# Antisipasi Cuaca Ekstrem, Asuransi Haji 2026 Kini Cakupi Risiko Heat Stroke

Category: NASIONAL
written by Redaksi | April 30, 2026



SEANTERONEWS.com – Otoritas Arab Saudi secara resmi memperluas cakupan perlindungan asuransi kesehatan bagi jemaah haji tahun 2026. Langkah strategis ini diambil guna mengantisipasi risiko gangguan kesehatan serius akibat paparan cuaca panas ekstrem yang diprediksi terjadi selama puncak ibadah di Tanah Suci.

Kepala Seksi Kesehatan Petugas Penyelenggara Ibadah Haji (PPIH) Arab Saudi Daerah Kerja Makkah, Edi Supriyatna, mengonfirmasi bahwa perluasan klaim asuransi ini memiliki periode pemberlakuan yang spesifik.

Perluasan perlindungan kesehatan tersebut berlaku khusus selama rangkaian puncak ibadah haji, yaitu pada 8 hingga 13 Dzulhijjah. Cakupan klaim asuransi ini meliputi tiga tingkatan gangguan kesehatan akibat panas:

Heat Cramps: Kram otot pada perut, betis, dan tangan akibat

kehilangan cairan dan elektrolit.

Heat Exhaustion: Kelelahan berat yang ditandai dengan mual, keringat berlebih, dan denyut jantung cepat.

Heat Stroke: Kondisi medis darurat di mana suhu tubuh meningkat drastis hingga 40 derajat Celsius yang dapat berakibat fatal.

Edi menegaskan bahwa klaim asuransi hanya dapat diproses jika diagnosis terjadi dalam rentang waktu puncak haji tersebut. Gangguan kesehatan serupa yang dialami sebelum atau sesudah periode 8-13 Dzulhijjah tidak termasuk dalam cakupan perluasan klaim ini.

Mengingat bahaya heat stroke yang dapat mengancam nyawa, PPIH mengimbau jemaah haji Indonesia untuk sangat disiplin dalam menjaga kondisi fisik. Pencegahan dehidrasi menjadi kunci utama dalam menghadapi suhu ekstrem di Arafah, Muzdalifah, dan Mina.

Berikut adalah panduan minum yang disarankan oleh tim kesehatan haji:

Kuantitas Wajib: Jemaah diwajibkan minum air minimal 200 mililiter per jam.

Metode Minum: Disarankan minum sebanyak empat teguk setiap 10 menit.

Tujuan: Cara ini efektif mencegah dehidrasi secara berkelanjutan tanpa membebani kandung kemih, sehingga jemaah tidak perlu terlalu sering ke toilet.

PPIH berharap jemaah haji, baik yang telah berada di Madinah maupun yang masih di Tanah Air, dapat memahami langkah pencegahan ini demi kelancaran dan keselamatan selama menjalankan rukun Islam kelima tersebut.[]