUMBER 3

**NAMA : BAPAK MOH. RAHARJO**

**USIA : 65 TAHUN**

**KELOMPOK RENTAN : LANSIA**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
Saya menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga setiap hari, terutama bersepeda setelah salat subuh.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
Tidak pernah ikut senam, olahraga saya adalah bersepeda sendiri setiap pagi.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
Ada, saya rutin bersepeda setiap hari sejauh 5 km atau lebih.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
Saya mempersiapkan sendiri. Anak saya kadang ikut bersepeda jika tidak sibuk, tetapi lebih sering saya sendirian.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
Tidak pernah, saya lebih nyaman berolahraga sendiri daripada ikut komunitas atau program latihan.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak, misalnya tongkat atau lainnya?**  
Tidak menggunakan alat bantu apa pun.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
Saya mengurangi makanan berminyak dan pedas, serta menjaga istirahat cukup setiap hari.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
Ya, saya rutin cek kesehatan dan mendapatkan bimbingan dari dokter.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Tidak ada vitamin khusus, hanya obat jika sedang sakit, serta mengonsumsi buah-buahan.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Ada, tetapi saya tidak pernah ikut komunitas atau kegiatan mereka.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ada, tubuh saya jadi lebih bugar dan sehat.

12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, tubuh saya jadi lebih kuat dan bugar setelah rutin berolahraga.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ada, tubuh saya lebih segar dan tidak mudah capek.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, saya jadi lebih yakin karena tubuh lebih siap untuk berjalan jauh.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Awalnya ada pegal di kaki, tetapi sekarang sudah tidak lagi.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ya, saat awal latihan kaki terasa pegal atau “jarem,” tetapi itu hilang setelah terbiasa.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Sangat cukup, terutama untuk aktivitas berjalan kaki di sana.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ada, tidur saya lebih nyenyak dan napas lebih lancar.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum, Bapak/Ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Pemerintah sudah cukup membantu, terutama dengan fasilitas seperti SIPGAR di alun-alun.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya pernah mendapatkan cek kesehatan dari pemerintah.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Sangat baik, perhatian pemerintah sangat memadai.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Tidak ada, fasilitas saat ini sudah mencukupi.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Tidak, karena fasilitas yang ada sudah cukup memadai.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Ya, pemerintah memberikan perhatian yang cukup, terutama bagi lansia dan jamaah berkebutuhan khusus.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Tidak ada saran tambahan, karena persiapan fisik dan jadwal pemeriksaan sudah terorganisir dengan baik.

#### NARASUMBER 4

**NAMA** : BAPAK MUHIDIN  
**USIA** : 71 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : LANSIA

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
Istirahat yang cukup, makan buah, olahraga
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
Senam tidak pernah, tapi saya selalu olahraga sendiri rutin jalan pagi smpe 5000 langkah.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
Iya jalan pagi, peregangan juga pokoknya saya lakukan rutin dari sebelum berangkat haji sampe pulang dari tanah suci saya juga masih jalan pagi
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
Sendiri mba. Anak juga tidak satu rumah. Pokoknya saya jalan pagi sendiri terkadang sama istri juga.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
Dari pemerintah ya adanya sipgar itu mba. Itu tes kesehatan juga. Kalau komunitas saya tidak pernah ikut sama sekali.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?** Tidak mba meskipun sudah berumur alhamdulillah masih sehat tidak menggunakan alat bantu
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
Ya saya karena tidak makanan asin, jeroan, banyak makan buah biasanya saya makan buah anggur pokoknya yang buah-buah saya suka, sayur ya juga. Istirahat juga di jaga istirahat biasanya saya jam 9 sebelum berangkat haji kadang sampai tengah malam.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
Iya mba, saya ke puskesmas, rumah sakit, tapi ya tidak sering karena biaya mahal sekali, lama pula. jadi cukup kalau disuruh cek kesehatan ya cek kesehatan.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Obat-obatan ya kalau saya sakit itu minum obat-obatan dari dokter kalau vitamin saya minumnya imbost, trs enervon c.

10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Sepertinya tidak ada ya mba paling di puskesmas ada senam untuk yang lansia tapi saya tidak ikut
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?** Ada
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Jelas tambah sehat bugar aturan pernafasan lebih enak, pokoknya badan jadi lebih enak
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Tidak mba, kalau capek ya wajar karena habis beraktivitas tapi ya tidak yang gimana-gimana mba biasa aja
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Sangat-sangat yakin persiapan fisik yang saya lakukan sudah bisa untuk menjalani ibadah haji
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Tidak ada sih mba, cape biasa karena sebelumnya tidak biasa jalan jauh dan rutin badan jadi pegal-pegal
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Tidak ada
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Menurut saya latihan untuk persiapan ibadah di tanah suci sudah sangat cukup karena disana kegiatannya lebih banyak jalan kaki.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?** (berkaitan dengan efek pola makan dan istirahat yang cukup)  
Jelas menurut saya badan juga lebih terasa segar bugar, setelah rutin berolahraga aturan napas lebih lancar juga
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Sudah cukup dengan adanya tes kebugaran atau sipgar ini sudah sangat mewakili untuk bentuk persiapan fisik.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Kalau pelatihan fisik dari diri sendiri jalan pagi setiap hari. Cek kesehatan dari pemerintah juga dapat jadwal dari puskesmas dan cek kesehatan pribadi yang rutin.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Menurut saya layanan kesehatan yang sekarang ini sangat bagus memberikan pelayanan yang terbaiknya untuk jamaah haji yang akan berangkat.

**22. Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**

Menurut saya tidak ada mba sudah cukup

**23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**

Apa ya mba saya juga bingung karena dari kota tegal sudah memberikan yang terbaik ada alun-alun yang bagus setiap paginya bisa di manfaatkan untuk jalan pagi.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Menurut saya sudah cukup ya mba untuk jamaah-jamaah lansia perhatiannya bagus

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Harapan pribadi ya tentunya jaga kesehatan, kudu sering olahraga ora sah angel-angel rutin mlaku esuk bae, pan mangkat haji apa ora ya kudu sering olahraga. Yen nggo pemerintah aja semoga masa tunggu haji ora suwe-suwe. Nunggu 15 tahun bae suwe nemen apa maning kiye masa tunggu hampir 30 tahun

## NARASUMBER 5

**NAMA** : **IBU DARNINGSIH**

**USIA** : **72 TAHUN**

**KELOMPOK RENTAN** : **LANSIA**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
Saya rutin berjalan kaki, minum vitamin, dan menjaga pola makan.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
Tidak pernah ikut senam. Olahraga saya hanya berjalan kaki setiap hari.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
Ya, saya rutin jalan pagi setiap hari mulai pukul 05.30 hingga 07.00.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
Saya biasanya berolahraga sendiri, namun anak saya datang setiap pagi sekitar jam 8 untuk cek kondisi saya.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
Pernah, saya mengikuti tes kebugaran di alun-alun yang diadakan oleh pemerintah.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
Tidak menggunakan alat bantu selama latihan fisik.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
Saya mengurangi makanan pedas, berminyak, dan jeroan. Untuk istirahat, saya tidur jam 8 malam.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
Ya, saya mendapatkan bimbingan rutin dari dokter dan petugas kesehatan di puskesmas.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Saya hanya mengonsumsi obat dari dokter dan vitamin herbal.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Ada kelompok senam untuk lansia, tapi saya tidak ikut karena tidak ada yang mengantar.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ya, tubuh saya terasa lebih bugar, kuat, dan segar.

12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Iya, tubuh saya lebih bugar dan kuat.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ya, napas saya terasa lebih lancar.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Iya, latihan fisik membuat saya yakin bisa menjalani ibadah haji.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Ada, sendi saya sering sakit karena faktor usia.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Iya, sering merasa pegal di sendi.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Menurut saya, latihan fisik yang saya lakukan sudah cukup.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ada, napas saya terasa lebih enak.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Menurut saya, pemerintah sudah cukup membantu, terutama dengan tes kebugaran dan cek kesehatan.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Pernah, saya mengikuti tes kebugaran dan cek kesehatan dari puskesmas.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan dan latihan yang ada sudah sangat bagus.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Menurut saya, semua fasilitas sudah cukup baik.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Tidak, saya merasa fasilitas yang ada sudah cukup.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Iya, pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Saran saya untuk diri sendiri adalah lebih rajin berolahraga.

## NARASUMBER 6

**NAMA** : IBU SRI PURWANTINI  
**USIA** : 65 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : LANSIA

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya menjaga tubuh tetap sehat dengan banyak berkegiatan, olahraga, dan menjaga pola makan.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Pernah ikut senam beberapa kali di salah satu klinik, tetapi lebih sering jalan pagi setiap hari bolak-balik di depan rumah.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Ada, setiap hari jalan pagi di depan rumah. Saat hari libur, saya berjalan ke pasar sejauh 3 km pergi-pulang.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Biasanya saya bersama suami atau teman-teman yang rumahnya dekat dan tahun keberangkatannya sama.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Tidak ada kelompok atau komunitas jamaah haji lansia yang membantu.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Alhamdulillah, tidak memakai alat bantu.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Pola makan seperti biasa, hanya mengurangi makanan pedas dan bersantan. Istirahat cukup karena di rumah hanya berdua dengan suami.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Ya, saya mendapat bimbingan dari dokter dan petugas kesehatan puskesmas dengan jadwal rutin serta cek kesehatan mandiri.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
 Tidak ada keterangan mengenai konsumsi obat atau vitamin.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
 Tidak ada kelompok atau komunitas yang membantu.

11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ada perubahan, tubuh terasa lebih enak, bugar, kuat, dan segar.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, tubuh terasa lebih kuat dan bugar.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ya, tubuh terasa lebih segar dan tidak gampang capek.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, saya yakin dengan kemampuan fisik saya untuk menjalani ibadah haji.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Tidak ada keluhan di tubuh yang dirasakan.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Tidak ada rasa pegal atau sakit yang disebutkan.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Latihan yang dilakukan cukup untuk persiapan ibadah haji.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ada, napas terasa lebih lancar dan tubuh lebih sehat secara keseluruhan.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum, Bapak/Ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Pemerintah sudah cukup membantu dengan adanya tes kebugaran dan cek kesehatan.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya mendapat cek kesehatan dan bimbingan dari puskesmas.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan sudah cukup bagus dan mudah dipahami.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Menurut saya, fasilitas dan bantuan pemerintah sudah cukup.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Tidak ada permintaan tambahan fasilitas olahraga atau alat bantu.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup.

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Rajin olahraga sejak usia muda, dan masa tunggu ibadah haji sebaiknya tidak terlalu lama.

## NARASUMBER 7

**NAMA** : **IBU NUR SALEH**  
**USIA** : **88 TAHUN**  
**KELOMPOK RENTAN** : **DISABILITAS**

**Nb.**

Selama wawancara di bantu oleh anaknya untuk menjawab pertanyaan karena ibu sendiri sudah mulai kesulitan untuk diajak komunikasi.

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya menjaga pola makan, berjemur di pagi hari, dan olahraga menggunakan kursi roda.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Saya tidak ikut senam, tetapi olahraga pagi bersama anak yang mendorong saya menggunakan kursi roda.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Kegiatan yang saya lakukan setiap hari adalah berjemur dan olahraga pagi dengan bantuan kursi roda.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Anak saya yang selalu membantu saya selama persiapan fisik.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Saya pernah ikut tes kebugaran dari pemerintah (sipgar), selain itu tidak ada program lain selain manasik haji di KBIH.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Selama latihan fisik, saya menggunakan alat bantu berupa kursi roda karena kondisi saya.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?** Pola makan diatur dengan mengurangi makanan pedas dan jeroan untuk menjaga kondisi asam lambung, dan saya mengonsumsi susu serta madu.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Saya mendapatkan bimbingan dan kontrol dari dokter di puskesmas maupun dokter pribadi, terutama untuk masalah kesehatan sendi.

9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Saya tidak mengonsumsi obat-obatan khusus, hanya vitamin seperti Enervon C dan Imbost untuk membantu menjaga kesehatan.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak tergabung dalam kelompok atau komunitas jamaah haji lansia, karena kondisi saya lebih banyak didampingi oleh keluarga.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?** Setelah rutin latihan, tubuh saya terasa lebih bugar.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Saya merasa tubuh menjadi lebih segar dan lebih kuat setelah latihan.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ada perubahan signifikan, seperti badan lebih segar dan tidur menjadi lebih nyenyak.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?** Latihan fisik yang dilakukan membuat saya yakin bisa menjalani ibadah haji dengan baik.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?** Keluhan utama adalah masalah sendi, tetapi secara keseluruhan tubuh terasa lebih baik.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Setelah latihan, saya tidak merasa pegal, hanya ada sedikit keluhan di persendian yang memang sudah menjadi masalah sejak lama.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Saya merasa latihan yang saya lakukan sudah cukup untuk persiapan ibadah di tanah suci.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Selain tubuh lebih sehat, manfaat lain yang saya rasakan adalah tidur yang lebih nyenyak.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Menurut saya, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik. Namun, untuk di tanah suci, masih ada kendala dalam tim kesehatan.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Saya pernah mengikuti pelatihan fisik dan cek kesehatan dari puskesmas serta tes kebugaran di alun-alun.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan yang ada sekarang ini sudah cukup baik.

**22. Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**

Fasilitas dan bantuan dari pemerintah di tanah air sudah baik, tetapi di tanah suci masih ada kekurangan.

**23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?** Saya merasa fasilitas olahraga dan alat bantu yang ada sudah cukup.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Pemerintah telah memberikan perhatian yang sangat baik untuk jamaah haji lansia seperti saya.

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Saran saya agar masa tunggu haji tidak terlalu lama, sehingga persiapan fisik dapat lebih optimal dan nyaman.

## NARASUMBER 8

**NAMA** : BAPAK SOMARI  
**USIA** : 72 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : DISABILITAS

1. **Apa yang Bapak/Ibu biasanya lakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Bapak biasanya menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji dengan menjaga pola makan, berjemur, dan olahraga pagi.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Untuk senam tidak pernah, hanya saja Bapak berolahraga jalan pagi bersama istri.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Kegiatan yang Bapak lakukan tiap hari adalah berjemur setiap pagi dan berjalan di sekitar rumah dengan alat bantu tongkat berbentuk U, meskipun tidak terlalu lama.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Yang biasanya membantu Bapak selama persiapan fisik adalah istri dan anak. Istri membantu aktivitas sehari-hari, sedangkan anak membantu menyiapkan obat-obatan, vitamin, dan alat bantu jalan.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Bapak pernah ikut program dari pemerintah seperti tes kebugaran (sipgar) yang diadakan di alun-alun dan kegiatan manasik yang diselenggarakan oleh lembaga pemerintah serta KBIH.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Awalnya Bapak tidak menggunakan alat bantu untuk latihan fisik, tetapi karena penyakit penurunan fungsi sendi yang cukup parah, Bapak mulai menggunakan tongkat berbentuk U, dan akhirnya menggunakan kursi roda untuk aktivitas latihan.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Selama persiapan haji, Bapak mengatur pola makan dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur-mayur, serta mengurangi makanan jeroan, berminyak, dan pedas. Istirahat juga diperbanyak untuk memaksimalkan kondisi tubuh.

8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
Bapak mendapatkan bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan selama persiapan fisik, termasuk cek kesehatan rutin dari puskesmas dan kontrol ke dokter spesialis untuk penyakit sendi.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Untuk obat-obatan, Bapak mengonsumsi obat dari dokter jika ada sakit, serta vitamin seperti imboost dan susu yang disiapkan oleh anak.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Bapak kurang mengetahui adanya kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas. Namun, Bapak tergabung dalam kelompok KBIH sendiri.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Setelah rajin latihan, Bapak merasakan tubuh menjadi lebih bugar meskipun menggunakan kursi roda.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Tubuh terasa lebih kuat atau bugar, terutama dengan kebiasaan berjemur setiap pagi.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Tubuh menjadi lebih segar dan tidak mudah capek setelah rutin latihan fisik.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Latihan fisik memberikan keyakinan lebih bagi Bapak untuk menjalani ibadah haji di tanah suci.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Meski sudah latihan, keluhan yang masih terasa adalah sendi yang sangat sakit jika terlalu lama beraktivitas.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah Latihan?**  
Ya, Bapak sering merasa pegal atau sakit di sendi tertentu setelah latihan.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Latihan fisik yang Bapak lakukan dianggap cukup sebagai persiapan ibadah haji di sana.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Selain tubuh lebih sehat, manfaat lain yang dirasakan adalah napas tetap lancar meskipun menggunakan kursi roda.

19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**

Menurut Bapak, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik. Bapak merasa kebutuhan tambahan lebih baik diatur oleh jamaah sendiri.

20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**

Bapak pernah mendapatkan pelatihan fisik berupa tes kebugaran dan cek kesehatan rutin dari pemerintah.

21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**

Pendapat Bapak tentang layanan kesehatan atau latihan fisik yang ada saat ini adalah sudah cukup bagus.

22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**

Menurut Bapak, fasilitas atau bantuan dari pemerintah sudah cukup, dan kekurangan lebih tergantung pada kebutuhan masing-masing jamaah.

23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**

Bapak merasa fasilitas olahraga atau alat bantu saat ini sudah cukup baik.

24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Menurut Bapak, perhatian pemerintah terhadap jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus sudah cukup.

25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Saran dari Bapak agar persiapan fisik lebih mudah dan nyaman adalah rajin berolahraga sejak muda dan mengurangi masa tunggu daftar haji agar tidak terlalu lama.

## NARASUMBER 9

**NAMA** : **IBU KASIRAH**  
**USIA** : **69 TAHUN**  
**KELOMPOK RENTAN** : **LANSIA**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Jalan pagi setiap hari, jaga pola makan, istirahat yang cukup
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Tidak pernah hanya olahraga sendiri jalan pagi.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Ada saya selalu jalan pagi mba rutin dari rumah ke pasar, ke rumah anak yang jaraknya lumayan jauh pokoknya saya rutin jalan.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Persiapan fisik selama jalan pagi ya saya sendiri terkadang sama suami, anak hanya memantau untuk kesehatan saya.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Ada sebetulnya senam lansia ya tapi saya tidak ikut kerjaan dirumah banyak harus nyuci, masak, dan lainnya. Jadi selama persiapan fisik ya saya jalan pagi saja habis subuh saya jalan-jalan. Kalau program latihan fisik yang saya tahu itu tes kebugaran di alun-alun selebihnya saya tidak tahu.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Alhamdulillah diusia saya yang tidak muda lagi saya tidak menggunakan alat bantu tongkat maupun lainnya.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Ya saya mengurangi gorengan atau makanan berminyak, makan-makanan pedas kecut, istirahat juga lebih diperhatikan untuk jam tidur selama mau berangkat haji jam 8 malam sebelum-sebelumnya ya tidur di atas jam 9
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Iya cek kesehatan rutin di puskesmas nantinya dapat bimbingan dari dokter untuk kesehatan saya, setelahnya saya sampaikan ke anak kalau butuh yang lainnya.

9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Obat-obatan ya dari dokter mba sesuai sama kondisi tubuh, kalau vitamin ya saya minumannya madu. Selebihnya ya anak saya yang menyiapkan
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tau nya untuk persiapan fisik biasanya ada senam untuk lansia tapi saya tidak ikut jauh tempatnya
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ada perubahan
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Iya ibu merasa tubuh jadi lebih kuat lebih bugar juga
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Iya oh mba badannya terasa lebih segar, awake tambah penak lah apa maning aku juga pekerjaan rumah digarap dewek itu ikute juga olahraga oh.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Olahraga jalan pagi yang saya lakukan menurut saya sangat yakin untuk bisa jalani ibadah haji di tanah suci.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Tidak ada sih mba
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Pegal ya ada mba di kaki Cuma ya menurut saya hal yang biasa untuk yang lainnya saya tidak merasakan sakit.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Menurute aku sih sudah cukup oh untuk persiapan ibadah di tanah suci soale kegiatane disana banyak jalan kaki.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
(berkaitan dengan efek pola makan dan istirahat yang cukup) Iya dong mba jelas tidur e tambah nyenyak, efek jaga pola makan ya saya jadi tidak sering kambuh asam lambung, darah tinggi juga karena jaga pola makan sih ya
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Sudah cukup memberikan bantuan persiapan fisik
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Pelatihan fisik dari pemerintah ya yang saya tau Cuma sipgar saja, dan untuk cek kesehatan ya rutin dari puskesmas

**21. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**

Layanan kesehatan yang sekarang ini sudah cukup tim kesehatannya kompak, betul-betul memberikan pelayanan yang baik.

**22. Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**

Menurut saya tidak ada mba sudah cukup memberikan bantuan kepada jamaah haji yang akan berangkat, informasi-informasi yang didapatkan juga jelas.

**23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**

Tidak ada sih sejauh ini saya lihat sudah cukup

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Sudah mba, sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah lansia seperti saya

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Saran dari saya untuk tetap jaga kesehatan ora sah angel-angel mba saben dina mlaku bae wes jaga kesehatan. Untuk pemerintah semoga ada kebijakan baru supaya masa tunggu haji tidak terlalu lama jadi persiapan fisiknya lebih oke.

## NARASUMBER 10

**NAMA** : **IBU SITI JENAB**  
**USIA** : **62 TAHUN**  
**KELOMPOK RENTAN** : **LANSIA**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji, saya rutin berolahraga setiap pagi, makan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, serta cukup istirahat.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Saya tidak pernah mengikuti senam atau olahraga tertentu di komunitas, olahraga saya lebih banyak dilakukan secara pribadi saja.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Kegiatan yang rutin saya lakukan adalah jalan pagi. Saya biasa berjalan dari rumah ke desa sebelah, atau sampai ke Pantai Muarareja dengan target minimal 5.000 langkah per hari.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Selama persiapan fisik, saya melakukannya sendiri. Suami saya sudah sepuh dan anak-anak merantau, jadi saya sering berjalan sendiri atau sesekali mengajak tetangga jika mereka sedang libur.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Saya tidak pernah mengikuti program latihan fisik dari komunitas, hanya tes kebugaran yang diadakan pemerintah di alun-alun.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Dalam latihan fisik, saya tidak menggunakan alat bantu apa pun.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Pola makan saya biasa saja, tetapi saya menambah konsumsi sayur dan buah serta mengurangi makanan seperti jeroan. Istirahat juga lebih saya jaga agar cukup setiap harinya.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Pemerintah memberikan jadwal cek kesehatan rutin di puskesmas untuk jamaah haji. Selain itu, saya juga sering melakukan pemeriksaan kesehatan mandiri seperti tes kolesterol, tekanan darah, dan gula darah.

9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Saya tidak mengonsumsi obat-obatan khusus. Jika sakit, saya hanya minum obat dari dokter. Selain itu, saya menjaga tubuh dengan istirahat, minum madu, dan suplemen seperti Enervon C.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak tergabung dalam kelompok atau komunitas jamaah haji lansia, karena persiapan fisik ini lebih banyak saya lakukan sendiri.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Setelah rutin berlatih fisik, saya merasa tubuh menjadi lebih bugar dan kuat.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, tubuh saya terasa lebih bugar dan segar setelah latihan fisik rutin.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Selain tubuh lebih segar, saya juga tidak gampang capek seperti sebelumnya.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Latihan fisik membuat saya lebih yakin bisa menjalani ibadah haji, terutama karena banyak kegiatan di sana melibatkan jalan kaki.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Meski sudah latihan, ada keluhan seperti pegal-pegal karena sebelumnya tidak terbiasa berjalan jauh. Namun, lama-kelamaan tubuh terbiasa.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Saya memang pernah merasa pegal-pegal di kaki, terutama di awal latihan, tetapi sekarang sudah terbiasa.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Menurut saya, latihan fisik yang saya lakukan sudah cukup untuk persiapan ibadah di tanah suci.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar? (berkaitan dengan efek pola makan dan istirahat yang cukup)**  
Selain tubuh lebih sehat, pola tidur saya menjadi lebih teratur dan nyenyak setelah latihan fisik.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Saya merasa pemerintah sudah cukup membantu dalam persiapan fisik untuk jamaah haji, seperti cek kesehatan rutin di puskesmas dan tes kebugaran.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Saya pernah mengikuti tes kebugaran yang diadakan pemerintah di alun-alun.

**21. Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**

Menurut saya, layanan kesehatan yang saya dapatkan sudah cukup bagus.

**22. Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**

Fasilitas olahraga di Tegal, seperti alun-alun, sudah memadai untuk digunakan oleh masyarakat.

**23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**

Saya merasa fasilitas olahraga dan alat bantu yang ada sudah cukup baik.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah lansia seperti saya.

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Untuk diri sendiri, saya berharap tetap rajin olahraga agar tubuh tetap sehat, bugar, dan kuat. Untuk pemerintah, saya berharap masa tunggu haji tidak terlalu lama agar fisik jamaah masih prima saat keberangkatan.

## NARASUMBER 11

**NAMA** : **IBU MARWAH**  
**USIA** : **72 TAHUN**  
**KELOMPOK RENTAN** : **DISABILITAS**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya menjaga tubuh tetap sehat dengan berjemur, makan makanan sehat, dan beristirahat yang cukup.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Saya tidak pernah ikut senam atau olahraga lainnya karena mengalami penurunan fungsi sendi. Kegiatan saya lebih sering berjemur di depan rumah atau jalan bolak-balik dari depan rumah ke belakang menggunakan tongkat.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Kegiatan saya yang rutin adalah jalan bolak-balik menggunakan tongkat, meskipun tidak sering. Untuk kegiatan lain, saya menggunakan kursi roda.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Selama persiapan fisik, anak-anak dan menantu saya yang membantu, seperti membelikan tongkat dan kursi roda.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Saya ikut tes kebugaran di alun-alun, meskipun saya menggunakan kursi roda, saya tetap ikut muter dan hasilnya cukup bagus.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Ya, saya menggunakan tongkat untuk latihan fisik saya.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya mengurangi konsumsi makanan yang asin, jeroan, pedas, dan kecut. Saya juga beristirahat dengan cukup, biasanya jam 8 malam.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Saya mendapatkan bantuan kesehatan dari puskesmas, dan untuk yang lainnya, saya cek kesehatan sendiri.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
 Saya mengonsumsi vitamin yang disediakan oleh menantu saya. Saya juga lebih sering mengonsumsi susu atau madu.

10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak ikut senam untuk lansia karena tidak ada yang mengantar.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Badan saya terasa lebih segar karena sering berjemur.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, tubuh saya terasa lebih segar dan bugar.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ya, tubuh saya jadi lebih segar dan tidak mudah capek.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, saya merasa lebih yakin bisa menjalani ibadah haji karena persiapan fisik yang sudah saya lakukan.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Kadang-kadang saya merasa capek atau nyeri pada sendi, terutama jika terlalu lama berjalan.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Kadang saya merasa nyeri pada sendi setelah latihan, terutama di bagian kaki.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Latihan yang saya lakukan cukup, meskipun saya menggunakan kursi roda untuk sebagian kegiatan.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ya, tidur saya jadi lebih nyenyak setelah melakukan latihan fisik.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Menurut saya, pemerintah sudah cukup membantu dalam persiapan fisik, dan pelatihan yang ada sudah memadai.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya sudah mengikuti tes kebugaran di alun-alun dan mendapatkan bantuan cek kesehatan di puskesmas.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan dan latihan fisik yang ada sudah cukup bagus dan memadai.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Menurut saya, fasilitas dan bantuan dari pemerintah sudah cukup, tidak ada yang kurang.

**23. Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**

Tidak ada harapan khusus untuk fasilitas olahraga atau alat bantu, karena sudah cukup memadai.

**24. Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**

Ya, saya merasa pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus.

**25. Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**

Harapan saya agar persiapan fisik bisa lebih mudah dan nyaman dengan adanya program atau fasilitas yang mendukung bagi lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus agar kondisi kesehatan bisa mendukung.

## NARASUMBER 12

**NAMA : IBU WASRINAH**

**USIA : 58 TAHUN**

**KELOMPOK RENTAN : DISABILITAS**

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
Ibu menjaga tubuh tetap sehat dengan menjaga pola makan, berjemur di pagi hari, dan istirahat yang cukup.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
Ibu tidak pernah ikut senam atau olahraga karena keterbatasan fisik. Ibu sehari-hari menggunakan kursi roda, dan hanya menggunakan tongkat untuk jarak dekat di dalam rumah.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
Ibu rutin berjemur di pagi hari untuk menjaga kesehatan.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
Anak-anak Ibu biasanya menemani saat berjemur di pagi hari.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
Ibu hanya ikut tes kebugaran (sipgar) dari pemerintah, namun Ibu harus menggunakan tongkat karena merasa tidak mampu berjalan jauh.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
Ibu menggunakan alat bantu seperti tongkat dan kursi roda untuk aktivitas sehari-hari dan tes kebugaran.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
Ibu mengurangi makanan yang asam dan pedas, banyak istirahat, serta banyak minum air putih.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
Ibu mendapatkan bimbingan dari dokter, baik melalui program kesehatan di puskesmas dan juga rutin kontrol kesehatan terkait sendi dan obesitas.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Ibu mengonsumsi obat untuk radang sendi dan asam lambung, serta vitamin seperti Imbost.

10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Ibu belum mengetahui adanya kelompok atau komunitas khusus untuk jamaah haji dengan keterbatasan fisik.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ibu merasa tubuh menjadi lebih segar, tetapi sendi sering ngilu karena terlalu banyak aktivitas.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ibu merasa tubuh menjadi lebih segar setelah melakukan aktivitas fisik meski ada keluhan pada sendi.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ibu merasa tubuhnya lebih segar dan tidur menjadi lebih nyenyak.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Latihan fisik membuat Ibu lebih yakin, meskipun masih ada rasa ngilu pada sendi setelah banyak aktivitas.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Ibu sering merasa ngilu pada sendi setelah melakukan banyak aktivitas fisik.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ibu merasa ngilu pada sendi, terutama setelah banyak bergerak.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Ibu merasa latihan fisik yang dilakukan sudah cukup meskipun menggunakan alat bantu seperti kursi roda.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ibu merasa tidur lebih nyenyak dan tubuh menjadi lebih segar setelah latihan fisik.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Ibu merasa bantuan dari pemerintah sudah cukup, namun berharap agar masa tunggu jamaah haji tidak terlalu lama.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ibu sudah mengikuti tes kebugaran (sipgar) dari pemerintah dan rutin cek kesehatan di puskesmas.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Ibu merasa layanan kesehatan yang diberikan oleh pemerintah sudah cukup baik, tetapi di tanah suci, layanan kesehatan agak lambat.

22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Ibu merasa tidak ada fasilitas atau bantuan yang kurang di Tegal, namun di tanah suci fasilitas kesehatannya masih kurang.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Ibu merasa fasilitas olahraga atau alat bantu yang ada sudah cukup, karena kebutuhan fisik berbeda-beda bagi setiap individu.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Ibu merasa pemerintah sudah memberikan perhatian yang baik terhadap jamaah haji disabilitas seperti Ibu.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Ibu berharap untuk memudahkan persiapan fisik dengan menjaga pola makan, beristirahat lebih cukup, dan berharap agar masa tunggu jamaah haji tidak terlalu lama.

### NARASUMBER 13

**NAMA** : IBU RINA  
**USIA** : 62 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : LANSIA

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Untuk menjaga tubuh tetap sehat, saya rutin meminum vitamin, menjaga pola makan yang sehat, istirahat yang cukup, dan rajin berolahraga.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Ya, saya rutin berjalan pagi di alun-alun Kota Tegal, minimal 7 putaran atau 5000 langkah kaki, dan setiap bulan ikut senam yang diadakan oleh ibu-ibu PKK di kompleks rumah saya.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Setiap hari saya rutin melakukan jalan pagi di alun-alun kota dan mengikuti senam bulanan.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Saya melakukan persiapan fisik ini sendiri, namun kalau anak-anak sedang ada waktu luang, mereka ikut menemani. Biasanya, saya lebih sering melakukannya bersama suami.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Saya tidak tahu mengenai program latihan fisik dari pemerintah, namun saya melakukan kegiatan jalan pagi setiap harinya dan senam di PKK kompleks rumah.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak?, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Saya tidak menggunakan alat bantu apapun, alhamdulillah tubuh saya sehat.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya menjaga pola makan dengan mengurangi makanan yang asam dan pedas karena saya memiliki asam lambung. Saya juga memastikan cukup tidur setiap hari.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Ya, saya mendapatkan bimbingan dari dokter di puskesmas dan rutin melakukan cek kesehatan secara mandiri.

9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
Saya tidak mengonsumsi obat-obatan khusus, namun saya rutin minum madu dan vitamin neurobion untuk menjaga kondisi tubuh.
10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Saya tidak tahu adanya kelompok khusus untuk jamaah haji lansia, namun saya selalu berlatih fisik dengan dukungan keluarga.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Setelah rutin berolahraga, saya merasa tubuh saya lebih sehat, bugar, dan pernapasan saya menjadi lebih teratur.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Ya, saya merasa tubuh saya lebih kuat dan bugar setelah rutin berolahraga.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Tubuh saya jadi lebih segar dan tidak gampang capek setelah berolahraga.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, latihan fisik ini membuat saya merasa lebih siap dan yakin untuk menjalani ibadah haji.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Karena faktor usia, kadang saya merasa pegal-pegal setelah berolahraga, tapi saya banyak istirahat dan minum air putih untuk mengurangi keluhan tersebut.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ya, terkadang saya merasa pegal-pegal, namun saya mengatasinya dengan banyak istirahat dan minum air putih.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Saya merasa latihan yang saya lakukan sudah cukup untuk persiapan ibadah haji, karena di sana banyak kegiatan berjalan.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Latihan fisik membuat saya lebih bugar, dan pernapasan saya menjadi lebih teratur dan lebih lancar.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum bapak/ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Menurut saya, pemerintah sudah cukup membantu. Saya ikut tes kebugaran seperti tes kolesterol, tekanan darah, dan denyut jantung di puskesmas yang diadakan untuk jamaah haji.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya ikut tes kebugaran yang diselenggarakan oleh pemerintah, termasuk tes kolesterol, tekanan darah, dan denyut jantung.

21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan dan latihan yang ada sudah sangat baik dan timnya sangat kompak.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Saya rasa fasilitas yang ada sudah cukup, tidak ada yang kurang.
23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Fasilitas olahraga di tempat umum sudah cukup, ada kursi roda juga, jadi saya merasa sudah memadai.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Ya, menurut saya, perhatian pemerintah untuk lansia seperti saya sudah cukup baik.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Saya berharap agar masa tunggu haji tidak terlalu lama agar jamaah haji yang berangkat tidak terlalu tua, sehingga persiapan fisik bisa lebih mudah dan nyaman.

## NARASUMBER 14

**NAMA** : BAPAK SAHIDI  
**USIA** : 67 TAHUN  
**KELOMPOK RENTAN** : LANSIA

1. **Apa yang dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya rajin berolahraga jalan kaki setiap hari, menjaga pola makan, dan istirahat yang cukup
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Tidak pernah ikut senam. Saya hanya melakukan olahraga jalan pagi setiap hari di alun-alun Kota Tegal.
3. **Kegiatan yang dilakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Ya, melakukan peregangan dan jalan pagi setiap hari.
4. **Siapa yang membantu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Selama persiapan fisik, saya dibantu oleh istri karena akan berangkat haji bersama.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas?**  
 Tidak pernah ikut komunitas, tetapi mengikuti pelatihan manasik yang diselenggarakan pemerintah atau lembaga haji.
6. **Pakai alat bantu saat latihan fisik, seperti tongkat?**  
 Tidak menggunakan alat bantu meskipun sebelumnya Bapak Sahidi pernah terkena stroke.
7. **Bagaimana mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya mengurangi konsumsi gorengan, jeroan, makanan pedas, asin, dan tidur lebih awal sekitar pukul 20.00 selama persiapan haji.
8. **Mendapat bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan?**  
 Ya, mendapatkan bimbingan dari puskesmas dan rutin melakukan cek kesehatan.
9. **Mengonsumsi obat-obatan atau vitamin sebelum haji?**  
 Saya hanya meminum obat jika sakit sesuai arahan dokter dan menjaga kondisi tubuh dengan susu atau madu.
10. **Ada kelompok atau komunitas jamaah haji lansia/disabilitas yang membantu persiapan?**  
 Tidak ikut kelompok atau komunitas jamaah haji lansia.
11. **Setelah latihan, ada perubahan pada kondisi tubuh?**  
 Ya, tubuh terasa lebih bugar, segar, dan kuat dengan pernapasan yang lebih baik.

12. **Apakah tubuh jadi lebih kuat atau bugar?**  
Iya, tubuh terasa lebih kuat dan bugar.
13. **Ada perubahan seperti tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Ya, tubuh lebih segar dan tidak mudah capek.
14. **Apakah latihan fisik membuat yakin bisa menjalani ibadah haji?**  
Ya, latihan fisik sudah sangat cukup untuk menjalani ibadah haji.
15. **Ada keluhan tubuh setelah latihan?**  
Keluhan hanya berupa pegal di kaki karena faktor usia, yang cepat hilang dengan istirahat.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Ya, pegal di kaki saja.
17. **Latihan yang dilakukan cukup untuk persiapan ibadah haji?**  
Latihan fisik dianggap sudah cukup.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain seperti tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Ya, tidur lebih terjadwal dan pulas, serta napas lebih lancar. Pola makan sehat juga mengurangi risiko sakit seperti asam lambung dan darah tinggi.
19. **Pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik?**  
Ya, pemerintah sudah cukup membantu.
20. **Pernah mendapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, mengikuti pelatihan fisik SIPGAR di alun-alun dan cek kesehatan rutin dari puskesmas.
21. **Pendapat tentang layanan kesehatan atau latihan fisik yang ada?**  
Layanan kesehatan dan pelatihan fisik dari pemerintah sudah cukup bagus.
22. **Ada fasilitas atau bantuan pemerintah yang kurang?**  
Tidak ada, semuanya sudah cukup.
23. **Ingin fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik?**  
Tidak merasa memerlukan tambahan fasilitas.
24. **Apakah pemerintah sudah memberikan perhatian cukup untuk jamaah haji lansia?**  
Ya, pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup.
25. **Saran untuk persiapan fisik agar lebih mudah dan nyaman?**  
Masa tunggu haji sebaiknya tidak terlalu lama.

## NARASUMBER 15

**NAMA** : IBU ERNA

**USIA** : 64 TAHUN

**KELOMPOK RENTAN** : LANSIA

1. **Bapak/Ibu biasanya melakukan apa untuk menjaga tubuh tetap sehat sebelum berangkat haji?**  
 Saya menjaga tubuh dengan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga, khususnya jalan pagi setiap hari untuk mencapai 5000 langkah.
2. **Pernah ikut senam atau olahraga tertentu tidak, Bapak/Ibu? Kalau iya, seperti apa kegiatannya?**  
 Saya tidak mengikuti senam, tetapi rutin jalan pagi sendiri setiap hari.
3. **Ada atau tidak kegiatan yang Bapak/Ibu lakukan tiap hari, seperti jalan pagi atau peregangan?**  
 Ya, saya rutin jalan pagi setiap hari untuk 5000 langkah.
4. **Siapa yang biasanya bantu Bapak/Ibu selama persiapan fisik? Keluarga, tetangga, atau petugas?**  
 Selama persiapan fisik, saya mengandalkan diri sendiri karena anak-anak merantau, dan tidak ditemani suami.
5. **Pernah ikut program latihan fisik dari pemerintah atau komunitas nggak, Bapak/Ibu?**  
 Saya hanya mengikuti tes kebugaran dan pelatihan manasik yang diadakan oleh pemerintah atau KBIH.
6. **Kalau latihan fisik, Bapak/Ibu pakai alat bantu atau tidak, misalnya tongkat atau lainnya?**  
 Tidak, saya tidak menggunakan alat bantu.
7. **Bagaimana Bapak/Ibu mengatur pola makan dan istirahat selama persiapan haji?**  
 Saya mengurangi makanan pedas karena memiliki asam lambung, serta mengurangi makanan tinggi garam untuk menjaga tekanan darah.
8. **Apakah Bapak/Ibu mendapatkan bantuan atau bimbingan dari dokter atau petugas kesehatan untuk persiapan fisik?**  
 Ya, saya mendapatkan bimbingan dari puskesmas dan menjalani tes kesehatan seperti tes kolesterol dan tensi.
9. **Apakah Bapak/Ibu mengonsumsi obat-obatan atau vitamin untuk persiapan fisik sebelum haji?**  
 Saya hanya minum vitamin, madu, atau susu, dan tidak rutin mengonsumsi obat-obatan kecuali jika sakit.

10. **Ada atau tidak kelompok atau komunitas jamaah haji lansia dan disabilitas yang membantu persiapan?**  
Setahu saya, puskesmas memiliki kelompok senam, tetapi saya tidak bergabung dan lebih memilih jalan pagi.
11. **Setelah rajin latihan, kondisi tubuh Bapak/Ibu terasa ada perubahan atau tidak?**  
Ya, saya merasa tubuh lebih kuat, bugar, dan segar.
12. **Apakah Bapak/Ibu merasa tubuh jadi lebih kuat atau lebih bugar?**  
Iya, tubuh saya terasa lebih bugar dan lebih kuat.
13. **Ada tidak yang berubah, misalnya tubuh jadi lebih segar atau tidak gampang capek?**  
Iya, saya merasa tubuh jadi lebih segar dan tidak gampang sakit.
14. **Apakah latihan fisik membuat Bapak/Ibu lebih yakin bisa jalani ibadah haji?**  
Ya, latihan ini membuat saya yakin bisa menjalani ibadah haji yang banyak memerlukan aktivitas fisik seperti berjalan.
15. **Meski sudah latihan, ada tidak keluhan di tubuh yang masih terasa, Bapak/Ibu?**  
Keluhan yang terasa hanya pegal pada kaki, tetapi hilang setelah istirahat cukup.
16. **Pernah merasa pegal atau sakit di bagian tubuh tertentu setelah latihan?**  
Iya, terkadang merasa pegal pada kaki.
17. **Menurut Bapak/Ibu, latihan yang dilakukan cukup tidak untuk persiapan ibadah di sana?**  
Latihan yang saya lakukan sudah cukup untuk persiapan ibadah di sana.
18. **Selain tubuh lebih sehat, ada manfaat lain tidak, misalnya tidur lebih nyenyak atau napas lebih lancar?**  
Iya, selain tubuh lebih bugar, saya juga tidur lebih nyenyak, dan pola makan membantu saya tidak mudah sakit.
19. **Menurut Bapak/Ibu, pemerintah sudah cukup membantu persiapan fisik belum? Jika belum, Bapak/Ibu berharap ada bantuan atau program apa dari pemerintah supaya persiapan fisik lebih baik?**  
Menurut saya, pemerintah sudah cukup membantu dan memberikan perhatian yang baik untuk jamaah haji lansia.
20. **Bapak/Ibu pernah dapat pelatihan fisik atau cek kesehatan dari pemerintah?**  
Ya, saya mengikuti tes kebugaran dan pelatihan fisik di alun-alun.
21. **Bagaimana pendapat Bapak/Ibu tentang layanan kesehatan atau latihan yang sekarang ada?**  
Layanan kesehatan dan latihan fisik dari pemerintah sudah sangat baik.
22. **Ada tidak fasilitas atau bantuan dari pemerintah yang menurut Bapak/Ibu masih kurang?**  
Tidak ada, fasilitas dari pemerintah menurut saya sudah memadai.

23. **Apakah Bapak/Ibu ingin ada fasilitas olahraga atau alat bantu yang lebih baik lagi?**  
Saya merasa fasilitas yang ada sudah sangat baik.
24. **Apakah menurut Bapak/Ibu pemerintah sudah memberikan perhatian yang cukup untuk jamaah haji lansia atau yang memiliki kebutuhan khusus?**  
Iya, pemerintah sudah memberikan perhatian yang sangat baik untuk jamaah haji lansia seperti saya.
25. **Kalau boleh kasih saran, apa yang Bapak/Ibu harapkan supaya persiapan fisik lebih mudah dan nyaman?**  
Saran saya, jamaah harus rutin berolahraga sejak dini, dan masa tunggu haji sebaiknya tidak terlalu lama.

## C. DOKUMENTASI

### 1. Ibu Wasrinah



### 2. Ibu Nur Shaleh



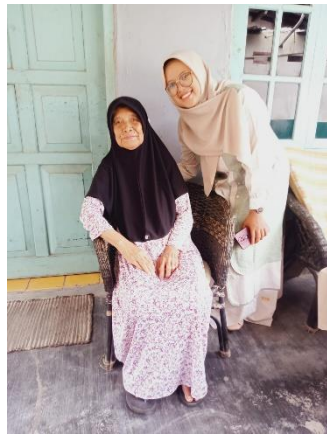
### 3. Bapak Somari



4. Ibu Suniti



5. Ibu Marwah



6. Ibu Siti Jenab



7. Bapak Muhidin



8. Ibu Kasirah



9. Ibu Darningsih



10. Ibu Maslichah



11. Ibu Rina



12. Ibu Sri Purwantini



13. Bapak Moh. Raharjo



## BIODATA PENULIS



### A. Data Diri

1. Nama : Dwi Dian Puspitawati
2. NIM : 1901056082
3. Program Studi : Manajemen Haji dan Umrah
4. Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 11 Desember 2001
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Gg. 22 No. 17 RT.07  
RW.06 Kel. Panggung, Kec. Tegal Timur,  
Kota Tegal

### B. Riwayat Pendidikan

1. TK : TK IHSANIYAH 3 Kota Tegal
2. SD : SD N Mangkukusuman 9 Kota Tegal
3. SMP : SMP N 1 Kota Tegal
4. SMA : SMA N 4 Kota Tegal
5. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo

### C. Orang Tua/ Wali

1. Nama Ayah : Drs. Warkamto
2. Nama Ibu : Dra. Nurul Hidayati