

Dinkes Aceh Besar Gelar Pengukuran Kebugaran Bagi 400 Calon Jamaah Haji

Category: Aceh, News

written by Maulya | 17/01/2025



ORINEWS.id – Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Aceh Besar menggelar pengukuran kebugaran bagi 400 Calon Jamaah [Haji](#) (CJH) guna memastikan seluruh calon tamu Allah itu dalam kondisi istitha'ah atau mampu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menjalankan ibadah haji. Acara itu berlangsung di Stadion Harapan Bangsa, Banda Aceh, Kamis (16/1/2025).

Kepala Dinas Kesehatan Aceh Besar, Anita, melalui Sekretaris Dinas Kesehatan Aceh Besar, Neli Ulfiati menjelaskan, pengukuran kebugaran tersebut penting untuk menilai kemampuan fisik para calon jamaah, agar mereka dapat menjalankan ibadah dengan lancar dan terhindar dari risiko kesehatan.

“Pengukuran kebugaran ini dilakukan agar calon jamaah haji dari Kabupaten Aceh Besar benar-benar siap secara fisik,

mental, dan spiritual. Dengan begitu, mereka dapat menjalankan ibadah dengan nyaman dan aman,” ujar Neli Ulfiati didampingi Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (Kabid P2P) Dinas Kesehatan Aceh Besar, Ns Rina Karmila.

Menurutnya, kegiatan tersebut diawali dengan senam jantung sehat yang diikuti oleh seluruh calon jamaah haji, dan dilanjutkan dengan pengukuran kebugaran menggunakan dua metode yang disesuaikan dengan usia peserta.

Untuk CJH berusia di bawah 60 tahun, dilakukan Rockport Test, yaitu berjalan sejauh 1.600 meter. Sedangkan untuk calon jamaah lansia, digunakan metode Six Minute Walking Test (6MWT), yakni pengukuran kebugaran dengan berjalan selama enam menit.

Lebih lanjut, Neli mengimbau seluruh calon jamaah haji untuk menjaga kondisi fisik dan pola makan yang sehat menjelang keberangkatan. Ia menekankan pentingnya menjaga stamina dan kesehatan agar pelaksanaan ibadah haji dapat berjalan dengan lancar.

“Kami berharap seluruh CJH Aceh Besar dapat menjaga kebugaran dan kesehatan sejak sekarang hingga keberangkatan nanti, sehingga ibadahnya berjalan lancar dan pulang dalam keadaan sehat,” imbuhnya.[]