

## PENGOBATAN NABI DI ERA MODERN: MENJEMBATANI PRAKTIK KUNO DENGAN PERAWATAN KESEHATAN KONTEMPORER

Daffa Arkananta Putra Yanni  
Universitas YARSI  
daffa1197@gmail.com

### Abstract

*This literature review explores the integration of traditional Islamic medicine, particularly Prophetic Medicine, into contemporary healthcare. The review focuses on combining historical practices, such as herbal remedies and cupping, with modern treatments to enhance patient care. Utilizing a systematic narrative review approach, the paper examines scientific studies, clinical trials, and case reports that evaluate the safety, efficacy, and cultural significance of these practices. The results indicate that Prophetic Medicine when validated scientifically, can complement modern therapies, improving patient outcomes and fostering culturally competent care. By highlighting successful integration examples, the review demonstrates how these traditional practices can be effectively incorporated into healthcare systems, ensuring safety and respect for cultural values. This analysis underscores the potential of traditional Islamic medicine to enrich modern healthcare practices and advocates for collaboration between traditional healers and contemporary practitioners, ultimately promoting a holistic, patient-centered approach to healthcare.*

**Keywords:** Prophetic Medicine, Contemporary Healthcare, Islam

### Abstrak

Tinjauan literatur ini mengeksplorasi integrasi pengobatan tradisional Islam, khususnya pengobatan Nabi ke dalam perawatan kesehatan kontemporer. Tinjauan literatur berfokus pada penggabungan praktik-praktik historis, seperti pengobatan herbal dan bekam dengan perawatan modern untuk meningkatkan perawatan pasien. Dengan menggunakan pendekatan tinjauan naratif sistematis, tinjauan ini mengkaji studi ilmiah, uji klinis, dan laporan kasus yang mengevaluasi keamanan, kemanjuran, dan signifikansi budaya dari praktik-praktik yang dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa pengobatan Nabi jika divalidasi secara ilmiah dapat melengkapi terapi modern, meningkatkan luaran pasien, dan mendorong perawatan yang kompeten secara budaya. Dengan menyoroti contoh-contoh integrasi yang berhasil, tinjauan literatur menunjukkan bagaimana praktik-praktik tradisional dapat secara efektif dimasukkan ke dalam sistem pelayanan kesehatan, memastikan keamanan dan penghormatan terhadap nilai-nilai budaya.

Analisis ini menggarisbawahi potensi pengobatan tradisional Islam untuk memperkaya praktik perawatan kesehatan modern dan menganjurkan kolaborasi antara penyembuh tradisional dan praktisi kontemporer, yang pada akhirnya mempromosikan pendekatan holistik dan berpusat pada pasien untuk perawatan kesehatan.

**Kata Kunci:** Islam, Layanan Kesehatan Kontemporer, Pengobatan Nabawi

## Pendahuluan

Islam sebagai agama dengan penganut terbanyak di dunia mengajarkan bahwa Islam menjamin kebahagiaan hidup pemeluknya di dunia hingga di akhirat kelak<sup>1</sup>. Selain itu, ajaran Islam tidak hanya mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhannya, namun hubungan sesama manusia dalam berbagai aspek kehidupan, diantaranya mengenai aspek kesehatan<sup>2</sup>. Pengobatan Nabawi atau dikenal sebagai الطب النبوي "*Tibb Al-Nabawi*" merupakan suatu metode pengobatan Nabi Muhammad SAW yang memiliki kelengkapan dan kesempurnaan dalam bidang kedokteran<sup>3</sup>. Selain itu, *Tibb Al-Nabawi* juga merujuk sebagai ilmu terhadap penyakit, pengobatan, dan perawatan pasien berdasarkan perbuatan atau tindakan, kebiasaan, perkataan dan persetujuan Nabi Muhammad SAW<sup>4</sup>.

*Tibb Al-Nabawi* memiliki sifat spiritual dan ilmiah yang dapat mempengaruhi konteks anatomi dan medis dengan metode yang cukup beragam dan berkembang dalam menangani berbagai penyakit, seperti bedah minor (Al-Hijamah / bekam), tanaman medis (*Nigella sativa* / jintan hitam), dan lainnya<sup>5</sup>. Karena valid dan mutakhir, *Tibb Al-Nabawi* dapat dijadikan terapi tambahan karena keuntungan terapeutiknya bersifat

<sup>1</sup> Fithria Khusno Amalia, Muhtar Solihin, Badruzzaman M. Yunus, "Nilai-Nilai Ulu Al-'Azmi Dalam Tafsir Ibn Kathir," *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 2, No. 1 (2017), 71–77.

<sup>2</sup> D. Almaghasla, A. Alsayari, S. Wahab, A.A. Motaal, "Knowledge, Attitudes and Practices with Regard to Prophetic Medicine during the COVID-19 Pandemic in Saudi Arabia.," *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, Vol. 27, No. 1 (2023), 352–358; Nurhayati, "Kesehatan Dan Perobatan Dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhari," *Ahkam*, Vol. XVI, No. 2 (2016), 223–328.

<sup>3</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *Buku Ajar Pengobatan Nabawi*, Vol. 1, Yogyakarta: Deepublish, 2022, hal. 7-8.

<sup>4</sup> Ghazi H Mogharbel, dkk., "Therapeutic Benefits of Prophetic Medicine Remedies in Treating Hematological Diseases (A Review Article).," *American Journal of Blood Research*, Vol. 13, No. 4 (2023), 130–142; Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *Medicine of the Prophet PBUH: Tibb Al-Nabawi, Medicine of the Prophet PBUH: Tibb Al-Nabawi*, Roodepoort: Ibn Sina Institute of Tibb, 2015.

<sup>5</sup> Marios Loukas, Yousuf Saad, R. Shane Tubbs, Mohamadali M. Shoja, "The Heart and Cardiovascular System in the Qur'an and Hadeeth," *International Journal of Cardiology*, Vol. 140, No. 1 (2010), 19–23.

alami, mengandung antioksidan, serta tidak ada efek samping dan interaksi obat<sup>6</sup>. Sistem pengobatan Nabawi ini dimulai sejak zaman Nabi Muhammad SAW dan terus berkembang sampai saat ini yang direferensikan oleh Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dan Jalal Al-Din al-Suyuti, yaitu seorang cendekiawan Islam terkemuka yang mengumpulkan hadis Nabi yang berkaitan dengan kesehatan. Prinsip dasar dalam agama Islam adalah tauhid, dengan sumber utamanya dari Al-Qur'an dan hadis<sup>7</sup>. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

*“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan.”* [QS. Asy-Syu'ara' (26): 80].

Berdasarkan ayat di atas, prinsip ketauhidan muslim meyakinkan bahwa Allah SWT adalah satu-satunya yang Maha Menyembuhkan. Segala dalil yang berasal dari Al-Qur'an tidak perlu diragukan kebenarannya. Kesembuhan ini bukan semata-mata datang dengan sendirinya, melainkan dengan ikhtiar berobat yang masih sesuai dengan Aqidah Islam. Selain itu, setiap penyakit pasti ada kesembuhan atau obat. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dalam kitab *At-Tibb An-Nabawi* menyampaikan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya. Dari Jabir bin 'Abdillah bahwasanya Nabi Muhammad SAW bersabda<sup>8</sup>:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

*“Setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah 'azza wajalla.”* (HR. Muslim).

Dari uraian hadis di atas jelas bahwa Rasulullah SAW merupakan Nabi dan Rasul yang diutus Allah SWT agar menjadi teladan bagi manusia dalam segala hal, terutama di bidang kesehatan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah SWT:

<sup>6</sup> Sharique A Ali, Naima Parveen, and Ayesha S Ali, “Links between the Prophet Muhammad (PBUH) Recommended Foods and Disease Management: A Review in the Light of Modern Superfoods.,” *International Journal of Health Sciences* 12, no. 2 (2018): 61–69.

<sup>7</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *op. cit.*, hal. 11.

<sup>8</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *op. cit.*, hal. 12.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“*Sungguh pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat serta yang banyak mengingat Allah.*” [QS. Al-Ahzab (33): 21].

Sebagaimana sistem pelayanan kesehatan di dunia terus berkembang, terdapat tekanan besar untuk menggabungkan pendekatan holistik dan pendekatan berpusat pada pasien. Dunia saat ini tidak hanya sedang dihadapi oleh berbagai penyakit, namun gaya hidup yang tidak sehat. Selain itu, pengobatan modern tidak dapat menangani seluruh permasalahan kesehatan yang ada, sehingga beberapa pasien menggunakan pengobatan alternatif dan tradisional untuk membantu proses penyembuhan. Dari sekian banyak pengobatan komplementer, alternatif, dan tradisional, pengobatan ala Nabi (*Tibb Al-Nabawi*) memiliki ruang untuk berperan dalam menangani permasalahan kesehatan saat ini<sup>9</sup>. Hal ini meningkatkan minat untuk mengeksplorasi potensi integrasi *Tibb Al-Nabawi* ke dalam rangkaian pelayanan kesehatan modern. *Tibb Al-Nabawi* dengan penekanannya dalam gaya hidup sehat, baik secara spiritual dan fisik dapat memainkan peran penting dalam pelayanan kesehatan yang selaras dengan pemahaman “mencegah lebih baik dari pada mengobati.”<sup>10</sup>

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *narrative review* atau *literature review*, yang melibatkan pengumpulan dan analisis literatur dari berbagai sumber, termasuk artikel jurnal, buku, dan studi sebelumnya terkait pengobatan Nabi dan praktik medis modern. Melalui pendekatan ini, pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana pengobatan Nabi dapat diintegrasikan ke dalam sistem kesehatan modern, serta mengidentifikasi area yang memerlukan penelitian lebih lanjut.

<sup>9</sup> Elisa Riniharsari, Yohanes Budi Widianarko, Margaretha Sih Setya Utami, “Discoursing the Use of Complementary Therapy for Cancer Care in Indonesia: A Perspective,” *Journal of Holistic Nursing Science*, Vol. 9, No. 1 (2022), 44–50.

<sup>10</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 36.

## Pembahasan

### 1. Konteks Pengobatan Nabi

Menuntut ilmu adalah wajib bagi setiap muslim. Sebagaimana yang disampaikan oleh Imam Asy-Syafi'i: "*Setelah ilmu yang membedakan antara yang halal dan yang haram, aku tidak mengetahui ilmu yang lebih utama dari pada ilmu Tibb*". Cendekiawan di masa lalu telah menulis secara mendalam mengenai hal ini dari hadis-hadis Nabi SAW. Dua cendekiawan muslim yang terkenal di bidang kesehatan dari Sunnah Nabi Muhammad SAW, yaitu Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Jalal Al-Din al-Suyuti. Penerapan *Tibb Al-Nabawi* dihitung sebagai penerapan Sunnah Nabi Muhammad SAW, yang mana selain mendapat kesehatan juga mendapatkan pahala ibadah<sup>11</sup>.

Menurut cendekiawan muslim bernama Muhammad Nazzar Al-Daq, *Tibb Al-Nabawi* didefinisikan sebagai ilmu yang merangkum dari segala sesuatu yang diwahyukan kepada Rasulullah berkaitan dengan kesehatan, termasuk ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi SAW yang berkaitan dengan pengobatan kepada sahabat Nabi SAW. Ini juga mencakup nasihat terkait hidup sehat, baik dari sisi makanan dan minuman, tempat tinggal, dan pernikahannya<sup>12</sup>.

Sistem *Tibb Al-Nabawi* dapat berasal dari perkataan Nabi SAW langsung, pengobatan yang dilakukan untuk Nabi, pengobatan yang Nabi lakukan pada diri pribadi dan orang lain, pengobatan yang dilihat Nabi SAW tanpa adanya bantahan, dan tindakan medis yang Nabi SAW dengar atau tahu tanpa adanya larangan<sup>13</sup>.

*Tibb Al-Nabawi* secara garis besar dibagi menjadi 2, yaitu *Tibb Al-Wiqai* dan *Tibb Al-'Ilaji*. *Tibb Al-Wiqai* (*preventive medicine*) merupakan aktivitas sehari-hari Nabi Muhammad SAW, ibadah atau bukan, yang berdampak pada kesehatan. Sedangkan *Tibb Al-'Ilaji* (*curative medicine*) merupakan tuntunan Nabi Muhammad SAW dalam pengobatan. *Tibb Al-Wiqai* meliputi ibadah seperti puasa dan shalat

<sup>11</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 19.

<sup>12</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 20.

<sup>13</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 20.

tahajud, dan aktivitas rutin seperti pola makan dan olahraga, sedangkan *Tibb Al- 'Ilaji* meliputi pengobatan dengan tanaman herbal, bekam, dan ruqyah<sup>14</sup>.

Puasa merupakan salah satu amalan yang rutin dilakukan Nabi SAW. Menurut beberapa ilmuwan, puasa dianggap sebagai fenomena relaksasi agar tubuh mampu menjalani kehidupan secara alami dengan makanan yang sedikit dan memberikan manfaat berupa kesehatan dalam melakukan perbaikan terhadap kerusakan tubuh. Salah satu dokter muslim yang terkenal, Ibnu Sina menganggap puasa dapat melepaskan unsur yang dapat merusak tubuh dan membentuk sel-sel yang baru<sup>15</sup>. Hal ini sudah dibuktikan dengan puasa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, detoksifikasi, mengurangi kadar lemak tubuh, dan lainnya<sup>16</sup>.

Shalat tahajud merupakan amalan Nabi SAW yang selalu dilaksanakan semasa hidup dan tidak pernah ditinggalkan hingga Nabi SAW wafat. Hal ini didasarkan pada hadis dari Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda:

أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

“*Shalat yang paling utama setelah shalat wajib adalah shalat yang dilakukan di malam hari.*” (HR. Muslim).

Amalan ini juga bermanfaat untuk menolak penyakit dari badan, menghapus kesalahan, mendekatkan diri kepada Allah, dan lainnya. Nabi SAW bersabda<sup>17</sup>:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ فَبَلِّغُوا مِنْكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ  
لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

“*Hendaklah kalian shalat malam, karena shalat malam hidangan orang-orang shalih sebelum kalian, karena shalat malam mendekatkan kepada Allah, menghalangi dari dosa, menghapus kesalahan, dan menolak penyakit dari badan*” (HR. Tirmidzi).

<sup>14</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *op. cit.*, hal. 19.

<sup>15</sup> Zakiah Ulfah, “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan” *Thesis: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 2016.

<sup>16</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *op. cit.*, hal. 16.

<sup>17</sup> Kintoko, Hardi Astuti Witasari, *op. cit.*, hal. 17.

Pola makan Rasulullah meliputi konsumsi makanan yang halal dan tayyiban, tidak berlebihan, seimbang antara makanan dan minuman. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

*“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”* [QS. Al-Baqarah (2): 168].

Nabi Muhammad SAW juga menganjurkan untuk makan secukupnya, karena makanan yang dikonsumsi berlebihan dikhawatirkan dapat menimbulkan kerugian. Al-Miqdam bin Ma’dikarib R.A berkata bahwa Ia mendengar Rasulullah SAW bersabda<sup>18</sup>:

مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ

*“Tidak ada tempat yang lebih jelek dari pada memenuhi perut keturunan Adam. Cukup keturunan Adam mengonsumsi yang dapat menegakkan tulangnya. Kalau memang menjadi suatu keharusan untuk diisi, maka sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya.”* (HR. Tirmidzi).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang digemari oleh Rasulullah SAW. Bahkan Rasulullah SAW menganjurkan untuk melakukan olahraga seperti berenang, memanah, berkuda, dan berlari. Sahabat Nabi, Umar bin Khatab mengatakan<sup>19</sup>:

أَنْ عَلِّمُوا غِلْمَانَكُمْ الْعَوْمَ وَمُقَاتِلَتَكُمْ الرَّمِيَّ

*“Ajarkanlah anak-anakmu berenang dan cara berperang dengan menggunakan panah.”* (HR. Ahmad).

Pada hadis lain, Rasulullah SAW bersabda:

ارْمُوا وَارْكَبُوا وَلَا تَرْمُوا أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ تَرَكَبُوا كُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ

<sup>18</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 121.

<sup>19</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 121.

“Kalian hendaklah berlatih memanah dan berlatih berkuda, dan berlatih memanah lebih aku sukai daripada menunggang (kuda).” (HR. Tirmidzi).

Setiap umat muslim wajib meyakini bahwa segala penyembuhan berbagai macam penyakit berasal dari Allah SWT. Umat muslim juga harus meyakini bahwa semua aspek kehidupan manusia berada dalam kuasa Allah SWT. Dari ‘Aisha R.A. bahwa Nabi Muhammad SAW pernah berdoa<sup>20</sup>:

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُعَادِرُ سَعْمًا

“Ya Allah, Tuhan seluruh manusia! Hilangkanlah kesusahan dan sembuhkanlah, karena Engkaulah Sang Penyembuh. Tidak ada kesembuhan yang bermanfaat selain kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak meninggalkan penyakit.” (HR. Al-Bukhari).

Pada hadis lain dari Abu Rimtsah berkata:

فَقَالَ لَهُ أَبِي أَرِنِي هَذَا الَّذِي بَطَّهْرَكَ فَإِنِّي رَجُلٌ طَيْبٌ. قَالَ: اللَّهُ الطَّيِّبُ بَلْ أَنْتَ رَجُلٌ رَفِيقٌ طَيْبٌهَا  
الَّذِي خَلَقَهَا

“Ayahku berkata kepadanya (Nabi SAW): Perlihatkanlah kepadaku apa yang ada di punggungmu, karena aku adalah seorang tabib. (Nabi SAW) berkata: Allah adalah Tabib, engkau hanyalah seorang pereda. Tabibnya adalah Dia yang telah menciptakannya.” (HR. Abu Daud).

Hadis ini menjelaskan bahwa dokter hanya perantara dari Allah SWT dalam memberikan kesembuhan yang diizinkan Allah SWT<sup>21</sup>.

## 2. Praktik Utama dalam Pengobatan Nabi

*Tibb Al-Nabawi* yang meliputi pengobatan dengan tanaman telah digunakan sejak zaman keemasan Islam sejak abad ke-9 sampai abad ke-13. Tanaman medis ini dianggap sebagai karunia dari Allah SWT yang diabadikan dalam Al-Qur'an dan hadis seperti kurma, buah ara, jintan hitam, zaitun, anggur, siwak, madu, dan lainnya.

<sup>20</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 175.

<sup>21</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 175.

Tanaman atau herbal ini memiliki kandungan seperti flavonoid dan antioksidan yang berfungsi untuk memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit<sup>22</sup>.

#### a. Kurma ‘Ajwa

Kurma ‘Ajwa (*Phoenix dactylifera L.*) merupakan buah asli Madinah yang terkenal dalam *Tibb Al-Nabawi*. Manfaat pengobatan dengan kurma ‘Ajwa ini sangat beragam karena kandungan nutrisi seperti karbohidrat, serat, mineral, dan vitamin, dan fitokimia seperti asam galat dan quercetin. Asam galat dapat mengurangi tingkat keracunan hati akibat diklofenak dengan memodulasi stres oksidatif<sup>23</sup>. Sedangkan quercetin memberikan perlindungan terhadap keracunan hati akibat diklofenak dengan mitigasi respon inflamasi dan stres oksidatif<sup>24</sup>.

Beberapa manfaat terapeutik buah kurma antara lain antikanker yang diteliti oleh Eid, dkk tahun 2014 yang menemukan bahwa ekstrak buah kurma ‘Ajwa menunjukkan efek inhibitor sel kanker usus *in vitro*<sup>25</sup>, dan pada penelitian Khan, dkk tahun 2016 menunjukkan bahwa buah kurma memiliki efek antagonis antikanker pada adenokarsinoma mammae dan dapat dijadikan terapi tambahan dengan kemoterapi<sup>26</sup>. Efek hepatoprotektif buah kurma bermanfaat pada kasus toksisitas hepatorenal karena kandungan Proanthocyanidin<sup>27</sup>. Kandungan gula buah kurma ideal untuk penderita diabetes karena indeks glikemik rendah akibat kandungan fruktosa yang kurang diabetogenik daripada glukosa<sup>28</sup>.

<sup>22</sup> Sahabjada Siddiqui, dkk., “Traditional Islamic Herbal Medicine and Complementary Therapies,” in *Complementary Therapies*, IntechOpen, 2022.

<sup>23</sup> Mohsen Esmailzadeh, dkk., “Gallic Acid Mitigates Diclofenac-Induced Liver Toxicity by Modulating Oxidative Stress and Suppressing *IL-1β* Gene Expression in Male Rats,” *Pharmaceutical Biology*, Vol. 58, No. 1 (2020), 590–596. <https://doi.org/10.1080/13880209.2020.1777169>

<sup>24</sup> Ali Nouri, dkk., “Quercetin through Mitigation of Inflammatory Response and Oxidative Stress Exerts Protective Effects in Rat Model of Diclofenac-Induced Liver Toxicity,” *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, Vol. 7, No. 1 (2019), 200–212, [https://doi.org/10.56499/jppres19.610\\_7.3.200](https://doi.org/10.56499/jppres19.610_7.3.200).

<sup>25</sup> Noura Eid, dkk., “The Impact of Date Palm Fruits and Their Component Polyphenols, on Gut Microbial Ecology, Bacterial Metabolites and Colon Cancer Cell Proliferation.,” *Journal of Nutritional Science*, Vol. 3 (2014), e46. <https://doi.org/10.1017/jns.2014.16>.

<sup>26</sup> Fazal Khan, dkk., “Ajwa Date (*Phoenix Dactylifera L.*) Extract Inhibits Human Breast Adenocarcinoma (MCF7) Cells In Vitro by Inducing Apoptosis and Cell Cycle Arrest.,” *PloS One*, Vol. 11, No. 7 (2016), e0158963.

<sup>27</sup> Atallah F Ahmed, dkk., “Proanthocyanidin-Rich Date Seed Extract Protects against Chemically Induced Hepatorenal Toxicity.,” *Journal of Medicinal Food*, Vol. 18, No. 3 (2015), 280–289, <https://doi.org/10.1089/jmf.2014.3157>

<sup>28</sup> C J Miller, E V Dunn, I B Hashim, “The Glycaemic Index of Dates and Date/Yoghurt Mixed Meals. Are Dates ‘the Candy That Grows on Trees?’” *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 57, No. 3 (2003): 427–430, <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601565>.

Beberapa hadis Nabi SAW menunjukkan beberapa manfaat dari buah kurma 'Ajwa seperti menghilangkan racun, terlindung dari sihir, dan dijaga dari gangguan jin. Hal ini sesuai dengan hadis Nabi Muhammad SAW:

مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ

“Jika seseorang memakan tujuh butir kurma 'Ajwa di pagi hari, tidak ada sihir atau racun yang akan menyakitinya pada hari itu.” (HR. Al-Bukhari)

Pada hadis lain, Nabi Muhammad SAW bersabda:

الْكَمَاةُ مِنَ الْمَنَّانِ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ وَالْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ الْجِنَّةِ

“Al-Kam'ah (sejenis tanaman) adalah dari Manna, airnya bisa untuk obat dari sakit 'ain. Dan (kurma) 'Ajwa adalah dari surga, ia adalah obat dari jin.” (HR. Ibnu Majah).

#### **b. *Nigella Sativa* (Jintan Hitam)**

*Nigella sativa* (family *Ranunculaceae*) atau yang lebih dikenal sebagai jintan hitam merupakan salah satu tanaman medis yang direkomendasikan oleh Nabi Muhammad SAW yang memiliki berbagai properti farmakologi dan banyak digunakan sebagai pengobatan herbal hampir di seluruh dunia<sup>29</sup>. Dalam Bahasa Arab, jintan hitam disebut sebagai “*Habbatul barakah*” yang berarti benih yang berkah<sup>30</sup>.

Jintan hitam memiliki beberapa manfaat terapeutik seperti meningkatkan kadar hemoglobin, leukosit, jumlah CD4 dan CD8, sifat antioksidan, dan menekan stres oksidatif yang sangat bermanfaat pada penyakit anemia hemolitik dan thalassemia. Selain itu, ekstrak minyak jintan hitam bermanfaat untuk kondisi limfositosis, neutropenia, dan eosinophilia<sup>31</sup>. Selain bermanfaat pada kasus kelainan darah, jintan hitam juga memiliki efek antikanker yang pertama kali ditemukan oleh cendekiawan Arab bernama Avicenna sekitar 1000 tahun yang lalu. Komponen utama dan bahan aktifnya dikenal sebagai Thymoquinone yang menunjukkan hasil yang memuaskan

<sup>29</sup> Ghazi H Mogharbel, dkk., *op. cit.*, hal. 130–142.

<sup>30</sup> Sahabjada Siddiqui, dkk., *op. cit.*, hal. 3-12.

<sup>31</sup> Mohamed El-Shanshory, dkk., “Al-Hijamah (Wet Cupping Therapy of Prophetic Medicine) Significantly and Safely Reduces Iron Overload and Oxidative Stress in Thalassemic Children: A Novel Pilot Study,” *Journal of Blood Medicine*, Vol. 9 (2018), 241–251. <https://doi.org/10.2147/JBM.S170523>.

dalam menangani leukemia dengan cara membunuh sel neoplastik dan menahan perkembangan gangguan genetik lebih lanjut<sup>32</sup>. Penelitian lain menunjukkan bahwa jintan hitam bermanfaat dalam menangani leukemia limfoblastik akut melalui disfungsi mitokondria sel leukemik yang menginduksi apoptosis<sup>33</sup>. Sedangkan pada kasus leukemia myeloblastik melalui perusakan membran mitokondria dan apoptosis<sup>34</sup>. Efek terapeutik lainnya yaitu antimikroba, antioksidan, antidiabetik, dan antihipertensi<sup>35</sup>.

Dalam *Tibb Al-Nabawi*, jintan hitam dianggap sebagai salah satu obat efektif untuk mengobati berbagai macam penyakit. Hal ini sesuai dengan hadis dari Abu Hurairah:

إِنَّ فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ . وَالسَّامُ الْمَوْتُ ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ الشُّونِيزُ .

“*Sesungguhnya dalam habbatus sauda’ (jintan hitam) terdapat obat dari segala penyakit kecuali as-Sam. As-Sam adalah kematian dan habbatus sauda’ itu adalah As-Syuniz.*” (HR. Ibnu Majah).

### c. Zaitun dan Minyak Zaitun

*Olea europaea L.*, atau disebut sebagai zaitun merupakan buah asli dari Asia yang banyak digunakan sebagai makanan dan digunakan sebagai krim untuk memijat tubuh sejak zaman dahulu. Kandungan aktif utama zaitun adalah oleuropein yang memiliki properti farmakologis untuk menyokong Kesehatan, antara lain: stimulan daya tahan tubuh, spasmolitik, antihipertensi, antikanker, agen kardioprotektif, antiinflamasi, antiaritmik, antivirus, antimikroba, dan antidiabetik<sup>36</sup>.

Zaitun merupakan salah satu tanaman yang dijelaskan Al-Qur’an dengan kandungan gula terendah yaitu 0.54-gram dan kandungan lemak tertinggi yaitu 15.32-

<sup>32</sup> Hammad Shafiq, Asif Ahmad, Tariq Masud, Muhammad Kaleem, “Cardio-Protective and Anti-Cancer Therapeutic Potential of Nigella Sativa” *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, Vol. 17, No. 12 (2014), 967–979.

<sup>33</sup> Landa Salim, dkk., “Thymoquinone Induces Mitochondria-Mediated Apoptosis in Acute Lymphoblastic Leukaemia in Vitro,” *Molecules*, Vol. 18, No. 9 (2013), 11219–11240.

<sup>34</sup> Mohamed A. El-Mahdy, dkk., “Thymoquinone Induces Apoptosis through Activation of Caspase-8 and Mitochondrial Events in P53-null Myeloblastic Leukemia HL-60 Cells,” *International Journal of Cancer*, Vol. 117, No. 3 (2005), 409–417. <https://doi.org/10.1002/ijc.21205>.

<sup>35</sup> Sahabjada Siddiqui, dkk., *op. cit.*, hal. 3-12.

<sup>36</sup> Azhar Mehmood, dkk., “In Silico Analysis of Quranic and Prophetic Medicinal Plants for the Treatment of Infectious Viral Diseases Including Corona Virus.,” *Saudi Journal of Biological Sciences*, Vol. 28, No. 5 (2021), 3137–3151. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.02.058>.

gram<sup>37</sup>. Beberapa studi membuktikan zaitun dan ekstrak minyak Zaitun merupakan sumber fitokimia yang berlimpah yang efektif melawan virus, bakteri dan jamur. Selain itu, di Mesir banyak digunakan untuk mengobati demam, batuk, dan sistitis. Studi lama yang dilakukan pada 1970 dengan menggunakan ekstrak minyak zaitun menemukan bahwa tidak ditemukan efek samping pada penggunaan minyak zaitun pada dosis ratusan kali lipat dari yang disarankan<sup>38</sup>.

Zaitun banyak disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Salah satunya pada Firman Allah SWT surah Al-An'am ayat 141:

وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالزَّمَانَ مَتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebum yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon korma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” [QS. Al-An'am (6): 141].

Sedangkan hadis mengenai buah dan minyak zaitun berasal dari Umar bin Khathab R.A. bahwa Nabi SAW bersabda:

اِتَّدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

“Jadikanlah zaitun sebagai idam (makanan pendamping) dan minyakilah rambut dengan zaitun, karena ia dari pohon yang berkah.” (HR. Ibnu Majah).

<sup>37</sup> Ebrahim Azarpour, Maral Moraditochae, Hamid Reza Bozorgi, “Nutritional and Biochemical Compounds of Quranic Plants,” *Biological Forum – An International Journal* 6, no. 2 (2014): 242–49.

<sup>38</sup> Azhar Mehmood, dkk., *op. cit.*, hal. 3137–3151.

**d. Madu**

Selain latar belakang tradisional dan religiusnya, madu memiliki berbagai macam manfaat farmakologis seperti efek penyembuhan luka, antioksidan, antijamur, antivirus, antibiotik, imunomodulator, antikanker, antiinflamasi, dan antineoplastik<sup>39</sup>. Kandungan yang terdapat di dalam madu, antara lain: fruktosa, glukosa, asam amino, protein, flavonoid, dan multivitamin<sup>40</sup>. Pada studi dari Al-Waili, dkk tahun 2006, ditemukan bahwa madu dapat menurunkan kadar prostaglandin, meningkatkan kadar oksida nitrat, jumlah limfosit, jumlah platelet, kadar serum protein, dan kadar serum albumin, terutama pada kasus infeksi AIDS kronik<sup>41</sup>. Madu sangat efektif dalam menangani keracunan substansi seperti arsenik, merkuri, kloroform, morfin, dan lainnya, dan menangani keracunan akibat penyakit tubuh seperti pada kelainan hati, kelainan urinari, dan meningitis<sup>42</sup>.

Madu merupakan salah satu makanan yang disukai Rasulullah SAW, selain manisan. Dari ‘Aisyah R.A, beliau berkata:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوءَ وَالْعَسَلَ

“Rasulullah SAW menyukai manisan dan madu.” (HR. Al-Bukhari).

Madu juga dapat mengobati sakit perut. Hal tersebut termaktub dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhori dari Abu Sa’id Al-Khudri:

<sup>39</sup> Amira Mohammed Ali, Hiroshi Kunugi, “Propolis, Bee Honey, and Their Components Protect against Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review of In Silico, In Vitro, and Clinical Studies,” *Molecules*, Vol. 26, No. 5 (2021), hal. 1232, <https://doi.org/10.3390/molecules26051232>.

<sup>40</sup> Khaliqur Rahman, Arshad Hussain, Shafqat Ullah, Imdad Ullah Muhammad Zai., “Phytochemical Analysis and Chemical Composition of Different Branded and Unbranded Honey Samples,” *International Journal of Microbiological Research (IJMR)*, Vol. 4, No. 2 (2013), 132–137.

<sup>41</sup> Noori S. Al-Waili, Thia N. Al-Waili, Ali N. Al-Waili, Khelod S. Saloom, “Influence of Natural Honey on Biochemical and Hematological Variables in AIDS: A Case Study,” *The Scientific World JOURNAL*, Vol. 6 (2006), 1985–1989, <https://doi.org/10.1100/tsw.2006.331>.

<sup>42</sup> Mekki Klaina, “Honey in The Quran and Sunnah: Exploring Its Medicinal Properties,” *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 7, No. 3 (2024): 183–198.

أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ. فَقَالَ: "اسْقِهِ عَسَلًا". ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ فَقَالَ: "اسْقِهِ عَسَلًا". ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ فَعَلْتُ. فَقَالَ: "صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا". فَسَقَاهُ فَبُرَّأَ

*“Ada seorang laki-laki datang kepada Nabi SAW dan berkata, “saudaraku sedang menderita sakit perut.” Kemudian Nabi SAW bersabda, “berikanlah madu.” Kemudian datang kedua kalinya dan Nabi SAW berkata, “berikanlah madu.” Kemudian datang ketiga kalinya dan Nabi SAW berkata, “berikanlah madu.” Laki-laki itu datang lagi dan berkata, “aku telah melakukannya.” Kemudian Nabi SAW berkata, “Maha benar Allah, dan perut saudaramulah yang berdusta, berilah madu.” Lalu ia pun meminuminya madu dan akhirnya sembuh.” (HR. Al-Bukhari).*

#### e. Air Zamzam

Air Zamzam berasal dari sumur Zamzam yang berada di Mekkah, atau secara spesifik di sisi timur Ka’bah. Air Zamzam ini merupakan air minum terkenal di dunia dengan sifat airnya yang alkali dengan pH 8. Air ini memiliki kandungan nitrat dan arsenik yang tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan. Meskipun kandungan nitrat dan arsenik yang tinggi, konsumen air Zamzam sama sekali tidak menunjukkan tanda toksisitas, bahkan kasus toksisitas sangat jarang terjadi di dua kota konsumen air Zamzam terbanyak, Mekkah dan Madinah. Air Zamzam juga memiliki kadar mineral dan elektrolit yang dapat menangani dehidrasi dan malnutrisi, mengurangi asidosis akibat penyakit, dan mengurangi stres oksidatif. Studi yang dilakukan Mahmoud, dkk menunjukkan bahwa air Zamzam dapat menurunkan kadar asam urat yang dapat dijadikan terapi asam urat yang menjanjikan. Fungsi organ hati (sel hepatosit) tidak mengalami gangguan dalam fungsi sintesis dan metabolik. Hal ini membuktikan bahwa kadar arsenik pada air Zamzam tidak menunjukkan adanya kerusakan jaringan. Pada hewan uji dalam menilai kadar serum kolesterol dan trigliserida, air Zamzam menjaga kadar serum tersebut dalam rentang normal. Hal ini dapat dibuktikan karena adanya

kadar mineral yang tinggi pada air Zamzam yang bertindak sebagai katalis dalam metabolisme lipid<sup>43</sup>.

Air Zamzam memiliki efek terapeutik seperti nefroprotektif, gastroprotektif, hepatoprotektif, antikanker, dan antidiabetik. Kandungan arsenik pada air Zamzam memproduksi arsenik trioksida (ATO) yang berguna bagi sel darah, terutama pada kasus leukemia promyelositik akut yang memiliki mortalitas lebih cepat akibat koagulasi intravaskular diseminata dan hiperfibrinolisis<sup>44</sup>.

Air Zamzam bermanfaat digunakan untuk apa saja, tergantung niat dari pengguna air tersebut. Dalam konteks kesehatan, air Zamzam dapat digunakan untuk menyembuhkan penyakit. Dari Jabir bin ‘Abdullah R.A, Ia berkata:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شَرِبَ لَهُ

*Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: “Air Zamzam (berkhasiat) sesuai dengan niat (tujuan) diminum (oleh penggunanya).” (HR. Ibnu Majah).*

Air Zamzam juga dapat digunakan untuk menyembuhkan demam. Hal tersebut terdapat dalam hadits Riwayat Imam Al-Bukhori dari Abu Jamrah Adl-Dluba’iy berkata:

كُنْتُ أَجَالِسُ ابْنَ عَبَّاسٍ بِمَكَّةَ فَأَخَذَنِي الْحُمَّى فَقَالَ أَبْرِدْهَا عَنْكَ بِمَاءِ زَمْزَمَ فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَبْرِدْهَا بِالْمَاءِ أَوْ قَالَ بِمَاءِ زَمْزَمَ

*Aku pernah bermajelis dengan Ibnu ‘Abbas di Makkah, kemudian beliau terkena penyakit panas, maka dia berkata, “Dinginkanlah penyakit itu dari kamu dengan menggunakan air Zamzam,” karena Rasulullah SAW pernah bersabda, “Penyakit panas (demam) berasal dari hembusan api Jahannam, maka itu redakanlah dengan air,” atau Beliau SAW bersabda: “Dengan air Zamzam.” (HR. Al-Bukhari).*

<sup>43</sup> Hany Salah Mahmoud, dkk., “Zamzam Water Is Pathogen-Free, Uricosuric, Hypolipidemic and Exerts Tissue-Protective Effects: Relieving BBC Concerns.,” *American Journal of Blood Research*, Vol. 10, No. 6 (2020), 386–396.

<sup>44</sup> Harry J. Iland, John F. Seymour, “Role of Arsenic Trioxide in Acute Promyelocytic Leukemia.,” *Current Treatment Options in Oncology*, Vol. 14, No. 2 (2013), 170–84, <https://doi.org/10.1007/s11864-012-0223-3>.

Rasulullah SAW mengajarkan bahwa minum air Zamzam dapat dilakukan dengan berdiri. Hal ini sesuai dengan hadis dari Ibnu ‘Abbas R.A. berkata:

شَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَائِمًا مِنْ زَمْزَمَ

“Nabi SAW minum air Zamzam sambil berdiri.” (HR. Al-Bukhari).

#### f. Panduan Makan

Makanan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting dalam menjaga kesehatan. Makanan yang baik harus mengandung nutrisi yang sesuai dengan keperluan tubuh untuk menjaga kondisi tetap dalam keadaan optimal. Nutrisi ini termasuk karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan komponen lainnya. Tidak seperti udara saat bernafas yang tidak bisa dikendalikan jumlahnya, manusia memiliki kendali penuh untuk memilih apakah makanan tersebut sedikit atau berlebih dalam konsumsi<sup>45</sup>. Islam mengatur makan dan minum secukupnya sesuai dengan Firman Allah:

يَبْنِي آدَمَ حُدُودًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” [QS. Al-A’raf (7): 31].

Nabi SAW juga menjelaskan untuk makan dan minum secukupnya dengan membagi porsi lambung. Dari Miqdam bin Ma’dikarib berkata:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ " مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقِمُّنَ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِبَطْنِهِ وَثُلُثٌ لِبَشْرَتِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ "

Aku mendengar Rasulullah SAW berkata, “Manusia tidak mengisi wadah apapun yang lebih buruk dari perutnya. Cukupilah bagi anak Adam makan apa saja yang dapat menopang punggungnya. Jika tidak memungkinkan, maka sepertiganya untuk makanan, sepertiga lagi untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk nafasnya.” (HR. Tirmidzi).

<sup>45</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 20.

Keterangan ini bukan saja untuk mencegah terlalu kenyang, namun untuk memberikan waktu tubuh untuk mencerna makanan tersebut. Hal ini ditekankan oleh Ibnu Sina dengan berkata, “*Jangan pernah makan sebelum makanan yang sebelumnya telah dicerna*”<sup>46</sup>. Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa pengosongan lambung terhadap makanan cair dan makanan yang telah dilunakkan membutuhkan waktu sekitar 2-3 jam setelah makan<sup>47</sup>. Selain makanan yang mengandung nutrisi yang diperlukan, makanan itu juga harus *halalan tayyiban* sesuai dengan firman Allah surah Al-Baqarah ayat 168.

#### g. Aktivitas Fisik

*Tibb Al-Nabawi* memahami bahwa pergerakan tubuh regular dalam bentuk olahraga merupakan dasar dalam kesehatan yang dikenal sebagai salah satu gaya hidup sehat. Olahraga bermanfaat dalam mengurangi risiko hipertensi, diabetes, osteoporosis, dan lainnya. Setiap orang memiliki kemampuan dan respon yang berbeda terhadap olahraga dalam menjaga kesehatan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menjelaskan manfaat olahraga, “*Aktivitas fisik memperkuat tubuh terhadap sebagian besar penyakit dan perubahan hati*”, “*Setiap organ memiliki aktivitas fisik yang sesuai*”, “*Menunggang kuda, memanah, gulat, dan lari adalah olahraga untuk seluruh tubuh.*” Olahraga yang disebutkan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah relevan terjadi pada masa Nabi SAW<sup>48</sup>.

#### h. Terapi Bekam

*Al-Hijamah* merupakan teknik bekam basah yang berasal dari Arab yang sering digunakan dalam menangani berbagai penyakit. Secara prinsip dan mekanisme ilmiah diusulkan oleh teori Taibah (mekanisme Taibah)<sup>49</sup>. Mekanisme Taibah menyatakan bahwa *Al-Hijamah* menggunakan proses ekskresi fisiologis dengan melalui kapiler terfenestrasi sebagai penyaring dan saluran ekskresi yang bergantung pada tekanan melewati lapisan dermis kulit, serupa dengan glomerulus di ginjal. *Al-Hijamah* secara

<sup>46</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

<sup>47</sup> Raj K. Goyal, Yanmei Guo, Hiroshi Mashimo, “Advances in the Physiology of Gastric Emptying,” *Neurogastroenterology & Motility*, Vol. 31, No. 4 (2019), 1-14. <https://doi.org/10.1111/nmo.13546>.

<sup>48</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

<sup>49</sup> Ghazi H Mogharbel, dkk., *op. cit*, hal. 130–142.

simultan dan kolektif mengeluarkan zat patologis kausatif dari tubuh yang pada akhirnya dapat meningkatkan imunitas tubuh<sup>50</sup>.

Pada awalnya, bekam telah digunakan sejak zaman dahulu pada ukiran Persia sejak 1500 sebelum masehi menggunakan cangkir besi, segmen bambu, atau tanduk kerbau dan udara di dalamnya dibuang dengan hisapan kuat. Teknik ini dihidupkan kembali pada zaman keemasan Islam. Tindakan ini sangat disarankan oleh cendekiawan pengobatan Islam seperti Ibnu Sina, al-Zahrawi dan al-Razi. Kata bekam (*Al-Hijamah*) berasal dari turunan kata kerja *hajama*, yang berarti menyedot keluar, dan mengembalikan ke kondisi semula<sup>51</sup>.

Bekam secara garis besar terdiri dari 3 jenis, yaitu bekam kering, bekam basah, dan bekam bergerak. Bekam kering memanfaatkan kondisi vakum pada cangkir kaca dengan teknik menarik darah dan cairan lainnya ke permukaan kulit menjauhi daerah inflamasi yang akan menginduksi dekonjesti dan perbaikan aliran darah sehingga terjadi proses pemulihan. Bekam basah dengan konsep serupa, kulit sedikit disayat beberapa kali agar sedikit darah dan toksin akan keluar sekitar 20-100 ml. Sedangkan bekam bergerak memiliki efek serupa dengan memijat, dimana cangkir vakum yang menempel di kulit digerakkan yang akan menyebabkan penarikan kulit dan otot yang akan melancarkan sirkulasi darah, membantu suplai oksigen ke jaringan sekitar, dan stimulasi saraf. Teknik ini paling bagus untuk drainase limfatik, pengobatan selulitis, dan retensi air<sup>52</sup>.

Bekam terdapat dalam beberapa hadis, bahkan lokasi bekam dijelaskan dalam hadis, seperti di kepala, di pangkal leher, dan di antara dua bahu. Malaikat saat Rasulullah SAW Isra' memerintahkan umat Nabi SAW untuk berbekam. Dari Ibnu 'Abbas, Rasulullah SAW bersabda:

مَا مَرَرْتُ نَيْلَةَ أُسْرِي بِي بِمَلَأٍ مِنْ الْمَلَائِكَةِ إِلَّا كُنُّهُمْ يَقُولُ لِي عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدُ بِالْحِجَامَةِ

<sup>50</sup> Mohamed El-Shanshory, dkk., *op. cit*, hal. 241–251.

<sup>51</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

<sup>52</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

*Ketika malam aku diisra'kan, maka tidaklah aku melewati seorang malaikat pun kecuali semuanya berkata kepadaku: "Wahai Muhammad, hendaknya kamu berbekam." (HR. Ibnu Majah).*

Dari 'Abdullah bin Buhainah berkata:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اخْتَجَمَ بِلَحْيِي جَمَلٍ مِنْ طَرِيقِ مَكَّةَ، وَهُوَ مُحْرِمٌ، فِي وَسْطِ رَأْسِهِ

*"Sesungguhnya Rasulullah SAW berbekam di bagian tengah kepala ketika di Lahyi Jamal pada perjalanan menuju Mekkah saat sedang ihram" (HR. Al-Bukhari).*

Dari Anas bin Malik berkata:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اخْتَجَمَ ثَلَاثًا فِي الْأُخْدَعَيْنِ وَالْكَاهِلِ

*"Rasulullah SAW sendiri pernah berbekam tiga kali di sisi leher dan bahu." (HR. Abu Daud).*

Lokasi bekam di atas memiliki manfaat secara spiritual dan emosional. Bekam di daerah kepala bermanfaat untuk menangani sakit kepala, vertigo, dan epilepsy. Bekam di daerah pangkal leher bermanfaat untuk menangani kejang, asma, kaku leher, dan rigiditas. Sedangkan bekam di daerah antara dua bahu bermanfaat untuk stimulasi saraf otonom<sup>53</sup>. Tindakan bekam ini merupakan pengobatan medis terbaik seperti yang diriwayatkan dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِمَّا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ خَيْرٌ فَالْحِجَامَةُ

*"Pengobatan medis terbaik yang kamu terapkan adalah bekam" (HR. Abu Daud).*

Rasulullah SAW mengabarkan bahwa terdapat hari tertentu yang terbaik untuk dilakukan bekam. Dari Abu Hurairah R.A, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ اخْتَجَمَ لِسَبْعِ عَشْرَةَ وَتِسْعِ عَشْرَةَ وَإِحْدَى وَعِشْرِينَ كَانَ شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ

*"Barangsiapa yang berbekam pada tanggal 17, 19, dan 21, maka itu adalah obat bagi segala penyakit." (HR. Abu Daud).*

<sup>53</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit.*, hal. 20.

Menurut penelitian yang dilakukan Mohamed El-Shanshory, dkk pada tahun 2018 ditemukan bahwa *Al-Hijamah* sangat direkomendasikan sebagai terapi rutin untuk berbagai penyakit, terutama pada kasus thalassemia dan penyakit autoimun. Secara patofisiologi, stres oksidatif berperan dalam penyakit ini yang mengakibatkan overload kadar besi darah. Kadar besi merupakan oksidan utama yang dapat menginduksi *reactive oxygen species* (ROS) sehingga terjadi kerusakan jaringan<sup>54</sup>. Terapi *Al-Hijamah* dapat mengeluarkan zat berbahaya seperti ferritin dan ROS pada kasus thalassemia, dan mengeluarkan autoantibodi dan mediator inflamasi pada penyakit autoimun<sup>55</sup>.

### 3. Integrasi Pengobatan Nabi dalam Pelayanan Kesehatan Modern

#### a. Pengobatan Alternatif dan Komplementer

Istilah “komplementer” dan “alternatif” dalam istilah “*Complementary and Alternative Medicine/CAM*” digunakan untuk menggambarkan praktik atau produk yang digunakan seseorang sebagai tambahan atau pengganti pengobatan medis Barat<sup>56</sup>. Definisi lain pengobatan alternatif dan komplementer adalah berbagai tindakan penyembuhan dan pencegahan seperti obat herbal, kiropraktik, dan lainnya yang tidak pada ranah pengobatan konvensional secara umum dan mungkin tidak ada atau belum ada bukti ilmiah dari efektivitasnya<sup>57</sup>.

Meskipun belum ada kepastian mengenai efektivitas dari pendekatan klinis dan biaya, praktik pengobatan alternatif dan tradisional memiliki potensi manfaat dari segi kesehatan, sosial, dan ekonomi yang penggunaannya makin meluas dengan bukti moderat mengenai kemanjurannya. Hal ini dapat terlihat dari adanya perbaikan hasil pada pasien, pengurangan biaya kesehatan, dan kemudahan akses kesehatan yang relevan secara budaya. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk lebih mendalami dampak penuh dari praktik alternatif komplementer dan pengobatan tradisional ini,

<sup>54</sup> Mohamed El-Shanshory, dkk., *op. cit.*, hal. 241–251.

<sup>55</sup> Hussam Baghdadi, dkk., “Ameliorating Role Exerted by *Al-Hijamah* in Autoimmune Diseases: Effect on Serum Autoantibodies and Inflammatory Mediators.” *International Journal of Health Sciences*, Vol. 9, No. 2 (2015), 207–232.

<sup>56</sup> Haile T. Debas, Ramanan Laxminarayan, Stephen E. Straus, “Complementary and Alternative Medicine,” in *Disease Control Priorities in Developing Countries*, Washington DC: The International Bank for Reconstruction and Development (The World Bank) and Oxford University Press (Co-publisher), 2006.

<sup>57</sup> P. Narendra Babu, M. Shankar, M. Nirajan Babu, “Complementary and Alternative Medicine: An Overview,” *American Journal of Oral Medicine and Radiology*, Vol. 3, Bo. 3 (2016), 134–145.

karena terlihat adanya potensi manfaat yang signifikan dalam mengintegrasikannya dengan perawatan kesehatan konvensional<sup>58</sup>.

Prinsip pengobatan integrasi sudah menjadi topik sejak zaman Aristotle (384–322 SM) yang percaya bahwa setiap manusia memiliki sifat fisik dan sifat spiritual yang tidak dapat dipisahkan. Namun semakin berkembangnya zaman, para ahli mulai memisahkan dengan alasan untuk menghormati dan melindungi jiwa dari sains. Prinsip pengobatan integrasi memberikan penekanan kuat pada orientasi kesembuhan pasien dan memprioritaskan hubungan dokter dan pasien dengan integrasi pengobatan komplementer dan pengobatan konvensional. Prinsip ini bertujuan untuk memfasilitasi kesehatan dengan cara yang paling tidak invasif, paling tidak beracun, dan paling murah. Pendekatan ini mempertimbangkan konsep holistik seperti aspek fisik, emosional, psikologis, dan spiritual dalam menyarankan perawatan kesehatan<sup>59</sup>.

#### **b. Posisi Pengobatan Nabi dalam Praktik CAM**

Pengobatan alternatif, komplementer dan tradisional merupakan praktik klinis dengan latar belakang sejarah dan budaya yang kuat pada masyarakat dengan variasi yang berbeda pada setiap daerah di dunia dan diakui sebagai komponen penting dalam mencapai “sehat untuk semua”. Pernyataan ini diakui oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam kontribusi pengobatan alternatif, komplementer, dan tradisional yang bersifat holistik dengan terfokus pada pasien. Jika pengobatan tradisional dan konvensional dapat bekerjasama dan menyadari potensi besar dalam sistem pelayanan kesehatan primer, pendekatan berbasis bukti ilmiah sangat diperlukan. Bukti ilmiah ini dapat dijadikan pedoman dalam modalitas pengobatan tradisional sebagai bentuk integrasi yang paling baik. Mengingat berbagai masalah kesehatan yang dihadapi saat ini, ada minat baru terhadap pengobatan tradisional dan komplementer karena bentuk pengobatan ini mudah diakses, murah biaya, mudah tersedia, dan dapat diterima masyarakat setempat<sup>60</sup>.

<sup>58</sup> Haile T. Debas, Ramanan Laxminarayan, Stephen E. Straus, *op. cit.*, 2006.

<sup>59</sup> David Rakel, Andrew Weil, “Philosophy of Integrative Medicine,” in *Integrative Medicine*, Philadelphia: Elsevier, 2018.

<sup>60</sup> Sangyoung Ahn, Liu Qin, Aditi Bana, “Traditional and Complementary Medicine in Primary Health Care,” *Global Conference on Primary Health Care*, Geneva: World Health Organization, 2018.

Dalam ranah integrasi *Tibb Al-Nabawi* dalam sistem perawatan kesehatan komplementer, penting untuk mempertimbangkan faktor etika, termasuk etika medis, dan faktor budaya. Menunjukkan sikap hormat terhadap tradisi budaya merupakan hal penting dalam menumbuhkan kepercayaan dan dukungan dokter dan pasien yang menganggap *Tibb Al-Nabawi* sebagai bagian dari budaya mereka. Penyedia layanan kesehatan harus menunjukkan pemahaman yang menyeluruh dalam mengakomodasi kepercayaan dan praktik *Tibb Al-Nabawi*, sehingga peran dokter, tokoh masyarakat dan cendekiawan muslim sangat penting dalam meningkatkan kredibilitas dan penerimaan rencana perawatan kesehatan terpadu. Secara etika, pasien harus sepenuhnya mengetahui potensi manfaat dan risiko dari *Tibb Al-Nabawi*. Selain itu, pengembangan ilmu pengobatan tradisional dengan standar ilmiah modern menimbulkan tantangan dalam memvalidasi efektivitas dan keamanan praktik *Tibb Al-Nabawi*. Untuk mengatasi hal ini, penting dibuat pedoman komprehensif untuk regulasi dan standarisasi pengobatan tradisional.

Sebagai contoh di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan regulasi PERMENKES No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 yang merumuskan pengobatan alternatif dan komplementer sebagai pengobatan non-konvensional yang bertujuan sebagai usaha promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh dari studi biomedis mengenai kualitas, keamanan, dan efikasi. Beberapa klinisi dalam sebuah studi menunjukkan bahwa beberapa dokter memiliki minat dalam pengobatan komplementer, namun hal ini juga menjadi permasalahan dokter karena kurangnya bukti ilmiah dalam efektivitas, kemungkinan efek samping, kurangnya regulasi, dan kurangnya pengetahuan klinisi dalam pengobatan komplementer. Studi lebih lanjut diperlukan agar penerapan pengobatan komplementer menjadi lebih efektif<sup>61</sup>.

#### 4. Isu Etik dalam Pengobatan Nabi

Etika medis menjelaskan tentang apa yang benar dan salah dalam praktik kedokteran dengan penerapan prinsip keputusan moral dalam berbagai tindakan. Konteks yang terlibat seperti pendekatan holistik, mendiagnosa suatu penyakit, pengobatan, tindakan medis, pencegahan dan pemantauan pasien. Aspek dasar etika

<sup>61</sup> Elisa Riniharsari, Yohanes Budi Widianarko, Margaretha Sih Setya Utami, *op. cit.*, hal. 44–50.

medis terdapat 3 aspek yang berfokus pada tanggungjawab dokter terhadap pasien, tanggungjawab dokter terhadap dirinya sendiri, dan tanggungjawab pasien terhadap dokter<sup>62</sup>.

Seorang muslim wajib menjaga dan menghormati setiap kehidupan manusia karena dianggap sebagai karunia dari Allah SWT, sehingga menyelamatkan suatu nyawa merupakan kewajiban bagi praktisi medis, dan mengambil nyawa manusia dianggap sebagai perbuatan terlarang. *Tibb Al-Nabawi* memiliki pedoman komprehensif dalam peran praktisi medis dengan ciri utama hubungan dokter-pasien adalah kesembuhan datangnya dari Allah SWT, dan dokter hanya sebagai perantara saja. Penggunaan substansi yang haram, seperti minuman anggur dan minuman keras, tidak dibenarkan dalam hukum Islam<sup>63</sup>. Hal tersebut sesuai dengan hadis dari Wa'il bin Hajar dari ayahnya berkata:

ذَكَرَ طَارِقُ بْنُ سُؤَيْدٍ أَوْ سُؤَيْدُ بْنُ طَارِقٍ سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْخَمْرِ فَتَنَاهَا ثُمَّ سَأَلَهُ فَتَنَاهَا  
فَقَالَ لَهُ يَا نَبِيَّ اللَّهِ إِنَّهَا دَوَاءٌ . قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " لَا وَلَكِنَّهَا دَاءٌ "

*Tariq bin Suwaid atau Suwaid bin Tariq bertanya kepada Rasulullah SAW tentang khamar dan beliau melarangnya. Dia berkata, "wahai Nabi Allah, itu adalah obat." Kemudian Beliau SAW bersabda, "Tidak, itu (khamar) adalah penyakit." (HR. Abu Daud).*

Seorang dokter muslim dalam penerapan *Tibb Al-Nabawi* sangat mendukung hubungan dokter-pasien secara matang dan dewasa seperti yang diterapkan pengobatan modern saat ini. Opini pasien sangat penting dalam suatu penyakit yang dapat memberikan petunjuk dalam perjalanan penyakit pasien dan diagnosa yang akurat. Mendengarkan opini pasien secara etik, terhormat dan pantas termasuk sikap yang baik dan empati yang merupakan bagian integral dalam proses penyembuhan. Menjaga martabat pasien, terutama dalam melakukan pemeriksaan fisik pada beda jenis kelamin, juga harus diperhatikan<sup>64</sup>.

<sup>62</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

<sup>63</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

<sup>64</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

Praktisi muslim mengharuskan untuk memiliki ketajaman ilmiah dan kualitas moral yang tinggi. Penerapan ini sering ditemukan pada pengaturan gaya hidup. Dokter harus bisa menjadi teladan bagi pasien selain menjadi pemberi terapi. Berbagai saran yang diberikan harus sesuai dengan kondisi fisik, kondisi mental, usia, dan latar belakang pasien. Hal ini agar dapat mengurangi kemungkinan terjadi cedera yang tidak diharapkan<sup>65</sup>.

## Kesimpulan

Mengintegrasikan *Tibb Al-Nabawi* ke dalam perawatan kesehatan modern melibatkan perpaduan yang bijaksana antara praktik penyembuhan tradisional Islam dengan pendekatan medis kontemporer, menciptakan kerangka kerja perawatan yang komprehensif dan holistik yang berpusat pada pasien. Integrasi ini bertujuan untuk menghormati dan merangkul kekayaan budaya dan sejarah pengobatan, seperti jintan hitam, madu, dan bekam, dengan mengakui validasi yang semakin meningkat melalui penelitian ilmiah. Dengan menggabungkan metode tradisional dengan perawatan modern berbasis bukti, penyedia layanan kesehatan dapat memberikan pengalaman perawatan yang lebih bernuansa holistik, dan dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan budaya dan spiritual yang unik dari pasien. Namun proses ini menghadirkan tantangan tertentu yang membutuhkan navigasi yang cermat, termasuk memastikan keamanan praktik, menstandarkan prosedur, dan mengatasi potensi pertimbangan etis. Menjaga kesejahteraan pasien dan menjunjung tinggi standar profesional merupakan elemen penting dalam integrasi ini. Pada akhirnya, keberhasilan penggabungan *Tibb Al-Nabawi* ke dalam sistem perawatan kesehatan modern memiliki potensi untuk secara signifikan meningkatkan hasil pasien dan memperkaya spektrum pilihan terapeutik yang tersedia bagi individu dari berbagai latar belakang budaya. Pendekatan inklusif ini mengakui dan menghormati sifat penyembuhan yang memiliki banyak aspek, yang berkontribusi pada perawatan kesehatan yang lebih komprehensif.

<sup>65</sup> Rashid Bhikha, Ashraf Dockrat, *op. cit*, hal. 20.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmed, Atallah F., Al-Qahtani, Jawaher H., Al-Yousef, Hanan M., Al-Said, Mansour S., Ashour, AbdelKader E., Al-Sohaibani, Mohammed., Rafatullah, Syed. "Proanthocyanidin-Rich Date Seed Extract Protects against Chemically Induced Hepatorenal Toxicity." *Journal of Medicinal Food*, Vol. 18, No. 3 (2015).

Ahn, Sangyoung., Qin, Liu., Bana, Aditi. "Traditional and Complementary Medicine in Primary Health Care." In *Global Conference on Primary Health Care*. Geneva: World Health Organization, 2018.

Ali, Amira Mohammed., Kunugi, Hiroshi. "Propolis, Bee Honey, and Their Components Protect against Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Review of In Silico, In Vitro, and Clinical Studies." *Molecules*, Vol. 26, No. 5 (2021).

Ali, Sharique A., Parveen, Naima., Ali, Ayesha S. "Links between the Prophet Muhammad (PBUH) Recommended Foods and Disease Management: A Review in the Light of Modern Superfoods." *International Journal of Health Sciences*, Vol. 12, No. 2 (2018).

Almaghasla, D., Alsayari, A., Wahab, S., Motaal, A A. "Knowledge, Attitudes and Practices with Regard to Prophetic Medicine during the COVID-19 Pandemic in Saudi Arabia." *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, Vol. 27, No. 1 (2023).

Al-Waili, Noori S., Al-Waili, Thia N., Al-Waili, Ali N., Saloom, Khelod S. "Influence of Natural Honey on Biochemical and Hematological Variables in AIDS: A Case Study." *The Scientific World JOURNAL*, Vol. 6 (2006).

Amalia, Fithria Khusno., Solihin, Muhtar., Yunus, Badruzzaman M. "Nilai-Nilai Ulu Al-'Azmi Dalam Tafsir Ibn Kathir." *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, Vol. 2, No. 1 (2017).

Azarpour, Ebrahim., Moraditochae, Maral., Bozorgi, Hamid Reza. "Nutritional and Biochemical Compounds of Quranic Plants." *Biological Forum – An International Journal*, Vol. 6, No. 2 (2014).

Babu, P. Narendra., Shankar, M., Babu, M. Niranjan. "Complementary and Alternative Medicine: An Overview." *American Journal of Oral Medicine and Radiology*, Vol. 3, No. 3 (2016).

Baghdadi, Hussam., Abdel-Aziz, Nada., Ahmed, Nagwa Sayed., Mahmoud, Hany Salah., Barghash, Ayman., Nasrat, Abdullah., Nabo, Manal Mohamed Helmy., El Sayed, Salah Mohamed. "Ameliorating Role Exerted by Al-Hijamah in Autoimmune Diseases: Effect on Serum Autoantibodies and Inflammatory Mediators." *International Journal of Health Sciences*, Vol. 9, No. 2 (2015).

Bhikha, Rashid., Dockrat, Ashraf. *Medicine of the Prophet PBUH: Tibb Al-Nabawi. Medicine of the Prophet PBUH: Tibb Al-Nabawi*. Roodepoort: Ibn Sina Institute of Tibb, 2015.

Debas, Haile T., Laxminarayan, Ramanan., Straus, Stephen E. "Complementary and Alternative Medicine." In *Disease Control Priorities in Developing Countries*, Washington DC: The International Bank for Reconstruction and Development (The World Bank) and Oxford University Press (Co-publisher), 2006.

Eid, Noura., Enani, Sumia., Walton, Gemma., Corona, Giulia., Costabile, Adele., Gibson, Glenn., Rowland, Ian., Spencer, Jeremy P E. "The Impact of Date Palm Fruits and Their Component Polyphenols, on Gut Microbial Ecology, Bacterial Metabolites and Colon Cancer Cell Proliferation." *Journal of Nutritional Science*, Vol. 3 (2014).

El-Mahdy, Mohamed A., Zhu, Qianzheng., Wang, Qi-En., Wani, Gulzar., Wani, Altaf A. "Thymoquinone Induces Apoptosis through Activation of Caspase-8 and Mitochondrial Events in P53-null Myeloblastic Leukemia HL-60 Cells." *International Journal of Cancer*, Vol. 117, No. 3 (2005).

El-Shanshory, Mohamed., Hablas, Nahed., Shebel, Yasmin., Fakhreldin, Ahmed., Attia, Mohamed., Almaramhy, Hamdi., Baghdadi, Hussam. "Al-Hijamah (Wet Cupping Therapy of Prophetic Medicine) Significantly and Safely Reduces Iron Overload and Oxidative Stress in Thalassemic Children: A Novel Pilot Study." *Journal of Blood Medicine*, Vol. 9 (2018).

Esmaeilzadeh, Mohsen., Heidarian, Esfandiar., Shaghghi, Mehrnoosh., Roshanmehr, Hoshang., Najafi, Mohammad., Moradi, Alireza., Nouri, Ali. "Gallic Acid

Mitigates Diclofenac-Induced Liver Toxicity by Modulating Oxidative Stress and Suppressing *IL-1 $\beta$*  Gene Expression in Male Rats.” *Pharmaceutical Biology*, Vol. 58, No. 1 (2020).

Goyal, Raj K., Guo, Yanmei., Mashimo, Hiroshi. “Advances in the Physiology of Gastric Emptying.” *Neurogastroenterology & Motility*, Vol. 31, No. 4 (2019).

Iland, Harry J., Seymour, John F. “Role of Arsenic Trioxide in Acute Promyelocytic Leukemia.” *Current Treatment Options in Oncology*, Vol. 14, No. 2 (2013).

Khan, Fazal., Ahmed, Farid., Pushparaj, Peter Natesan., Abuzenadah, Adel., Kumosani, Taha., Barbour, Elie., AlQahtani, Mohammed., Gauthaman, Kalamegam. “Ajwa Date (*Phoenix Dactylifera* L.) Extract Inhibits Human Breast Adenocarcinoma (MCF7) Cells In Vitro by Inducing Apoptosis and Cell Cycle Arrest.” *PloS One*, Vol. 11, No. 7 (2016).

Kintoko., Witasari, Hardi Astuti. *Buku Ajar Pengobatan Nabawi*. 1st ed. Vol. 1. Yogyakarta: Deepublish, 2022.

Klaina, Mekki. “Honey in The Quran and Sunnah: Exploring Its Medicinal Properties.” *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*, Vol. 7, No. 3 (2024).

Loukas, Marios., Saad, Yousuf., Tubbs, R. Shane., Shoja, Mohamadali M. “The Heart and Cardiovascular System in the Qur’an and Hadeeth.” *International Journal of Cardiology*, Vol. 140, No. 1 (2010): 19–23.

Mahmoud, Hany Salah., Eltahlawi, Rehab A., Jan, Abdulhalem Abdulsamad., Alhadramy, Osama., Soliman, Tamer M., El Sayed, Sayed Mostafa., Abdallah, Hesham I. “Zamzam Water Is Pathogen-Free, Uricosuric, Hypolipidemic and Exerts Tissue-Protective Effects: Relieving BBC Concerns.” *American Journal of Blood Research*, Vol. 10, No. 6 (2020).

Mehmood, Azhar., Khan, Suliman., Khan, Sajid., Ahmed, Saeed., Ali, Ashaq., Xue, Mengzhou., Ali, Liaqat. “In Silico Analysis of Quranic and Prophetic Medicinal Plants for the Treatment of Infectious Viral Diseases Including Corona Virus.” *Saudi Journal of Biological Sciences*, Vol. 28, No. 5 (2021).

Miller, C J., Dunn, E V., Hashim, I B. "The Glycaemic Index of Dates and Date/Yoghurt Mixed Meals. Are Dates 'the Candy That Grows on Trees'?" *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 57, No. 3 (2003).

Mogharbel, Ghazi H., Badawi, Ahmad S., Zaman, Amal Yaseen., Elmoniem, Mehrean M Abd., Abdel-Rahman, Ibrahim M., Alenazi, Mariam Eid., Shah, Fareed Akbar. "Therapeutic Benefits of Prophetic Medicine Remedies in Treating Hematological Diseases (A Review Article)." *American Journal of Blood Research*, Vol. 13, No. 4 (2023).

Nouri, Ali., Heidarian, Esfandiar., Amini-khoei, Hossein., Abbaszadeh, Saber., Basati, Gholam. "Quercetin through Mitigation of Inflammatory Response and Oxidative Stress Exerts Protective Effects in Rat Model of Diclofenac-Induced Liver Toxicity." *Journal of Pharmacy & Pharmacognosy Research*, Vol. 7, No. 1 (2019).

Nurhayati. "Kesehatan Dan Perobatan Dalam Tradisi Islam: Kajian Kitab Shahih Al-Bukhari." *Ahkam*, Vol. XVI, No. 2 (2016).

Rahman, Khaliqur., Hussain, Arshad., Ullah, Shafqat., Zai, Imdad Ullah Muhammad. "Phytochemical Analysis and Chemical Composition of Different Branded and Unbranded Honey Samples." *International Journal of Microbiological Research (IJMR)*, Vol. 4, No. 2 (2013).

Rakel, David., Weil, Andrew. "Philosophy of Integrative Medicine." In *Integrative Medicine*, Philadelphia: Elsevier, 2018.

Rinihapsari, Elisa., Widianarko, Yohanes Budi., Utami, Margaretha Sih Setya. "Discoursing the Use of Complementary Therapy for Cancer Care in Indonesia: A Perspective." *Journal of Holistic Nursing Science*, Vol. 9, No. 1 (2022).

Salim, Landa., Mohan, Syam., Othman, Rozana., Abdelwahab, Siddig., Kamalidehghan, Behnam., Sheikh, Bassem., Ibrahim, Mohamed. "Thymoquinone Induces Mitochondria-Mediated Apoptosis in Acute Lymphoblastic Leukaemia in Vitro." *Molecules*, Vol. 18, No. 9 (2013).

Shafiq, Hammad., Ahmad, Asif., Masud, Tariq., Kaleem, Muhammad. "Cardio-Protective and Anti-Cancer Therapeutic Potential of Nigella Sativa." *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, Vol. 17, No. 12 (2014).

Siddiqui, Sahabjada., Khaton, Afsana., Ahmad, Khursheed., Upadhyay, Shivbrat., Srivastava, Aditi., Trivedi, Anchal., Husain, Ishrat., Ahmad, Rumana., Khan, Mohsin Ali., Arshad, Md. "Traditional Islamic Herbal Medicine and Complementary Therapies." In *Complementary Therapies*. IntechOpen, 2022.

Ulfah, Zakiah. "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan." Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2016.