

## Habbatus Sauda Mengandungi Banyak Manfaat Kesihatan



Oleh: Nur Hazirah Rosali

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Disiarkan pada 2 Jun 2021*

Habbatus sauda atau nama saintifiknya *nigella sativa* merupakan sejenis tumbuhan berbunga tahunan yang tumbuh secara asli di Asia Selatan dan Asia Barat Daya. Ia mempunyai ketinggian antara 20 hingga 30 sentimeter manakala struktur daunnya pula halus dan lurus.

Kebiasaannya, bunga habbatus sauda berwarna putih atau biru ceraka yang terdiri daripada lima hingga 10 kelopak. Selain itu, buahnya bersaiz besar berbentuk kapsul yang mengandungi tiga hingga tujuh folikel berpadu.

Setiap buah mengandungi biji hitam yang digunakan sebagai rempah dan bahan perubatan. Biji habbatus sauda diproses dan dikisar bagi mengeluarkan minyak yang digunakan untuk tujuan kesihatan dan perubatan tradisional.



Gambar Hiasan

Kajian menunjukkan bahawa minyak habbatus sauda dapat membantu mengawal penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, keradangan, kolestrol tinggi dan obesiti. Di samping itu, minyak habbatus sauda juga berkesan untuk kesihatan kulit kerana ia mampu merawat masalah jerawat, ekzema dan keguguran rambut.

Menurut salah satu sunnah yang biasa dirujuk oleh umat Islam apabila mengalami masalah kesihatan adalah dengan mengamalkan hadis Nabi SAW berkaitan habbatus sauda iaitu “Pada habbatus sauda itu ada penawar bagi segala penyakit kecuali mati” (Sahih Bukhari, kitab al-Tibb, hadis 5688 dan Sahih Muslim, kitab al-Salam, hadis 2215).

Para ulama menghuraikan hadis berhubung habbatus sauda dengan menyatakan terdapat banyak manfaat pada habbatus sauda yang mampu mengubati penyakit-penyakit yang khusus.

Ibn Hajar al-‘Asqalani menyatakan pendapatnya bahawa habbatus sauda boleh mencegah penyakit-penyakit disebabkan oleh kesejukan.

Cara menggunakannya adalah dengan menghancurkan dan membalut biji habbatus sauda dengan kain sehingga mengeluarkan aroma yang dapat membantu menyembuhkan orang yang menghidap selsema akibat cuaca sejuk.

Selain itu, perbuatan berkumur dengan habbatus sauda yang dimasak dengan cuka boleh merawat dan meredakan sakit gigi.



Gambar Hiasan

Dalam menjelaskan hadis ini dengan lebih terperinci, Ibn Hajar al-‘Asqalani telah menukilkan pandangan al-Khattabi yang menyatakan habbatus sauda merupakan “penawar bagi segala penyakit” adalah dibahaskan sebagai lafaz yang umum tetapi sebenarnya ia membawa maksud yang khusus.

Menurut Imam al-Khattabi, tiada satu tumbuhan yang diciptakan oleh Allah SWT di dunia ini tidak terkandung manfaat terutamanya bertujuan untuk perubatan.

Bagi seseorang yang mempunyai masalah fungsi hati yang terganggu akibat pelbagai faktor seperti hati berlemak, pengerasan hati dan sebagainya yang berpunca daripada pengambilan gula berlebihan, pengambilan alkohol yang tinggi dan kesan sampingan pengambilan ubat-ubatan tertentu, maka minyak habbatus sauda berupaya membantu mempercepatkan proses pemulihan organ hati.

Satu kajian menunjukkan pengambilan minyak habbatus sauda dapat memperbaiki fungsi hati dan mencegah kerosakan berterusan organ tersebut.

Tidak dinafikan, habbatus sauda mempunyai banyak manfaat dalam hal berkaitan dengan perubatan. Para ulama telah memberikan banyak penjelasan mahupun hujah yang menggambarkan bahawa banyak manfaat habbatus sauda yang diperolehi oleh mereka yang mengamalkannya bagi tujuan perubatan.

Bahkan, kajian-kajian saintifik moden juga telah membuktikan bahawa kegunaan habbatus sauda dalam perubatan adalah perkara yang sangat baik dan berkesan untuk masyarakat.