

Edisi 08 | 2025

<https://bpkh.go.id/>

BPKH *News*

Kopseyarin BPKH
Hal 01

**Panduan Sehat
Bulan Ramadan**
Hal 21

**BPKH
Sambut Baik
MoU Haji 2025**
Hal 07

**Raih Gelar
Doktor Ekonomi,
Sulistiyowati Ungkap
Kunci Keberlanjutan Haji**
Hal 13

HAJI UNTUK SEMUA

**HAJI 2025 LEBIH TERJANGKAU,
BPKH GELONTORKAN NILAI MANFAAT
RP 34 JUTA PER JEMAAH**

Kami ingin memastikan bahwa keuangan haji dikelola secara transparan, akuntabel, dan berorientasi pada kesejahteraan umat.

Seluruh Insan Badan Pengelola Keuangan Haji

Mengucapkan

Marhaban Ya Ramadan

Mari kita sambut Ramadan 1446 H / 2025 M
dengan hati yang bersih dan penuh keikhlasan.

Selamat Menunaikan Ibadah Puasa



KELOLA DANA DENGAN HIKMAH, WUJUDKAN HAJI PENUH BERKAH



PELINDUNG

Fadlul Imansyah,
Kepala Badan Pelaksana BPKH RI
Ahmad Zaky,
Sekretaris Badan BPKH RI

PENANGGUNG JAWAB

Nurul Qoyimah,
Kepala Divisi Humas dan Administrasi
Kantor BPKH RI

PEMIMPIN REDAKSI

Ricki Syahroni Putra,
Manajer Komunikasi dan Humas BPKH RI

STAF REDAKSI

Yusuf Kadhafi

ALAMAT REDAKSI

Muamalat Tower Lantai 15
Jalan Prof. DR. Satrio No.Kav. 18,
Kuningan, Kecamatan Setiabudi, Kota
Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota
Jakarta 12940

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kita kesempatan untuk terus berkontribusi dalam pengelolaan keuangan haji guna kemaslahatan umat. Memasuki tahun 2025, BPKH berkomitmen untuk semakin meningkatkan transparansi, akuntabilitas, dan manfaat bagi jemaah haji Indonesia. Oleh karena itu, edisi *e-magazine* Januari - Februari 2025 ini mengusung tema *Haji 2025 Lebih Terjangkau, BPKH Gelontorkan Nilai Manfaat Rp34 Juta per Jemaah*, yang mencerminkan upaya kami dalam meringankan beban biaya ibadah haji bagi calon jemaah.

Tahun ini, BPKH mengelola dana sebesar Rp171,65 triliun, melebihi target awal, sebagai bentuk optimalisasi investasi yang berlandaskan prinsip syariah. Kenaikan dana ini juga didorong oleh meningkatnya jumlah pendaftar haji baru, yang mencapai 398.744 calon jemaah. Dengan nilai manfaat yang terus bertumbuh, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam penyelenggaraan haji.

Selain itu, BPKH menyambut baik kerja sama strategis dengan badan publik lainnya, termasuk penandatanganan MoU perhajian antara Pemerintah Republik Indonesia dan Kerajaan Arab Saudi, serta kolaborasi dengan Majelis Ulama Indonesia (MUI) dalam meningkatkan ekonomi umat dan penguatan tata kelola keuangan haji berbasis syariah. Kami juga menjalin sinergi dengan Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) untuk memperkuat transparansi pengelolaan dana haji, serta terus berkoordinasi dengan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) dan Kementerian Agama guna memastikan tata kelola yang bersih dan akuntabel.

Dengan langkah-langkah strategis ini, BPKH berupaya memastikan bahwa pengelolaan dana haji tidak hanya memberikan manfaat bagi jemaah tetapi juga berkontribusi pada pemberdayaan ekonomi umat Islam di Indonesia. Kami mengajak seluruh pihak untuk bersama-sama menjaga amanah besar ini demi keberlangsungan dan kemaslahatan penyelenggaraan ibadah haji yang lebih baik di masa depan.

Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kita dalam melayani umat.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Fadlul Imansyah

Kepala Badan Pelaksana
Badan Pengelola Keuangan Haji





5

BPKH PERKUAT SINERGI DENGAN PBNU

"Kami ingin memastikan bahwa keuangan haji dikelola secara transparan, akuntabel, dan berorientasi pada kesejahteraan umat. PBNU sebagai organisasi yang memiliki pengaruh besar di masyarakat bisa menjadi mitra strategis dalam upaya ini"



KOPSYARIN

Menumbuhkan Ekonomi Syariah di Lingkungan BPKH

1



7

BPKH SAMBUT BAIK MOU HAJI 2025

"Kami mengapresiasi kerja sama yang terjalin dengan Kementerian Haji dan Umrah Arab Saudi dengan Pemerintah Indonesia dalam Hal ini Kementerian Agama Republik Indonesia,"

MUI & BPKH SINKRONISASI PENGELOLAAN DANA HAJI DENGAN FATWA

3



BPKH KELOLA DANA HAJI RP 171 TRILIUN, NILAI MANFAAT TUMBUH POSITIF

4



RAKOR BERSAMA KEMENAG, BPH, DAN BPKH, KPK DORONG PENGUATAN SINERGI DAN TRANSPARANSI TATA KELOLA PENYELENGGARAAN HAJI

9





12

**DEWAS SOAL
EFISIENSI:
BENCHMARKING
SEKALI PER TAHUN**



**HAMKA HASAN RESMI
MENJADI BAGIAN BPKH**

11



17

**BPKH SERAHKAN BANTUAN
AMBULANS BERSAMA LAZISMU
UNTUK UMMI**



13

**RAIH GELAR
DOKTOR EKONOMI,
SULISTYOWATI
UNGKAP KUNCI
KEBERLANJUTAN
DANA HAJI**



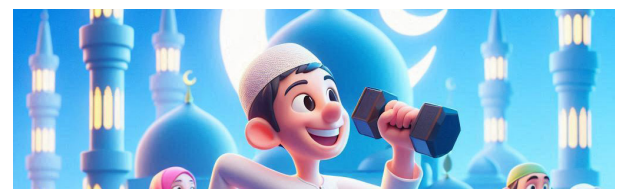
**BPKH DAN SOLOPEDULI SERAH
TERIMA DAN RESMIKAN GEDUNG
MAJELIS TAKLIM YAYASAN CHAMIM
ABDUL RASYID DI JEPARA**

18



19

**WASPADAI PANAS
EKSTREM PADA
MUSIM HAJI 2025**



**MITOS DAN FAKTA SEPUTAR
PUASA: PANDUAN SEHAT DI
BULAN RAMADAN**

21



KOPSYARIN

Menumbuhkan Ekonomi Syariah di Lingkungan BPKH

Koperasi Syariah BPKH (Kopsyarin) telah berjalan selama kurang lebih dua tahun. Dalam wawancara eksklusif dengan Kepala Kopsyarin, Aziz Fajar Ariwibowo, tim redaksi membahas perkembangan koperasi ini, tantangan yang dihadapi, serta rencana ekspansinya ke depan.

PERJALANAN AWAL DAN PERKEMBANGAN KOPSYARIN

Kopsyarin mulai beroperasi dengan tujuan utama untuk membantu pegawai BPKH dalam memenuhi kebutuhan finansial mereka dengan sistem syariah. Awalnya, koperasi ini hanya bergerak di dua bidang utama, yaitu pinjaman dan usaha snack. Kini, skala operasionalnya mulai diperluas.

“Pada awalnya, usaha ini dijalankan oleh beberapa orang saja, karena belum banyak yang bisa menyempatkan diri untuk ikut serta. Namun, sekarang kami mulai melibatkan lebih banyak anggota,” ungkap Aziz.

Anggota Kopsyarin terdiri dari pegawai BPKH yang membayar iuran pokok sebesar Rp250.000 dan iuran wajib bulanan Rp50.000. Sebagai anggota, mereka berhak mendapatkan fasilitas pinjaman dengan margin rendah dibandingkan dengan lembaga

keuangan konvensional.



“Kami ingin memastikan bahwa anggota tidak terbebani. Karena itu, kami hanya menyediakan pinjaman sebesar Rp5 juta per orang agar mereka tetap mampu mengembalikan pinjamannya,” tambahnya.

Selain itu, Kopsyarin juga mengelola kantin kejujuran di lantai 14 dan 15 kantor BPKH, di mana pegawai bisa membeli makanan ringan dengan harga lebih murah dibandingkan minimarket luar.

Dalam sistem pembiayaan Kopsyarin, ada perbedaan antara pembiayaan untuk kebutuhan sosial dan konsumtif.

“Kebutuhan sosial seperti biaya pendidikan anak atau pengobatan

keluarga mendapatkan margin lebih rendah dibandingkan pembiayaan konsumtif, seperti pembelian barang elektronik,” jelas Aziz.

Prinsip ini diterapkan agar koperasi dapat berkontribusi pada kesejahteraan anggotanya tanpa membebani mereka dengan biaya yang tinggi.

KEJUJURAN SEBAGAI FONDASI OPERASIONAL

Salah satu program unik dari Kopsyarin adalah sistem kantin kejujuran. Aziz menjelaskan bahwa koperasi sangat mengandalkan integritas para pegawai BPKH.

“Kami percaya bahwa semua pegawai BPKH memiliki standar kejujuran yang sama. Jika pun ada selisih dalam pencatatan transaksi, biasanya disebabkan oleh transaksi yang belum terproses secara real-time,” katanya.

Menurut Aziz, yang lebih penting dari sekadar memastikan pembayaran adalah menjaga ketersediaan stok. “Ketika stok habis, pegawai akan kecewa dan bisa kehilangan kepercayaan pada koperasi. Oleh karena itu, kami berupaya memastikan barang selalu tersedia,” imbuhnya.

Kopsyarin tidak berhenti pada usaha pinjaman dan kantin kejujuran. Koperasi ini memperluas skala bisnisnya dengan beberapa inovasi baru, di antaranya, Menyediakan sarapan pagi dengan melibatkan anggota yang memiliki usaha kuliner dan Mengelola kebutuhan kantor, seperti penyediaan air minum,

kopi, teh, serta alat tulis kantor (ATK).

Selain itu, Aziz juga membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut, termasuk kemungkinan bisnis pembiayaan rumah (KPR) atau bahkan bisnis outsourcing. Namun, saat ini koperasi masih dalam tahap stabilisasi sebelum melangkah lebih jauh.

“Kami tidak ingin terburu-buru. Yang penting saat ini adalah memastikan koperasi berjalan dengan baik dan benar-benar memberikan manfaat bagi anggotanya,” ujarnya.

HARAPAN UNTUK MASA DEPAN

Aziz berharap Kopsyarin bisa semakin berkembang dan memberikan manfaat bagi para pegawai BPKH, baik dalam skala kecil maupun jangka panjang.

“Saya ingin koperasi ini benar-benar membantu pegawai, entah melalui pinjaman, makanan ringan, atau sarapan pagi. Kalau ke depan koperasi bisa menjadi tempat bisnis bagi pensiunan BPKH, itu akan luar biasa. Tapi untuk sekarang, yang terpenting adalah memberikan manfaat langsung kepada anggota,” tutupnya.

Dengan semangat gotong royong dan prinsip syaria, Kopsyarin terus berupaya menjadi wadah ekonomi yang bermanfaat bagi para pegawai BPKH. Semoga ke depan, koperasi ini semakin berkembang dan memberikan dampak positif yang lebih luas lagi.





MUI & BPKH SINKRONISASI PENGELOLAAN DANA HAJI DENGAN FATWA

Ketua Majelis Ulama Indonesia (MUI) Bidang Fatwa, Prof KH Asrurun Ni'am Sholeh, menyampaikan bahwa MUI memiliki sejumlah fatwa yang berkaitan dengan pengelolaan keuangan haji.

"Hari ini, Majelis Ulama Indonesia memperoleh kehormatan untuk menerima tamu dari BPKH guna melakukan diskusi sekaligus sinkronisasi dalam hal pengelolaan keuangan haji yang aman, adil, dan juga abadi," ujarnya kiai yang akrab disapa Prof Ni'am itu saat saat Koordinasi MUI dan BPKH Dalam Implementasi Keputusan Ijma' Ulama Terkait Pengelolaan Keuangan Haji di Aula Buya Hamka Kantor MUI Pusat, Jakarta Pusat, Selasa (14/01/2025).

Selain itu, guru besar UIN Syarif Hidayatullah Jakarta ini menjelaskan bahwa diskusi ini penting untuk memastikan pengelolaan keuangan haji tetap sesuai dengan ketentuan syariah yang telah ditetapkan oleh MUI. "Karena itu, hari ini kita berdiskusi, bermudzakarah

(saling mengingatkan dan belajar), melakukan pendalaman, guna pemastian pengelolaan keuangan haji sesuai dengan ketentuan syariah, khususnya fatwa-fatwa yang ada di Majelis Ulama Indonesia," tambahnya.

Dalam kesempatan tersebut, Prof Ni'am juga menekankan pentingnya memberikan jaminan keadilan bagi masyarakat, terutama calon jamaah haji. "Yang tak kalah penting adalah memberikan jaminan keadilan bagi masyarakat, khususnya calon jamaah haji," ungkapnya.

Diskusi ini menghasilkan sejumlah umpan balik yang dianggap substansial dan mendorong komitmen untuk melakukan perbaikan dalam pengelolaan dana haji.

"Perbaikan itu harus diikhtiarkan, meskipun ada banyak tantangan. Terima kasih secara khusus kepada teman-teman BPKH," ujarnya

Pengasuh Pondok Pesantren An-Nahdlah, Depok, Jawa Barat ini juga mengingatkan bahwa pengelolaan keuangan haji perlu disesuaikan dengan kondisi riil yang ada di masyarakat. "Isu-isu terkait pengelolaan keuangan haji ini bisa dieskalasi dalam konsep yang terbaik, sesuai dengan kondisi riil yang ada di tengah masyarakat," tambahnya.





BPKH KELOLA DANA HAJI RP 171 TRILIUN, NILAI MANFAAT TUMBUH POSITIF

Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH), Mulyadi, mengatakan dana haji yang dikelola pihaknya total Rp 171 triliun.

Menurutnya, nilai manfaat dari dana haji yang dikelola BPKH terus mengalami pertumbuhan positif.

Mulyadi menambahkan, selain menjaga nilai pokok dana, BPKH juga mengoptimalkan manfaatnya untuk mendukung kualitas penyelenggaraan ibadah haji.

“Nilai manfaat juga mengalami pertumbuhan positif yang tetap terjaga, untuk mendukung penyelenggaraan ibadah haji dengan meningkatkan kualitas penyelenggaraannya sesuai tujuan utama dari pengelolaan keuangan haji,” ucap Mulyadi melalui keterangan tertulis, Senin (27/1/2024).

Hal tersebut diungkapkan Mulyadi

pada Kafeb Talks yang digelar FEB Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS).

BPKH, kata Mulyadi, memanfaatkan teknologi digital untuk meningkatkan transparansi dan akuntabilitas dalam pengelolaan dana haji.

Ia juga mengingatkan pentingnya menerapkan prinsip Good Corporate Governance (GCG) dalam setiap aspek pengelolaan, termasuk dalam pelaporan hasil pengelolaan dana haji kepada publik.

“BPKH telah memperoleh predikat WTP (Wajar Tanpa Pengecualian) dari BPK atas laporan keuangannya sejak berdiri, sebagai bukti komitmen kami dalam menjaga amanah umat,” kata Mulyadi.

Alumni UNS angkatan 1991 ini mengajak peserta silaturahmi

untuk memanfaatkan pesatnya perkembangan teknologi digital, yang menghadirkan banyak peluang sekaligus tantangan bagi industri tradisional.

“Di era digital seperti sekarang ini, kita dihadapkan pada banyak peluang luar biasa,” ujar Mulyadi.

Selain itu, Mulyadi memberikan pesan berharga kepada generasi muda yang hadir, agar berani menempuh risiko.

“Ukurlah diri kita, apakah kita berani menempuh perjalanan yang begitu terjal dalam karir kita ke depan? High risk, high return, tempuhlah perjalanan yang terjal untuk meningkatkan kapasitas diri,” katanya.



MEMBANGUN KEPERCAYAAN, BPKH PERKUAT SINERGI DENGAN PBNU

Dalam upaya memperkuat transparansi dan akuntabilitas pengelolaan keuangan haji, Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) mengadakan pertemuan strategis dengan Pengurus Besar Nahdlatul Ulama (PBNU) pada Rabu (19/02) di Jakarta. Kunjungan ini menjadi langkah nyata untuk membangun kolaborasi yang lebih erat antara BPKH dan salah satu organisasi masyarakat Islam terbesar di Indonesia.

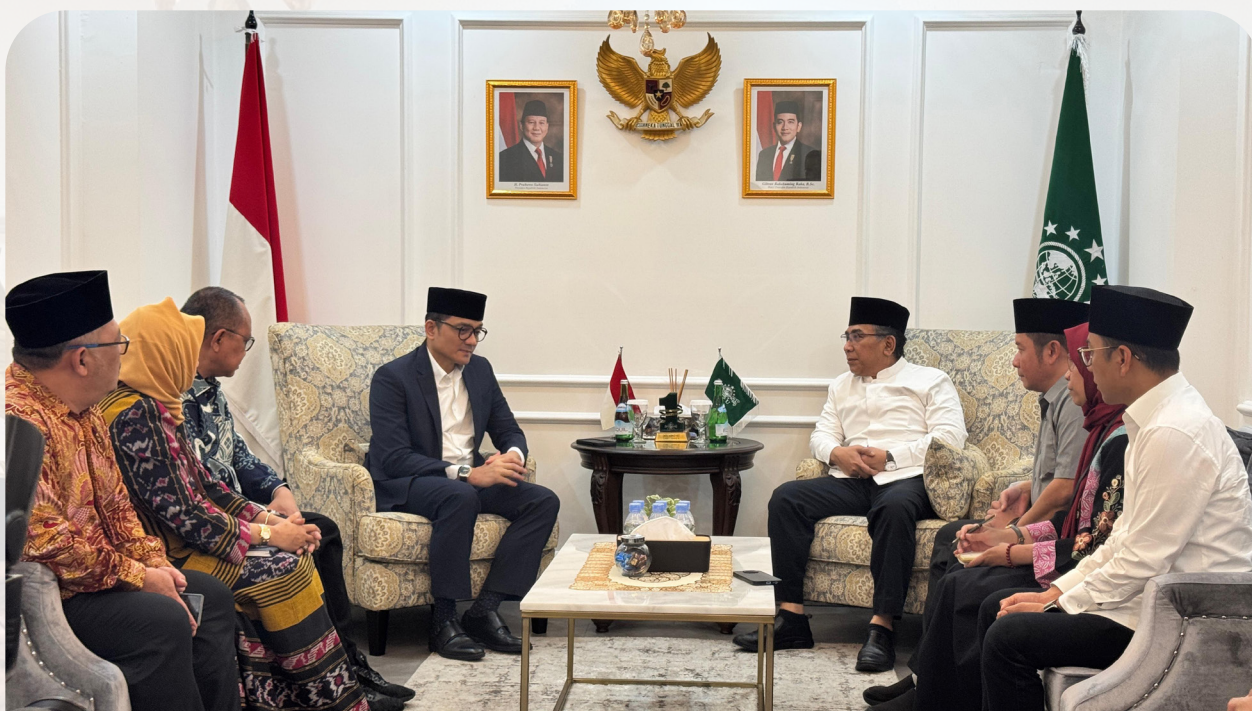
Kepala Badan Pelaksana BPKH, Fadlul Imansyah, menegaskan bahwa sinergi dengan PBNU sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan umat terhadap pengelolaan dana haji. *"Kami ingin memastikan bahwa keuangan haji dikelola secara transparan, akuntabel, dan berorientasi pada kesejahteraan umat. PBNU sebagai organisasi yang memiliki pengaruh besar di*

masyarakat bisa menjadi mitra strategis dalam upaya ini," ungkapnya.

DUKUNGAN PBNU UNTUK PERBAIKAN REGULASI

Selain membangun kemitraan, BPKH juga meminta dukungan PBNU dalam upaya revisi Undang-Undang Pengelolaan Keuangan Haji. Revisi ini bertujuan untuk menyelaraskan regulasi dengan





penyelenggaraan ibadah haji sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2019. *“Perubahan ini diharapkan dapat menghadirkan tata kelola yang lebih baik, lebih transparan, dan yang terpenting, semakin berpihak pada kepentingan jamaah haji,”* tambah Fadlul.

Ketua Umum PBNU, Yahya Cholil Staquf, menyambut baik inisiatif ini dan menegaskan komitmen PBNU dalam mendukung BPKH. *“Kami siap bekerja sama dalam berbagai aspek, mulai dari peningkatan literasi keuangan haji, pemberdayaan ekonomi umat, hingga pendampingan bagi calon jamaah haji,”* ujarnya.

literasi keuangan haji, fatwa keuangan haji, riset bersama, serta penguatan kelembagaan.

Dengan adanya kerja sama ini, diharapkan pengelolaan dana haji di Indonesia semakin profesional dan memberikan manfaat lebih luas bagi umat Islam. Sinergi antara BPKH dan PBNU bukan hanya sekadar formalitas, tetapi menjadi langkah konkret dalam mewujudkan tata kelola keuangan haji yang lebih baik dan berkeadilan.

Pertemuan ini juga dihadiri oleh

Anggota Badan Pelaksana BPKH, termasuk Sulistyowati, Acep Riana Jayaprawira, dan Arief Mufraini, serta jajaran pengurus PBNU. Dengan semangat kebersamaan, kolaborasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang nyata bagi jamaah haji dan umat Islam di Indonesia.

MEMBUKA JALAN UNTUK KOLABORASI LEBIH LUAS

Sebagai tindak lanjut dari pertemuan ini, BPKH dan PBNU sepakat untuk menyusun *Memorandum of Understanding (MoU)* yang akan menjadi dasar berbagai kerja sama strategis ke depan. Beberapa bidang yang akan menjadi fokus utama meliputi





BPKH SAMBUT BAIK MOU HAJI 2025

“Kami mengapresiasi kerja sama yang terjalin dengan Kementerian Haji dan Umrah Arab Saudi dengan pemerintah Indonesia dalam hal ini Kementerian Agama Republik Indonesia,”

Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) Republik Indonesia menyambut baik penandatanganan *Memorandum of Understanding* (MoU) perhajian antara Pemerintah Republik Indonesia yang diwakili Menteri Agama Nasaruddin Umar dan Pemerintah Kerajaan Arab Saudi diwakili Menteri Haji dan Umrah Arab Saudi Tawfiq F. Al-Rabiah, yang berlangsung pada tanggal (12/01) di Jeddah. MoU ini menjadi langkah penting dalam persiapan penyelenggaraan ibadah haji tahun 1446 H/2025 M.

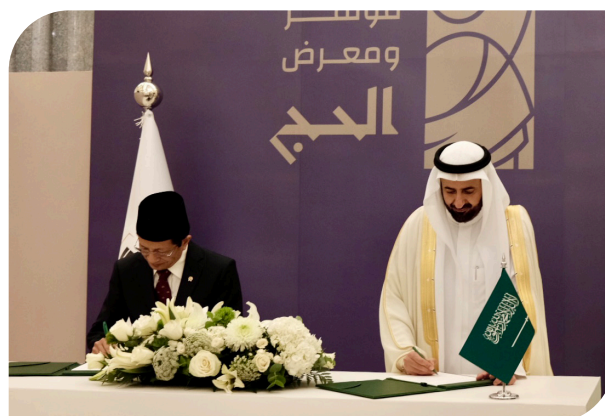
Kepala Badan Pelaksana BPKH Fadlul Imansyah menyatakan penandatanganan ini menandai komitmen kedua negara dalam memastikan kelancaran dan kenyamanan jemaah haji Indonesia. “Kami mengapresiasi kerja sama yang terjalin dengan Kementerian Haji dan Umrah Arab Saudi dengan Pemerintah Indonesia dalam hal ini Kementerian Agama Republik Indonesia,” ungkap Fadlul.



Sementara dalam kesempatan yang sama, Menteri Agama RI Nasaruddin Umar mengucapkan syukur atas agenda MoU dengan Arab Saudi. “Ada beberapa hal yang kita sepakati, salah satunya jumlah jemaah haji Indonesia yang akan diberangkatkan pada masa haji 1446 H/2025 M sebanyak 221 ribu orang,” ungkap Menag. Keberangkatan dan kepulangan akan dilakukan melalui dua bandara di Arab Saudi, yaitu Bandara Amir Mohammad Bin Abdul Aziz di Madinah dan Bandara King Abdul Aziz di Jeddah.

Kehadiran BPKH dalam penandatanganan MoU ini juga menunjukkan komitmen untuk terus meningkatkan kualitas layanan haji bagi jemaah Indonesia. Dengan penandatanganan MoU ini, BPKH optimistis persiapan untuk penyelenggaraan haji 1446 H/2025 M akan berjalan lancar dan memberikan pengalaman ibadah yang memuaskan bagi seluruh jemaah haji Indonesia. “Dengan adanya MoU ini, BPKH siap bekerja sama dengan semua pihak untuk mempersiapkan layanan terbaik bagi jemaah haji,” tambah Fadlul.

Turut hadir dalam proses penandatanganan Ketua Komisi VIII DPR RI Marwan Dasopang, Kepala Badan Penyelenggara Haji (BP Haji) Mochamad Irfan Yusuf, Wakil BP Haji Dahnil Anzar Simanjuntak, Konjen RI di Jeddah Yusron B. Ambary, Dirjen Penyelenggara Haji dan Umrah Kemenag Hilman Latief, Direktur Pelayanan Haji Luar Negeri Muchlis M Hanafi, serta Konsul Haji pada KJRI Jeddah Nasrullah Jasam.





RAKOR BERSAMA KEMENAG, BPH, DAN BPKH, KPK DORONG PENGUATAN SINERGI DAN TRANSPARANSI TATA KELOLA PENYELENGGARAAN HAJI

Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) menggelar rapat koordinasi (rakor) bersama Kementerian Agama (Kemenag), Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH), dan Badan Penyelenggaraan Haji (BPH) di Gedung Merah Putih KPK, Jakarta, pada Kamis (23/1). Dalam forum ini, Menteri Agama, Nasaruddin Umar, mengungkapkan tujuan dari kedatangannya ke KPK.

Setidaknya ada dua hal yang diharapkan Nasaruddin, yakni bentuk pendampingan serta pengawasan dari KPK terkait penyelenggaraan haji, khususnya pada 2025 ini. Hadirnya KPK dinilai dapat memberikan efek kejut bagi siapapun yang berniat menyalahgunakan kewenangan.

“Saat ini sudah ada Peraturan Presiden yang menjelaskan bahwa BPH akan fokus dalam penyelenggaraan haji tahun depan. Sehingga kami meyakini tidak ada tumpang tindih kewajiban. Di samping pengawasan dan kontrol dari KPK berdampak secara psikologi bagi oknum yang main-main dengan

penyelenggaraan haji,” terang Nasaruddin.

Asa ini sejatinya selaras dengan sejumlah poin yang disampaikan Ketua KPK, Setyo Budiyo, di awal pertemuan. Selain menekankan pentingnya efisiensi dan efektivitas fungsi masing-masing lembaga, KPK mendorong pengelolaan dana haji secara transparan dan akuntabel dalam bentuk dukungan pengawasan.

“Sesuai dengan Undang-Undang KPK Pasal 6 huruf (a) dan (c), KPK melakukan pencegahan dan monitoring. Pencegahan sudah jelas melalui pelaporan gratifikasi maupun kepatuhan LHKPN. Sementara monitoring ini merupakan pengawasan. Dalam konteks ini, KPK akan mendampingi bagaimana tata kelola penyelenggaraan haji yang sebaik-baiknya,” ungkap Ketua KPK, Setyo Budiyo.

Sebagaimana arahan Presiden Prabowo Subianto, KPK menindaklanjuti pengawasan penyelenggaraan haji. Untuk itu, KPK mendorong agar Kemenag, BPKH, dan



BPH saling bersinergi, sehingga tidak tumpang tindih dalam pengelolaan penyelenggaraan haji. Terlebih jika nantinya penyelenggaraan haji akan diampu oleh BPH selaku regulator.

“Agar tidak tumpang tindih, kami perlu mengkaji pembagian tugas, baik sebagai regulator dan operator haji antara Kemenag, BPKH dan BPH. Sehingga, tercipta harmonisasi regulasi dan hubungan kelembagaan. Berikutnya, KPK akan mengawasi transparansi dana haji yang dikelola, mengingat dana haji ini tidak sedikit,” lanjut Setyo.

KOMITMEN JUNJUNG INTEGRITAS

Merujuk tugas dan kewajiban dari BPH setelah diterbitkannya Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 154 Tahun 2024 tentang Badan Penyelenggara Haji, Wakil Ketua KPK, Agus Joko Pramono, menambahkan agar BPH secara kelembagaan dapat mengampu tugas sebagaimana yang telah diemban Kemenag.

“Lahirnya BPH ini kami dorong untuk penegasan dalam proses anggaran. Karena BPH merupakan badan negara, normatifnya penganggarannya harus dilaporkan secara transparan. Kemudian jangan ada penyalahgunaan ketika ada pengadaan barang jasa, mengingat adanya pengadaan barang di dalam negeri maupun luar negeri (kebutuhan penyelenggaraan haji), yang dapat menggunakan tolok ukur (benchmarking) pada setiap instrumen,” tegas Agus.

Menyikapi hal itu, Ketua BPH Mochamad Irfan Yusuf secara tegas jajarannya berkomitmen menjunjung nilai integritas dalam penyelenggaraan haji tahun

depan. Irfan menegaskan, amanat yang diemban BPH merupakan bentuk pengabdian serta pelayanan kepada publik.

“Selama ini penyelenggaraan haji berlangsung baik. Bahkan, tahun ini biaya haji menurun dari tahun sebelumnya. Kami akan mengedepankan tiga prinsip sukses; mulai dari sukses secara ibadah, sukses secara ekonomi dalam konteks mendorong perekonomian negara, dan sukses menciptakan peradaban bagi masyarakat Indonesia,” tandas Irfan.

Senada dengan Irfan, Kepala BPKH, Fadlul Imansyah, menerangkan bahwa pihaknya selalu mengedepankan nilai integritas dan transparan dalam mengelola keuangan haji. Sebab, baginya ini merupakan tanggung jawab besar sekaligus sebagai pengabdian kepada masyarakat.

Pertemuan ini menjadi awal koordinasi keempat lembaga dalam mengawal penyelenggaraan ibadah haji Indonesia di tahun ini. KPK melalui Kedeputusan Pencegahan dan Monitoring selanjutnya akan menjalin komunikasi dengan Kemenag, BPH, dan BPKH, untuk memastikan optimalnya tata kelola ibadah haji tahun ini maupun tahun-tahun berikutnya.

Turut hadir dalam acara ini di antaranya Wakil Ketua KPK Ibnu Basuki Widodo, Fitroh Rohcahyanto, dan Agus Joko Pramono, Wakil Kepala BPH, Dahnil Anzar Simanjuntak, Deputy Bidang Pencegahan dan Monitoring KPK Pahala Nainggolan, Deputy Pendidikan dan Peran Serta Masyarakat KPK Wawan Wardiana, serta pejabat struktural lainnya dari keempat lembaga.





HAMKA HASAN RESMI MENJADI BAGIAN BPKH

Presiden Republik Indonesia telah mengeluarkan Keputusan Presiden Nomor 166/P Tahun 2024 mengenai pemberhentian dan pengangkatan Anggota Pengganti Antarwaktu Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji. Keputusan ini diambil berdasarkan usulan dari Menteri Agama melalui surat nomor P-364/MA/KP.00.3/11/2024 tertanggal November 2024. Pada Senin (20/01) bertempat di Kantor BPKH, Muamalat Tower, Jakarta dilakukan Serah Terima Jabatan Anggota Pengganti Antarwaktu Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH).

PEMBERHENTIAN DENGAN HORMAT

H. Ishfah Abidal Aziz, SHI., M.H. diberhentikan dengan hormat dari jabatannya sebagai Anggota Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji Periode 2022-2027 dari Unsur Pemerintah. Presiden menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dedikasi dan jasa-jasa yang telah diberikan oleh H. Ishfah Abidal Aziz selama menjabat.

PENGANGKATAN ANGGOTA PENGGANTI ANTARWAKTU

Sebagai penggantinya, Prof. Dr. Hamka Hasan, Lc., M.A. diangkat sebagai Anggota Pengganti Antarwaktu Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji dari Unsur Pemerintah. Prof. Dr. Hamka Hasan akan melanjutkan sisa masa jabatan periode 2022-2027. Pengangkatan ini dilakukan untuk memastikan kelancaran dan kesinambungan tugas serta fungsi pengawasan dalam Badan Pengelola Keuangan Haji.

DASAR HUKUM

Keputusan ini diambil berdasarkan ketentuan Pasal 35 ayat (1) Peraturan Presiden Nomor 76 Tahun 2016 tentang Tata Cara Pemilihan, Pengusulan, dan Penetapan Anggota Badan Pelaksana dan Anggota Dewan Pengawas serta Calon Anggota Pengganti Antarwaktu Anggota Badan Pelaksana dan Anggota Dewan Pengawas Badan Pengelola Keuangan Haji. Dalam peraturan tersebut, diatur bahwa apabila Anggota Badan Pelaksana dan/atau Dewan Pengawas berhenti atau diberhentikan sebelum masa jabatannya berakhir, Presiden berwenang untuk mengangkat pengganti antarwaktu.

Keputusan Presiden ini merupakan langkah penting dalam memastikan keberlanjutan dan efektivitas pengawasan terhadap pengelolaan keuangan haji di Indonesia. Ketua Dewan Pengawas Firmansyah N. Nazaroedin menyatakan dengan adanya anggota baru dalam Dewan Pengawas, diharapkan dapat memberikan perspektif dan kontribusi yang segar dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

BPKH berkomitmen untuk terus meningkatkan transparansi dan profesionalisme dalam pengelolaan dana haji, serta memastikan bahwa dana tersebut digunakan secara optimal untuk kepentingan jemaah haji Indonesia. Sementara Kepala BPKH Fadlul Imansyah menyampaikan rasa terima kasihnya atas kontribusi Ishfah Abidal Aziz atau akrab disapa Gus Alex selama menjabat Anggota Dewan Pengawas BPKH. Pengangkatan anggota pengganti antarwaktu ini diharapkan dapat memperkuat fungsi pengawasan dan meningkatkan akuntabilitas dalam pengelolaan dana haji, yang merupakan amanah dari umat Islam di Indonesia.

DEWAS SOAL EFISIENSI: BENCHMARKING SATU KALI PER TAHUN

Dewan Pengawas (Dewas) Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) mengungkapkan bahwa pagu anggaran operasional BPKH ditetapkan sebesar Rp426 miliar pada 2025. Angka ini mengalami penurunan sebesar Rp62,27 miliar dari usulan awal sebesar Rp488 miliar.

Ketua Dewas BPKH Firmansyah N. Nazaroedin menjelaskan bahwa pengurangan ini merupakan bagian dari upaya efisiensi yang diarahkan oleh Presiden Prabowo Subianto.

“Review ini sudah tentu kami pertimbangkan dengan memperhatikan arahan Presiden Prabowo Subianto yang mengutamakan efisiensi anggaran, pengurangan kegiatan seremonial dan perjalanan luar negeri, serta



memprioritaskan alokasi anggaran untuk kegiatan yang lebih produktif,” kata Firmansyah dalam Rapat Dengar Pendapat (RDP) dengan Komisi VIII DPR RI di Jakarta pada Kamis (6/2/2025).

Lebih lanjut, dia menjelaskan beberapa langkah efisiensi yang dilakukan, di antaranya membatasi kegiatan benchmarking menjadi satu kali dalam setahun, mengurangi rapat di luar kantor, serta menekan pengeluaran untuk acara seremonial.

Firmansyah merinci dari total pengurangan Rp62,27 miliar, pemangkasan terbesar terjadi pada badan pelaksana dengan pengurangan anggaran sebesar Rp49,66 miliar atau 11,28%. Sementara itu, anggaran operasional Dewas juga mengalami penyesuaian signifikan, turun sebesar Rp12,61 miliar atau 26,31%.

“Kami juga berharap bahwa pengurangan ini menjadi langkah strategis dalam meningkatkan efisiensi dan efektivitas pengelolaan keuangan haji,” katanya.



RAIH GELAR DOKTOR EKONOMI, SULISTYOWATI UNGKAP KUNCI KEBERLANJUTAN DANA HAJI

Dr. Sulistyowati, M.E., WMI, CFP

Anggota Badan Pelaksana BPKH Sulistyowati resmi menyandang gelar doktor setelah berhasil mempertahankan disertasinya di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Trisakti. Dr. Sulistyowati dinyatakan lulus dengan predikat sangat memuaskan dan berhak menyandang gelar Doktor Ilmu Ekonomi Konsentrasi *Islamic Economics and Finance* setelah berhasil mempertahankan disertasinya yang berjudul “Peran Badan Pengelola Keuangan Haji terhadap Dana Kelolaan Haji yang

berkelanjutan di Indonesia melalui Pendekatan Model Sistem Dinamis.”

Dalam disertasinya, Sulistyowati menggunakan model sistem dinamis untuk menganalisis pengaruh berbagai variabel ekonomi makro, seperti pertumbuhan ekonomi, inflasi, nilai tukar, suku bunga, dan indeks saham syariah terhadap dana kelolaan oleh Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH). Analisis ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi makro seperti pertumbuhan ekonomi, nilai tukar, suku bunga, dan inflasi,



serta performa pasar modal syariah (diwakili oleh JII) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dana kelolaan haji BPKH. Selain itu, pengelolaan dana yang efektif juga krusial bagi keberlanjutan BPKH.

Berdasarkan temuan tersebut, Sulistyowati merekomendasikan beberapa langkah strategis, antara lain:

Pentingnya revisi UU No. 34 Tahun 2014 tentang Pengelolaan Keuangan Haji guna memungkinkan langkah-langkah investasi yang lebih moderat dan berorientasi pada keberlanjutan serta mengakomodasi dinamika ekonomi global.
P e m e r i n t a h

diharapkan dapat membuat kebijakan yang dapat menjaga pentingnya keberlanjutan dana kelolaan BPKH dalam penetapan besaran distribusi nilai manfaat, sehingga distribusi nilai manfaat dapat lebih adil pembagiannya untuk jamaah tunggu dan jamaah berangkat

Sulistyowati menjelaskan, “BPKH memegang peran vital dalam keberlanjutan pembiayaan haji, dan hasil penelitian ini diharapkan menjadi panduan strategis bagi pemerintah serta pengelola dana untuk menghadapi tantangan ke depan.”

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan pengelolaan keuangan haji yang lebih efektif dan berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pemerintah, BPKH, dan para pemangku kepentingan terkait

Sidang terbuka promosi Doktor berlangsung pada Kamis (09/01) di Ruang Auditorium Kampus A, Universitas Trisakti Jakarta dan dipimpin oleh Prof. Dr. Yolanda Masnita Siagian, MM, CIRR, CMA, CPM sebagai Ketua Tim Penguji yang beranggotakan Prof. Dr. Khomsiyah, Ak, CA, FCMA, CGMA., CRIB, Prof. Dr. Eleonora Sofilda, M. Si, Dr. Fadlul Imansyah, SE, MM, CFP, AAK, Associate Prof. Dr. Ahmad Azam Bin Sulaiman serta dihadiri Promotor Prof. Muhammad Zilal Hamzah., Ph. D dan Co-Promotor Dr. Nirdukita Ratnawati, ME.



Terima Kasih Haji Muda Atas Dukungannya

**BPKH Raih Penghargaan
PR Indonesia Award 2025**



**TERPOPULER DI MEDIA ONLINE DAN MEDIA SOSIAL
PR INDONESIA AWARDS 2025 & MAJALAH INTERNAL**



BPKH SERAHKAN BANTUAN AMBULANS BERSAMA LAZISMU UNTUK UMMI

Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) menyerahkan bantuan kemaslahatan berupa penyerahan satu unit mobil ambulans kepada Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) melalui Lazismu, di Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta (09/1/2025).

Penyerahan bantuan tersebut secara simbolis dilakukan oleh Anggota Badan Pengawas BPKH Deni Suardini kepada Rektor UMMI Reny Sukmawani yang disaksikan langsung Ketua Badan Pengurus Lazismu Pusat Ahmad Imam Mujadid Rais, dan Wakil Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Fajar Riza Ul Haq.

Anggota Badan Pengawas BPKH Deni Suardini mengatakan penyerahan bantuan ini merupakan program kemaslahatan BPKH. Yang sumber dananya berasal dari nilai manfaat dana abadi umat. “Peran BPKH adalah mengelola keuangan haji secara transparan dan akuntabel sesuai prinsip syariah,” katanya. Karena itu, upaya meningkatkan kualitas ibadah haji dan meningkatkan kemaslahatan bagi umat Islam harus betul-betul dirasakan manfaatnya.

Dalam kesempatan itu, Ia menambahkan bahwa kami menjamin dana kemaslahatan ini tepat waktu dan manfaat serta tepat sasaran. Sehingga bantuan ambulans itu orientasinya adalah hasil luaran berupa kemudahan akses layanan kesehatan. “Mudah-mudahan bantuan ini bermanfaat untuk umat dan kehadiran BPKH dirasakan manfaatnya juga oleh umat Islam.

Rektor UMMI Reny Sukmawani yang menerima bantuan ambulans menyampaikan terima kasih kepada BPKH dan Lazismu atas kepercayaannya UMMI menerima program kemaslahatan ini yang sebelumnya pernah dalam bentuk program beasiswa. “Ambulans ini sangat dibutuhkan sekali, apalagi kabupaten Sukabumi baru saja terdampak bencana longsor dan banjir, maka bisa dimanfaatkan untuk program layanan kesehatan di pengungsian,” ungkapnya.

Reny berharap ada program lebih lanjut bersama BPKH. Ia menuturkan bahwa UMMI sedang membuat program yaitu satu prodi satu desa binaan. Ada banyak lokasi terdampak bencana di mana keluarga kehilangan sumber ekonominya karena banjir dan longsor. Terutama para kepala keluarga yang kesulitan dalam mencari nafkah karena lahan pertaniannya rusak.

Ungkapan terima kasih disampaikan oleh pihak UMMI kepada pihak yang telah memfasilitasi tempat atas terselenggaranya acara ini. Diharapkan ke depannya, ambulans ini dapat segera langsung dimanfaatkan untuk masyarakat.

Ketua Badan Pengurus Lazismu Pusat Ahmad Imam Mujadid Rais mengungkapkan kerja sama BPKH dan Lazismu telah terjalin sejak 2018. Program kemaslahatan telah dirasakan manfaatnya oleh masyarakat luas, termasuk yang baru saja disalurkan di Aceh bersama Lazismu menunjukkan kemajuan

yang berarti.

Mudah-mudahan dengan bantuan ambulans ini untuk UMMI bisa melengkapi klinik yang ada dan bisa bermanfaat juga untuk masyarakat luas. “Terima kasih atas kemitraan ini berama BPKH dan UMMI,” pungkasnya.

BPKH DAN SOLOPEDULI SERAH TERIMA DAN RESMIKAN GEDUNG MAJELIS TAKLIM YAYASAN CHAMIM ABDUL RASYID DI JEPARA

Badan Pengelola Keuangan Haji (BPKH) bersama SOLOPEDULI sebagai mitra kemaslahatan melaksanakan serah terima sekaligus meresmikan program kemaslahatan yaitu Gedung Majelis Taklim Yayasan Chamim Abdul Rasyid di Margoyoso, Kalimanyatan, Jepara, pada Rabu, (12/02/2025).

Acara peresmian ini dihadiri oleh H. Abdul Wachid, sebagai mitra strategis, dan Dr. Fadlul Imansyah, S.E., M.M., Kepala Badan Pelaksana BPKH. Selain itu, hadir pula Dr. Sulistyowati, M.E., WMI, CFP, selaku Anggota Badan Pelaksana Kemaslahatan, SDM, dan Umum, serta Prof. Dr. Hamka Hasan, Lc., M.A., yang merupakan Anggota Dewan Pengawas BPKH.

Hadir Kepala Desa Margoyoso, Ahmad Abdul Kholiq, dan para ulama dan tokoh masyarakat setempat serta Nunung Muchayatun, Ketua Yayasan Chamim Abdul Rasyid, hadir sebagai perwakilan penerima manfaat dari pembangunan gedung ini.

Acara penandatanganan prasasti pendirian sekaligus peresmian Gedung Majelis Taklim dilakukan oleh Abdul Wachid dan Dr. Fadlul Imansyah. Dilanjutkan dengan simbolis serah terima *mockup* oleh Dr. Sulistyowati, M.E., WMI, CFP, selaku Anggota Badan Pelaksana Kemaslahatan, SDM, dan Umum diberikan kepada Nunung Muchayatun, Ketua Yayasan Chamim Abdul Rasyid.

Usai simbolis serah terima, acara diisi dengan kajian tausiah yang disampaikan oleh KH. Kustur Fais dari Kudus, yang menandai resminya Gedung Majelis Taklim yang berfungsi sebagai tempat pengajian.

Acara ini juga diisi dengan sambutan yang disampaikan oleh Dr. Fadlul Imansyah. Beliau

Sementara itu, Fajar Riza Ul Haq mengatakan kami di sini hanya memfasilitasi tempat. Adapun jika layanan ambulans dan kesehatan ini terpenuhi di Sukabumi dalam konteks untuk peningkatan pembangunan manusia, dan mungkin itu irisannya dalam hal saya di sini sebagai anggota badan pembina harian di sana.

mengatakan bahwa dana yang dikelola oleh BPKH adalah Dana Abadi Umat yang diamanahkan kepada BPKH.

“Dalam pengelolaannya, sudah diatur dalam perundang-undangan untuk penyelenggaraan ibadah haji dan program kemaslahatan seperti ini,” Fadlul Imansyah, dalam sambutannya.

“Dalam pelaksanaan pengelolaan program kemaslahatan, BPKH memiliki 12 Mitra sebagai perpanjangan tangan, salah satunya adalah SOLOPEDULI sebagai mitra kami di Jawa Tengah,” imbuh Fadlul.





WASPADAI PANAS EKSTREM PADA MUSIM HAJI 2025

menghindari terulangnya tragedi tersebut, kata Abderrezak Bouchama dari Pusat Penelitian Medis Internasional Raja Abdullah di Arab Saudi.

“Saya kira yang terutama adalah mengurangi risiko masuknya jemaah haji ilegal,” kata Bouchama, yang bekerja sama dengan pemerintah Saudi selama lebih dari tiga dekade untuk mengurangi kematian akibat cuaca panas.

“Saya rasa, pemerintah sudah belajar dari kesalahan ini, jadi kita harus melihat tindakan apa yang sudah mereka ambil untuk mengatasinya.”

Langkah mitigasi lain, seperti sensor untuk mendeteksi panas secara dini, adalah proyek jangka panjang yang kemungkinan tidak akan diluncurkan pada bulan Juni ini, imbuh Bouchama.

INFRASTRUKTUR SEBAGAI SOLUSI

Ibadah Haji berlangsung antara lima hingga enam hari. Sebagian besar ritual berlangsung di luar ruangan.

Dalam sejarahnya, musim Haji berulang kali dilanda tragedi, termasuk panik massal tahun 2015 di Mina yang menewaskan 2.300 orang.

Respons pemerintah di masa lalu “biasanya difokuskan

Meninggalnya 1.300 orang jemaah selama ibadah haji di Arab Saudi tahun lalu menggarisbawahi kebutuhan mendesak untuk memitigasi bahaya suhu panas ekstrem. Evaluasi penyelenggaraan haji yang kondusif bagi jemaah jadi langkah penting yang harus dilakukan.” ujar para analis.

Juni tahun lalu, suhu udara melonjak hingga 51,8 derajat Celsius di kota suci Mekkah, ketika sebanyak 1,8 juta jemaah dari seluruh dunia menjalankan satu dari lima rukun Islam.

Pejabat Saudi mengatakan, 83 persen dari 1.301 korban jiwa akibat sengatan panas tidak memiliki visa haji resmi. Artinya, mereka tidak dapat mengakses fasilitas haji, seperti tenda ber-AC.

Tingginya angka korban jiwa adalah contoh dari malapetaka gelombang panas pada tahun 2024, yang menurut Layanan Perubahan Iklim Copernicus adalah tahun terpanas yang pernah tercatat.

Para diplomat yang membantu warga negaranya dalam krisis tahun lalu mengatakan kepada AFP saat itu bahwa sebagian besar kematian dipicu cuaca panas.

Meskipun pemerintah di Riyadh belum merinci persiapan untuk ibadah haji tahun ini -- yang masih lima bulan lagi -- pihak berwenang pastinya ingin



pada peningkatan infrastruktur dan langkah-langkah pengendalian massa”, kata Karim Elgendy, seorang peneliti asosiasi di lembaga pemikir Chatham House.

“Berdasarkan pola ini, kami memperkirakan untuk musim Haji 2025 pemerintah Saudi akan memperbaiki infrastruktur demi memitigasi suhu panas dan kemungkinan kontrol kapasitas yang lebih ketat.”

Izin haji dialokasikan ke negara-negara berdasarkan sistem kuota dan didistribusikan kepada individu melalui undian.

Ketatnya pembagian jatah mendorong banyak jemaah nekat berangkat Haji dengan visa wisata. Mereka berisiko ditangkap dan dideportasi.

Diperkenalkannya visa pariwisata pada tahun 2019 memudahkan semua orang asing, termasuk jemaah Haji tanpa izin, untuk memasuki Arab Saudi. Penutupan titik masuk menuju Mekkah adalah “sangat sulit”, yang berarti otoritas Saudi harus bersiap menghadapi kedatangan jemaah haji ilegal lagi tahun ini, kata Umer Karim, pakar politik Saudi di Universitas Birmingham.

Pihak berwenang Saudi “perlu membuat pengaturan tidak hanya untuk nomor terdaftar tetapi juga untuk nomor tambahan”, khususnya fasilitas pendinginan dan kesehatan darurat, katanya.

**BUKAN SEKEDAR
RUANGAN
BERPENDINGIN**

Namun Elgendy menekankan, tingginya angka kematian tahun lalu disebabkan “kondisi

lingkungan yang tak pernah terjadi sebelumnya”, bukan karena minimnya infrastruktur pendingin untuk jemaah haji yang tidak terdaftar.

Selain suhu tinggi, “waktu titik balik matahari musim panas berarti para peziarah menghadapi paparan sinar matahari maksimal selama ritual di luar ruangan,” katanya. Waktu pelaksanaan haji ditentukan oleh kalender lunar Islam dan akan maju sekitar 11 hari dalam kalender Gregorian, yang berarti tahun ini akan kembali jatuh pada musim panas.

Pihak berwenang telah melakukan tindakan mitigasi panas di tempat-tempat suci jauh sebelum kematian tahun lalu.

Pendingin ruangan di Masjidil Haram di Mekkah, misalnya, memungkinkan para jemaah untuk menyejukkan diri. Fasilitas serupa dibangun di jalur yang menghubungkan bukit Safa dan Marwa di dalam kompleks masjid.

Sejak tahun 2023, semua jalur yang digunakan oleh jemaah Haji telah dilapisi bahan pendingin berwarna putih, yang menurut pejabat Saudi dapat mengurangi suhu aspal hingga 20 persen. Para relawan juga mendistribusikan air dan payung serta menawarkan saran kepada para peziarah tentang cara menghindari hipertermia, sementara sistem penyemprotan dan pusat perbelanjaan ber-AC menyediakan bantuan sementara di antara waktu salat.

“Pendingin udara adalah satu-satunya tindakan efektif untuk melindungi dari panas ekstrem,” kata Bouchama, sambil meminta unit pendingin bergerak untuk disebarkan di antara para peziarah. “Minum air putih membantu rehidrasi, tetapi itu saja tidak cukup. Anda harus menjauh dari tempat yang panas.”

Meskipun ibadah haji pada akhirnya akan beralih ke musim dingin yang lebih sejuk, sifatnya hanya sementara. Sebuah studi tahun 2019 yang diterbitkan oleh jurnal Geophysical Research Letters mencatat, akibat perubahan iklim dan waktu pelaksanaan haji, suhu panas yang dihadapi jemaah haji akan melampaui “ambang batas bahaya ekstrem” dari tahun 2047 hingga 2052, dan tahun 2079 hingga 2086.



MITOS DAN FAKTA SEPUTAR PUASA: PANDUAN SEHAT DI BULAN RAMADAN

Bulan Ramadan bukan hanya waktu untuk mendekatkan diri secara spiritual, tetapi juga momen untuk menerapkan gaya hidup sehat. Di tengah berbagai nasihat yang beredar, sering kali kita menemui mitos yang belum tentu sesuai dengan kondisi tubuh. Artikel ini akan mengulas beberapa mitos umum seputar puasa dan menjelaskan fakta yang sebenarnya agar Anda dapat menjalani ibadah dengan aman dan optimal.

1. Olahraga Saat Puasa: Mitos atau Fakta?

Banyak yang meyakini bahwa olahraga tidak boleh dilakukan saat berpuasa.

Faktanya, aktivitas fisik ringan seperti bersepeda, lari santai, atau bermain tenis meja justru dapat membantu menjaga kebugaran selama puasa.

Pastikan untuk memilih waktu yang tepat, misalnya mendekati

waktu berbuka atau beberapa jam setelah sahur, serta sesuaikan dengan kemampuan tubuh Anda. Jika ada kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter terlebih dahulu.

2. Minuman Dingin Saat Berbuka: Segarkan Tubuh Lebih Cepat?

Seringkali dianjurkan untuk langsung mengonsumsi minuman dingin manis ketika berbuka puasa agar cepat merasa segar. Nyatanya, minuman dingin yang mengandung gula tinggi dapat mengejutkan lambung yang kosong dan menyebabkan ketidaknyamanan.

Pilihan yang lebih bijak adalah memulai berbuka dengan segelas air hangat, yang kemudian diikuti oleh makanan atau minuman bergizi.

3. Pentingnya Sahur: Modal Sehat Sepanjang Hari

Ada anggapan bahwa sahur bisa dilewatkan tanpa dampak serius. Faktanya, sahur merupakan asupan penting yang menyediakan energi untuk aktivitas sehari-hari. Mengonsumsi makanan bergizi dan seimbang saat sahur membantu menjaga kestabilan energi dan mencegah timbulnya masalah kesehatan.

4. Puasa Bagi Ibu Menyusui:

Apakah Aman?

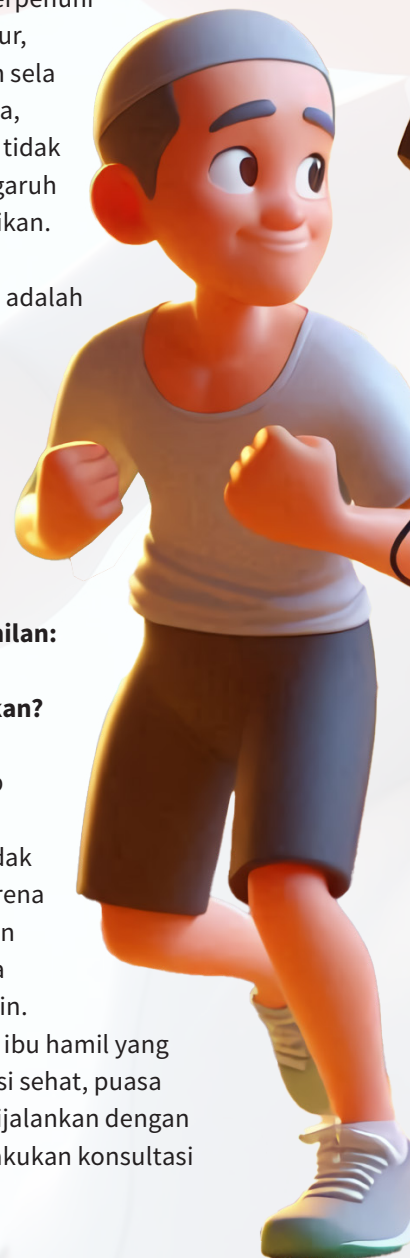
Mitos beredar bahwa ibu menyusui tidak boleh berpuasa karena dapat menurunkan kualitas ASI.

Faktanya, selama asupan cairan dan nutrisi terpenuhi di waktu sahur, berbuka, dan sela waktu lainnya, produksi ASI tidak akan terpengaruh secara signifikan. Yang perlu diperhatikan adalah kecukupan cairan yang dikonsumsi selama non-puasa.

5. Puasa pada Masa Kehamilan: Perlukah Dikhawatirkan?

Banyak yang menganggap ibu hamil sebaiknya tidak berpuasa karena khawatir akan pengaruhnya terhadap janin.

Namun, bagi ibu hamil yang dalam kondisi sehat, puasa masih bisa dijalankan dengan catatan melakukan konsultasi



terlebih dahulu dengan dokter kandungan. Jika muncul gejala seperti pusing, muntah, atau penurunan berat badan yang drastis, sebaiknya batalkan puasa demi kesehatan ibu dan janin.

6. Puasa untuk Menurunkan Berat Badan: Realita di Balik Mitos

Puasa sering dianggap sebagai cara efektif untuk menurunkan berat badan.

Kenyataannya, bila berbuka dengan makanan manis dan berlemak secara berlebihan, justru berat badan bisa bertambah. Kunci utamanya adalah mengutamakan makanan tinggi serat, protein, dan rendah lemak jenuh, serta tetap aktif berolahraga.

7. Berbukalah dengan yang Manis: Kebiasaan yang Perlu Disesuaikan

Motto “berbukalah dengan yang manis” telah menjadi tradisi bagi banyak orang. Namun, mengonsumsi terlalu banyak makanan dan minuman manis saat berbuka puasa dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan.

Sebaiknya, mulai berbuka dengan air hangat dan beberapa kurma atau makanan tinggi serat, lalu beri jeda sebelum menyantap makanan utama.

8. Lansia dan Puasa: Tidak Ada Batasan Usia

Anggapan bahwa lansia tidak mampu berpuasa tidak sepenuhnya benar. Faktanya, dengan perencanaan menu sahur dan berbuka yang bergizi serta hidrasi yang cukup, lansia juga dapat menjalani puasa dengan aman.

Konsultasi dengan dokter sangat dianjurkan, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit.

9. Puasa dan Gejala Maag: Tidak Selalu Memperparah

Penderita maag sering khawatir bahwa puasa dapat memperburuk kondisinya.

Nyatanya, selama pola makan dijaga dengan porsi kecil namun kaya serat saat sahur dan berbuka, gejala maag tidak akan memburuk secara signifikan. Penting untuk mendengarkan tubuh dan menyesuaikan jenis makanan yang dikonsumsi.

10. Hidrasi dan Kesehatan Kulit Saat Puasa

Mitos yang mengatakan puasa menyebabkan kulit menjadi kering ternyata tidak sepenuhnya benar.

Faktanya, kulit akan tetap sehat asalkan Anda menjaga asupan cairan selama waktu berbuka dan sahur.

Disarankan untuk minum secara teratur agar hidrasi tubuh tetap optimal.

11. Tidur Selama Puasa: Jaga Ritme Energi Tubuh

Tidur yang cukup memang penting, tetapi tidur berlebihan sepanjang hari saat puasa justru bisa membuat tubuh terasa lemas.

Faktanya, menjaga ritme tidur yang seimbang antara waktu istirahat dan aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga stamina dan mencegah penurunan kebugaran.





Muamalat Tower Lantai 15
Jalan Prof. DR. Satrio No.Kav. 18, Kuningan,
Kecamatan Setiabudi, Kota Jakarta Selatan, Jakarta 12940