

BIJI HITAM YANG DIBERKATI

Habbatus Sauda' Menurut Sunnah dan Sains



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

BIJI HITAM YANG DIBERKATI

Habbatus Sauda' Menurut Sunnah dan Sains

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“Maka hendaklah manusia melihat kepada makanannya.”

SURAH ‘ABASA 80:24

HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my | @QuranDanSains

© 2026/1447 quranscience.my — eBook percuma. Dilarang dijual.

PENGHARGAAN

Segala puji bagi Allah, yang menumbuhkan biji-bijian dari bumi dan meletakkan penawar pada sebiji biji hitam yang kecil. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita berubat, berdoa dan menyerahkan kesembuhan kepada Allah — serta ke atas keluarga dan para sahabat baginda.

eBook ini didedikasikan khas kepada isteri tercinta,

ZAHARAH MOHD LATIF;

anak-anak yang dikasihi,

**MUHAMMAD HAFIZ, NOOR HAZWANI, ABDUL HAKIM, NOOR HIDAYAH, NOR AQILA dan NOR
ATIQA;**

serta menantu-menantu,

FAZILAH, MALEK, HANIN, FAIRIZAL dan FIRWAN.

Semoga Allah mengurniakan kesembuhan yang tidak meninggalkan sebarang penyakit kepada setiap yang sakit, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan suasana **pagi yang tenang di sebuah rumah kampung kayu**. Di hadapan, di atas meja kayu, terletak **semangkuk biji habbatus sauda'** yang hitam pekat, **sudu kayu** yang berisi biji yang sama dengan beberapa biji bertaburan di meja, **sebotol kecil minyak habbatus sauda'** yang keemasan, **semangkuk kecil madu** dan **segelas air**. Di sisinya terletak **bunga *Nigella sativa yang berwarna biru pucat bersama buah polongnya yang hijau — dari polong inilah biji hitam itu datang**

Di belakangnya, **seorang datuk** berbaju Melayu putih dan berkopiah tersenyum ketika **anak perempuannya** yang bertudung merah tua **menyuapkan sesudu biji habbatus sauda'** kepadanya. Gambaran ini melambangkan **bakti anak kepada ibu bapa** yang sudah berusia, serta penjagaan kesihatan warga emas — golongan yang paling banyak mengambil ubat-ubatan dan paling perlu berhati-hati tentang **interaksi ubat** (Bab 4).

Melalui jendela kayu yang terbuka, kelihatan **pokok-pokok *Nigella* yang berbunga** di halaman rumah, mengingatkan kepada firman Allah: **“Lalu Kami tumbuhkan pada bumi biji-bijian”** (‘Abasa 80:27). **Madu di sebelah biji hitam** mengingatkan bahawa kedua-duanya disebut sebagai penawar dalam Sunnah, dan sering diambil bersama. **Jalur biru gelap dengan garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

BIJI HITAM YANG DIBERKATI — ‘Abasa 80:24–27; Sahih al-Bukhari 5688; Sahih Muslim 2215

1. DARI HIDUNG HINGGA PARU-PARU — Sahih al-Bukhari 5687; Resdung dan Asma

2. HABBATUS SAUDA’ DAN TEKANAN DARAH — Meta-analisis Ujian Rawak

3. GULA DARAH DAN KOLESTEROL — Pesakit Kencing Manis Jenis 2

4. PENAWAR, BUKAN PENGANTI — Sahih al-Bukhari 5675; Keselamatan dan Interaksi Ubat

5. MEMILIH DAN MENGAMALKAN — Bijji, Minyak atau Kapsul; Senarai Semak

RUJUKAN

SOKONGAN & SUMBANGAN

Panduan warna: kotak hijau = ayat Al-Qur'an; kotak emas = Hadith; kotak biru = penemuan sains; kotak kelabu = athar / kata-kata ulama. Nama perawi bergaris biru boleh diklik untuk ke halaman perawi di sunnah.com.

BIJI HITAM YANG DIBERKATI

Biji kecil berwarna hitam ini dikenali dengan banyak nama: **habbatus sauda'** (biji hitam), **jintan hitam**, **al-syuniz**, *black seed* atau *black cumin*, dan nama saintifiknya ***Nigella sativa***. Ia dihormati dalam dunia Islam kerana satu hadith yang sangat terkenal — dan kini menjadi antara herba yang **paling banyak dikaji** oleh para saintis di seluruh dunia. eBook ketiga **Siri Makanan Sunnah** ini menghimpunkan apa yang dikatakan oleh Sunnah dan apa yang ditemui oleh sains — termasuk **batas-batasnya**.

SURAH 'ABASA 80:24-27

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ

(Kalaupun ia tidak memikirkan asal dan kesudahan dirinya), maka hendaklah manusia melihat kepada makanannya (bagaimana kami mentadbirkannya)

أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۝

Sesungguhnya kami telah mencurahkan hujan dengan curahan yang menakjubkan

ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۝

Kemudian kami belah-belahkan bumi dengan belahan yang sesuai dengan tumbuh-tumbuhan

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝

Lalu Kami tumbuhkan pada bumi biji-bijian

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/80:24-27

Allah menyuruh manusia “**melihat kepada makanannya**” — bagaimana air hujan dicurahkan, bumi dibelah, lalu tumbuh “**biji-bijian**”. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ayat ini mengajak manusia merenung nikmat Allah pada makanan yang mereka makan setiap hari, dan menjadikannya bukti kekuasaan-Nya menghidupkan yang mati. Biji habbatus sauda' yang kecil ialah salah satu tanda itu. [Tafsir Ibn Kathir 80:24](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5688

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، قَالَ أَخْبَرَنِي أَبُو سَلَمَةَ، وَسَعِيدُ بْنُ الْمُسَيَّبِ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ، أَخْبَرَهُمَا أَنَّهُ، سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ « فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ ». قَالَ ابْنُ شِهَابٍ وَالسَّامُ الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السَّوْدَاءُ الشُّونِيزُ.

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa beliau mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

“Pada habbatus sauda’ (biji hitam) itu terdapat penawar bagi setiap penyakit, kecuali al-sam.” Ibn Syihab berkata: “Al-sam ialah mati, dan al-habbah al-sauda’ ialah al-syuniz.”

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Yahya bin Bukair](#), daripada [al-Laith bin Sa’d](#), daripada [‘Uqail bin Khalid](#), daripada [Ibn Syihab al-Zuhri](#), daripada [Abu Salamah bin ‘Abd al-Rahman](#) dan [Sa’id bin al-Musayyib](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb (Perubatan), Bab al-Habbah al-Sauda’, Hadith No. 5688.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الطب، حديث نومبور ٥٦٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5688>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2215c

وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، وَابْنُ جُرَّجٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا مِنْ دَاءٍ إِلَّا فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ مِنْهُ شِفَاءٌ إِلَّا السَّامَ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: **“Tiada satu penyakit pun melainkan pada habbatus sauda’ itu ada penawar baginya, kecuali al-sam (mati).”**

SANAD Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa’id](#) dan [‘Ali bin Hujr](#), daripada [Isma’il bin Ja’far](#), daripada [al-‘Ala’ bin ‘Abd al-Rahman](#), daripada bapanya [‘Abd al-Rahman bin Ya’qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Salam, Bab Berubat Dengan al-Habbah al-Sauda’, Hadith No. 2215c.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، کتاب السلام، حدیث نومبر ۲۲۱۵

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2215c>

Bagaimanakah memahami **“penawar bagi setiap penyakit”**? Ibn Hajar dalam *Fath al-Bari* menukilkan pandangan al-Khattabi bahawa lafaz ini **umum tetapi dimaksudkan khusus** — iaitu penawar bagi **banyak** penyakit, bukan setiap penyakit tanpa kecuali. Riwayat Muslim pula menyebut **“ada penawar baginya”** (*minhu syifa*), yang difahami oleh sebahagian ulama sebagai **bahagian daripada penawar**. Hadith ini juga sendiri mengecualikan **al-sam** (mati) — tanda bahawa tiada ubat yang dapat menolak ketentuan Allah.

Maka sikap yang seimbang ialah: **yakin** bahawa habbatus sauda’ mempunyai keberkatan dan manfaat sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ, tetapi **tidak menjadikannya pengganti** rawatan perubatan, dan **tidak berlebihan** dalam sukatan. Inilah yang akan kita lihat sepanjang eBook ini.

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Pesakit yang mengambil ubat kencing manis, darah tinggi atau ubat cair darah, ibu mengandung, serta pesakit buah pinggang dan hati hendaklah berbincang dengan doktor sebelum mengambil habbatus sauda’ secara harian. Jangan hentikan ubat doktor. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an atau Sunnah.

DARI HIDUNG HINGGA PARU-PARU

Dalam Sahih al-Bukhari, terdapat satu kisah tentang cara para salaf menggunakan habbatus sauda'. Khalid bin Sa'd menceritakan bahawa sahabatnya, Ghalib bin Abjar, jatuh sakit dalam perjalanan ke Madinah. Ibn Abi 'Atiq menziarahinya lalu berkata: **“Gunakanlah biji hitam ini. Ambillah lima atau tujuh biji, tumbuklah, kemudian titiskan ke dalam hidungnya dengan beberapa titis minyak, di sebelah sini dan sebelah sini”** — lalu beliau meriwayatkan hadith 'A'isyah رضى الله عنها tentang biji hitam sebagai penawar ([Sahih al-Bukhari 5687](#)).

Kisah ini menunjukkan bahawa para salaf menggunakan habbatus sauda' dengan **sukatan yang kecil** — hanya lima atau tujuh biji — dan dengan **cara yang khusus**, bukan berpuluh-puluh sudu sehari.

PENEMUAN SAINS: HABBATUS SAUDA' UNTUK RESDUNG ALAHAN

He dan rakan-rakan (2024) menghimpunkan **8 ujian rawak** tentang penggunaan *Nigella* untuk **rinitis alahan** (resdung alahan) — hidung tersumbat, bersin dan hidung berair akibat alahan.

Berbanding kumpulan kawalan, kumpulan yang menerima *Nigella* mempunyai **kadar keberkesanan rawatan yang lebih tinggi** dan **simptom hidung yang lebih baik**. Kesan sampingan yang dilaporkan bersifat **sementara** dan tidak berbeza dengan kumpulan kawalan.

Namun para penulis menegaskan bahawa bilangan kajian masih **sedikit** dan kualitinya **rendah**, maka kajian yang lebih besar diperlukan.

RUJUKAN KAJIAN:

He Y, Hu X, Chang L, et al. (2024). Meta-analysis of randomized controlled trials assessing the efficacy of *Nigella* supplementation for allergic rhinitis treatment. *Frontiers in Pharmacology* 15:1417013. PubMed PMID 39372205. <https://doi.org/10.3389/fphar.2024.1417013>

PENEMUAN SAINS: MINYAK HABBATUS SAUDA' SEBAGAI TAMBAHAN RAWATAN ASMA

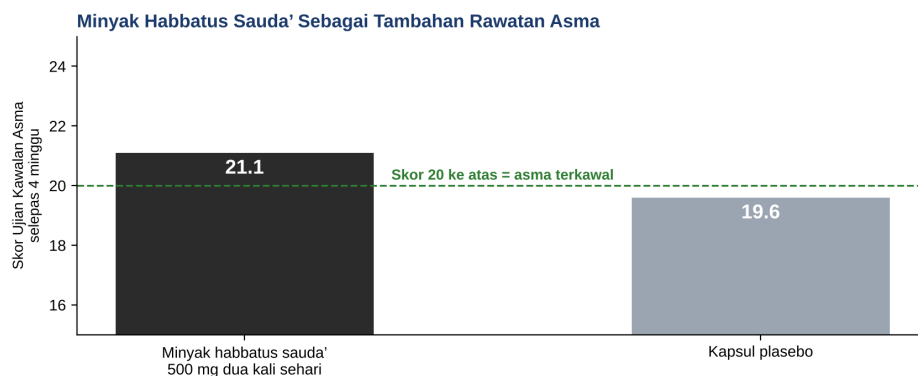
Koshak dan rakan-rakan (2017) dari King Abdulaziz University dan University College London menjalankan **ujian rawak dua-buta** ke atas **80 pesakit asma** di Jeddah. Mereka diberi **kapsul minyak habbatus sauda' 500 mg dua kali sehari** atau kapsul plasebo selama **4 minggu**, di samping **ubat asma biasa**.

Kumpulan habbatus sauda' mencapai **skor kawalan asma yang lebih baik** (21.1 berbanding 19.6) dan **penurunan sel eosinofil** — sel darah yang berkaitan dengan radang alahan. Fungsi paru-paru menunjukkan arah yang baik tetapi tidak signifikan.

Para penyelidik mencadangkan kajian yang lebih lama dan lebih besar. Penting: dalam kajian ini, **ubat asma biasa tidak dihentikan**.

RUJUKAN KAJIAN:

Koshak A, Wei L, Koshak E, et al. (2017). Nigella sativa supplementation improves asthma control and biomarkers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research* 31(3):403–409. PubMed PMID 28093815. <https://doi.org/10.1002/ptr.5761>



Data: Koshak et al., *Phytotherapy Research* 2017 (ujian rawak dua-buta, 80 pesakit asma di Jeddah). Ubat asma biasa diteruskan.

Rajah 1: Skor kawalan asma selepas 4 minggu (dilukis daripada data Koshak et al., 2017).

LANGKAH AMALAN

- 1. Jangan sekali-kali hentikan ubat sedut asma** atau ubat resdung yang diberi doktor; habbatus sauda' hanya sebagai tambahan.
- 2. Jangan titiskan minyak ke dalam hidung bayi atau kanak-kanak kecil**, kerana minyak boleh tersedut ke paru-paru.
- 3. Bagi orang dewasa, mulakan dengan sukatan kecil** — sebagaimana amalan salaf yang menggunakan beberapa biji sahaja.
- 4. Elakkan pencetus alahan:** habuk, bulu binatang dan asap rokok.
- 5. Segera ke hospital** jika sesak nafas teruk, sukar bercakap, bibir kebiruan, atau ubat sedut tidak membantu.

HABBATUS SAUDA' DAN TEKANAN DARAH

Darah tinggi dikenali sebagai “**pembunuh senyap**” kerana sering tiada gejala. Ramai pesakit darah tinggi bertanya sama ada habbatus sauda' boleh membantu. Kajian menunjukkan **ada kesan, tetapi kecil** — cukup untuk dijadikan **sokongan**, tetapi tidak cukup untuk **menggantikan ubat**.

PENEMUAN SAINS: PENURUNAN KECIL PADA TEKANAN DARAH

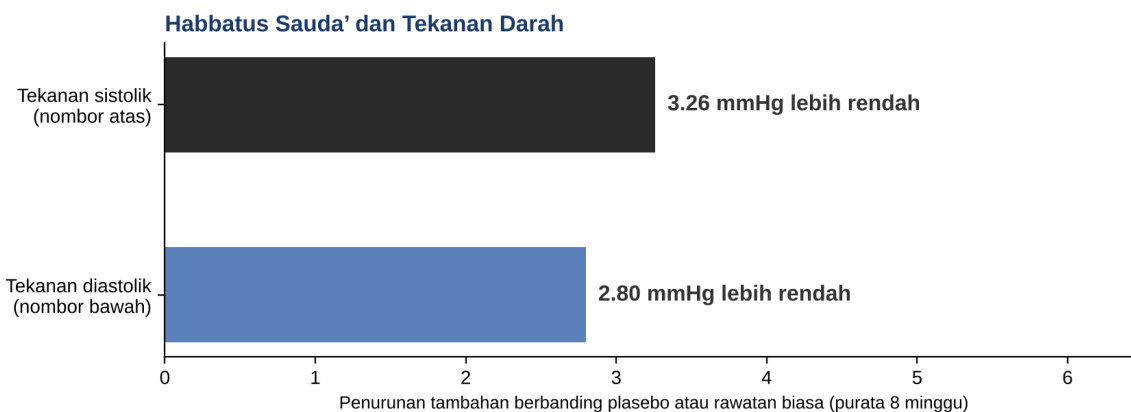
Sahebkar dan rakan-rakan (2016) menghimpunkan **11 ujian rawak** melibatkan **860 orang** — sebahagian mempunyai darah tinggi dan sebahagian lagi normal — dalam satu meta-analisis yang diterbitkan dalam *Journal of Hypertension*.

Selepas purata **8 minggu**, kumpulan habbatus sauda' mengalami penurunan tambahan tekanan **sistolik sebanyak 3.26 mmHg** dan **diastolik sebanyak 2.80 mmHg** berbanding kumpulan kawalan. Kesan ini lebih jelas dengan **serbuk biji** berbanding minyak.

Para penulis menegaskan bahawa ini kesan **jangka pendek** dan bukti yang lebih kukuh masih diperlukan untuk kesan jangka panjang.

RUJUKAN KAJIAN:

Sahebkar A, Soranna D, Liu X, et al. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials investigating the effects of supplementation with *Nigella sativa* (black seed) on blood pressure. *Journal of Hypertension* 34(11):2127–2135. PubMed PMID 27512971. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001049>



Data: Sahebkar et al., *Journal of Hypertension* 2016 (11 ujian rawak, 860 peserta). Kesan lebih jelas dengan serbuk biji berbanding minyak.

Rajah 2: Penurunan tekanan darah dengan habbatus sauda' berbanding kawalan (dilukis daripada data Sahebkar et al., 2016).

Sebagai perbandingan, ubat darah tinggi biasa boleh menurunkan tekanan sistolik sebanyak **10 mmHg atau lebih**. Maka habbatus sauda' hanya sesuai sebagai **pelengkap** kepada ubat, pemakanan rendah garam, senaman dan berat badan yang sihat — bukan pengganti.

LANGKAH AMALAN

- 1. Teruskan ubat darah tinggi** seperti yang diarahkan oleh doktor; jangan berhenti sendiri.
- 2. Ukur tekanan darah di rumah** jika mula mengambil habbatus sauda' setiap hari, dan catat bacaan.
- 3. Beritahu doktor** jika bacaan menjadi terlalu rendah, atau anda berasa pening apabila bangun berdiri.
- 4. Kurangkan garam** — ini lebih berkesan daripada mana-mana herba; kurangkan kicap, sos, makanan diproses dan makanan segera.
- 5. Gabungkan dengan gaya hidup sihat:** berjalan 30 minit sehari, berhenti merokok dan tidur yang cukup.

GULA DARAH DAN KOLESTEROL

Antara bidang yang paling banyak dikaji untuk habbatus sauda' ialah **kencing manis jenis 2** dan **kolesterol**. Hasilnya menggalakkan — tetapi ia juga membawa satu **amaran penting** bagi mereka yang sudah mengambil ubat kencing manis.

PENEMUAN SAINS: HABBATUS SAUDA' MEMBANTU KAWALAN GULA DAN KOLESTEROL

Daryabeygi-Khotbehsara dan rakan-rakan (2017) dari Tehran University of Medical Sciences menghimpunkan **7 ujian** ke atas pesakit **kencing manis jenis 2** dalam satu meta-analisis.

Pengambilan habbatus sauda' **menurunkan gula darah puasa** kira-kira **17.8 mg/dL** (kira-kira 1.0 mmol/L), **HbA1c** sebanyak **0.71%**, serta **kolesterol jumlah** dan **kolesterol LDL** kira-kira **23 mg/dL** (kira-kira 0.6 mmol/L). Kesan terhadap trigliserida dan kolesterol HDL **tidak bermakna**.

Para penulis mengakui bilangan kajian **sedikit**, tetapi hasilnya menggalakkan sebagai **tambahan** dalam pengurusan kencing manis.

RUJUKAN KAJIAN:

Daryabeygi-Khotbehsara R, Golzarand M, Ghaffari MP & Djafarian K (2017). Nigella sativa improves glucose homeostasis and serum lipids in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine* 35:6–13. PubMed PMID 29154069.

<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.016>

Habbatus Sauda' Pada Pesakit Kencing Manis Jenis 2

Gula darah puasa	-17.8 mg/dL (≈ -1.0 mmol/L)
HbA1c	-0.71%
Kolesterol jumlah	-23.0 mg/dL (≈ -0.6 mmol/L)
Kolesterol LDL	-22.4 mg/dL (≈ -0.6 mmol/L)
Trigliserida	Tiada perubahan bermakna
Kolesterol HDL	Tiada perubahan bermakna

Data: Daryabeygi-Khotbehsara et al., *Complementary Therapies in Medicine* 2017 (meta-analisis 7 ujian). Sebagai tambahan kepada ubat, bukan pengganti.

Rajah 3: Perubahan gula darah dan kolesterol pada pesakit kencing manis jenis 2 (diringkaskan daripada Daryabeygi-Khotbehsara et al., 2017).

Amaran: kerana habbatus sauda' boleh menurunkan gula darah, pesakit yang mengambil **ubat kencing manis** (terutamanya insulin atau ubat jenis sulfonilurea) mungkin mengalami **gula darah terlalu rendah** (hipoglisemia) — gejalanya termasuk menggeletar, berpeluh, berdebar, lapar dan keliru. Sentiasa ukur gula darah dan beritahu doktor.

LANGKAH AMALAN

- 1. Jangan kurangkan atau hentikan ubat kencing manis sendiri;** biar doktor yang menilai jika ubat perlu dilaraskan.
- 2. Ukur gula darah dengan lebih kerap** pada minggu-minggu pertama mengambil habbatus sauda'.
- 3. Kenali tanda gula rendah** dan sentiasa bawa gula-gula atau air manis untuk rawatan segera.
- 4. Bawa botol atau kotak produk ke klinik** supaya doktor tahu apa yang anda ambil.
- 5. Ingat asasnya:** pemakanan seimbang, kurang gula dan nasi putih, banyak sayur, serta senaman — habbatus sauda' hanya pelengkap.

PENAWAR, BUKAN PENGGANTI

Rasulullah ﷺ mengajar kita untuk **berubat** dan pada masa yang sama **berdoa**, kerana kesembuhan sebenar datang daripada Allah. Usaha zahir — termasuk ubat doktor dan herba yang bermanfaat — ialah sebab; Allah jualah yang menyembuhkan.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5675

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ، حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ، عَنْ مَسْرُوقٍ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَتَى مَرِيضًا - أَوْ أَتَى بِهِ - قَالَ « أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا ».

TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, bahawa Rasulullah ﷺ apabila menziarahi orang sakit — atau orang sakit dibawa kepada baginda — baginda berdoa: **“Hilangkanlah penyakit ini, wahai Tuhan sekalian manusia. Sembuhkanlah, Engkaulah Yang Maha Menyembuhkan. Tiada kesembuhan melainkan kesembuhan-Mu, kesembuhan yang tidak meninggalkan sebarang penyakit.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada [Musa bin Isma‘il](#), daripada [Abu ‘Awanah](#), daripada [Mansur bin al-Mu‘tamir](#), daripada [Ibrahim al-Nakha‘i](#), daripada [Masruq](#), daripada [‘A’isyah Ummul Mukminin](#) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Mardha (Orang Sakit), Bab Doa Orang Yang Menziarahi Pesakit, Hadith No. 5675.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب المرضى، حديث نومبور ٥٦٧٥

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih al-Bukhari, kitab hadith paling sahih selepas Al-Qur'an menurut ijmak ulama hadith.

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5675>

Doa ini mengandungi pengakuan bahawa **“tiada kesembuhan melainkan kesembuhan-Mu”**. Para ulama menjelaskan bahawa ubat, doktor dan herba hanyalah **sebab**, manakala yang menyembuhkan ialah Allah. Kefahaman ini membebaskan kita daripada dua kesilapan: **meninggalkan ubat** kerana bergantung kepada doa semata-mata, atau **bergantung sepenuhnya kepada ubat** sehingga lupa kepada Allah.

PENEMUAN SAINS: HERBA HANYA SEBAGAI TAMBAHAN, DENGAN PEMANTAUAN

Li dan rakan-rakan (2025) dari Western Sydney University menjalankan **ulasan payung** (*umbrella review*) terhadap meta-analisis dan ulasan sistematik tentang **ubat herba untuk kencing manis jenis 2**, termasuk *Nigella sativa*.

Mereka mendapati beberapa herba — termasuk habbatus sauda' — menunjukkan **penambahbaikan pada rintangan insulin**. Namun **kualiti bukti keseluruhan rendah**, dan data kesan sampingan **tidak lengkap**.

Para penulis menegaskan bahawa ubat herba hanya patut digunakan **sebagai tambahan kepada rawatan biasa**, melalui **perbincangan antara doktor dan pesakit**, dengan **pemantauan rapi terhadap gula darah rendah**, kerana data tentang **interaksi herba dengan ubat** masih kurang.

RUJUKAN KAJIAN:

Li E, Maunder A, Liu J, et al. (2025). The efficacy and safety of herbal medicines for glycaemic control and insulin resistance in individuals with type 2 diabetes: an umbrella review. BMC Complementary Medicine and Therapies 25(1):341. PubMed PMID 41029669. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-05059-7>

LANGKAH AMALAN

- 1. Senaraikan semua ubat dan herba** yang anda ambil, dan tunjukkan kepada doktor atau ahli farmasi.
- 2. Hentikan habbatus sauda' dosis tinggi sebelum pembedahan** jika dinasihatkan oleh doktor.
- 3. Ibu mengandung:** jumlah kecil dalam masakan tidak menjadi masalah, tetapi elakkan kapsul atau minyak pekat tanpa nasihat doktor.
- 4. Hentikan dan dapatkan rawatan** jika timbul ruam, bengkak, sakit perut teruk atau mata menjadi kuning — dan amalkan doa Rasulullah ﷺ untuk yang sakit.

MEMILIH DAN MENGAMALKAN

Habbatus sauda' boleh didapati dalam beberapa bentuk: **biji**, **serbuk**, **minyak** dan **kapsul**. Setiap bentuk ada kelebihan dan perkara yang perlu diperhatikan.

BENTUK	PANDUAN
Biji	Bentuk paling asli, sebagaimana pada zaman Rasulullah ﷺ. Boleh ditabur dalam roti, nasi, sup atau dikunyah bersama madu. Simpan dalam bekas kedap udara.
Serbuk	Biji yang dikisar sendiri lebih segar. Dalam kajian tekanan darah, serbuk memberi kesan yang lebih jelas daripada minyak.
Minyak	Pilih minyak perahan sejuk (cold-pressed) tulen. Sukatan kecil sahaja; minyak yang disapu pada kulit boleh menyebabkan alahan pada sesetengah orang.
Kapsul	Mudah disukat. Pilih produk berdaftar dengan pihak berkuasa kesihatan (contohnya nombor MAL di Malaysia). Elakkan produk yang mendakwa “menyembuhkan semua penyakit”.
Sukatan dalam kajian	Kebanyakan kajian menggunakan kira-kira 1 hingga 2 g serbuk sehari, atau kapsul minyak 500 mg sekali hingga dua kali sehari.
Kanak-kanak	Jumlah kecil dalam makanan tidak menjadi masalah; jangan beri kapsul atau minyak pekat kepada kanak-kanak tanpa nasihat doktor.

Waspada terhadap produk yang mencampurkan habbatus sauda' dengan **bahan lain yang tidak dinyatakan**, termasuk ubat steroid atau ubat kencing manis yang dicampur secara haram. Produk berdaftar lebih selamat daripada produk yang dijual tanpa label yang jelas.

LANGKAH AMALAN

- 1. Mulakan dengan cara yang paling ringkas:** setengah hingga satu sudu teh biji ditabur dalam makanan atau dikunyah bersama madu.
- 2. Pilih produk berdaftar** dengan label yang jelas, dan beli daripada sumber yang dipercayai.
- 3. Ambil secara sederhana dan berterusan**, bukan banyak sekaligus — sebagaimana para salaf menggunakan beberapa biji sahaja.

- 4. **Pantau kesannya** terhadap tekanan darah dan gula darah jika anda mempunyai penyakit kronik.
- 5. **Niatkan sebagai mengikut sunnah** dan iringi dengan doa, sambil terus mendapatkan rawatan perubatan yang sewajarnya.

Sebelum Mengambil Habbatus Sauda’ Secara Harian — Semak Dahulu

1 Ubat kencing manis

Gula darah boleh turun lebih rendah — ukur gula dan beritahu doktor.

2 Ubat darah tinggi

Tekanan darah boleh turun sedikit lagi — pantau bacaan.

3 Ubat cair darah

Bincang dengan doktor; hentikan sebelum pembedahan jika disuruh.

4 Hamil & menyusu

Jangan ambil dalam dos ubat (kapsul/minyak pekat) tanpa nasihat doktor.

5 Buah pinggang & hati

Pesakit buah pinggang atau hati perlu nasihat doktor dahulu.

6 Alahan kulit

Minyak yang disapu boleh menyebabkan ruam — uji pada kulit kecil dahulu.

Ringkasan panduan keselamatan umum; lihat juga Li et al., BMC Complementary Medicine and Therapies 2025. Bukan pengganti nasihat doktor.

Rajah 4: Perkara yang perlu disemak sebelum mengambil habbatus sauda’ secara harian.

SENARAI SEMAK “BIJI HITAM YANG DIBERKATI”

SIAPA	AMALAN HABBATUS SAUDA’
Orang dewasa sihat	Biji dalam makanan atau bersama madu; sukatan kecil dan berterusan.
Pesakit darah tinggi	Sebagai pelengkap; teruskan ubat; ukur tekanan darah di rumah.
Pesakit kencing manis	Ukur gula darah lebih kerap; awasi gula rendah; jangan ubah ubat sendiri.
Pesakit asma dan resdung	Sebagai tambahan sahaja; teruskan ubat sedut; jangan titis minyak pada hidung kanak-kanak.
Ibu mengandung	Jumlah kecil dalam masakan sahaja; elakkan kapsul dan minyak pekat tanpa nasihat doktor.
Sebelum pembedahan	Beritahu doktor; mungkin perlu dihentikan sementara.

PENUTUP

Habbatus sauda' ialah **biji kecil dengan keberkatan yang besar**. Rasulullah ﷺ menyebutnya sebagai penawar, dan sains moden menemui pelbagai manfaatnya — walaupun kesannya **sederhana** dan buktinya masih **berkembang**. Sikap seorang Mukmin ialah **yakin, berilmu dan seimbang**: mengamalkan sunnah, mengikut nasihat doktor, dan menyerahkan kesembuhan kepada Allah.

SURAH YUNUS 10:57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu Al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/10:57

Semoga Allah menjadikan setiap ubat yang kita ambil sebagai sebab kesembuhan, menjadikan Al-Qur'an penawar bagi hati kita, dan mengurniakan kita **“kesembuhan yang tidak meninggalkan sebarang penyakit”**.

RUJUKAN

AL-QUR'AN DAN TAFSIR

Al-Qur'an al-Karim, teks Uthmani dan terjemahan Abdullah Muhammad Basmeih.

<https://quran.com>

Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim. <https://tafsir.app/ibn-katheer/80/24>

HADITH

Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

Ibn Hajar al-'Asqalani, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari.

KAJIAN SAINS (PUBMED)

He Y, Hu X, Chang L, et al. (2024). Meta-analysis of randomized controlled trials assessing the efficacy of Nigella supplementation for allergic rhinitis treatment. Front Pharmacol 15:1417013. PubMed PMID 39372205. <https://doi.org/10.3389/fphar.2024.1417013>

Koshak A, Wei L, Koshak E, et al. (2017). Nigella sativa supplementation improves asthma control and biomarkers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytother Res 31(3):403–409. PubMed PMID 28093815. <https://doi.org/10.1002/ptr.5761>

Sahebkar A, Soranna D, Liu X, et al. (2016). A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials investigating the effects of supplementation with Nigella sativa (black seed) on blood pressure. J Hypertens 34(11):2127–2135. PubMed PMID 27512971. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001049>

Daryabeygi-Khotbehsara R, Golzarand M, Ghaffari MP & Djafarian K (2017). Nigella sativa improves glucose homeostasis and serum lipids in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med 35:6–13. PubMed PMID 29154069. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.08.016>

Li E, Maunder A, Liu J, et al. (2025). The efficacy and safety of herbal medicines for glycaemic control and insulin resistance in individuals with type 2 diabetes: an umbrella review. BMC Complement Med Ther 25(1):341. PubMed PMID 41029669. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-05059-7>

SOKONGAN & SUMBANGAN

eBook ini diterbitkan **percuma sepenuhnya** untuk umat Islam dan **tidak sekali-kali untuk dijual**. Sumbangan amat dialu-alukan bagi membantu kos penyelidikan, hosting laman quranscience.my dan penerbitan eBook seterusnya — namun ia **tidak diwajibkan**. Semoga Allah menerima setiap sumbangan sebagai sedekah jariah.

SURAH AL-BAQARAH 2:261

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandingan (derma) orang-orang yang membelanjakan hartanya pada jalan Allah, ialah sama seperti sebiji benih yang tumbuh menerbitkan tujuh tangkai; tiap-tiap tangkai itu pula mengandungi seratus biji. Dan (ingatlah), Allah akan melipatgandakan pahala bagi sesiapa yang dikehendakiNya, dan Allah Maha Luas (rahmat) kurniaNya, lagi Meliputi ilmu pengetahuanNya

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/2:261

SURAH SABA' 34:39

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ﴿٣٩﴾

Katakanlah (wahai Muhammad): "Sesungguhnya Tuhanku memewahkan rezeki bagi sesiapa yang dikehendakiNya di antara hamba-hambaNya, dan Ia juga yang menyempitkan baginya; dan apa sahaja yang kamu dermakan maka Allah akan menggantikannya; dan Dialah jua sebaik-baik Pemberi rezeki

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/34:39

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 2588

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، وَابْنُ جُرَّجٍ، قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - وَهُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنْ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضى الله عنه, daripada Rasulullah ﷺ, baginda bersabda: "Sedekah tidak mengurangkan harta. Allah tidak menambah bagi seorang hamba yang memaafkan melainkan kemuliaan. Dan tidaklah seseorang merendah diri kerana Allah melainkan Allah mengangkat darjatnya."

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah wa al-Adab, Bab Galakan Memaafkan dan Merendah Diri, Hadith No. 2588.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب البر والصلة، حديث نومبور ٢٥٨٨

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:2588>

HADITH — SAHIH MUSLIM, No. 1631

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ، وَقُتَيْبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ حُجْرٍ قَالُوا حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، - هُوَ ابْنُ جَعْفَرٍ - عَنِ الْعَلَاءِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ ».

TERJEMAHAN:

Daripada Abu Hurairah رضي الله عنه, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda: “Apabila seorang manusia meninggal dunia, terputuslah amalannya kecuali tiga perkara: sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan, atau anak soleh yang mendoakannya.”

SANAD: Riwayat Imam Muslim: daripada [Yahya bin Ayyub](#), [Qutaibah bin Sa'id](#) dan ['Ali bin Hujr](#), daripada [Isma'il bin Ja'far](#), daripada [al-'Ala' bin 'Abd al-Rahman](#), daripada bapanya ['Abd al-Rahman bin Ya'qub](#), daripada [Abu Hurairah](#) رضي الله عنه.

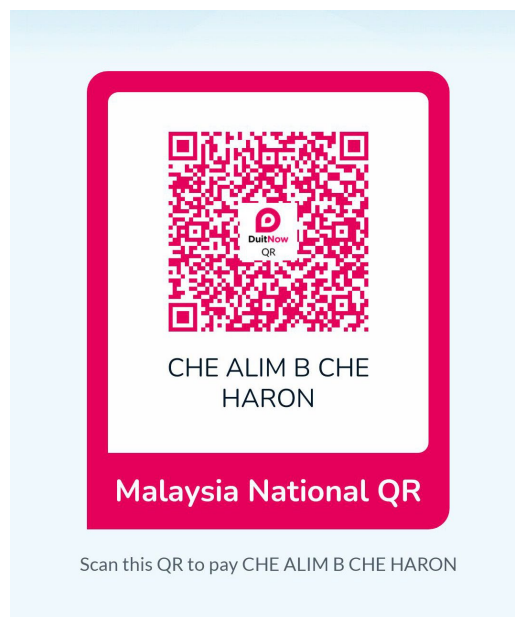
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematian, Hadith No. 1631.

ريوایت إمام مسلم دالم صحيح مسلم، كتاب الوصية، حديث نومبور ١٦٣١

DARJAT: SAHIH — terkandung dalam Sahih Muslim.

Sumber: <https://sunnah.com/muslim:1631>

JAZAKUMULLAHU KHAIRAN KATHIRA



Imbas QR di atas (DuitNow) untuk menyumbang.



Penyumbang antarabangsa: klik butang DERMA atau layari paypal.me/quranscience