

**PEMANFAATAN HERBAL HABBATUSSAUDA (*NIGELLA SATIVA*)
UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH MAHASISWA BIOLOGI
UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG**

Sani Shofi Muthmainah, Ateng Supriyatna

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Email: sanishfm9E@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dan pemanfaatan herbal habbatussauda sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh mahasiswa biologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Cuaca ekstrim ditengah padatnya aktivitas perkuliahan mahasiswa biologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pasca pandemi COVID-19 menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi penyakit. Disamping itu, kurangnya paparan sinar matahari dan olahraga juga dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga perlunya mengkonsumsi herbal penambah imun yang dapat menurunkan peradangan tubuh akibat hasil oksidasi pada tubuh. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan mewawancarai 10 responden. Tanaman herbal dengan potensi aktivitas antiradang diperlukan karena dapat membantu melawan infeksi virus dan bakteri.

Kata Kunci: herbal; habbatussauda; imunitas.

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness and utilization of habbatussauda as an effort to increase the body is immunity of biology students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Extreme weather in the midst of busy activities for biology students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung after the COVID-19 pandemic caused a decrease in the body is resistance and make the body more susceptible to disease infections. Besides that, lack of exposure to sunlight and exercise can also reduce the body's immunity so it is necessary to consume immune-boosting herbs which can reduce inflammation in the body due to the results of oxidation in the body. The research method used is descriptive qualitative method with a literature study approach and interviewing 10 respondents. Herbal plants with potential anti-inflammatory activity are needed because they can help fight viral and bacterial infections.

Keywords: herbs; habbatussauda; immunity.

PENDAHULUAN

Pasca pandemi COVID-19 pemerintah telah melakukan penyesuaian, tak terkecuali pada kebijakan tatap muka pada perkuliahan di perguruan tinggi. Berbagai permasalahan yang terjadi akibat COVID-19, saat ini memang telah menjadi menunjukkan gejala yang serius, mengingat efek yang ditimbulkan telah merubah banyak pola kehidupan dalam berbagai bidang seperti perdagangan, ekonomi, pariwisata, dan juga pendidikan (Farah & Darwis Nasution, 2020). Pandemi COVID-19 mulai terjadi di Indonesia pada pertengahan Februari 2020 dan berangsur pulih sampai saat ini, meskipun masih terdapat beberapa kasus yang terdeteksi terpapar COVID

varian lain tetapi tidak menghalangi masyarakat untuk beraktivitas (Marbun, 2021). Pembelajaran pun mulai dilaksanakan secara tatap muka dengan jadwal pendidikan yang disesuaikan.

Padatnya aktivitas mahasiswa biologi selama perkuliahan seringkali membuat mahasiswa kurang memperhatikan asupan makanan juga gaya hidup sehat seperti berjemur dan berolahraga. Hal tersebut dapat menyebabkan turunnya imunitas tubuh. Kegiatan mahasiswa biologi di laboratorium yang erat dengan mikroba juga membuat mahasiswa biologi riskan untuk terkena infeksi. Daya tahan tubuh yang baik dan kuat merupakan cara agar terhindar dari paparan infeksi virus dan bakteri. Nutrisi optimal dan asupan makanan adalah sumber daya yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh sehingga dapat mengurangi resiko penyakit. Selain itu, cara untuk menjaga daya tahan tubuh adalah dengan mengkonsumsi senyawa bioaktif atau antioksidan (Yagi et al., 2021). Hal ini menyebabkan mahasiswa cenderung untuk bergaya hidup kembali ke alam. Senyawa bioaktif adalah senyawa esensial dan non esensial (misalnya vitamin atau polifenol) yang terdapat di alam, menjadi bagian dari rantai makanan, dan memiliki pengaruh terhadap kesehatan tubuh. Antioksidan merupakan senyawa yang dapat menghambat reaksi oksidasi, dengan cara mengikat radikal bebas dan molekul yang sangat reaktif. Terdapat berbagai jenis antioksidan alami yang terdapat pada bahan pangan yaitu kelompok karotenoid dan flavonoid. Jenis tanaman herbal yang memiliki antioksidan yang cukup tinggi yaitu habbatussauda (Rini dkk., 2020).

Habbatussauda (*Nigella sativa*) merupakan salah satu tanaman yang berpotensi sebagai obat herbal yang berguna untuk menjaga kesehatan dan mengobati berbagai macam penyakit lebih dari 2000 tahun yang telah diaplikasikan oleh orang-orang di negara-negara sekitar Laut Mediterania, di dunia Arab, India dan Persia (Javidi et al., 2016). Hal ini didukung pada penelitian Junaedi edi (2011) menyatakan bahwa efek yang menguntungkan dari biji dan minyak habbatussauda (*Nigella sativa*) pada berbagai penyakit infeksi. Yagi dkk. (2021) juga menyebutkan bahwa habbatussauda (*Nigella sativa*) memiliki banyak kandungan nutrisi yang tinggi dalam mikronutrien atau makronutrien yang sangat diperlukan terutama untuk meningkatkan status gizi. Menurut (Sugiyanto et al., 2019) kandungan thymoquinone pada habbatussauda melawan nefrotoksisitas, hepatotoksisitas dan dapat meningkatkan respon imun sel T.

Habbatussauda (*Nigella sativa*) memiliki kandungan karbohidrat, protein, dan lemak yang tinggi. Habbatussauda (*Nigella sativa*) juga mengandung senyawa aktif dan kadar gizi yang tinggi, pada makronutrien yang terkandung yaitu protein 26,7%, Lemak 28,5%, Karbohidrat 24,9% sedangkan mikronutrien yang terkandung berupa vitamin, mineral seperti vitamin C, Cu, Zn dan Fe (Achmad, dkk, 2013). Habbatussauda dengan kandungan-kandungan utama di dalamnya seperti *thymoquinone*, *nigellidine*, dan *α -hederin* bermanfaat untuk meningkatkan respon imun, mengaktifkan autophagy, menurunkan inflamasi, menurunkan *oxidative stress*, dan bermanfaat juga menurunkan *comorbidities* pemicu diabetes, hiperglikemia, penyakit kardiovaskular, sindrom inflamasi multisistem pediatrik, darah tinggi, dan koinfeksi bacterial (Islam et al., 2021). Melihat banyak sekali kandungan yang terdapat pada habbatussauda maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui khasiat dan kegunaan habbatussauda untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mengetahui minat mahasiswa biologi UIN Sunan Gunung Djati dalam mengkonsumsi habbatussauda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) dan wawancara. Studi pustaka atau dokumentasi adalah penelitian yang mengkaji atau menginterpretasi bahan tertulis berdasarkan konteksnya. Bahan tersebut bisa berupa catatan yang terpublikasi, buku teks, surat kabar, majalah, surat-surat, film, catatan harian, naskah, artikel dan sejenisnya. Menurut (Mahmud, 2011) penelitian kepustakaan yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan membaca data-data sekunder dari buku-buku atau majalah dan sumber data lainnya untuk menghimpun data dari berbagai literatur, baik perpustakaan maupun

di tempat-tempat lain. Wawancara merupakan teknik utama untuk pengumpulan data tentang efektivitas dan minat mahasiswa dalam mengkonsumsi habbatussauda (Cresell, 2008). Data atau informasi yang diperoleh kemudian di analisis dan ditarik kesimpulan secara kualitatif. Setiap responden mengkonsumsi habbatussauda sekitar 2 kapsul per hari. Setiap kapsul memiliki takaran 500 mg.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil wawancara responden terhadap habbatussauda

Responden	Lama Konsumsi	Hasil	Efek Samping
I	3 tahun	Imunitas tubuh meningkat	Mual
II	2 tahun	Imunitas tubuh meningkat	Mual
III	1,5 tahun	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada
IV	3 tahun	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada
V	6 bulan	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada
VI	5 bulan	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada
VII	1 bulan	Imunitas tubuh meningkat	Mual
VIII	2 tahun	Imunitas tubuh meningkat	Mual
IX	1 bulan	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada
X	5 bulan	Imunitas tubuh meningkat	Tidak ada

2. Minat responden mengkonsumsi habbatussauda

Responden	STS	TS	S	SS
I				√
II				√
III				√
IV				√
V			√	
VI			√	
VII			√	
VIII			√	
IX				√
X				√

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kesepuluh responden terhadap habbatussauda dengan hasil, lama konsumsi, dan efek samping dapat dikatakan bahwa hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa meminum habbatussauda pada seluruh responden dapat meningkatkan imunitas tubuh karena habbatussauda memiliki efek immunomodulator yang dapat mengatur dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan tubuh yang kuat menyebabkan tubuh dapat melawan infeksi penyakit. Selain itu, habbatussauda memiliki efek antioksidan. Senyawa antioksidan yang terdapat pada habbatussauda adalah nigelon dan timokuinon. Timokuinon yang menjadi salah satu bahan aktif utama dari minyak essential yang memiliki aktivitas radikal bebas (Alenzi *et al.*, 2013). Habbatussauda (*Nigella sativa*) mengandung beberapa mikronutrien dan makronutrien antara lain protein (26,7%), lemak (28,5%), karbohidrat (24,9%), sedangkan mikronutrien yang terkandung berupa vitamin dan mineral seperti vitamin C, Cu, Zn, dan Fe (Yagi *et al.*, 2021). Meskipun habbatussauda memiliki kandungan yang baik bagi tubuh, akan tetapi pemberian habbatussauda (*Nigella sativa*) dosis tinggi memiliki toksisitas.

Habbatussauda mengandung minyak volatil yang memberikan rasa pahit. Minyak volatil tersebut adalah timokuinon, timohidrokuinon, ditimokuinon, timol, dan tannin terbukti mampu menghambat pertumbuhan bakteri dan fungi (Asniyah, 2009). Dengan kemampuan itu habbatussauda dapat melawan penyakit infeksi. Rasa pahit dapat diantisipasi dengan pemberian sediaan kapsul.

Hasil wawancara dengan sepuluh responden menunjukkan enam dari sepuluh responden sangat setuju dan empat responden setuju untuk mengkonsumsi habbatussauda secara rutin meskipun memiliki efek mual. Seluruh responden yang diwawancarai merasa bahwa tubuh sudah mulai terbiasa mengkonsumsi tanaman herbal sehingga daya tahan tubuh meningkat dan apabila tidak mengkonsumsi tanaman herbal pada khususnya habbatussauda badan terasa pegal-pegal dan mudah sakit terutama pada saat perubahan cuaca ekstrim. Hilangnya pegal-pegal pada tubuh karena habbatussauda memiliki sifat antiradang (Javidi *et al.*, 2016). Empat responden merasakan mual pada saat mengkonsumsi habbatussauda karena memiliki riwayat sakit maag. Rasa mual saat mengkonsumsi habbatussauda dapat dikurangi dengan pemberian habbatussauda setelah makan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini, dapat digunakan sebagai informasi mengenai manfaat habbatussauda (*Nigella sativa*) tanaman herbal yang memiliki banyak kandungan nutrisi yang tinggi, antiradang, antivirus, antibakteri, antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh mahasiswa biologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

BIBLIOGRAFI

- Ahmad A, Husain A, Mujeeb M, Khan SA, Najmi AK, Siddique NA. (2013). A Review on Therapeutic Potential of *Nigella sativa*: A Miracle Herb. *Asian Pac J Trop Biomed*, 3(5).
- Alenzi. (2013). Antioxidant: Properties of *Nigella sativa*. *J Mol Genet Med*, 7(77).
- Asniyah. (2009). Efek Antimikroba Minyak Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) terhadap Pertumbuhan *Escherichia Coli* In Vitro. *Jurnal Biomedika*, 1(1), 25–29.
- Creswell, J. W. (2008). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (3rd ed.). NJ: Pearson Education, Inc.
- Farah, B., & Darwis Nasution, R. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 1–15.

- Javidi, S., Razavi, B. M., & Hosseinzadeh, H. (2016). A review of Neuropharmacology Effects of *Nigella sativa* and Its Main Component, Thymoquinone. *Phytotherapy Research*, April, 1219–1229.
- Junaedi, E. S., Yulianti, S., Suty, Kuncari. (2011). *Buku Kedahsyatan Habbatussauda*. Jakarta: Agromedika Pustaka.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Marbun, P. (2021). Disain Pembelajaran Online Pada Era Dan Pasca Covid-19. *CSRID (Computer Science Research and Its Development Journal)*, 12(2), 129.
- Rini, Y. C., Susilowati, F., & Amal, A. S. S. (2020). Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol dan Ekstrak Air Biji Habbatussauda' (*Nigella sativa*). *Pharmaceutical Journal of Islamic Pharmacy*, 4(1).
- Sugiyanto, S., Khalda, L., & Ndi, M. Z. (2019). Statistical Analysis of Habbatussauda's Benefits for Health (Blood Pressure, Glucose and Uric Acid). *Biology, Medicine, & Natural Product Chemistry*, 8(1), 7–10.
- Yagi, S. I., Nurmalasari, Y., & Rafie, R. (2021). Pengaruh Ekstrak Habbatussauda *Nigella Sativa* terhadap Status Gizi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 214–222.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.