

PEDOMAN KONSELING GIZI JAMAAH CALON HAJI INDONESIA UNTUK PETUGAS KESEHATAN

BAB I PENDAHULUAN

Ibadah haji merupakan ibadah dalam rangka memenuhi rukun Islam ke lima yang pada hakekatnya adalah ibadah fisik spiritual yang terencana dan terprogram. Oleh karena itu dalam melaksanakan ibadah haji diperlukan kesiapan fisik, mental, sosial sejak ditanah air, di perjalanan, saat melaksanakan kegiatan ibadah hingga kembali ketanah air.

Ibadah fisik selama perjalanan spiritual ini merupakan faktor yang memperberat beban jasmani sehingga dapat menimbulkan stress dan keadaan ini semakin berat bagi mereka yang kondisi fisiknya sudah menurun atau sakit, Dengan status gizi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi jamaah calon haji dalam menghadapi stress selama menunaikan ibadah haji.

Dalam Syariat Islam makan merupakan ibadah, oleh karena itu sudah seharusnya jamaah calon haji menerapkan cara makan yang baik dan benar. Berkaitan dengan hal tersebut dalam surat Al-Baqarah ayat 168 disebutkan agar umat Islam memakan makanan yang halal dan baik, dan dalam surat Al Maidah ayat 88 dinyatakan makan dan minumlah rezeki yang diberikan Allah, bahkan dalam sebuah hadis disebutkan bahwa Rasulullah S.A.W tidak pernah mencela makanan.

Dengan petunjuk diatas maka jamaah calon haji dianjurkan untuk mengkonsumsi yang mencukupi kebutuhan dan aman bagi kesehatan serta sesuai dengan kondisi tubuhnya. Disamping itu diajarkan pula agar manusia mencoba semua makanan yang dihidangkan dan mensyukurinya sebagai karunia Allah.

Jamaah calon haji harus menyadari pentingnya mempersiapkan status gizi yang baik, sejak jamaah calon haji berniat untuk menunaikan ibadah haji. Dengan niat dan tekad yang mantap jamaah haji Insya Allah akan mampu menerima perubahan lingkungan yang akan dihadapinya.

Agar mampu menjalankan setiap kegiatan ibadah haji tanpa kelelahan yang berarti, jamaah calon haji perlu makan dalam jumlah yang cukup dan mutu yang baik sesuai dengan kaidah gizi seimbang, Untuk maksud tersebut jamaah calon haji perlu dibekali pengetahuan tentang gizi antara lain melalui kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan oleh petugas puskesmas.

Penyuluhan gizi ditekan pada kebiasaan makan yang harus diterapkan sesuai dengan kondisi tubuh dan mengacu pada gizi seimbang, Sejak sebelum menunaikan Ibadah haji dan selama berada ditanah suci hingga kembali ke tanah air dalam keadaan sehat wal afiat.

Disamping itu penyuluhan gizi juga dituukan untuk menerapkan diet bagi jamaah calon haji yang menderita penyakit yang memerlukan penanganan diet. Berdasarkan pengalaman nutrisisionis (Ahli Gizi) sebagai tenaga kesehatan haji tahun 2001 diketahui bahwa penyakit yang sering kali dijumpai dan memerlukan penanganan diet adalah Hipertensi, Diabetes Mellitus, dan saluran pencernaan.

BAB II KONSELING GIZI BAGI JAMAAH CALON HAJI

A. Pengertian

1. Konseling Gizi adalah suatu proses komunikasi 2(dua) arah antara konselor dan Klien untuk membantu klien mengenali dan mengatasi masalah gizi
2. Konselor adalah tenaga kesehatan yang mempunyai latar belakang pendidikan gizi atau pendidikan kesehatan lainnya yang bekerja di Puskesmas / Dinas kesehatan / Rumah Sakit.
3. Klien adalah sasaran konseling yang dalam hal ini adalah jamaah calon haji yang datang karena membutuhkan informasi tentang masalah kesehatan dan gizi agar mampu melaksanakan ibadah haji dengan baik.

B. Hal-Hal Yang Perlu Dimiliki Oleh Konselor

1. Mempunyai pengetahuan tentang :
 - Ilmu gizi dasar dan dietetik
 - Masalah gizi di Indonesia
2. Memiliki sikap yang sopan , sabar dan sederhana

3. Mampu berkomunikasi dengan menggunakan , bahasa yang mudah dimengerti klien.
 4. Menunjukkan sikap ingin membantu klien.
 5. Menciptakan suasana lingkungan konseling yang nyaman.
 6. Mampu menjadi pendengar yang baik dalam menerima keterangan dari klien.
- C. Tempat Konseling :
1. Ruang terpisah dengan ruangan lain agar klien merasa nyaman
 2. Besar ruangan tergantung jumlah klien yang dilayani
 3. Dalam ruangan tersedia fasilitas peralatan yang cukup memadai antara lain alat timbang berat badan dan pengukur tinggi badan, poster leaflet, food model dll.
- D. Langkah –Langkah Konseling Gizi:
1. Pengumpulan data (data berat badan , tinggi badan , anamnesa gizi, data klinis dan hasil pemeriksaan laboratorium serta data lain yang menunjang).
 2. Identifikasi data & Pengkajian data yang terkumpul dikaji , diidentifikasi secara terperinci.
 3. Mengambil kesimpulan atas masalah gizi yang dihadapi klien berdasarkan pengkajian data
 4. Perencanaan konseling yang perlu diberikan.
 5. Memonitor dan Evaluasi hasil konseling.
- E. Konseling Gizi Dianggap Berhasil Apabila :
- Klien mengerti , memahami serta mau menjalankan anjuran yang disampaikan oleh konselor ,
- F. Hambatan Yang Sering Djumpai Oleh Konselor :
1. Klien tidak mau bicara secara terbuka.
 2. Klien tidak mempunyai waktu yang cukup untuk mendengarkan anjuran konselor.
 3. Klien berbicara terus yang sering tidak sesuai topik pembicaraan
 4. Ruang dan suasana konsultasi tidak mendukung jalannya proses konsultasi

BAB III MAKANAN JAMAAH CALON HAJI SEBELUM BERANGKAT KE ARAB SAUDI

Makanan bergizi dapat membantu para jamaah calon haji dalam mempertahankan kondisi tubuh agar tetap sehat dan prima. Gizi adalah segala sesuatu tentang makanan dan kaitannya dengan kesehatan. Makanan sehat dan bergizi yang seimbang adalah makanan yang cukup zat gizinya sesuai keperluan tubuh.

Setiap zat gizi mempunyai fungsi yang khusus dalam tubuh, oleh karena itu sebaiknya semua zat gizi harus terdapat dalam makanan sehari-hari, Setiap orang memerlukan jumlah makanan yang berbeda sesuai dengan jenis kegiatan yang dilakukan (kegiatan ringan, sedang dan berat), jenis kelamin, kondisi tubuh, berat badan, tinggi badan. lingkungan Udara.

Pedoman makanan jamaah calon haji sebelum berangkat ke tanah suci sebagai berikut :

1. Makanlah makanan yang **beraneka-ragam** dan terdiri dari berbagai bahan makanan seperti **makanan pokok, lauk pauk, Sayuran dan buah dalam jumlah yang cukup** sesuai kebutuhan.
2. Pilihlah bahan **makanan pokok yang tinggi serat** seperti beras, jagung, kentang, Ubi, talas, singkong, roti, mie dan sebagainya.
3. Makanlah **lauk pauk** yang bernilai gizi tinggi seperti daging, telur, ikan, ayam, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tahu, tempe dan sebagainya.
4. Makanlah **sayuran berwarna** seperti bayam, Kangkung, wortel, Labu kuning, sawi, daun singkong dan sebagainya.
5. Makanlah **buah-buahan berwarna kuning atau kemerahan** yang banyak mengandung vitamin seperti pisang, pepaya, jeruk, nenas, peer, anggur, apel, semangka dan melon.
6. Minum minimal 10 gelas.

Dari pedoman diatas dapat dijabarkan kebutuhan bahan makanan seorang sehari berdasarkan kecukupan gizinya seperti pada tabel 1

Tabel 1 . Kebutuhan Bahan Makanan Sehari /Untuk Berbagai Golongan Umur

GOLONGAN	BERAT BADAN (kg)	NASI 200 Gr (1 piring) atau padananya	LAUK- PAUK Ikan 50 gr Tempe 25 gr (1ptg) (1ptg)		SAYUR 100 gr (mangkok)	BUAH 100gr Pepaya (1ptg) atau padananya
LAKI-LAKI DEWASA						
20-39 Tahun	56	4,5 piring	1,5 ptg	3 ptg	1,5 mangkok	2 ptg
40-59 Tahun	56	4 piring	1,5 ptg	4ptg	1,5 mangkok	2 ptg
60 Tahun keatas	56	3 piring	1,5 ptg	5 ptg	1,5 mangkok	2 ptg
WANITA DEWASA						
20-39 Tahun	50	3,5 piring	1,5 ptg	3 ptg	1,5 mangkok	2 ptg
40-59 Tahun	50	3 piring	1,5 ptg	3 ptg	1,5 mangkok	2ptg
60 Tahun keatas	50	2 piring	2,0 ptg	4 ptg	1,5 mangkok	2ptg

Kebutuhan bahan makanan ini berlaku untuk orang sehat dengan aktivitas sedang, Untuk melengkapi jenis jenis makanan sumber zat pembangun, minumlah susu segar 1-2 gelas sehari.

Dalam tabel tersebut 200 gr nasi berasal dari 100g beras, lauk-pauk, sayuran dan buah diukur dalam keadaan mentah.

Kebutuhan bahan makanan tersebut diatas untuk sehari yang dalam menerapkan dapat dibagi untuk makan pagi. Siang dan sore. Untuk variasi dalam hidangan sehari-hari dapat digunakan daftar padanan bahan makanan (lampiran 1).

Daftar padanan berisi bahan makanan yang dalam kelompoknya dapat saling menggantikan satu sama lain karena, mempunyai nilai gizi yang kurang lebih sama.

Sebagai contoh pengganti bahan makanan dari kelompok yang sama adalah sebagai berikut :

- Kelompok makanan pokok : 100g nasi dapat ditukar dengan 70 g roti putih atau 200g kentang.
- Kelompok lauk hewani : 50 g Ikan dapat ditukar dengan 50 g daging.
- Kelompok lauk nabati : 50 g Tempe dapat ditukar dengan 100 g tahu.
- Kelompok Sayuran A : Selada dapat ditukar dengan jamur segar atau ketimun.
- Kelompok Sayuran B : bayam, dapat ditukar dengan buncis atau sawi.
- Kelompok Sayuran C : daun singkong dapat ditukar dengan nangka muda atau daun katuk.
- Kelompok Buah-buahan : 200 g Pepaya dapat ditukar dengan 100 g mangga atau 50 g pisang atau 100 g Apel.

BAB IV CARA MEMILIH MAKANAN DI ARAB SAUDI

Berdasarkan pengamatan TKHI tahun 2000-2001, jemaah haji yang menggunakan ONH PLUS maupun ONH biasa selama di Makkah dan Medinah dapat membeli makanan berupa makanan sudah jadi atau makanan siap santap.

Selama berada di tanah suci kemungkinan besar jemaah haji akan mengalami perbedaan kebiasaan makan. Keadaan ini harus disadari sejak jemaah haji berniat untuk menunaikan ibadah haji. Dengan niat dan tekad yang mantap, maka jemaah siap untuk menerima perubahan yang akan dihadapinya termasuk mengenai berbagai jenis hidangan atau bahan makanan baru yang terdapat di Arab Saudi.

Kegiatan jemaah haji di Arab Saudi termasuk kegiatan fisik yang berat. Lingkungan penuh sesak manusia, terik matahari dan kelembaban rendah merupakan pengalaman fisik yang pertama kali dialami. Sebaliknya dimusim dingin suhu udara dapat mencapai 2°C dengan kelembaban sangat rendah, sehingga rasa dingin menusuk tulang dan menyebabkan kulit kering serta pecah-pecah. Sirkulasi musim pada setiap tahunnya dapat dilihat pada lampiran 2, Untuk mengatasi hal tersebut makanan bergizi dalam jumlah yang cukup harus dikonsumsi agar para jemaah haji mampu memenuhi kebutuhan tenaga yang dikeluarkan. Memperhatikan tabel 1, setiap jemaah haji pada musim dingin di Arab Saudi harus menambah setiap kali makan :

½ piring nasi, 1 potong lauk hewani, dan minum susu minimal 1 gelas sehari

Pada umumnya macam makanan di Arab Saudi cukup beraneka ragam. Juga banyak dijual susu segar ataupun yang diolah seperti Zubda, laban.

Jenis makanan bergizi tersebut dapat dipilih dan disiapkan sebagai hidangan selama di Arab Saudi dengan contoh sebagai berikut :

a) Makanan Pokok salah satu atau campuran dari :

- Nasi
- Nasi Birjani
- Chapatis
- Nasi Turki
- Kentang goreng
- Mie
- Nasi Buhari
- Nasi kari
- Roti

b) Lauk – pauk dapat berupa :

- Ayam goreng
- Ayam nugget
- Empal daging
- Sate ayam
- Kari dan Gulai kambing
- Shih Kebab
- Ayam Semur
- Ayam Kentucky / Albaik
- Ayam Panggang / Ayam brost
- Donner Kebab
- Ikan goreng, Cumi goreng
- Tempe / tahu goreng

c) Sayuran dapat berupa :

- Pecel
- Gado-gado
- Sayur Asem
- Urapan
- Sayur Oyong
- Sayur Sop
- Sayur Bayam
- Oseng-oseng buncis

d) Buah-buahan yang dapat disediakan :

- Jeruk / sunkist
- Apel
- Semangka
- Pisang
- Anggur
- Kurma segar
- Peer
- Cherry
- Blewah

e) Minuman :

Pada umumnya cuaca di Arab Saudi bersuhu tinggi (panas) dengan kelembaban sangat rendah , oleh karena itu selama berada di Arab Saudi biasakan minum air 1 gelas setiap jam walaupun tidak merasa haus. Air yang dapat diminum berupa : air matang , air zam-zam minuman dalam kemasan dan bermacam-macam sari buah. Apabila Jamaah haji mengalami batuk, pilek, sebaiknya minum air hangat dan hindari minum air dingin untuk minuman di musim dingin jamaah haji dapat memilih minuman seperti :

- Susu panas
- Teh susu panas
- Kopi susu panas
- Minuman Jahe (dibawa dari Indonesia)

Untuk memudahkan jamaah haji menyusun menu makan dapat dilihat contoh menu sehari seperti pada lampiran 3.

BAB V
PENGATURAN MAKANAN UNTUK JAMA'AH HAJI YANG MENDERITA PENYAKIT RISIKO TINGGI (RISTI)

Jamaah haji yang berisiko Tinggi (Risti) menderita penyakit yang dapat mengganggu ibadah haji. Berdasarkan pengamatan TKHI tahun 2000-2001 penyakit yang terbanyak diderita para jamaah haji ialah penyakit lambung dan penyakit degeneratif antara lain : Hipertensi, Jantung Koroner dan Diabetes Melitus.

A , Untuk Jemaah Dengan Hipertensi

Tekanan darah umumnya meningkat seiring dengan meningkatnya usia dan berkaitan erat dengan terjadinya penyakit jantung , Stroke. Dan penyakit Ginjal. Secara umum nilai normal tekanan darah bagi orang dewasa adalah 120/80 mm Hg. Apabila seseorang tekanan darahnya telah melebihi 140/90 mm Hg , maka orang tersebut telah menderita hipertensi.

Tujuan pengaturan makanan pada Hipertensi adalah :

- Menurunkan atau mempertahankan tekanan darah sehingga mencapai batas normal.
- Mencegah / menghilangkan penimbunan garam.

Cara Pengaturan Makanan:

1. Batasi bahan makanan sumber Natrium (garam)
Garam Natrium secara alami terdapat dalam bahan makanan hewani dan nabati. Selain itu juga merupakan bahan yang ditambahkan pada masakan /makanan seperti :
 - ?? Tepung Susu Penuh (Full Cream)
 - ?? Margarine
 - ?? Garam Dapur
 - ?? Soda Kue (Natrium Bikarbonat)
 - ?? Pengawet Daging (Sendawa)
 - ?? Pengawet buah (Sodium benzoat)
 - ?? Bumbu Mie Instan , petis,tauco, vetsin dan kecap.
2. Batasi Makanan yang asin atau diawetkan dengan garam :
Semua makanan yang telah diolah seperti :
 - ?? Biskuit, Krekers, Bolu,kue lain yang dimasak dengan garam dapur dan margarine,
 - ?? Dendeng , abon, corned beef, ikan asin ikan pindang, sarden , udang kering, telur asin.
 - ?? Keju , selai kacang tanah (pindakas)
 - ?? Sayuran dalam kaleng.
3. Bahan makanan yang diperbolehkan :
 - ?? Bahan makanan segar , seperti beras, Ubi, Mie, Maizena, hunkwee, terigu, gula pasir.
 - ?? Kacang-kacangan dan hasil olahannya , seperti kacang hijau, kacang merah. Kacang tanah, kacang tolo, tempe, tahu tawar, oncom
 - ?? Minyak goreng , margarine tanpa garam.
 - ?? Sayuran dan buah-buahan segar.
 - ?? Bumbu seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur,laos,salam sereh, dll
4. Meningkatkan asupan kalium, kalsium dan magnesium dengan cukup makan sayuran dan buah-buahan.
Cara memasak yang dianjurkan :
 - ?? Dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung Natrium (garam).
 - ?? Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih gula ,cuka, kunyit daun salam, dan asam.
 - ?? Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan / menambah rasa masakan sehingga tidak merasa tawar.

B .UNTUK JAMAAH DENGAN PENYAKIT DIABETES MELLITUS

Diabetes Mellitus merupakan kelainan metabolik yang ditandai oleh adanya kenaikan kadar gula dalam darah akibat berkurangnya atau tidak adanya insulin. Dengan pengaruh insulin, yaitu suatu zat / hormon penting yang dibentuk oleh kelenjar pankreas, gula diubah menjadi energi dan merupakan sumber kekuatan otot. Jika insulin yang dibentuk di pankreas terlalu sedikit, maka seseorang akan menderita diabetes. Gula yang ada dalam darah tidak dimanfaatkan secara memadai, karena itu kadar gula dalam darah meningkat dan kelebihannya terbuang melalui air seni, metabolisme lemakpun akan terganggu.

Faktor keturunan, kegemukan/obesitas, pola makan yang salah, proses menua, stress dan lain-lain merupakan faktor risiko atau faktor pencetus terjadinya penyakit ini.

Gejala Klinis Diabetes mellitus adalah :

- Sering Kencing terutama pada malam hari.
- Berat badan yang turun dengan cepat walaupun makan makanan dalam jumlah cukup atau berlebihan.
- Disamping itu kadang –kadang ada keluhan : lemah , kesemutan pada jari tangan dan kaki , cepat lapar , gatal-gatal , penglihatan kabur, dan luka sukar sembuh.

Tujuan diet pengaturan makan pada penyakit Diabetes Mellitus: Mempertahankan kadar gula darah sampai batas normal.

Pengaturan makanan adalah satu komponen utama dalam pengobatan penyakit Diabetes Mellitus, dengan penurunan berat badan sangat membantu kerja insulin.

Cara Pengaturan Makanan :

1. Jumlah kalori ditentukan menurut umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan aktivitas.
2. Batasi penggunaan karbohidrat kompleks seperti : Nasi lontong, roti, ketan, jagung, kentang, dll. dikurangi jumlahnya dari kebiasaan sehari-hari
3. Hindari penggunaan sumber karbohidrat sederhana / mudah diserap seperti gula pasir, gula jawa, Sirup, Selai, manisan buah-buahan, susukental manis, minuman botol ringan, dodol, es krim, kue-kue manis, bolu, tarcis, abon, dendeng, dan sarden.
4. Bahan makanan yang diperbolehkan:
 - Lauk hewani dan nabati dalam jumlah yang cukup sesuai yang dianjurkan.
 - Aneka ragam sayuran untuk memberikan rasa kenyang dan kandungan serat tinggi.
 - Buah-buahan dalam jumlah cukup.
 - Minyak dan garam dalam jumlah yang tidak berlebihan
5. Jumlah makanan yang dimakan dalam satu hari dibagi dan diatur dengan baik terutama bagi penderita yang menggunakan obat dan suntikkan insulin.
6. Untuk mengganti gula dapat digunakan sakarin dengan perbandingan 1 gelas minuman digunakan 2 tablet sakarin atau $\frac{1}{4}$ sendok the sakarin kristal. Bila menggunakan sakarin jangan dipanaskan karena dapat memberikan rasa pahit.

C UNTUK JAMAAH DENGAN PENYAKIT LAMBUNG

Tujuan diet pada penyakit lambung :

Memberikan makanan secukupnya yang tidak merangsang dan agar dapat menetralkan kelebihan asam lambung .

Cara Pengaturan Makanan :

1. Porsi makan yang diberikan kecil tapi sering.
2. Lambung tidak boleh kosong lebih dari tiga (3) jam, sehingga pembagian jam makan harus teratur.
3. Dalam memasak sebaliknya tidak banyak memakai cabe dan bumbu yang merangsang.
4. Pilih buah-buahan yang tidak asam dan yang tidak menimbulkan gas (misalnya : nenas, kedondong, mangga muda, durian, nangka masak)
5. Susu diberikan sesuai toleransi.
6. Hindari makanan yang merangsang sekresi getah lambung (Kopi, The kental dan alkohol).

D. UNTUK JAMAAH DENGAN PENYAKIT JANTUNG KORONER

Tujuan pengaturan makanan pada penyakit jantung koroner adalah :

1. Memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan pekerjaan jantung.
2. Menurunkan berat badan bila penderita terlalu gemuk.
3. Mencegah / menghilangkan penimbunan garam / air.

Cara Pengaturan Makanan :

1. Batasi penggunaan garam bila ada tekanan darah tinggi (hipertensi).
2. Bagi yang terlalu gemuk, jumlah makanan pokok sebagai sumber hidrat arang dikurangi contoh sumber hidrat arang : beras, roti, mie, kentang, bihun, biskuit, tepung-tepungan, gula dan sebagainya.
3. Bahan makanan yang berlemak sebaiknya dibatasi. Pilihlah daging tanpa lemak atau ikan segar, ayam dan lain-lain.
4. Hindari sayuran yang mengandung gas, kol, lobak, nangka muda.
5. Semua buah boleh dimakan kecuali nangka masak, durian, alpukat diberikan dalam jumlah terbatas.
6. Makanan yang sebaiknya dipilih yang mudah dicerna dan tidak merangsang.
7. Dalam memasak sebaiknya tidak menggunakan cabe dan bumbu yang merangsang.
8. Usakan untuk mengurangi makanan gorengan dan yang dimasak dengan santan kental.
9. Dianjurkan untuk tidak minum kopi atau alkohol.