

Deteksi Dini Kesehatan, Persiapan Komunikasi Bahasa Inggris dan Kemampuan Manasik Calon Jamaah Umroh di Samarinda

Early Health Detection, English Communication Preparation, and Manasik Skills of Prospective Umrah Pilgrims in Samarinda

Nur Fithriyanti Imamah ^{1*}

Khusnul Khatimah ²

Fuad Fansuri ³

Dwi Astri Andriani ¹

Romadhona Rusdi Ambar Sari ¹

Nurul Huda ¹

^{1*}Department of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan, Samarinda, East Kalimantan, Indonesia

²Department of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of East Kalimantan, Samarinda, East Kalimantan, Indonesia

³Department of Adab and Da'wah, Sultan Aji Muhammad Idris State Islamic University, Samarinda, East Kalimantan, Indonesia

email: nfi573@umkt.ac.id

Kata Kunci

Kesehatan
Berbicara Bahasa Inggris
Manasik
Umroh

Keywords:

Health
Speaking English
Manasik
Umrah

Received: February 2026

Accepted: May 2026

Published: July 2026

Abstrak

Kegiatan Umroh merupakan serangkaian kegiatan yang bertujuan ibadah ke tanah suci Makkah. Persiapan manasik menjadi penting sebagai persiapan yang baik. Umroh juga menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan warga negara asing yang menjalankan kegiatan yang sama. Padatnya kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat, membutuhkan keadaan yang sehat secara optimal bagi calon jamaah umroh. Untuk mengetahui ragam kemungkinan penyakit yang dialami oleh calon jamaah, kegiatan pengabdian berupa deteksi dini kesehatan calon jamaah telah dilaksanakan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara komprehensif dengan melakukan pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari tekanan darah, asam urat, gula darah, dan kolesterol. Kegiatan lainnya adalah pelatihan komunikasi dasar Bahasa Inggris dan demonstrasi manasik. Kegiatan diikuti oleh mayoritas jamaah perempuan dengan rerata usia 40 tahun, tekanan darah sistol sebesar 121.5 dan tekanan darah diastol sebesar 85.75 mmHg. Hasil tambahan pemeriksaan komponen darah menunjukkan bahwa nilai abnormal tertinggi pada gula darah sebesar 457 mg/dL. Tingkat kemampuan berbicara Bahasa Inggris peserta diharapkan dapat meningkat setelah diberikan pelatihan secara intensif sebelum dilaksanakan keberangkatan. Pengetahuan peserta mengenai manasik umroh terbatas karena tidak banyak terpapar sebelumnya bagaimana cara melakukan sesuai dengan runtutan yang sesuai. Kegiatan pengabdian berhasil menyiapkan pengetahuan mengenai masalah kesehatan, pengetahuan mengenai manasik, dan komunikasi bahasa Inggris perjalanan. Deteksi lanjutan pada saat kegiatan ibadah, praktik dengan intensitas yang lebih banyak dalam berbicara Bahasa Inggris, serta pengulangan kembali materi manasik akan membantu calon jamaah umroh menjadi lebih siap secara keseluruhan.

Abstract

Umrah is a series of rites performed in worship of the holy city of Mecca. Manasik preparation is the best preparation. Umrah is also a means of communicating with foreign citizens engaged in the same activities. The density of activities carried out quickly requires optimal health conditions for prospective Umrah pilgrims. Community service activities, carried out in the form of early detection of prospective pilgrims' health, have been conducted to identify the various possible diseases they may experience. Other activities were English communication training and a demonstration of Manasik. The activities were carried out by conducting health checks consisting of blood pressure, uric acid, blood sugar, and cholesterol. The activities were attended by the majority of female pilgrims, with an average age of 40 years, a systolic blood pressure of 121.5 mmHg, and a diastolic blood pressure of 85.75 mmHg. Additional results from blood component examinations showed that the highest abnormal blood sugar value was 457 mg/dL. Participants' English-speaking ability is expected to increase after receiving intensive training before departure. Participants' knowledge of Umrah rituals is limited because they were not exposed to how to perform them in the appropriate sequence beforehand. Community service activities are considered to build knowledge of health issues, manasik, and English communication skills during travel. Further detection during worship activities, more intensive practice in speaking English, and repetition of manasik material will help prospective Umrah pilgrims be better prepared overall.



© 2026 Nur Fithriyanti Imamah, Khusnul Khatimah, Fuad Fansuri, Dwi Astri Andriani, Romadhona Rusdi Ambar Sari, Nurul Huda. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i7.12243>

How to cite: Imamah, N. F., Khatimah, K., Fansuri, F., Andriani, D. A., Sari, R. R. A., Huda, N. (2026). Deteksi Dini Kesehatan, Persiapan Komunikasi Bahasa Inggris dan Kemampuan Manasik Calon Jamaah Umroh di Samarinda. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(7), 2266-2274. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i7.12243>

PENDAHULUAN

Ibadah umroh merupakan ibadah yang dilakukan dengan mengelilingi ka'bah dan dapat dilakukan setiap waktu. Dalam pelaksanaannya sendiri, ibadah umrah dapat dibedakan menjadi dua yakni ibadah umrah sewaktu-waktu ataupun ibadah umrah yang dilakukan saat berhaji dimana ibadah ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan ibadah haji. Dimana pada pelaksanaannya sendiri, ibadah umroh merupakan ibadah sunah (Wulandari *et al.*, 2024). Tentunya, perjalanan umroh selain menyenangkan juga menyisakan tantangan bagi peserta yang memiliki riwayat penyakit kronik. Sebuah studi menunjukkan bahwa mayoritas masalah penyakit kronik yang terjadi adalah diabetes mellitus, diikuti oleh hipertensi (Ahmed *et al.*, 2019). Sedangkan pada pasien haji, ditemukan fenomena sebaliknya, tekanan darah tinggi (Hipertensi) dan atau diabetes mellitus, menjadi masalah kesehatan utama yang perlu ditangani pada peserta haji. Masalah kesehatan yang berat seperti masalah pernafasan kronik, penyakit ginjal dan liver, penyakit kardiovaskular, kanker dan HIV, jumlah kejadiannya relatif rendah pada masyarakat yang sedang melaksanakan ibadah haji di Makkah (Yezli *et al.*, 2022). Hipertensi masih menjadi masalah utama yang dihadapi masyarakat dunia dan dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan baik. Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, dan cara mengetahuinya adalah dengan pemeriksaan tekanan darah (World Health Organization 2023). Sebuah studi menunjukkan pasien dengan DM tipe 2 lebih rentan mengalami komplikasi akibat diabetes mellitus. Beberapa komplikasi yang timbul dapat membahayakan keadaan pasien seperti hipoglikemia di mana kebanyakan mereka merasa fatig dan akan pingsan. Kegiatan yang panjang yang membutuhkan banyak energi, seringkali membuat pasien mengalami kenaikan pada gula darah ditandai dengan rasa haus yang berlebihan. Namun, hal ini menjadi bias dibandingkan dengan kemungkinan dehidrasi yang dialami akibat kurangnya cairan (Khogeer *et al.*, 2020). Keadaan seperti ini tentunya, menjadi hal yang cukup berbahaya jika dibiarkan sehingga dibutuhkan usaha-usaha yang dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satunya ialah dengan menjaga kesehatan dengan mempersiapkan diri melalui pemeriksaan kesehatan sebelum berangkat ibadah serta menguasai bahasa asing untuk membantu kita berkomunikasi saat meminta pertolongan kepada orang-orang disekitar saat kita melaksanakan ibadah umroh. Makkah merupakan kota paling padat di dunia dengan pendatang yang beragam untuk melaksanakan haji dan umroh. Bahasa Inggris menjadi salah satu bahasa yang wajib dikuasai untuk dapat berkomunikasi antar jamaah (Alhamami 2018). Salah satu masalah yang mungkin muncul adalah masalah komunikasi dengan keterbatasan bahasa yang dimiliki. Sebuah studi menyebutkan bahwa permasalahan bahasa sering menyebabkan tidak tersampainya pesan mengapa jamaah mendapat teguran oleh petugas keamanan selama di mekkah (Sohaimi *et al.*, 2024). Saat ini, komunikasi alternatif antara jamaah dengan penduduk lokal di Makkah adalah menggunakan bahasa tubuh sebagai pengganti jika tidak mengerti Bahasa Arab yang seharusnya dilafalkan (Anon 2021). Bahasa Inggris sebagai Bahasa internasional karena digunakan oleh sebagian negara untuk berkomunikasi serta menjadi bahasa utama. Sehingga perlu untuk dipelajari dan dikuasai (Maduwu 2016). Kemampuan untuk melakukan komunikasi dengan berbahasa inggris ini bukan lagi menjadi salah satu pilihan saat melaksanakannya, namun menjadi salah satu keharusan dan kebutuhan mendasar dalam menjalankan kehidupan saat ini. Tentunya, proses dalam memahami bahasa inggris ini membutuhkan proses dalam mempelajarinya, khususnya bagi mereka yang masih kurang fasih dalam berbahasa inggris saat ini. Tentunya kebutuhan ini, tidak terlepas hanya saat akan melakukan perjalanan ibadah umroh, namun juga seharusnya dapat dikuasai sebelum pelaksanaannya. Manasik Umroh adalah serangkaian bimbingan yang diberikan kepada calon jamaah sebelum melaksanakan ibadah umroh. Bimbingan ini bertujuan untuk membekali calon jamaah dengan pemahaman mendalam mengenai tata cara pelaksanaan umroh, termasuk rukun, syarat, sunnah, serta larangan yang harus diperhatikan. Melalui Manasik Umroh, jamaah memperoleh pengalaman praktis agar dapat menjalankan ibadah dengan benar dan khusyuk (Firminda *et al.*, 2016). Manasik Umroh memiliki peran penting karena ibadah ini tidak dapat dilakukan tanpa pemahaman yang baik berdasarkan ilmu fikih yang benar. Praktik manasik yang tidak sesuai dengan panduan syariah dapat mengakibatkan ibadah umroh menjadi tidak sah dan kehilangan nilai spiritualnya (Dewi 2017). Sementara itu, pengetahuan Manasik Umroh mengacu pada tingkat pemahaman individu mengenai tata cara pelaksanaan ibadah umroh yang sesuai dengan syariat Islam. Pengetahuan ini mencakup pemahaman tentang setiap tahapan ibadah, makna dari masing-masing ritual, serta kepatuhan terhadap aturan

yang berlaku untuk memastikan pelaksanaan umroh yang sah dan sempurna (Lubis 2021). Pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol, umumnya hanya dilakukan oleh orang yang memiliki riwayat penyakit sebelumnya. Komunikasi yang lancar, menjadi salah satu kunci utama sebagai bekal berkomunikasi di luar negeri. Kemampuan manasik akan meningkatkan kualitas ibadah peserta umroh saat menjalankan ibadahnya di Makkah. Kegiatan pengabdian masyarakat terdahulu mayoritas berfokus kepada kemampuan manasik calon peserta umroh. Sebagai pembaharuan, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara integrasi bermaksud untuk mengoptimalkan kesehatan, kemampuan Bahasa Inggris, dan kemampuan manasik calon jamaah umroh di Samarinda.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan calon jamaah umroh di Samarinda dalam aspek kesehatan, komunikasi bahasa Inggris, dan pemahaman manasik umroh. Dimana kegiatan diharapkan dapat membantu jamaah agar lebih siap secara fisik, mental, dan pengetahuan sebelum melaksanakan ibadah umroh. Adapun kegiatan dari pengabdian ini ialah dengan melaksanakan deteksi dini pada kesehatan melalui pemeriksaan kesehatan dan memberikan peserta calon jamaah umrah untuk belajar bahasa asing yaitu Bahasa Inggris untuk memudahkan dalam berkomunikasi selama kegiatan ibadah umrah di Mekkah. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu deteksi dini kesehatan, persiapan komunikasi bahasa Inggris, dan pelatihan manasik umroh. Adapun, Deteksi dini kesehatan bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan calon jamaah umroh serta memberikan edukasi terkait kesehatan selama perjalanan umroh. Kegiatan ini mencakup pemeriksaan kesehatan dasar seperti tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat serta diikuti dengan konsultasi secara gratis terhadap penyakit yang diderita calon jamaah dan solusi sebelum keberangkatan dilaksanakan yang dilakukan oleh tenaga medis profesional. Setiap peserta telah diminta persetujuan untuk dilakukan pemeriksaan kesehatan. Persiapan komunikasi bahasa Inggris bertujuan untuk membantu calon jamaah memahami dan menggunakan frasa dasar bahasa Inggris yang sering digunakan selama perjalanan umroh. Selain itu, dilakukan simulasi komunikasi dengan skenario perjalanan umroh, seperti memesan makanan, bertanya arah, dan berinteraksi dengan petugas bandara. Jamaah juga diberikan link informasi aplikasi komunikasi Bahasa Inggris dan Bahasa Arab untuk membantu dalam komunikasi mereka. Tidak hanya melakukan pemeriksaan kesehatan dan pelatihan Bahasa, pelatihan manasik umroh juga diberikan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan calon jamaah dalam melaksanakan ibadah umroh sesuai dengan tuntunan agama. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi tentang tata cara umroh oleh pembimbing haji dan umroh, praktik manasik umroh menggunakan miniatur Ka'bah untuk memberikan pengalaman nyata kepada calon jamaah, serta sesi tanya jawab dan diskusi mengenai pengalaman umroh dan solusi menghadapi kendala selama ibadah. Untuk mengukur keberhasilan program, dilakukan evaluasi melalui hasil pemeriksaan kesehatan, kuesioner jawaban terkait komunikasi Bahasa Inggris, dan demonstrasi manasik guna menilai pemahaman jamaah. Evaluasi hanya dilakukan sekali pada saat setelah kegiatan. Evaluasi kuantitatif digunakan mengukur tekanan darah dengan alat *spychmomanometer*, dan alat *glucometer cholesterol uric acid* (GCU) untuk mengukur kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Pengetahuan mengenai Bahasa Inggris juga diukur secara kuantitatif dengan jumlah soal total sebanyak 20 soal. Lima tema yang diukur antara lain adalah tema 1: menyapa (*Greeting*), tema 2: Di Bandara (*At Airport*), tema 3: Di Penukaran Uang (*At Money Changer*), tema 4: Di Pasar (*At Market*), dan tema 5: menanyakan arah (*asking direction*). Masing-masing tema diukur dengan 4 soal. Sementara, evaluasi kualitatif digunakan dengan memilih 10 orang peserta untuk mempraktikkan kembali beberapa kegiatan manasik umroh. Melalui kegiatan ini, calon jamaah umroh di Samarinda diharapkan lebih siap secara kesehatan, mampu berkomunikasi dalam bahasa Inggris di situasi penting, dan memahami tata cara manasik umroh dengan baik. Program ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi jamaah dan komunitas sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejumlah enam puluh peserta hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 12 orang, sementara paling banyak peserta perempuan sejumlah 48 orang. Rata-rata usia peserta sebanyak 40 tahun dengan umur terendah 18 tahun, dan umur tertinggi 71 tahun.



Gambar 1 & 2. Persiapan Komunikasi Bahasa Inggris dan Manasik.



Gambar 3 & 4. Pemeriksaan Kesehatan Calon Jamaah Umroh.

Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan secara umum menggambarkan sistem kardiovaskular para calon jamaah haji yang diwakilkan dengan nilai tekanan darah (sistol dan diastol), nilai kadar kolesterol, nilai asam urat, dan nilai gula darah sewaktu.

Tabel I. Hasil Pemeriksaan Kesehatan.

Kategori	Tekanan Darah (mmHg)		Kolesterol (mg/dL)	Asam (mg/dL)	Urat (mg/dL)	Gula (mg/dL)	Darah (mg/dL)	Sewaktu
	Sistol	Diastol						
Rata-Rata	121.5	85.75	229.8	6.43			141.63	
MIN	90	60	129	2.9			74	
MAX	160	140	270	10.7			457	

Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan tekanan tertinggi di angka 160 mmHg untuk tekanan sistolik. Sementara nilai tertinggi untuk tekanan diastolik sebesar 140 mmHg. Meningkatnya masalah sistem kardiovaskular di Indonesia, disebabkan oleh peningkatan yang terjadi pada kasus hipertensi di Indonesia. Saat ini Indonesia masih termasuk dalam negara pendapatan menengah ke bawah yang dihadapkan pada masalah hipertensi yang banyak terjadi pada usia 30-79 tahun (Ardiana *et al.*, 2024) (World Health Organization, 2023). Salah satu masalah utama yang banyak dialami saat kegiatan

ibadah dalam waktu yang panjang adalah kenaikan tekanan darah (Yezli *et al.*, 2022). Seringkali tingginya tekanan darah tidak disadari oleh pasien dan ini akan membahayakan diri pasien selama kegiatan umroh. Tingginya tekanan darah dapat menyebabkan komplikasi yang fatal berupa stroke (World Health Organization, 2023). Sebuah studi menunjukkan bahwa kurang dari 50% jamaah umroh yang memeriksakan diri ke dokter sebelum keberangkatan (Ahmed *et al.*, 2019). Memonitor tekanan darah minimal selama dua hari berturut-turut selama kegiatan umroh akan membantu mendeteksi hipertensi pada jamaah. Nilai kolesterol tertinggi adalah 270 mg di mana angka tersebut menunjukkan angka kolesterol yang tinggi. Tingginya kolesterol dapat menyebabkan hipertensi atau sebaliknya, tingginya tekanan darah berkaitan erat dengan tingginya angka kolesterol (Chen *et al.*, 2022). Dislipidemia disertai dengan hipertensi menjadi salah satu faktor pencetus untuk terjadinya komplikasi berupa stroke (Hong *et al.*, 2017). Lebih lanjut, hipertensi dapat menyebabkan pasien mengalami demensia dan memiliki resiko besar untuk penyakit Diabetes Mellitus Tipe II (Kjeldsen *et al.*, 2021). Tingginya angka kolesterol pada jamaah haji memicu untuk terjadinya hipertensi (Ardiana *et al.*, 2024). Faktor yang mungkin menyebabkan kolesterol tinggi antara lain adalah riwayat penyakit kardiovaskular lain yang dimiliki pasien (Franczyk *et al.*, 2021). Hal yang dapat dilakukan oleh calon jamaah umroh adalah menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi kolesterol pada setiap hidangan. Penyakit asam urat atau biasa dikenal dengan gout arthritis adalah penyakit yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di dalam tubuh (Tawakal *et al.*, 2024). Asam urat, merupakan komponen penting dalam kesehatan seseorang. Kadar asam urat yang normal adalah di bawah 7 mg/dl pada pria dan di bawah 6 mg/dl pada wanita. Gejala yang timbul ketika asam urat tinggi adalah adanya nyeri sendi yang dapat menyebabkan peradangan pada sendi (Hermansyah *et al.*, 2025). Tidak hanya itu, peradangan sendi yang timbul karena asam urat dapat menyebabkan rasa terbakar, bengkak, nyeri ringan hingga berat. Yang mana, jika peradangan ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kerusakan sendi dan seiring berjalannya waktu, dapat mengakibatkan perubahan struktur sendi dapat melemahkan fungsi sendi dan potensi kecacatan (Rahmawati *et al.*, 2021). Sebuah studi menunjukkan bahwa mayoritas laki-laki mengalami kenaikan asam urat di Makkah. Hal ini disebabkan beberapa faktor seperti penambahan usia, peningkatan lemak visceral, termasuk makanan yang dikonsumsi berupa daging unta, ikan, salmon, dan kacang-kacangan (Shaikhomar *et al.*, 2020). Lebih lanjut dijelaskan, bahwa obesitas memiliki hubungan yang positif terhadap tingginya angka asam urat pada kaum dewasa di Makkah (Altowerqi *et al.*, 2021). Upaya yang dapat dilakukan dalam mengontrol nilai asam urat adalah membatasi konsumsi beberapa makanan penyebab tingginya asam urat selama kegiatan ibadah umroh. Gula darah sewaktu yang baik adalah gula darah yang kurang dari 200 mg/dL. Gula darah tertinggi yang ditemukan pada calon jamaah adalah sebesar 457 mg/dL. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa diabetes merupakan masalah yang banyak dialami oleh masyarakat yang juga melaksanakan ibadah dalam kurun waktu lama (Khogeer *et al.*, 2020; Yezli *et al.*, 2022). Hal ini dapat menjadi perhatian khusus dimana seringkali masyarakat tidak menyadari keadaan tingginya gula darah karena fokus pada kegiatan ibadah. Tingginya gula darah dapat menyebabkan keadaan berlebihan atau kurangnya glukosa yang dapat ditandai dengan masalah kehausan yang parah, mulut kering, bahkan pingsan (Khogeer *et al.*, 2020).

Kemampuan Bahasa Inggris

Terdapat lima komponen yang diajarkan dan dievaluasi pada kegiatan pengabdian meliputi tema 1: menyapa (*Greeting*), tema 2: Di Bandara (*At Airport*), tema 3: Di Penukaran Uang (*At Money Changer*), tema 4: Di Pasar (*At Market*), dan tema 5: menanyakan arah (*asking direction*). Rerata kemampuan menjawab pada setiap tema tertera pada Tabel 2. Mayoritas jawaban benar pada setiap tema melampaui skor 50, dengan skor terendah terdapat pada tema “menanyakan arah” (*asking direction*) dan tertinggi pada tema “Di Bandara” (*At Airport*).

Tabel II. Hasil Analisa Kemampuan Berbahasa Inggris.

Themes	Correct (%)	Incorrect (%)
<i>Greeting</i>	72.88	27.12
<i>At Airport</i>	78.39	21.61
<i>At Money Changer</i>	73.33	26.67
<i>At Market</i>	72.46	27.64
<i>Asking Direction</i>	69.92	30.08

Sebagian masyarakat Indonesia masih menganggap kurang pentingnya kebutuhan Bahasa Inggris pada proses haji dan umroh. Hal ini dibuktikan oleh sebuah studi terdahulu yang menyampaikan bahwa jama'ah haji dan umroh Indonesia lebih banyak menggunakan Bahasa Indonesia selama ibadah haji ataupun umroh. Hal ini dikarenakan mayoritas komunikasi jama'ah banyak terjadi antara jama'ah dengan pemandu, sehingga bahasa yang masih banyak digunakan adalah Bahasa Indonesia (Chanif *et al.*, 2024). Pada konteks penggunaan bahasa Inggris dalam istilah Islam, mayoritas orang mengalami kesulitan karena terbatasnya kosakata yang dimiliki dan tidak semua istilah dapat diartikan langsung ke Bahasa Inggris (Noviyenty *et al.*, 2020). Perkembangan zaman mengajak manusia untuk lebih banyak memanfaatkan teknologi, termasuk dalam kegiatan haji dan umroh. Sebuah studi pustaka menunjukkan beragam aplikasi tersedia untuk menuntun baik kegiatan sekaligus di dalamnya adalah percakapan selama haji dan umroh. Lebih dari 25% (27.4%) aplikasi populer pendukung haji dan umroh di gawai yang tersedia saat ini menggunakan Bahasa Inggris (Shambour *et al.*, 2021). Salah satu aplikasi dengan multi bahasa, dimana salah satunya adalah Bahasa Inggris, dirancang untuk mempermudah jamaah ketika menghadapi keadaan darurat sehingga lebih mudh memanggil bantuan (Alabsi *et al.*, 2016). Aplikasi lain juga diciptakan dengan multi bahasa, salah satunya bahasa inggris, bertujuan untuk membantu jamaah keluar dari padatnya himpitan jamaah lain dengan aman (Rehman *et al.*, 2019). Sebuah aplikasi juga telah dikembangkan dalam sebuah penelitian untuk membantu orang Indonesia dalam melakukan percakapan berbahasa arab. Aplikasi tersebut dilengkapi 3 bahasa, yakni Bahasa Indonesia, Bahasa Arab, dan Bahasa Inggris serta visual menarik yang memudahkan jama'ah dalam memahami dan mengucapkan (Farida *et al.*, 2022). Dengan berbagai macam kebutuhan yang dihadapi pada saat haji dan umroh, kemampuan komunikasi Bahasa Inggris perlu ditingkatkan bagi calon jama'ah agar dapat beribadah dengan lancar selama prosesnya.

Pengetahuan Manasik

Pengetahuan manasik dilihat dari bagaimana calon jamaah umroh mendemonstrasikan ulang kegiatan manasik yang telah diajarkan. Mayoritas jama'ah dapat menunjukkan ulang rangkaian kegiatan manasik yang telah diajarkan, namun masih banyak yang belum menguasai bacaan yang cukup panjang yang harus dilafalkan. Rangkaian kegiatan manasik umroh tidak hanya mengajarkan kegiatan dalam rangkaian ibadah, namun juga mengulik makna pada masing-masingnya. Persiapan melalui manasik diharapkan membantu menyempurnakan ibadah umroh bagi jama'ah. Jama'ah yang melakukan praktik manasik akan memiliki kesiapan lebih baik (Lubis 2021). Rangkaian kegiatan manasik merupakan contoh kegiatan dimana bertujuan meningkatkan pemahaman jama'ah secara menyeluruh pada rangkaian umroh. Pada kegiatan manasik, persiapan tidak hanya tentang fisik dan spiritual, namun juga mental agar kelak siap dalam melaksanakan rangkaian kegiatan baik haji maupun umroh. Salah satu hal yang mempengaruhi sampainya pemahaman manasik kepada jamaah adalah latar belakang pendidikan, dimana jamaah dengan pendidikan tingkat menengah memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat pendidikan di bawahnya. Hal lain yang mempengaruhi pemahaman jamaah adalah pembimbing manasik yang profesional, materi yang disampaikan, dan metode penyampaian materi. Waktu atau durasi pelatihan juga penting, jama'ah menilai 4 jam adalah waktu yang ideal dan efektif untuk melakukan manasik (Anggreana 2025).

KESIMPULAN

Umroh membutuhkan persiapan fisik, psikis, sosial dan spiritual yang baik agar dapat berjalan dengan lancar. Secara menyeluruh, nilai rata-rata tekanan darah, kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah masih dalam kategori normal. Nilai tertinggi dari masing-masing indikator tersebut menuntut untuk pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan yakni skrining lanjutan minimal dua hari berturut-turut selama kegiatan. Edukasi mengenai makanan yang sehat juga penting untuk menjadi pedoman selama kegiatan ibadah. Kemampuan berbicara Bahasa Inggris peserta pada tema menunjukkan arah masih membutuhkan peningkatan. Latihan secara intensif untuk berbicara dengan Bahasa inggris akan membantu meningkatkan kemampuan peserta mengobrol dengan nyaman selama kegiatan. Pengetahuan tentang manasik umroh perlu diukur kembali secara kuantitatif di masa yang akan datang untuk melihat aspek yang terendah agar dapat

ditingkatkan pada aspek tersebut. Pendampingan lanjutan serta pengulangan materi sebelum melakukan setiap kegiatan ibadah akan membantu meningkatkan kemampuan peserta dalam melaksanakan manasik.

REFERENSI

- Ahmed, By Omar B., Tariq A. Al Malki, Arwa Aal Malki, and Anas S. Dabool. 2019. Nutrition and Chronic Diseases among Makkah Visitors. *J. Med. Res.* **19**(1):31-36. <https://medicalresearchjournal.org/index.php/GJMR/article/view/1702>
- Alabsi, Thuraya Abduljalil, and Ruqayya Abdulrahman. 2016. The Development of E- Medical Interpreter during Hajj. *Symp. Hajj, Umrah Madinah Visit* **50**:1-10. https://www.researchgate.net/publication/397523193_The_Development_of_E-Medical_Interpreter_during_Hajj_season_alhj_mwsm_khlal_alktrwny_tby_mfsr_ttwyr
- Alhamami, Munasir. 2018. Makkah Is the Ultimate Multilingual Phenomenon. **14**:60-71. <https://doi.org/10.24035/ijit.14.2018.006>
- Altowerqi, Zayed M., Zainal Abidin Bin Zainuddin, and Badr Ahmed Fallatah. 2021. Prevalence of Obesity and Uric Acid and Their Relationship among Saudi Adults in Makkah Region. *Journal of Pharmaceutical Research International*, **32**(44):1-6. <https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i4431074>.
- Anggreana, Marsella. 2025. Pengaruh Program Bimbingan Manasik Haji Dan Umroh Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang penyelenggaraan Ibadah Haji Dan umroh Di Pt.Bimwisata Tour & Travel Bengkulu. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, **10**(04):2548-6950. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35352>
- Anon. 2021. English and Arabic Sign Language Phonology and Morphology. *Journal of Tikrit University for Humanities*, **28**:19-32. <https://doi.org/10.25130/jtuh.28.9.2021.24>
- Ardiana, Meity, and Wira Nirwana. 2024. Dyslipidemia And Hypertension Among Indonesian Hajj Pilgrims: A Cross-Sectional Study. *Health Sains*, **5**. <https://doi.org/10.37202/kmmr.2024.29.2.1>.
- Chanif, Moch Ibnu, Ahmad Tijani, and Achmad Basofitrah. 2024. Dynamics of Indonesian Hajj and Umrah Management in Communicating with Local Residents of Saudi Arabia. **4**(2):167-73. <https://doi.org/10.52970/grdis.v4i2.460>
- Chen, Ming Ming, Xuwei Huang, Chengsheng Xu, Xiao Hui Song, Ye Mao Liu, Dongai Yao, Huiming Lu, Gang Wang, Gui Lan Zhang, Ze Chen, Tao Sun, Chengzhang Yang, Fang Lei, Juan Juan Qin, Yan Xiao Ji, Peng Zhang, Xiao Jing Zhang, Lihua Zhu, Jingjing Cai, Feng Wan, Zhi Gang She, and Hongliang Li. 2022. High Remnant Cholesterol Level Potentiates the Development of Hypertension. *Frontiers in Endocrinology* **13**(February):1-11. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.830347>.
- Dewi, Subkhani Kusuma. 2017. Trend Wisata Umrah: Antara Meneladani Sunnah Dan Turisme Spiritual. *Empirisma* **26**(2):191-206. <https://doi.org/10.30762/empirisma.v26i2.691>.
- Farida, Nilna Ulfatul, and Mochammad Firdaus. 2022. Developing An Android Application Amiyah Of Arabic Conversation For Hajj And Umrah With Kodular. *Arabi: Journal of Arabic Studies*, **7**(2):150-61. <https://doi.org/10.24865/ajas.v7i2.441>
- Firmanda, Dimas Robby, R. Rizal Isnanto, and Ike Pertiwi Windasari. 2016. Aplikasi Pembelajaran Manasik Haji Dan Umroh Berbasis Android. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, **4**(4):510. <https://doi.org/10.14710/jtsiskom.4.4.2016.510-517>.
- Franczyk, Beata, Jacek Rysz, Janusz Ławiński, Magdalena Rysz-Górzyńska, and Anna Gluba-Brzózka. 2021. Is a High Hdl-Cholesterol Level Always Beneficial? *Biomedicine*, **9**(9):1-18. <https://doi.org/10.3390/biomedicine9091083>.

- Hermansyah, Miftah, Dwi Astuti, and Fida Dyah Puspasari. 2025. Gambaran Pemberian Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Asam Urat Pada Tn. R Dengan Gout Arthritis Di Desa Datar Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. 633–39. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.465>
- Hong, Kimberly N., Valentin Fuster, Robert S. Rosenson, Clive Rosendorff, and Deepak L. Bhatt. 2017. How Low to Go With Glucose, Cholesterol, and Blood Pressure in Primary Prevention of CVD. *Journal of the American College of Cardiology*, **70**(17):2171–85. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.09.001>.
- Khogeer, Zikra, Razan Alnifae, Sarah Alyamani, Khalid Alharbi, Sarah Hanbzaza, Abdulrahman Mashhor, Mohammad Alfelali, and Osamah Barasheed. 2020. Acute Complications of Diabetes Among Pilgrims During Hajj 2017: A Brief Report. *Diabetes Therapy*, **11**(3):747–51. <https://doi.org/10.1007/s13300-020-00774-5>.
- Kjeldsen, Emilie W., Liv T. Nordestgaard, and Ruth Frikke-Schmidt. 2021. Hdl Cholesterol and Non-Cardiovascular Disease: A Narrative Review. *International Journal of Molecular Sciences*, **22**(9). <https://doi.org/10.3390/ijms22094547>.
- Lubis, M. 2021. Bimbingan Manasik Umrah Bagi Calon Jemaah PT Wakafa Zain Abul Husna (Wakafa Tour) Melalui Pembelajaran Teori Dan Praktik. Prosiding Konferensi Nasional I ... 135–51. <https://doi.org/10.63822/v27zg62>
- Maduwu, Byslina. 2016. Pentingnya Pembelajaran Bahasa Inggris Di Sekolah. *Applied Microbiology and Biotechnology*, **85**(1):6. <https://doi.org/10.46576/wdw.v0i50.207>
- Noviyenty, Leffi, Fakhruddin, Taqiyuddin, and Bukman Lian. 2020. Translation Strategies Of Islamic Terms Used By English Lecturers In English Conversations. *Humanities & Social Sciences Reviews*, **8**(2):877–87. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8297>
- Rahmawati, Anis, and Zauhani Kusnul. 2021. Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi Komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis Gout. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, **3**(1):7–15. <https://doi.org/10.53599/jip.v3i1.76>.
- Rehman, F. U., and E. Felemban. 2019. A Preference-Based Interactive Tool for Safe Rescheduling of Groups for Hajj. Pp. 1–2 in 2019 IEEE/ACS 16th International Conference on Computer Systems and Applications (AICCSA). <https://doi.org/10.5339/jist.2025.12>
- Shaikhomar, Osama A., and Eslam A. Header. 2020. Dietary Etiological Factors Contributing to the Prevalence of Hyperuricemia in Makkah Region. *La Prensa Medica Argentina*, **106**(S2). <https://doi.org/10.47275/0032-745x-s2-020>.
- Shambour, Mohd Khaled, and Adnan Gutub. 2021. Personal Privacy Evaluation of Smart Devices Applications Serving Hajj and Umrah Rituals. *Mohd Khaled Shambour* and Adnan Gutub***, **11**(2):1–14. <https://doi.org/10.36909/jer.13199>.
- Sohaimi, Nur Shafiyah, Contemporary Languages, Civilization Section, Universiti Teknologi Mara, Puncak Alam, and Corresponding Author. 2024. Problems and Challenges in Islamic Religious Tourism : Perspectives of Malaysian Hajj and Umrah Travelers and Travel. *Journal of Research and Innovation in Social Science*, **VIII**(2454):1207–23. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>.
- Tawakal, Muhamad Aulia Putra, Farida Anwari, Adinugraha Amarullah, and Pandian Yoga Fitriajeng. 2024. *Profil Pengetahuan Pasien Tentang Penggunaan Allopurinol Di Apotek Arda Farma Sukodono*. **3**(1):37–45. <https://epik.ikifa.ac.id/jfi/article/view/115>
- World Health Organization. 2023. Hypertension. 16 Maret 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

- Wulandari, Suci, Salman Daffa Nur Azizi, and Rifqi Thariq Hidayat. 2024. Paradigma Ibadah Haji Dan Umroh Ditinjau Berdasarkan Perspektif Hukum Islam Dan Hukum Positif Di Indonesia. *Komparatif: Jurnal Perbandingan Hukum Dan Pemikiran Islam*, **3**(2):171–88. <https://doi.org/10.15642/komparatif.v3i2.2137>.
- Yezli, Saber, Abdulaziz Mushi, Yasir Almuzaini, Bander Balkhi, Yara Yassin, and Anas Khan. 2022. Prevalence of Influenza Among Hajj Pilgrims: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, **16**(3):1221–28. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.472>.