

SEMANGKUK PENAWAR DUKA

Talbinah Menurut Sunnah dan Sains



HJ CHE ALIM HJ CHE HARON

Pesara Penolong Pegawai Perubatan

quranscience.my

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SIRI MAKANAN SUNNAH

SEMANGKUK PENAWAR DUKA

Talbinah Menurut Sunnah dan Sains

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Sesungguhnya aku hanyalah mengadukan kesusahan dan dukacitaku kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak mengetahuinya.”

SURAH YUSUF 12:86

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 Maha Menyembuhkan dan tempat setiap hati yang berduka mengadu. Selawat dan salam ke atas Rasulullah ﷺ, yang mengajar kita menghidangkan talbinah kepada orang yang sakit dan keluarga yang berduka — 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 menyembuhkan yang sakit, meringankan kesedihan yang berduka, dan menjadikan ilmu ini *'ilmun yuntafa'u bih* — ilmu yang dimanfaatkan.

TENTANG KULIT eBook INI

Kulit eBook ini memaparkan suasana **pagi yang tenang** di dalam sebuah rumah kayu di kampung. Di atas meja kayu di hadapan, terletak **semangkuk talbinah** — bubur barli berkrim yang masih berasap, dititiskan **madu keemasan** — bersama **sebalang madu** dan pencedoknya, **semangkuk kecil biji barli**, **sejag susu segar** dan **sepiring kurma**. Inilah bahan-bahan talbinah yang dibincangkan dalam Bab 5.

Di belakangnya, **seorang nenek** yang sedang sakit dan bersedih bersandar lemah pada bantal, ditemani **cucunya** yang melentokkan kepala di bahunya. **Anak perempuannya** yang bertudung menyuapkan talbinah dengan penuh kasih sayang, manakala **datuk** berkopiah putih tersenyum memberi semangat. Ini menggambarkan amalan ‘A’isyah رضى الله عنها yang menghidangkan talbinah kepada **orang sakit** dan **keluarga yang berduka** (Topik Utama dan Bab 4).

Melalui jendela, kelihatan **sawah padi yang menghijau** dan **pohon kelapa** — mengingatkan kepada **“biji-bijian yang ada jerami”** yang disebut dalam Surah Ar-Rahman. **Jalur biru gelap** dengan **garis emas yang halus** di bahagian bawah ialah asas yang kukuh tempat nama penulis tertera.

KANDUNGAN

SEMANGKUK PENAWAR DUKA — *Ar-Rahman 55:11–12; Sahih al-Bukhari 5417*

1. BARLI DAN KOLESTEROL — *Serat Beta-Glukan*

2. BARLI DAN GULA DALAM DARAH — *Kesan Selepas Makan*

3. BARLI DAN BAKTERIA BAIK DALAM USUS — *Tindak Balas Yang Berbeza*

4. PENAWAR BAGI HATI YANG BERDUKA — *Sahih al-Bukhari 5689; Talbinah dan Mood*

5. MENYEDIAKAN TALBINAH DI RUMAH — *Resepi, Adab Menziarahi dan 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.

SEMANGKUK PENAWAR DUKA

Setiap kita pernah melalui saat sakit, dan setiap kita pernah kehilangan orang yang disayangi. Pada saat-saat seperti itu, selera makan hilang dan hati terasa berat. Rasulullah ﷺ mengajar satu hidangan yang ringkas, lembut dan mudah ditelan untuk saat-saat begini — **talbinah**. eBook keenam **Siri Makanan Sunnah** ini membincangkan talbinah daripada perspektif Sunnah dan sains.

APAKAH TALBINAH?

Talbinah ialah bubur cair yang dibuat daripada **tepung barli** (bersama sekamnya), dimasak dengan air atau susu, dan kadangkala dimaniskan dengan madu. Ibn Hajar dalam *Fath al-Bari* menjelaskan bahawa ia dinamakan talbinah kerana menyerupai **susu** (*laban*) dari segi warnanya yang putih dan teksturnya yang lembut. Di Malaysia, barli biasa kita kenali sebagai **air barli** — tetapi talbinah lebih pekat, dimakan sebagai bubur, dan tidak dimaniskan dengan gula yang banyak.

SURAH AR-RAHMAN 55:11-12

فِيهَا فَلَکِهُةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾

Terdapat padanya berbagai jenis buah-buahan dan pohon-pohon kurma yang ada kelopak-kelopak mayang

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

Demikian juga terdapat biji-bijian yang ada jerami serta daun, dan terdapat lagi bunga-bunga yang harum

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/55:11-12

Allah menyebut **“biji-bijian yang ada jerami”** sebagai antara nikmat bumi yang disediakan untuk manusia. Ibn Kathir menjelaskan bahawa ia merujuk kepada bijirin seperti gandum dan barli, yang mempunyai batang dan daun yang menjadi makanan haiwan ternakan. [Tafsir Ibn Kathir 55:12](#)

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5417

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ، حَدَّثَنَا اللَّيْثُ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لَذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ، إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِرُمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ، ثُمَّ صَنَعَ ثَرِيدٌ فَصَبَّتِ التَّلْبِينََةَ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ «التَّلْبِينَةُ مَجْمَعٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ».

TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رضي الله عنها, isteri Nabi ﷺ, bahawa apabila seseorang daripada ahli keluarganya meninggal dunia, lalu kaum wanita berkumpul kerananya, kemudian mereka bersurai kecuali ahli keluarga dan orang-orang terdekatnya, beliau menyuruh supaya seperiuk **talbinah** dimasak. Kemudian disediakan *tharid* (roti yang dicarik), lalu talbinah itu dituang ke atasnya. Kemudian beliau berkata: “Makanlah daripadanya, kerana sesungguhnya aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: ‘**Talbinah itu melegakan hati orang yang sakit, dan menghilangkan sebahagian kesedihan.**’”

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 [‘Urwah bin al-Zubair](#), daripada [‘A’isyah Ummul Mukminin](#) رضي الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-At‘imah (Makanan), Bab al-Talbinah, Hadith No. 5417.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، حديث نومبور ٥٤١٧

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5417>

Hadith ini menunjukkan **kebijaksanaan ‘A’isyah** رضي الله عنها. Apabila keluarga ditimpa kematian, orang yang berduka sering tidak berselera dan tidak terfikir untuk memasak. Beliau memastikan mereka mendapat makanan yang **lembut, berkhasiat dan mudah dimakan**. Dalam riwayat lain, beliau menyifatkan talbinah sebagai **“yang tidak disukai, tetapi bermanfaat”** ([Sahih al-Bukhari 5690](#)) — kerana orang sakit selalunya tidak berselera, sedangkan makanan itu baik untuknya.

Nota penting: eBook ini panduan pengetahuan umum untuk orang awam, bukan pengganti nasihat doktor. Barli mengandungi gluten — tidak sesuai bagi pesakit seliak. Madu tidak boleh diberikan kepada bayi di bawah umur satu tahun. Kesedihan yang berpanjangan atau kemurungan memerlukan rawatan

profesional. Dalam kecemasan, hubungi 999. Penemuan sains dikemukakan sebagai bukti keselarasan, bukan untuk “membuktikan” Al-Qur’an atau Sunnah.

BARLI DAN KOLESTEROL

Barli kaya dengan sejenis serat larut yang dipanggil **beta-glukan**. Apabila dimasak, serat ini menjadikan bubur barli pekat dan likat — itulah sebabnya talbinah mempunyai tekstur yang lembut seperti susu. Di dalam usus, kelikatan ini membantu **memerangkap asid hempedu** yang dibuat daripada kolesterol, lalu dibuang bersama najis.

PENEMUAN SAINS: BETA-GLUKAN BARLI MERENDAHKAN KOLESTEROL “JAHAT”

AbuMweis, Jew dan Ames (2010) dari Hashemite University, Jordan, menghimpunkan **11 ujian klinikal terkawal** yang dijalankan antara tahun 1989 hingga 2008 tentang kesan barli dan beta-glukan barli terhadap lemak dalam darah.

Berbanding kumpulan kawalan, barli menurunkan **kolesterol keseluruhan sebanyak 0.30 mmol/L** dan **kolesterol LDL (“jahat”) sebanyak 0.27 mmol/L**. Kesan ini didapati tanpa mengira sama ada barli diambil dalam bentuk makanan atau ekstrak.

Para penulis menyimpulkan bahawa **menambah produk barli dalam pemakanan** wajar dipertimbangkan sebagai salah satu cara mengurangkan kolesterol LDL.

RUJUKAN KAJIAN:

AbuMweis SS, Jew S & Ames NP (2010). β -glukan from barley and its lipid-lowering capacity: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *European Journal of Clinical Nutrition* 64(12):1472–1480. PubMed PMID 20924392. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.178>

Penurunan 0.27 mmol/L kelihatan kecil, tetapi ia **sebahagian daripada gaya hidup** yang menyeluruh — bersama kurang makanan bergoreng, lebih sayur dan buah, serta aktiviti fizikal. Barli **bukan pengganti ubat kolesterol** yang telah dipreskripsikan doktor.

LANGKAH AMALAN

1. **Pilih barli penuh atau tepung barli** untuk talbinah; barli mutiara juga boleh, tetapi seratnya lebih rendah sedikit.
2. **Jadikan talbinah sarapan seminggu dua atau tiga kali**, sebagai ganti sarapan bergoreng.
3. **Kurangkan gula dalam air barli**; air barli bergula yang dijual di kedai tidak memberi manfaat yang sama.
4. **Teruskan ubat kolesterol** seperti yang diarahkan doktor; jangan berhenti sendiri.
5. **Periksa paras kolesterol** secara berkala di klinik kesihatan.

BARLI DAN GULA DALAM DARAH

Bubur yang likat dihadam dengan lebih perlahan. Ini bermakna gula daripada makanan masuk ke dalam darah **secara beransur-ansur**, bukan sekali gus. Bagi pesakit kencing manis dan mereka yang berisiko, ini penting.

PENEMUAN SAINS: BARLI MENGURANGKAN LONJAKAN GULA SELEPAS MAKAN

Nematizadeh dan rakan-rakan (2026) dalam jurnal *Nutrition Reviews* menghimpunkan **31 ujian terkawal** melibatkan **lebih 1,300 peserta** dewasa, untuk menilai kesan barli terhadap gula darah dan insulin.

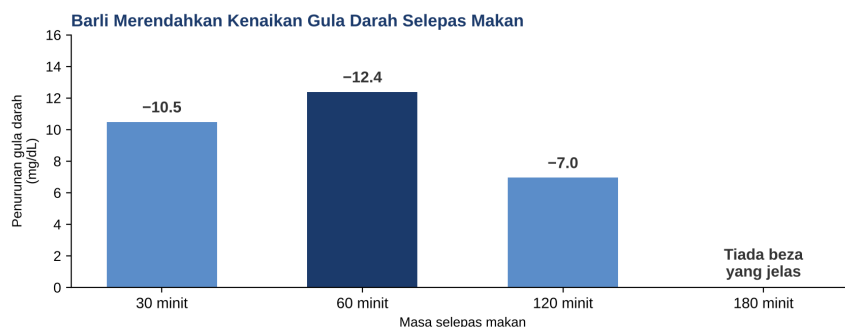
Pengambilan barli **menurunkan gula darah selepas makan** sebanyak kira-kira **10.5 mg/dL pada minit ke-30, 12.4 mg/dL pada minit ke-60** dan **7.0 mg/dL pada minit ke-120**. Paras insulin selepas makan juga lebih rendah.

Namun, kajian ini **jujur** menyatakan bahawa barli **tidak menunjukkan kesan yang jelas** terhadap gula puasa dan HbA1c (purata gula tiga bulan) dalam jangka panjang. Lebih banyak kajian berkualiti tinggi diperlukan.

RUJUKAN KAJIAN:

Nematizadeh M, Babaei A, Nikbakht-Jam I, Elahikah M & Mohammadi-Sartang M (2026). Effect of Barley Intervention on Glycemic Control and Insulin Sensitivity in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of 31 Controlled Trials. *Nutrition Reviews*. PubMed PMID 41651462.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf293>



Data: Nematizadeh et al., *Nutrition Reviews* 2026 (meta-analysis 31 ujian terkawal). Tiada kesan jelas pada gula puasa dan HbA1c jangka panjang.

Rajah 1: Penurunan gula darah selepas makan barli (dilukis daripada data Nematizadeh et al., 2026).

LANGKAH AMALAN

- 1. Pesakit kencing manis boleh mengambil talbinah** tanpa madu, dikira sebagai karbohidrat, dan dimakan perlahan bersama protein seperti susu atau telur.
- 2. Pantau gula darah** sebelum dan dua jam selepas makan; jangan hentikan ubat kencing manis kerana mengambil barli.

BARLI DAN BAKTERIA BAIK DALAM USUS

Di dalam usus besar kita hidup berbilion bakteria. Sebahagiannya “memakan” serat yang tidak dapat kita hadam sendiri, lalu menghasilkan bahan-bahan yang bermanfaat untuk tubuh. Barli ialah salah satu makanan kegemaran bakteria baik ini.

PENEMUAN SAINS: BARLI, BAKTERIA USUS DAN TINDAK BALAS YANG BERBEZA

Kovatcheva-Datchary dan rakan-rakan (2015) dari University of Gothenburg dan Lund University, Sweden, memberi orang dewasa yang sihat **roti berasaskan biji barli** selama **tiga hari**, kemudian mengkaji gula darah dan bakteria usus mereka.

Sebahagian peserta menunjukkan **peningkatan metabolisme glukosa** yang ketara, manakala sebahagian lagi hampir tidak berubah. Mereka yang memberi tindak balas baik mempunyai lebih banyak bakteria **Prevotella copri**, yang mampu menapai serat kompleks barli.

Apabila bakteria usus daripada peserta yang memberi tindak balas baik dipindahkan kepada tikus, tikus itu juga menunjukkan metabolisme glukosa yang lebih baik. Ini menunjukkan bahawa **kesan barli sebahagiannya bergantung kepada bakteria usus** setiap individu.

RUJUKAN KAJIAN:

Kovatcheva-Datchary P, Nilsson A, Akrami R, et al. (2015). Dietary Fiber-Induced Improvement in Glucose Metabolism Is Associated with Increased Abundance of Prevotella. Cell Metabolism 22(6):971–982. PubMed PMID 26552345. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.10.001>

Pengajarannya: **setiap tubuh berbeza**. Makanan yang sama boleh memberi kesan yang berlainan kepada orang yang berlainan. Inilah sebabnya kita perlu memerhati tubuh sendiri, dan tidak menganggap mana-mana makanan sebagai “ubat ajaib” untuk semua orang.

LANGKAH AMALAN

1. **Tambah serat secara beransur-ansur**; mulakan dengan setengah mangkuk talbinah untuk mengelak perut kembung.
2. **Minum air yang cukup** apabila menambah serat dalam pemakanan.
3. **Pelbagaikan sumber serat**: barli, oat, beras perang, kacang, sayur dan buah-buahan.
4. **Rujuk doktor** jika ada perubahan tabiat buang air besar yang berterusan, najis berdarah atau berat badan turun tanpa sebab.

PENAWAR BAGI HATI YANG BERDUKA

Rasulullah ﷺ tidak menyebut talbinah sebagai penawar kesedihan sepenuhnya, tetapi **“menghilangkan sebahagian kesedihan”**. Perkataan ini sangat tepat dan jujur — makanan boleh membantu, tetapi ia bukan satu-satunya jalan.

HADITH — SAHIH AL-BUKHARI, No. 5689

حَدَّثَنَا جَبَّانُ بْنُ مُوسَى، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ، أَخْبَرَنَا يُونُسُ بْنُ يَزِيدَ، عَنْ عُقَيْلٍ، عَنْ ابْنِ شَهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَلِلْمَحْزُونِ عَلَى أَهْلَالِكِ، وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ «إِنَّ التَّلْبِينَ تَجْمُ فُؤَادَ الْمَرِيضِ، وَتَذْهَبُ بَعْضَ الْحُزَنِ».

TERJEMAHAN:

Daripada ‘A’isyah رضى الله عنها, bahawa beliau menyuruh supaya disediakan talbinah untuk **orang yang sakit** dan untuk **orang yang berdukacita atas kematian** seseorang. Beliau berkata: Sesungguhnya aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: **“Sesungguhnya talbinah itu menyegarkan hati orang yang sakit, dan menghilangkan sebahagian kesedihan.”**

SANAD Riwayat Imam al-Bukhari: daripada Hibban bin Musa al-Marwazi, daripada ‘Abdullah bin al-Mubarak, daripada Yunus bin Yazid al-Aili, daripada ‘Uqail bin Khalid, daripada Ibn Syihab al-Zuhri, daripada ‘Urwah bin al-Zubair, daripada ‘A’isyah Ummul Mukminin رضى الله عنها.

RUJUKAN: Riwayat Imam al-Bukhari dalam Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tibb (Perubatan), Bab al-Talbinah Untuk Orang Sakit, Hadith No. 5689.

روايت إمام البخاري دالم صحيح البخاري، كتاب الطب، حديث نومبور ٥٦٨٩

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

Sumber: <https://sunnah.com/bukhari:5689>

Ibn al-Qayyim dalam *Zad al-Ma‘ad* menjelaskan bahawa orang yang berduka dan orang yang sakit selalunya **lemah dan tidak berselera**. Talbinah yang lembut, mudah ditelan dan berkhasiat **memberi tenaga** kepada tubuh yang lemah, lalu meringankan beban yang dirasakan oleh hati.

PENEMUAN SAINS: KAJIAN TALBINAH DI MALAYSIA

Badrasawi dan rakan-rakan (2013) dari **Universiti Kebangsaan Malaysia** menjalankan ujian klinikal rawak bersilang selama tiga minggu ke atas **30 warga emas** yang mengalami simptom kemurungan di sebuah pusat jagaan di **Seremban**.

Peserta diberi talbinah — barli yang dimasak dengan susu dan dimaniskan dengan madu. Skor **kemurungan, tekanan dan gangguan mood menurun dengan ketara** dalam tempoh pengambilan talbinah. Analisis makanan menunjukkan talbinah mengandungi **triptofan** — asid amino yang digunakan otak untuk menghasilkan serotonin.

Kajian ini **kecil** dan memerlukan kajian yang lebih besar. Namun, ia antara kajian pertama di dunia yang menguji talbinah secara saintifik — dan ia dijalankan di Malaysia.

RUJUKAN KAJIAN:

Badrasawi MM, Shahar S, Abd Manaf Z & Haron H (2013). Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long term care facilities, randomized clinical trial. *Clinical Interventions in Aging* 8:279–285. PubMed PMID 23493965.
<https://doi.org/10.2147/CIA.S37586>

PENEMUAN SAINS: PEMAKANAN SIHAT SEBAGAI SOKONGAN RAWATAN KEMURUNGAN

Jacka dan rakan-rakan (2017) dari Deakin University, Australia, menjalankan ujian klinikal rawak **SMILES** ke atas **67 orang dewasa** yang mengalami kemurungan sederhana hingga teruk. Kebanyakan mereka sudah menerima ubat atau kaunseling.

Selama 12 minggu, satu kumpulan menerima **bimbingan pemakanan sihat** daripada pegawai dietetik — lebih banyak bijirin penuh, sayur, buah, kacang, ikan dan minyak zaitun. Kumpulan kawalan menerima sokongan sosial.

Pada akhir kajian, **32% kumpulan pemakanan pulih** daripada kemurungan, berbanding **8% kumpulan kawalan**. Pemakanan sihat berperanan sebagai **sokongan tambahan**, bukan pengganti rawatan.

RUJUKAN KAJIAN:

Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine* 15(1):23. PubMed PMID 28137247.
<https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

LANGKAH AMALAN

- 1. Hantarkan makanan kepada keluarga yang berduka;** semangkuk talbinah atau bubur sudah memadai dan amat dihargai.
- 2. Temani dan dengar,** bukan memberi nasihat yang panjang; kehadiran lebih bermakna daripada kata-kata.

3. Jaga makan dan tidur ketika berduka; tubuh yang lemah menjadikan hati lebih berat.

4. Adukan kesedihan kepada Allah seperti Nabi Ya‘qub عَلَيْهِ السَّلَام, melalui solat, doa dan bacaan Al-Qur’an.

5. Dapatkan bantuan profesional jika kesedihan berpanjangan — ini bukan tanda iman yang lemah.

Kesedihan selepas kehilangan ialah fitrah manusia. Namun, jika kesedihan berlarutan lebih daripada dua minggu, mengganggu tidur, selera makan dan kerja harian, atau timbul fikiran untuk mencederakan diri, dapatkan bantuan segera: klinik kesihatan berdekatan, Talian HEAL 15555 (Kementerian Kesihatan Malaysia), atau Befrienders Kuala Lumpur 03-7627 2929. Dalam kecemasan, hubungi 999.

MENYEDIAKAN TALBINAH DI RUMAH

Talbinah sangat mudah disediakan dengan bahan-bahan yang boleh didapati di pasar raya di Malaysia. Berikut ialah satu resepi asas untuk satu hingga dua orang.

BAHAN	SUKATAN
Tepung barli (atau barli dikisar halus)	2 sudu besar
Air	1 cawan
Susu segar	1 cawan
Madu	1 sudu teh (pilihan)
Kurma	2–3 biji untuk dihidang bersama (pilihan)

CARA PENYEDIAAN

1. Larutkan tepung barli dalam air sejuk supaya tidak berketul. **2.** Masak dengan api perlahan sambil dikacau selama 10–15 minit. **3.** Masukkan susu dan kacau sehingga menjadi bubur yang lembut dan pekat seperti susu. **4.** Biarkan suam, kemudian tambah madu — madu sebaiknya tidak dimasukkan ketika bubur terlalu panas. **5.** Hidangkan bersama kurma.

KEADAAN	PENYESUAIAN
Pesakit kencing manis	Tinggalkan madu, gunakan susu tanpa gula, dan ambil setengah mangkuk.
Tidak tahan laktosa	Masak dengan air sahaja, atau gunakan susu bebas laktosa.
Sukar menelan / warga emas	Tambah air supaya lebih cair; pastikan pesakit duduk tegak ketika makan.
Pesakit seliak (alahan gluten)	Tidak sesuai — barli mengandungi gluten.
Bayi bawah satu tahun	Jangan tambah madu.

ADAB MENZIARAH ORANG SAKIT DAN KELUARGA YANG BERDUKA

Ketika menziarahi orang sakit, Rasulullah ﷺ mendoakan: **“La ba’sa, tahurun in sya’ Allah”** — tidak mengapa, (sakit ini) menyucikan (daripada dosa), insya-Allah ([Sahih al-Bukhari 5656](#)). Apabila Ja’far bin Abi Talib gugur syahid, baginda bersabda: **“Sediakanlah makanan untuk keluarga Ja’far, kerana mereka telah ditimpa sesuatu yang**

menyibukkan mereka” ([Sunan Abi Dawud 3132](#); dinilai hasan oleh al-Albani). Inilah asas amalan menghantar makanan kepada keluarga si mati.

LANGKAH AMALAN

- 1. Ziarahi orang sakit dengan ringkas**, doakan kesembuhannya, dan jangan membebankan keluarganya.
- 2. Bawa talbinah atau makanan yang lembut** ketika menziarahi orang sakit atau keluarga yang berduka.
- 3. Ajak ahli keluarga memasak bersama** — resepi ini mudah dan sesuai diajarkan kepada anak-anak.
- 4. Simpan tepung barli di dapur** supaya talbinah boleh disediakan bila-bila masa diperlukan.

SENARAI SEMAK “SEMANGKUK PENAWAR DUKA”

SIAPA	AMALAN TALBINAH
Orang yang sakit	Talbinah yang lembut dan cair, sedikit tetapi kerap.
Keluarga yang berduka	Hantarkan talbinah atau makanan; temani dan doakan mereka.
Kolesterol tinggi	Talbinah sebagai sarapan beberapa kali seminggu, bersama ubat dan gaya hidup sihat.
Pesakit kencing manis	Tanpa madu, sukatan kecil, pantau gula darah.
Warga emas	Mudah ditelan dan berkhasiat; pastikan duduk tegak ketika makan.
Seluruh keluarga	Barli, susu dan kurma sebagai sarapan yang ringkas lagi berkhasiat.

PENUTUP

Talbinah mengajar kita bahawa **kasih sayang boleh dihidangkan dalam semangkuk bubur**. Rasulullah ﷺ dan ‘A’isyah رضى الله عنها tidak membiarkan orang sakit dan keluarga yang berduka keseorangan — mereka memastikan tubuh dijaga, sambil hati diserahkan kepada Allah. Sains moden pula menemukan bahawa barli menjaga kolesterol, gula darah dan usus, dan pemakanan yang baik menyokong kesihatan jiwa.

SURAH YUSUF 12:87

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ
لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Wahai anak-anakku! Pergilah dan intiplah khabar berita mengenai Yusuf dan saudaranya (Bunyamin), dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat serta pertolongan Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah itu melainkan kaum yang kafir

Terjemahan: Abdullah Muhammad Basmeih — quran.com/12:87

Semoga Allah menyembuhkan orang-orang yang sakit dalam kalangan kita, meringankan kesedihan mereka yang berduka, dan menjadikan kita antara mereka yang menghidangkan kasih sayang kepada sesama manusia.

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/55/12>

HADITH DAN SYARAH

Sahih al-Bukhari dan Sunan Abi Dawud — teks Arab, sanad dan halaman perawi.

<https://sunnah.com>

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

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Zad al-Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibad (bab al-Tibb al-Nabawi).

KAJIAN SAINS (PUBMED)

AbuMweis SS, Jew S & Ames NP (2010). β -glucan from barley and its lipid-lowering capacity: a meta-analysis of randomized, controlled trials. Eur J Clin Nutr 64(12):1472–1480. PubMed PMID 20924392. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.178>

Nematizadeh M, Babaei A, Nikbakht-Jam I, Elahikhah M & Mohammadi-Sartang M (2026). Effect of Barley Intervention on Glycemic Control and Insulin Sensitivity in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of 31 Controlled Trials. Nutr Rev. PubMed PMID 41651462. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf293>

Kovatcheva-Datchary P, Nilsson A, Akrami R, et al. (2015). Dietary Fiber-Induced Improvement in Glucose Metabolism Is Associated with Increased Abundance of Prevotella. Cell Metab 22(6):971–982. PubMed PMID 26552345. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2015.10.001>

Badrasawi MM, Shahar S, Abd Manaf Z & Haron H (2013). Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long term care facilities, randomized clinical trial. Clin Interv Aging 8:279–285. PubMed PMID 23493965. <https://doi.org/10.2147/CIA.S37586>

Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. (2017). A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Med 15(1):23. PubMed PMID 28137247. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

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 أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

Bandangan (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، حُجْرٍ 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 رضى 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، وَقَتِيبَةُ، - يَعْنِي ابْنَ سَعِيدٍ - وَابْنُ جُرَيْرٍ 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 رضى 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 رضى الله عنه](#).

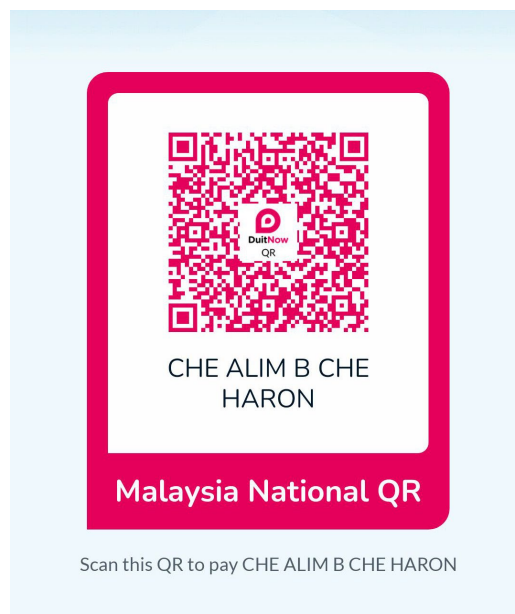
RUJUKAN: Riwayat Imam Muslim dalam Sahih Muslim, Kitab al-Wasiyyah, Bab Pahala yang Sampai kepada Manusia Selepas Kematiannya, Hadith No. 1631.

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