Bupati Hartopo Ingatkan Calon Jemaah Haji Menjaga Pola Makan dan Berolahraga

KUDUS - Kondisi fisik yang prima menjadi hal utama dalam menunaikan ibadah haji. Oleh karena itu, Bupati Kudus Hartopo mengingatkan calon jemaah haji untuk mulai menjaga pola makan serta berolahraga.

"Ibadah haji itu ibadah fisik Bapak, Ibu. Jadi panjenengan harus mulai menjaga pola hidup sehat," pesannya saat membuka manasik haji di Musala An-Nur milik KBIH An-Nur, Minggu (4/12).

Hartopo menjelaskan persiapan fisik tak kalah penting dengan persiapan rohani. Pasalnya, hampir semua rangkaian ibadah dilaksanakan dengan berjalan kaki. Sehingga, memilih makanan bergizi dan rutin berolahraga setiap hari perlu dilakukan untuk melatih fisik tetap fit selama di tanah suci.

"Saya punya pengalaman menunggu bus itu berdiri sekitar enam jam. Kemudian hampir seluruh rangkaian ibadah haji dilakukan dengan jalan kaki. Jadi fisiknya harus disiapkan agar prima," terangnya.

Selain itu, Hartopo mengajak calon jemaah haji untuk bersungguh-sungguh dalam beribadah. Seperti ungkapan bekerja seakan tidak mengharapkan uang, berkarya seakan tidak dilihat orang, dan beribadah seakan tidak mendapatkan surga. Ibadah harus dilakukan dengan penuh keikhlasan.

"Selamat melaksanakan manasik haji, nggih. Mohon semua rangkaiannya diikuti dengan ikhlas. Semoga semuanya berjalan lancar," ucapnya.

Ketua KBIH An-Nur, Hadi, berterima kasih atas kedatangan bupati dalam pembukaan manasik haji. Dirinya juga berdoa agar ibadah umroh yang akan ditunaikan Hartopo berjalan lancar.

"Semoga Bapak Hartopo diberikan kelancaran dan keselamatan saat menunaikan ibadah umroh. Semoga mendapat rida Allah SWT. Amin," doanya. (\*)