

## MANFAAT MADU TERHADAP IMUNITAS TUBUH DALAM PERSPEKTIF PENGOBATAN ISLAM

Nandya Ayuningtiyas Eka Putri, Diah Anik Wulandari, Wahyudi Widada

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

### ABSTRAK

Dalam perspektif pengobatan Islam, madu dianggap memiliki manfaat terhadap imunitas tubuh. Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari ajaran Islam dan hadis-hadis terkait adalah: Dalam QS. An-Nahl ayat 69 dapat diambil pemahaman bahwa madu dianggap sebagai obat yang memiliki sifat penyembuhan bagi manusia. Nabi Muhammad SAW menyebutkan bahwa "Ada obat pada setiap penyakit dalam madu" (HR. Bukhari). Islam mengajarkan pendekatan holistik terhadap kesehatan, yang mencakup baik aspek fisik, mental, maupun spiritual. Dalam hal ini, madu dapat dianggap sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang sejalan dengan prinsip-prinsip Islam. Madu mengandung nutrisi, antioksidan yang tinggi, dan zat antimikroba yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Konsumsi madu secara teratur diyakini dapat membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit, seperti antioksidan fenolat yang memiliki daya aktif tinggi serta bisa meningkatkan perlawanan tubuh terhadap tekanan oksidasi (oxidative stress). madu juga merupakan imunomodulator yang dapat menaikkan imunitas terhadap infeksi bakteri dan virus.

Kata kunci : Madu, pengobatan Islam, imunitas

### ABSTRACT

*In Islamic medicine, honey is considered to have immunity benefits. Some conclusions that can be drawn from Islamic teachings and related traditions are: In QS. In QS. An-Nahl verse 69, it can be understood that honey is considered a medicine that has healing properties for humans. Prophet Muhammad (SAW) mentioned that "There is a cure for every disease in honey" (HR. Bukhari). Islam teaches a holistic approach to health, including physical, mental, and spiritual aspects. In this regard, honey can be considered part of a healthy lifestyle that aligns with Islamic principles. Honey is high in nutrients, antioxidants, and antimicrobial substances that can help boost the immune system. Regular consumption of honey is believed to help protect the body from various diseases, such as phenolic antioxidants that have high active power and can increase the body's resistance to oxidative stress. honey is also an immunomodulator that can increase immunity against bacterial and viral infections.*

Keyword: Honey, Islamic Medicine, Immunity

Correspondence Author : Diah Anik Wulandari

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Email: Wulandariwulan0211@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Perubahan iklim merupakan kondisi dimana terjadinya perubahan suhu dan pola cuaca yang disebabkan oleh aktivitas manusia sehingga mengubah komposisi atmosfer global dan variasi iklim alami. Perubahan iklim menyebabkan perubahan suhu dan distribusi hujan dapat membawa dampak terhadap kehidupan manusia (Hidayatullah et al., 2022). Mengantisipasi dampak negative perubahan iklim terhadap kesehatan dengan berbagai upaya untuk mempertahankan imunitas masyarakat sangat diperlukan. Salah satunya upaya tersebut dengan mengonsumsi madu. Madu yang sangat berkualitas baik yang sesuai dengan yang telah dipersyaratkan dapat memberikan manfaat kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan madu yang kualitasnya rendah.

Madu merupakan cairan kental alami yang berasa manis yang dihasilkan lebah setelah mengonsumsi nektar bunga dan bahan-bahan manis lain dari tumbuhan. Madu mengandung nutrisi dan senyawa bioaktif seperti karbohidrat, enzim, asam amino, asam-asam organik, mineral, vitamin, bahan aromatic, polifenol, pigmen, lilin dan polen yang berkontribusi pada warna dan aroma dan rasa. Komposisi dan kualitas madu tergantung pada sumber nektar tumbuhan, lokasi, musim, dan iklim, jenis pengolahan dan penyimpanan.

Metode pengobatan Islam berbeda dan diakui oleh ilmu pengetahuan modern. Bagi umat Islam, satu-satunya pengobatan yang benar untuk penyakit dan cedera adalah yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan dipraktikkan oleh Nabi sendiri sepanjang hidupnya. Diceritakan Abu Huraira, Rasulullah SAW mengatakan, "Tidak ada penyakit yang Allah SWT ciptakan, kecuali Allah SWT telah menciptakan obatnya." (HR. Bukhari).

Perawatan Islam untuk berbagai luka dan penyakit internal dan eksternal, seperti penggunaan madu, jintan hitam, dupa India, bekam, dan kauterisasi, sangat bermanfaat dalam mengobati luka internal dan eksternal. Diet Islam tinggi nutrisi bermanfaat bagi tubuh, seperti jahe, buah ara, kurma, dan minyak zaitun, dan kebiasaan Islam seperti wudhu, dan puasa sangat efektif dalam menjaga tubuh tahan luka. Tubuh yang sehat memiliki sistem kekebalan yang kuat yang dapat melawan berbagai penyakit dan cedera (Ali, 2023).

## 2. PEMBAHASAN

### A. Pengertian.

Madu adalah produk hewani alami dari nektar bunga. Kandungan flavonoid, asam organik, dan fenolik madu dapat berfungsi sebagai antioksidan alami dan

antimikroba (Suhartatik et al., 2023). Madu merupakan cairan alami yang berasal dari nectar bunga yang dikumpulkan oleh lebah madu. Menurut Standar Nasional Indonesia (SNI) madu adalah cairan alami yang mempunyai rasa manis yang dihasilkan oleh lebah madu (*Apis Sp*) dari sari bunga tanaman (*Flora nectar*) atau bagian lain dari tanaman. Menurut Codex Alimentarius madu adalah zat manis yang dihasilkan oleh lebah madu, yang berasal dari nectar bunga atau dari sekresi tanaman yang dikumpulkan oleh lebah. Madu dapat mengalami perubahan bentuk dan mengandung senyawa tertentu yang berasal dari tubuh lebah, kemudian di simpan pada sarang madu hingga mengalami proses pematangan (Prabowo et al., 2020).



Gambar 1. Sarang lebah madu. <https://www.blogcertified.com/wp-content/uploads/2019/03/urban-beehives-detect-air-pollutionhaultail.jpg>

Daya tahan tubuh/sistem imun tubuh (imunogen), yaitu senyawa yang dapat merangsang pembentukan kekebalan/imunitas, dan imunogenik sifat dan senyawa ini yang dapat merangsang pembentukan antibodi spesifik yang bersifat protektif dan peningkatan kekebalan seluler. Jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga patogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh (Laila, 2022). Perubahan iklim yang ekstrim dapat menyebabkan kematian manusia. Upaya untuk mengurangi dampak dari perubahan iklim selain memperbaiki pola hubungan kita dengan alam juga perlu memperbaiki pola hidup dengan menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Konsumsi madu merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh karena madu memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Pola konsumsi madu yang baik akan memberi pengaruh baik yang maksimal bagi tubuh (Hidayatullah et al., 2022).

## **B. Kandungan Madu.**

Kandungan antioksidan pada madu yaitu anti oksidan enzimatis dan non enzimatis. Antioksidan enzimatis pada madu meliputi, katalase, glukosa oksidase, dan peroksidase. Antioksidan non enzimatis yaitu asam askorbat, flavonoid, asam amino, dan protein. Aktivitas antimikroba pada madu disebabkan oleh efek osmotik, keasaman, hydrogen peroksida, dan faktor fitokimia (Adityarini et al., 2020). Madu dapat dimanfaatkan sebagai antioksidan, antiinflamasi, antibakterial, antiviral, antiulcer, antihiperlipidemik, antidiabetik dan antikanker (Khabibi et al., 2022).

Madu hutan mengandung mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, besi, fosfor dan kalium. Vitamin – vitamin yang terdapat dalam madu adalah thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat (C), antioksin (B6), niasin, asam pantotenat, biotin, asam folat, dan vitamin K. Enzim yang penting dalam madu hutan adalah enzim diastase, invertase, glukosa oksidase, peroksidase, dan lipase. Enzim diastase adalah enzim yang mengubah karbohidrat kompleks (polisakarida) menjadi karbohidrat yang sederhana (monosakarida). Enzim invertase merupakan enzim yang dapat memecah molekul sukrosa menjadi glukosa dan fruktosa. Enzim oksidase adalah enzim yang membantu oksidasi glukosa menjadi asam peroksida. Enzim peroksidase melakukan proses oksidasi metabolisme. Semua zat berguna bagi proses metabolisme tubuh. Madu hutan memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi dan rendah lemak.

## **C. Klasifikasi Madu.**

Klasifikasi Madu dapat dibedakan berdasarkan warna, madu yang berwarna cerah mengandung lebih banyak gula dibandingkan madu yang berwarna gelap. Warna gelap madu karena mengandung banyak komponen fenolik dibandingkan dengan madu yang cerah. Menurut Ancling, madu yang berwarna gelap cenderung mengandung mineral lebih banyak dibandingkan yang berwarna terang, selain itu warna madu diklasifikasikan berdasarkan tujuh warna, mulai dari putih transparan seperti air sampai gelap.

Warna, aroma, dan rasa madu merupakan komponen penting bagi konsumen, madu sering dinilai berdasarkan warnanya. Biasanya, madu yang berwarna lebih gelap mempunyai flavor yang kuat dibandingkan madu yang berwarna terang. Madu yang berwarna terang, umumnya mempunyai rasa yang kurang enak. Warna juga dapat menjadi indikator mutu karena madu menjadi semakin gelap karena semakin lama penyimpanan dan suhu yang tinggi. Selain itu juga madu dipengaruhi oleh nektar yang menjadi sumber madu, lama penyimpanan dan proses pengolahan atau pemanasan (Habib et al., 2022).

#### D. Tata Cara Mengonsumsi Madu

Beberapa hal yang harus di perhatikan pada saat mengonsumsi madu: tidak mencampur madu dengan air panas karena dapat membuat hilang manfaatnya, meminum madu 1-2 sendok sebelum makan atau sebelum tidur, dan meminum madu pada saat butuh meningkatkan imunitas tubuh (Pujiarti et al., 2021).

Menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), satu sendok makan madu mengandung sekitar 64 kalori dan 17 gram gula. Sehingga untuk menjaga asupan harian gula tambahan adalah di bawah 100 kalori per hari bagi wanita dan 150 kalori bagi pria.

#### E. Madu Dalam Perspektif Islam

Madu memiliki tempat penting dalam pengobatan dalam Islam dan dianggap sebagai salah satu bahan alami yang memiliki berbagai manfaat kesehatan. Dalam Islam, madu disebutkan dalam Al-Qur'an sebagai obat untuk manusia. Beberapa ayat Al-Qur'an menyebutkan khasiat madu, salah satunya terdapat dalam QS. An-Nahl ayat 69:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

"Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat **obat** yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan"

Dari ayat tersebut, dapat diambil pemahaman bahwa madu dianggap sebagai obat yang memiliki sifat penyembuhan bagi manusia. Madu dianggap sebagai obat yang dapat membantu menyembuhkan berbagai penyakit dan masalah kesehatan umum. Di antara manfaat madu ialah untuk Penguatan Sistem Kekebalan Tubuh, karena Madu mengandung berbagai nutrisi, termasuk vitamin, mineral, dan enzim. Kandungan nutrisi ini dapat membantu mendukung kesehatan secara keseluruhan dan berkontribusi pada penguatan sistem kekebalan tubuh dan mungkin pula sebagai obat berbagai penyakit. Hal ini dapat diterima oleh ilmu pengetahuan, antara lain karena madu mudah dicerna dan mengandung berbagai macam vitamin.

Penjelasan tentang fungsi madu ini dapat dibaca dalam sebuah hadis: Bahwa seseorang datang kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Sesungguhnya saudaraku perutnya mulas." Maka Rasulullah saw bersabda, "Minumkan kepadanya madu," kemudian orang itu memberinya madu. Kemudian orang itu datang lagi kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Ya Rasulullah saya telah memberinya madu, tetapi perutnya bertambah mulas." Rasulullah saw bersabda, "Pergilah dan minumkan (lagi) kepadanya madu."

Maka orang itu pergi dan memberinya lagi madu, kemudian orang itu datang lagi kepada Rasulullah saw seraya berkata, "Ya Rasulullah, perutnya justru tambah mulas," kemudian Rasulullah bersabda, "Allah benar dan perut saudaramu berdusta. Pergilah dan beri lagi saudaramu itu madu." Lalu orang itu pergi dan memberinya lagi madu, kemudian ia pun sembuh. (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Abu Sa'id al-Khudri) Dan hadis Nabi saw: Obat itu ada tiga macam: mengeluarkan darah dengan bekam, minum madu dan membakar kulit dengan api (besi panas), dan aku melarang umatku membakar kulit. (Riwayat al-Bukhari dan Muslim dari Ibnu 'Abbas).

Beberapa manfaat yang diberikan lebah adalah Madunya merupakan minuman yang lezat berguna bagi kesehatan, Sarangnya dapat dibuat lilin, bahan untuk membatik, dan lain-lain. Dan Lebah membantu penyerbukan bunga sehingga terjadi pembuahan.

#### **F. Efektifitas Madu.**

Dalam Islam, madu sering kali dianggap sebagai makanan yang memiliki banyak manfaat kesehatan. Beberapa hadis dari Nabi Muhammad SAW menyebutkan tentang kebaikan madu. Salah satu hadis yang terkenal adalah: "Ada obat pada setiap penyakit dalam madu." (HR. Bukhari). Namun, penting untuk diingat bahwa dalam konteks kesehatan, referensi keilmuan Islam biasanya tidak bersifat ilmiah secara langsung. Kebanyakan hadis tentang madu bersifat umum dan mendorong umat Islam untuk mengonsumsi madu sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Dari sudut pandang ilmiah, madu memang memiliki beberapa sifat yang mungkin memiliki manfaat kesehatan. Madu mengandung sejumlah nutrisi, antioksidan, dan zat antimikroba yang dapat membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengatasi beberapa masalah kesehatan. Beberapa manfaat kesehatan yang mungkin terkait dengan konsumsi madu adalah:

1. **Penguatan Sistem Kekebalan Tubuh:** Madu mengandung nutrisi, antioksidan, dan zat antimikroba yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Konsumsi madu secara teratur diyakini dapat membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit. madu dapat menjadi salah satu pilihan yang tepat untuk digunakan sebagai sumber "dopping" bagi badan ditengah kondisi iklim dan cuaca yang sangat mempengaruhi daya tahan tubuh manusia. Dalam laporan uji laboratorium fmipa-ipb bogor madu mengandung antioksidan tinggi yang dapat menaikkan kekebalan tubuh, seperti antioksidan fenolat yang memiliki daya aktif tinggi serta bisa meningkatkan perlawanan tubuh terhadap tekanan oksidasi (oxidative stress). Penelitian yang juga dilakukan Gloria dan Yanping (2015) dalam



Current Opinion in Insect Science menyatakan bahwa madu adalah imunomodulator yang dapat menaikkan imunitas terhadap infeksi bakteri dan virus.

2. Antibakteri dan Antiinflamasi: Madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi, yang dapat membantu dalam mengatasi infeksi dan peradangan. Antioksidan merupakan zat yang dapat menunda, mencegah, atau menghilangkan radikal bebas. Komponen madu, terutama flavonoid dan asam fenolik, telah terbukti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kapasitas antioksidan (Sari & Muchlis, 2022).
3. Pengobatan Batuk dan Pilek: Madu sering digunakan sebagai bahan dalam ramuan tradisional untuk meredakan batuk dan pilek. Campuran madu dengan air hangat atau herbal tertentu dapat membantu mengurangi gejala dan mempercepat proses penyembuhan.
4. Penyembuhan Luka dan Pembakaran: Madu juga telah digunakan secara tradisional untuk mengobati luka dan pembakaran karena sifat antibakteri dan penyembuhan kulitnya. Beberapa hadis juga merujuk pada penggunaan madu untuk tujuan tersebut.
5. Penyembuhan untuk Gangguan Perut dan Pencernaan: Beberapa hadis menyebutkan bahwa madu dapat digunakan sebagai obat untuk gangguan perut dan pencernaan. Madu diyakini dapat membantu mengatasi masalah seperti sakit perut dan gangguan pencernaan.

Energi Tambahan: Kandungan gula alami dalam madu dapat memberikan energi tambahan. Kandungan gula madu adalah 40% fruktosa, 2% sukrosa, dan 34% glukosa. Jadi glukosa yang terdapat dalam madu berfungsi sebagai sumber energi di dalam tubuh.

### 3. KESIMPULAN

Kandungan madu menurut penelitian, Madu mengandung antioksidan, antiinflamasi, antibakterial, antiviral, antiulcer, antihiperlipidemik, antidiabetik dan antikanker. Madu mengandung mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, besi, fosfor dan kalium. Vitamin – vitamin yang terdapat dalam madu adalah thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat (C), antipioksin (B6), niasin, asam pantotenat, biotin, asam folat, dan vitamin K. enzim diastase, invertase, glukosa oksidase, peroksidase, dan lipase.

Dalam Islam, menjaga kesehatan tubuh merupakan bagian dari tanggung jawab individu terhadap diri sendiri. Meskipun manfaat madu dalam pengobatan Islam telah ditekankan dalam hadis, perlu diingat bahwa pandangan ini bersifat spiritual dan kultural. Ketika menghadapi masalah kesehatan, sangat penting untuk mencari bantuan profesional medis dan berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan untuk diagnosis dan pengobatan yang tepat. Keputusan tentang penggunaan madu atau bahan alam lainnya harus diambil dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan individu dan saran dari tenaga kesehatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adityarini, D., Suedy, S. W. A., & Darmanti, S. (2020). Kualitas Madu Lokal Berdasarkan Kadar Air, Gula Total dan Keasaman dari Kabupaten Magelang. *Buletin Anatomi Dan Fisiologi*, 5(1), 18–24. <https://doi.org/10.14710/baf.5.1.2020.18-24>
- Ali, T. (2023). An Islamic Perspective on Infection Treatment and Wound healing. *British Medical Bulletin*, 3(4–5), 110–113. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.bmb.a071877>
- Habib, M., Alhamdani, J., Syauqy, D., & Prasetio, B. H. (2022). Sistem Klasifikasi Kualitas Jenis-Jenis Madu berdasarkan Warna, Kecerahan, dan pH menggunakan Metode JST Backpropagation. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 6(6), 2548–2964.
- Hidayatullah, M., Handoko, C., & Maring, A. J. (2022). SNI Madu dan Manfaat Madu Untuk Kesehatan. *STANDAR: Better Standard Better Living*, 1(6), 23–26.
- Khabibi, J., Albayudi, A., & Ginting, D. J. (2022). Kualitas Madu Dari 3 Spesies Lebah Penghasil Madu. *Jurnal Silva Tropika*, 6(1), 43–50. <https://doi.org/10.22437/jsilvtrop.v6i1.21308>
- Laila, M. N. dan W. (2022). *View of PENGARUH PENAMBAHAN MADU TERHADAP ASAM LAURAT DAN AKTIVITAS ANTIOKSIDAN PADA VIRGIN COCONUT OIL (VCO) SEBAGAI PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH*. *Jurnal Teknologi*



- Pertanian. <https://doi.org/https://doi.org/10.32520/jtp.v11i1.1720>
- Prabowo, S., Yuliani, Y., Prayitno, Y. A., Lestari, K., & Kusesvara, A. (2020). Penentuan karakteristik fisiko-kimia beberapa jenis madu menggunakan metode konvensional dan metode kimia. *Journal of Tropical AgriFood*, 1(2), 66. <https://doi.org/10.35941/jtaf.1.2.2019.2685.66-73>
- Pujiarti, R., Amin, A., Ngadianto, A., Septiana, R. M., Purba, B. A. V., & Permadi, D. B. (2021). Quality of Three Forest Honey Types from Baduy Tribe, Lebak District, Banten Province. *Jurnal Ilmu Kehutanan*, 15(2), 123–136. <https://doi.org/10.22146/jik.v15i2.1529>
- Sari, A. P., & Muchlis, A. F. (2022). Terapi Dosis Madu diberbagai Jenis Berat Badan dalam Upaya Peningkatan Daya Tahan. *Sporta Saintika*, 7(1), 70–83. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.216>
- Suhartatik, N., Karyantina, M., & Lestari, E. (2023). The minimum inhibitory concentrations (MICs) of four types of honey against several bacteria. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1177(1), 1–8. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1177/1/012031>