

Penggunaan Madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR Karya dr. Zaidul Akbar Perspektif Hadis

M. Yaffi Rabbani¹, Fadhilah Is²

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail: muhammadyaffi20@gmail.com

²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail fadhilah.is@uinsu.ac.id

Histori Naskah

Diserahkan:
25-09-2026

Direvisi:
25-10-2026

Diterima:
28-10-2026

ABSTRACT

*This study analyzes the use of honey in 200 Resep Sehat JSR by Dr. Zaidul Akbar from a hadith perspective. It aims to identify the forms of honey use presented in the book and examine their relevance to the hadiths of the Prophet Muhammad (peace be upon him). The study employs a normative research method with a library research approach. The primary source is 200 Resep Sehat JSR, while secondary sources include hadiths, hadith commentaries, books, and relevant scholarly articles. The findings indicate that honey is consumed directly, incorporated into beverages or herbal preparations, and used as a natural sweetener. From a hadith perspective, its use is grounded in the narration of Abu Sa'id al-Khudri in *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Hadith No. 5684, which describes the therapeutic use of honey, and the narration of Aisha in *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Hadith No. 5682, which describes the Prophet's fondness for honey. Thus, the use of honey in 200 Resep Sehat JSR is relevant to the Prophetic hadiths; however, its application and associated health claims must be considered in light of the contexts of these hadiths and scientific findings.*

Keywords : Honey, Buku 200 Resep Sehat JSR, Zaidul Akbar, Hadith, Al-Ṭibb Al-Nabawī

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis penggunaan madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR karya dr. Zaidul Akbar dalam perspektif hadis. Penelitian ini bertujuan mengetahui bentuk penggunaan madu dalam tersebut dan relevansinya dengan hadis Nabi Muhammad Saw. Penelitian menggunakan metode penelitian normatif dengan pendekatan *library research*. Data primer berupa Buku 200 Resep Sehat JSR, sedangkan data sekunder berasal dari hadis, kitab syarah, buku, dan jurnal ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR digunakan secara langsung, sebagai campuran minuman atau ramuan herbal, dan sebagai pemanis alami. Dalam perspektif hadis, penggunaan madu memiliki dasar pada hadis riwayat Abu Sa'id al-Khudri dalam *Shahih al-Bukhari* No. 5684 yang menunjukkan penggunaan madu sebagai pengobatan, serta hadis Aisyah dalam *Shahih al-Bukhari* No. 5682 yang menunjukkan kesukaan Nabi Saw. terhadap madu. Dengan demikian, penggunaan madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR memiliki relevansi dengan hadis Nabi, tetapi penerapan dan klaim manfaat kesehatan tetap perlu disesuaikan dengan konteks hadis dan temuan ilmiah.

Kata Kunci : Madu, Buku 200 Resep Sehat JSR, Zaidul Akbar, Hadits, Al-Ṭibb Al-Nabawī

Corresponding Author : M. Yaffi Rabbani, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, e-mail: muhammadyaffi20@gmail.com

PENDAHULUAN

Madu merupakan bahan pangan alami yang dimanfaatkan sebagai pemanis sekaligus dipercaya manfaatnya bagi kesehatan. Komposisinya mencakup gula dan berbagai senyawa bioaktif, dengan karakteristik yang dipengaruhi oleh sumber nektar, kondisi lingkungan, dan proses pengolahannya (da Silva et al., 2016). Penelitian mengenai madu antara lain menyoroti aktivitas antimikroba, antioksidan, dan antiinflamasi serta penggunaannya dalam perawatan luka (Tashkandi, 2021). Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan potensi manfaat balutan madu terhadap beberapa aspek penyembuhan luka, seperti waktu penyembuhan dan pengurangan luas luka, namun manfaat tersebut belum dapat dipastikan karena masih terdapat ketidakkonsistenan hasil penelitian (Tang et al., 2024; Zhang et al., 2021). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa manfaat madu perlu dipahami sesuai dengan jenis, bentuk penggunaan, dan kondisi yang diteliti. Penggunaan madu pada permukaan luka maupun konsumsi sebagai makanan dan minuman memiliki konteks berbeda sehingga bukti manfaat pada satu bentuk penggunaan tidak dapat langsung diterapkan pada bentuk lainnya.

Dalam tradisi Islam, pemanfaatan madu memiliki dimensi keagamaan karena disebutkan dalam Surah al-Nahl ayat 68–69, yang menggambarkan kehidupan lebah serta minuman yang dihasilkannya sebagai sesuatu yang mengandung manfaat penyembuhan bagi manusia (LPMQ, 2022). Penggunaan madu sebagai sarana pengobatan juga dijelaskan dalam hadis riwayat Abu Sa'id al-Khudri, yang mengisahkan petunjuk Nabi ﷺ agar seseorang memberikan madu kepada saudaranya yang mengalami gangguan perut hingga akhirnya sembuh (al-Bukhārī, 2002). Keterangan Al-Qur'an dan hadis tersebut menjadi dasar bagi para ulama untuk menjelaskan kedudukan dan pemanfaatan madu dalam tradisi pengobatan Islam. Alaydrus (2020) menunjukkan bahwa kajian terhadap hadis pengobatan menggunakan madu perlu memperhatikan kualitas sanad dan matan agar dasar periwayatannya dapat dipertanggungjawabkan. Pembahasan ini juga berkembang melalui dialog dengan ilmu kesehatan, sebagaimana dilakukan Suiçmez dan Öztürk (2025) dalam menelaah penggunaan madu untuk gangguan perut dan diare dengan mempertimbangkan riwayat hadis, cara pengolahan, variasi komposisi madu, dan kondisi penggunaannya. Dengan demikian, madu menjadi objek kajian yang mempertemukan pemahaman teks keagamaan dan pengetahuan empiris. Pertemuan kedua bidang tersebut memberikan dasar untuk menelaah bagaimana pemanfaatan madu dijelaskan dalam literatur kesehatan Islam kontemporer.

Buku 200 Resep Sehat JSR karya dr. Zaidul Akbar membahas pemanfaatan bahan-bahan alami untuk kesehatan dalam kerangka yang dikaitkan dengan ajaran Islam (Akbar, 2021). Salah satu bahan yang digunakan dalam berbagai resepnya adalah madu, yang dipadukan dengan rempah, buah, dan bahan lainnya untuk tujuan kesehatan tertentu. Persoalan akademis muncul ketika dasar penggunaan madu dalam hadis dihubungkan dengan manfaat ramuan yang memiliki komposisi, takaran, dan cara pengolahan tertentu. Penyebutan madu dalam hadis belum dengan sendirinya menjelaskan dasar setiap rincian resep, sebagaimana hasil penelitian mengenai madu tidak selalu dapat diterapkan pada seluruh campurannya. Karena itu, perlu ditelaah sejauh mana bentuk pemanfaatan dan klaim manfaat madu dalam JSR memiliki dukungan dari teks hadis, penjelasan ulama, dan penelitian ilmiah. Penelaahan ini penting untuk memperjelas batas antara petunjuk keagamaan, pengembangan resep, dan bukti empiris yang mendasari klaim manfaatnya.

Kajian terdahulu mengenai madu telah membahas kualitas hadis, pemaknaannya, dan hubungannya dengan pengetahuan kesehatan. Alaydrus (2020) menelaah hadis pengobatan menggunakan kurma dan madu melalui kritik sanad dan matan, sedangkan Naimah et al. (2026) memusatkan perhatian pada takhrij serta analisis sanad dan matan hadis tentang madu sebagai obat. Suiçmez dan Öztürk (2025) memperluas pembahasan dengan menghubungkan hadis penggunaan madu untuk gangguan perut dan diare dengan temuan ilmu medis. Dalam konteks JSR, Fuadi

(2023) mengkaji kualitas sanad hadis riwayat Ibnu Majah dan at-Tirmidzi yang terdapat dalam buku tersebut. Kajian-kajian ini memberikan dasar bagi pemahaman autentisitas riwayat dan potensi manfaat madu, tetapi belum secara khusus memetakan bentuk pemanfaatan madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR dan menelaah hubungan rincian resepnya dengan teks hadis dan hasil penelitian ilmiah. Penelitian ini menganalisis pemanfaatan madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR dengan mempertemukan deskripsi resep, kajian literatur ilmiah, dan pemaknaan hadis untuk menjelaskan hubungan dan batas kesesuaian di antara ketiganya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk pemanfaatan madu dalam Buku berjudul 200 Resep Sehat JSR dan relevansinya dengan literatur ilmiah dan hadis Nabi. Pertanyaan penelitian diarahkan pada bagaimana madu digunakan dan manfaat apa yang dinyatakan dalam buku tersebut, dan sejauh mana penggunaan dan klaim manfaat tersebut didukung oleh literatur ilmiah dan pemaknaan hadis. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa pemetaan pemanfaatan madu dalam buku 200 Resep Sehat JSR sekaligus memperjelas hubungan antara petunjuk hadis, penjelasan ulama, dan pengembangan resep. Melalui analisis tersebut, pembaca dapat memahami dasar dan batas dukungan ilmiah dan hadis terhadap pemanfaatan madu dalam buku 200 Resep Sehat JSR.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan. Sumber utama berupa buku 200 Resep Sehat JSR karya Zaidul Akbar. Data dikumpulkan melalui telaah dokumen untuk mengidentifikasi resep dan petunjuk konsumsi yang menyebutkan madu. Informasi yang ditemukan dicatat berdasarkan nama resep, bahan pendamping, takaran apabila tersedia, cara pengolahan, bentuk penggunaan, dan tujuan pemanfaatan. Data tersebut kemudian dikelompokkan menurut pola pemanfaatannya, yaitu konsumsi langsung, campuran minuman rempah, campuran olahan buah, bahan pencampur ramuan kental, dan pemberi rasa manis. Sumber pendukung meliputi kitab hadis, kitab syarah, karya ulama tentang pengobatan Nabi, serta publikasi ilmiah mengenai manfaat dan keamanan madu.

Analisis dilakukan dengan menyusun deskripsi pemanfaatan madu dalam buku 200 Resep Sehat JSR, kemudian membandingkannya dengan literatur ilmiah dan hadis yang relevan. Pada kajian literatur ilmiah, perhatian diberikan pada bentuk penggunaan madu, kondisi yang diteliti, hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian yang memengaruhi kepastian manfaatnya. Pada kajian hadis, riwayat tentang madu ditelusuri dalam sumber hadis, dicatat nomor dan isi riwayatnya, lalu dipahami dengan bantuan kitab syarah dan penelitian terdahulu. Penilaian kualitas hadis mengacu pada sumber dan kajian yang dirujuk. Hasil penelaahan sumber selanjutnya dibandingkan untuk mengidentifikasi penggunaan madu yang dinyatakan secara langsung dalam teks hadis, penjelasan ulama mengenai penggunaannya, dan bentuk pemanfaatannya dalam buku 200 Resep Sehat JSR. Perbandingan ini memperjelas bagian resep yang memiliki rujukan langsung dalam hadis dan bagian yang berupa pengembangan kombinasi bahan, takaran, atau cara pengolahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pemanfaatan Madu dalam buku 200 Resep Sehat JSR Karya Zaidul Akbar

Madu merupakan salah satu bahan yang digunakan dalam berbagai ramuan pada buku 200 Resep Sehat JSR. Penggunaannya tersebar dalam resep berbahan rempah, buah, dan produk lebah lainnya, serta dalam petunjuk konsumsi secara langsung. Setiap resep umumnya disajikan melalui daftar bahan dan cara pengolahan, disertai keterangan manfaat atau aturan konsumsi pada bagian tertentu. Penyajian tersebut menempatkan madu sebagai bahan yang dapat digunakan dalam beragam bentuk olahan sesuai dengan tujuan masing-masing resep. Dalam

buku tersebut, bentuk pemanfaatan madu terlihat melalui variasi bahan pendamping, tahap penambahan, dan cara penyajiannya.

Di antara pemanfaatan madu sebagai campuran minuman rempah yang ditemukan dalam Buku 200 Resep Sehat JSR antara lain “Resep Ultimate”, “Resep Flu”, “Resep Anti Flu”, dan “Resep Ultimate Jahe JSR”. Pada “Resep Ultimate”, madu dipadukan dengan kunyit, jahe, jeruk nipis, dan air, sedangkan “Resep Flu” menggunakan jahe, kayu manis, cengkih, madu, dan bee pollen. “Resep Anti Flu” memadukan madu dengan kunyit serta jeruk nipis, sementara “Resep Ultimate Jahe JSR” menggunakan jahe dan pandan sebagai bahan pendamping. Dalam resep-resep tersebut, madu umumnya ditambahkan setelah cairan menjadi hangat. Pola yang sama ditemukan pada “Resep Jantung Sehat JSR”, yaitu penambahan madu setelah air rebusan ketumbar menjadi hangat (Akbar, 2021). Dengan demikian, petunjuk pengolahan dalam buku tersebut memberikan perhatian pada urutan pencampuran madu dengan bahan lain.

Selain digunakan dalam minuman rempah, madu menjadi bagian dari campuran buah dan ramuan yang lebih kental. Pada resep yang diberi judul “Juice Anti Virus Minuman Kaya Enzim dan Asam Amino”, madu diolah bersama nanas, kurma, habatussauda, bee pollen, dan air menggunakan blender. Sementara itu, pada “Resep ISK (Infeksi Saluran Kencing)”, madu menjadi bahan pencampur kunyit bubuk dan bahan tambahan lainnya hingga membentuk ramuan menyerupai bubur. Madu juga digunakan sebagai pemberi rasa manis. Fungsi ini dinyatakan secara langsung pada “Resep Autoimun”, yang mengarahkan penambahan madu ke dalam minuman serai dan jeruk nipis hingga mencapai rasa manis sesuai selera (Akbar, 2021). Uraian tersebut menunjukkan bahwa madu digunakan sebagai komponen ramuan sekaligus bahan yang memengaruhi rasa dan bentuk penyajiannya.

Bentuk pemanfaatan lainnya adalah konsumsi madu secara langsung dalam rangkaian petunjuk tertentu. Pada “Resep Sakit Kepala”, 200 Resep Sehat JSR menyebutkan konsumsi garam terlebih dahulu, kemudian madu, tanpa petunjuk pencampuran keduanya ke dalam minuman. Berdasarkan bentuk penggunaannya, pemanfaatan madu dalam buku tersebut dapat dipetakan menjadi konsumsi langsung, campuran minuman rempah, campuran olahan buah, bahan pencampur ramuan kental, dan pemberi rasa manis. Kategori tersebut dapat saling beririsan karena madu dalam satu resep dapat menjalankan lebih dari satu fungsi. Adapun nama penyakit dan manfaat yang menyertai resep merupakan tujuan penggunaan yang dinyatakan dalam buku tersebut sehingga tidak serta-merta menunjukkan manfaat madu secara tersendiri maupun efektivitas campurannya. Contoh pemanfaatan madu tersebut dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Pemanfaatan Madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR (Akbar, 2021).

No.	Nama resep	Bahan pendamping madu	Bentuk pemanfaatan madu
1	Resep <i>Ultimate</i>	Kunyit, jahe, jeruk nipis, dan air	Campuran minuman; ditambahkan setelah cairan menjadi hangat
2	Resep Flu	Jahe, kayu manis, cengkih, <i>bee pollen</i> , dan air	Campuran minuman; ditambahkan bersama <i>bee pollen</i> setelah hangat
3	Resep Anti Flu	Kunyit dan jeruk nipis	Campuran olahan kunyit; ditambahkan bersama perasan jeruk nipis setelah hangat
4	Resep Sakit Kepala	Garam <i>himsalt</i>	Konsumsi langsung setelah garam, tanpa petunjuk pencampuran dalam minuman
5	Resep Anti Radang	Kunyit bubuk, jeruk nipis, lada hitam, dan air hangat	Campuran minuman; diaduk bersama seluruh bahan
6	Resep ISK	Kunyit bubuk dan bahan tambahan lain dalam resep	Bahan pencampur ramuan hingga menyerupai bubur
7	Resep <i>Autoimun</i>	Serai, jeruk nipis, dan air	Campuran minuman sekaligus pemberi rasa manis sesuai selera
8	Resep Jantung Sehat JSR	Ketumbar dan air	Campuran air rebusan ketumbar setelah hangat

9	Resep <i>Ultimate</i> Jahe JSR	Jahe, pandan, dan air	Campuran seduhan jahe dan pandan setelah hangat
10	<i>Juice</i> Anti Virus Minuman Kaya Enzim dan Asam Amino	Nanas, kurma, <i>habatussauda</i> , <i>bee pollen</i> , dan air	Campuran olahan buah dan bahan lain menggunakan blender

(Penyajian ke dalam tabel diolah penulis)

B. Relevansi Pemanfaatan Madu dalam 200 Resep Sehat JSR dengan Literatur Ilmiah

Literatur ilmiah membahas madu sebagai bahan pangan yang memiliki komposisi kimia kompleks dan potensi manfaat kesehatan. Madu terutama tersusun atas gula, termasuk glukosa dan fruktosa, serta mengandung air, asam organik, enzim, mineral, dan senyawa fenolik. Komposisi tersebut dapat berbeda berdasarkan asal botani, kondisi geografis, serta pengolahan dan penyimpanannya. Oleh karena itu, madu tidak dapat diperlakukan sebagai bahan yang seluruh jenisnya memiliki karakteristik seragam. Wang et al. (2023) menempatkan komposisi, aktivitas biologis, dan keamanan sebagai aspek yang saling berkaitan dalam pemanfaatan madu. Palma-Morales et al. (2023) juga menjelaskan bahwa variasi kandungan madu perlu diperhatikan ketika menafsirkan hasil penelitian mengenai pengaruhnya terhadap kesehatan.

Perhatian terhadap madu dalam penelitian kesehatan antara lain berkaitan dengan aktivitas antioksidan, antimikroba, dan antiinflamasi. Senyawa fenolik, termasuk flavonoid dan asam fenolat, merupakan komponen yang dikaitkan dengan sebagian aktivitas biologis tersebut. Namun, keberadaan senyawa bioaktif dan aktivitas yang teramati dalam penelitian laboratorium belum dengan sendirinya membuktikan efektivitas konsumsi madu untuk mengobati penyakit tertentu pada manusia. Untuk menentukan sejauh mana manfaat madu bagi kesehatan manusia telah didukung oleh bukti ilmiah, hasil penelitian perlu ditelaah dengan mempertimbangkan apakah penelitian dilakukan di laboratorium atau pada manusia, karakteristik madu yang diteliti, takaran yang diberikan, serta cara penggunaannya. Berdasarkan kajian terhadap hasil 48 uji klinis yang secara keseluruhan melibatkan 3.655 peserta, Palma-Morales et al. (2023) melaporkan sejumlah hasil yang menunjukkan manfaat, tetapi juga menekankan keterbatasan jumlah penelitian dan belum seragamnya rancangan penelitian yang tersedia.

Stefanis et al. (2023) mengkaji perkembangan penelitian mengenai sifat antioksidan dan antimikroba madu melalui analisis bibliometrik, yaitu analisis terhadap publikasi ilmiah untuk mengidentifikasi kecenderungan tema dan perkembangan penelitian. Kajian ini memberikan gambaran mengenai perhatian ilmiah terhadap madu, tetapi tidak menguji secara langsung manfaat penggunaannya bagi kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan jumlah publikasi mengenai madu menunjukkan bertambahnya perhatian akademis terhadap topik tersebut, sedangkan kekuatan bukti manfaatnya perlu ditentukan berdasarkan mutu metode dan konsistensi hasil penelitian yang menguji manfaat tersebut.

Ahmed et al. (2023) mengkaji pengaruh konsumsi madu terhadap faktor-faktor yang berkaitan dengan risiko penyakit jantung dan gangguan metabolisme melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis, yaitu penelaahan serta penggabungan hasil beberapa penelitian. Aspek yang dikaji meliputi kadar glukosa darah dan profil lemak darah, seperti kolesterol dan trigliserida. Hasil kajian menunjukkan potensi perbaikan pada sebagian aspek tersebut ketika madu dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan sehat, meskipun hasilnya berbeda menurut sumber bunga dan proses pengolahan madu. Penelitian lanjutan masih diperlukan untuk memperkuat kesimpulan mengenai manfaat tersebut. Karena madu tetap merupakan sumber gula, temuan ini tidak dapat dimaknai sebagai anjuran untuk mengonsumsinya tanpa batas atau menjadikannya pengobatan tunggal. Manfaat konsumsi madu perlu dipahami dengan mempertimbangkan takaran, apakah madu menggantikan pemanis atau bahan pangan lain maupun menjadi tambahan asupan, serta pola makan secara keseluruhan.

Manfaat konsumsi madu juga diteliti dalam penanganan gejala batuk akut pada anak. Kuitunen dan Renko (2023) meninjau penelitian yang membandingkan madu dengan obat batuk, plasebo, atau tanpa perlakuan. Kajian tersebut menemukan bukti berkualitas rendah bahwa madu berpotensi membantu meredakan gejala batuk dan memperbaiki tidur. Penulis tetap menekankan perlunya uji acak terkontrol dengan kualitas metodologis yang lebih baik untuk memastikan efektivitasnya. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dipahami sebagai bukti mengenai kemungkinan peredaan gejala batuk akut, bukan sebagai dasar untuk menyatakan bahwa madu dapat mengobati seluruh penyakit saluran pernapasan.

Selain melalui konsumsi, madu diteliti terutama dalam perawatan luka. Tashkandi (2021) mengulas pemanfaatan madu dalam penyembuhan luka dan karakteristik yang mendukung penggunaannya. Zhang et al. (2021) secara lebih khusus membandingkan balutan berbasis madu dengan balutan berbasis povidone iodine melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis. Kedua kajian tersebut menempatkan madu dalam konteks aplikasi pada permukaan luka. Dengan demikian, hasilnya perlu dibedakan dari penelitian mengenai madu sebagai makanan atau minuman. Bukti manfaat balutan madu tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan bahwa konsumsi madu menghasilkan efek terapeutik yang sama.

Tang et al. (2024) menelaah dan menggabungkan hasil delapan penelitian yang secara keseluruhan melibatkan 906 peserta untuk mengevaluasi efektivitas dan keamanan penggunaan balutan madu pada luka kronis. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan balutan madu berpotensi memperpendek waktu penyembuhan dan meningkatkan persentase pengurangan luas luka dibandingkan dengan perawatan pembanding. Namun, perbedaan pada jumlah peserta yang mengalami penyembuhan luka secara lengkap dan lama perawatan di rumah sakit tidak bermakna secara statistik. Tingkat kepercayaan terhadap hasil tersebut dinilai sangat rendah karena adanya kelemahan metode yang berpotensi memengaruhi hasil, perbedaan hasil antarpemeriksaan, serta kemungkinan bahwa penelitian dengan hasil yang mendukung manfaat madu lebih banyak dipublikasikan. Oleh karena itu, kajian ini menunjukkan potensi manfaat balutan madu dalam perawatan luka kronis, tetapi belum memberikan dasar yang kuat untuk menyimpulkan efektivitasnya pada semua jenis luka.

Aspek keamanan merupakan bagian penting dalam pemanfaatan madu. Centers for Disease Control and Prevention (2026) menyatakan bahwa madu tidak boleh diberikan kepada bayi berusia di bawah 12 bulan karena risiko botulisme, termasuk dengan menambahkannya ke dalam makanan atau minuman bayi. Selain batas usia, riwayat alergi juga perlu diperhatikan. Matuszewska-Mach et al. (2025) membahas manifestasi klinis, komponen alergen, mekanisme imunologis, dan pengelolaan alergi terhadap produk lebah, termasuk madu. Kajian tersebut menunjukkan bahwa asal suatu produk dari bahan alami tidak menghilangkan kemungkinan timbulnya reaksi yang merugikan pada individu tertentu. Dengan demikian, pertimbangan manfaat perlu disertai perhatian terhadap karakteristik pengguna dan risiko yang berkaitan dengan produk.

Pemanfaatan madu dalam Buku 200 Resep Sehat JSR dapat dipahami dalam kaitannya dengan perkembangan kajian ilmiah mengenai madu sebagai bahan pangan yang memiliki potensi manfaat kesehatan. Kandungan gula dan senyawa bioaktifnya memberikan dasar bagi penggunaan madu sebagai pemanis sekaligus bahan yang banyak diteliti dalam bidang kesehatan (Wang et al., 2023). Sejumlah penelitian menunjukkan potensi manfaat konsumsi madu dalam meredakan gejala batuk akut pada anak serta memperbaiki beberapa parameter kardiometabolik, meskipun kepastian buktinya masih beragam (Ahmed et al., 2023; Kuitunen & Renko, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemilihan madu sebagai bahan dalam berbagai resep JSR memiliki dasar ilmiah terkait potensi manfaat kesehatannya. Akan tetapi, bukti mengenai manfaat madu belum dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan manfaat seluruh ramuan yang dicampur madu. Dalam Buku 200 Resep Sehat JSR, madu umumnya

dicampurkan dengan rempah, buah, atau bahan lain sehingga hasil penggunaannya tidak dapat diasumsikan sama dengan hasil penelitian yang menggunakan komposisi dan takaran berbeda. Oleh karena itu, literatur ilmiah dapat menjadi dasar untuk membahas potensi madu, sedangkan manfaat setiap resep dalam Buku 200 Resep Sehat JSR masih perlu dikaji dengan mempertimbangkan kombinasi bahan, takaran, cara pengolahan, dan kondisi kesehatan yang menjadi tujuan penggunaannya.

C. Hadis tentang Madu dalam Pengobatan Nabi ﷺ dan Relevansinya dengan Buku 200 Resep Sehat JSR

Madu merupakan salah satu bahan alami yang memiliki kedudukan penting dalam pembahasan kesehatan dalam Islam. Selain disebutkan dalam Al-Qur'an, madu juga terdapat dalam hadis Nabi Muhammad ﷺ yang menunjukkan penggunaannya sebagai makanan dan sebagai salah satu sarana pengobatan. Kajian mengenai madu dalam perspektif hadis menunjukkan bahwa pembahasan madu tidak hanya berkaitan dengan khasiat kesehatan, tetapi juga perlu dikaji melalui metode takhrij dan syarah hadis agar dapat diketahui sumber, kualitas, serta pemaknaan hadis yang digunakan (As'adussholihin, Sofwan, & Mashuri, 2024).

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾
ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهِنَّ شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

Artinya: “Dan Tuhanmu mewahyukan kepada lebah: ‘Buatlah sarang-sarang di pegunungan, di pohon-pohon kayu, dan di tempat-tempat yang dibuat manusia. Kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).’ Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berpikir.” (QS. An-Nahl [16]: 68–69).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa madu memiliki kedudukan khusus dalam Al-Qur'an karena Allah Swt. menyebutkan adanya kandungan yang dapat menjadi penyembuh bagi manusia. Penyebutan madu dalam ayat ini menjadi salah satu dasar penting dalam memahami kedudukan madu dalam perspektif kesehatan Islam. Namun, ayat tersebut tidak berarti bahwa madu merupakan obat untuk seluruh penyakit secara mutlak. Pemanfaatan madu sebagai pengobatan tetap perlu dipahami sesuai dengan konteksnya serta didukung oleh penjelasan hadis dan kajian ilmiah

Hadis yang paling relevan dengan penggunaan madu sebagai pengobatan adalah hadis riwayat Abu Sa'id al-Khudri r.a. yang terdapat dalam Shahih al-Bukhari No. 5684. Hadis tersebut menceritakan seorang laki-laki yang datang kepada Rasulullah ﷺ dan mengadukan bahwa saudaranya mengalami sakit pada bagian perut. Rasulullah ﷺ kemudian memberikan petunjuk agar saudaranya diberi minum madu. Hadis tentang madu tersebut menjadi salah satu hadis utama dalam kajian pengobatan Nabi karena menunjukkan secara langsung penggunaan madu sebagai obat (Alaydrus, 2020, hlm. 13–15).

Menurut al-Qurtubī, firman Allah “فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ” menunjukkan bahwa madu memiliki manfaat untuk membantu menyembuhkan penyakit. Madu tidak hanya berfungsi sebagai makanan, tetapi juga dapat digunakan sebagai salah satu sarana pengobatan bagi manusia. Hal ini menunjukkan bahwa Allah memberikan manfaat yang berbeda-beda pada setiap ciptaan-Nya, termasuk madu yang dihasilkan oleh lebah. (Al-Qurtubī, 1964, jil. 10, hlm. 138–141).

Kata “شِفَاءٌ” (*asy-syifā'*) berarti kesembuhan. Kata ini menjadi bagian penting dalam ayat karena secara langsung menjelaskan manfaat madu bagi manusia. Menurut al-Qurtubī, penyebutan *syifā'* menunjukkan bahwa madu mempunyai manfaat dalam proses pengobatan.

Dengan demikian, madu tidak hanya dilihat dari sisi makanan, tetapi juga dari manfaatnya dalam membantu menjaga dan memulihkan kesehatan. (Al-Qurtubī, 1964, jil. 10, hlm. 140).

Makna *asy-syifā'* tidak harus dipahami bahwa madu dapat menyembuhkan semua penyakit. Al-Qurtubī menjelaskan adanya perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai cakupan kata *syifā'* dalam ayat ini. Sebagian memahami bahwa madu memiliki manfaat penyembuhan secara luas, sedangkan pendapat lainnya memahami bahwa manfaat tersebut berlaku pada penyakit atau keadaan tertentu. Dengan demikian, madu dapat menjadi salah satu sarana pengobatan, tetapi tidak berarti setiap penyakit pasti dapat disembuhkan dengan madu. (Al-Qurtubī, 1964, jil. 10, hlm. 140).

Kata “شِفَاءٌ” (*asy-syifā'*) dalam QS. al-Nahl ayat 69 dapat dipahami sebagai manfaat penyembuhan yang terdapat dalam madu. Menurut al-Qurtubī, makna tersebut tidak harus dipahami secara mutlak bahwa madu dapat menyembuhkan semua penyakit. Madu merupakan salah satu sarana pengobatan yang memiliki manfaat bagi manusia, sedangkan kesembuhan pada akhirnya tetap berasal dari Allah. Pemahaman ini menunjukkan bahwa ayat tentang madu tidak hanya menjelaskan manfaat kesehatan, tetapi juga mengingatkan manusia akan nikmat dan kekuasaan Allah. (Al-Qurtubī, 1964, jil. 10, hlm. 140–141).

حَدَّثَنَا عِيَّاشُ بْنُ الْوَلِيدِ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْأَعْلَى، حَدَّثَنَا سَعِيدٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَبِي الْمُثَوَّكِلِ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ 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 فَبُرَأَ

Artinya: Dari Abu Sa'id al-Khudri r.a., bahwa seorang laki-laki datang kepada Nabi ﷺ lalu berkata, “Saudaraku mengalami sakit pada perutnya.” Nabi ﷺ bersabda, “Berilah dia minum madu.” Kemudian laki-laki itu datang untuk kedua kalinya dan Nabi ﷺ kembali bersabda, “Berilah dia minum madu.” Setelah itu ia datang lagi dan berkata, “Aku telah melakukannya.” Nabi ﷺ bersabda, “Allah telah berkata benar, sedangkan perut saudaramu yang berdusta. Berilah dia minum madu.” Kemudian laki-laki tersebut memberinya madu dan akhirnya ia sembuh. (Al-Bukhari, 2002, hadis no. 5684).

Syarah Hadis Shahih al-Bukhari No. 5684 tentang Madu ialah Hadis riwayat Abu Sa'id al-Khudri dalam Shahih al-Bukhari No. 5684 menjelaskan tentang seorang laki-laki yang datang kepada Nabi ﷺ dan mengadukan kondisi saudaranya yang mengalami gangguan perut. Nabi ﷺ kemudian memerintahkannya untuk memberikan madu. Setelah diberikan, kondisi saudaranya belum langsung membaik, bahkan disebutkan bahwa diare yang dialaminya bertambah. Laki-laki tersebut kembali beberapa kali kepada Nabi ﷺ, tetapi Nabi tetap memerintahkannya untuk memberikan madu. Pada akhirnya Nabi bersabda, “Allah benar dan perut saudaramu yang berdusta,” kemudian setelah madu diberikan kembali, orang tersebut sembuh.

Hadis ini menunjukkan bahwa madu dikenal dalam petunjuk Nabi sebagai salah satu bahan yang memiliki fungsi pengobatan. Kandungan makna hadis tersebut juga memiliki hubungan kuat dengan QS. al-Nahl ayat 69, yaitu firman Allah:

لِلنَّاسِ شِفَاءٌ فِيهِ

“Di dalamnya terdapat obat bagi manusia.”

Dalam menjelaskan hadis ini, Ibn Hajar al-‘Asqalani dalam Fath al-Bari menerangkan bahwa gangguan yang dialami orang tersebut berhubungan dengan kondisi saluran pencernaan. Pemberian madu bertujuan membantu proses pemulihan dan membersihkan unsur yang mengganggu pencernaan. Bertambahnya diare setelah pemberian pertama tidak menunjukkan bahwa madu tidak bermanfaat, tetapi dapat dipahami bahwa tubuh masih mengalami proses

pengeluaran unsur yang menyebabkan gangguan tersebut. Karena itu, Nabi ﷺ tetap memerintahkan pemberian madu hingga akhirnya pasien sembuh.

Perkataan Nabi ﷺ:

أَخِيكَ بَطْنٌ وَكَذَبَ اللَّهُ صَدَقَ

“Allah telah berkata benar dan perut saudaramu yang berdusta”

Juga mendapat perhatian penting dalam syarah hadis. Kata “كَذَبَ” pada hadis ini tidak harus dipahami sebagai “berdusta” dalam arti moral sebagaimana manusia berdusta. Ungkapan tersebut bermakna bahwa keadaan perut pasien pada saat itu seolah-olah belum sesuai dengan kebenaran manfaat madu yang telah Allah jelaskan. Dengan kata lain, belum munculnya hasil pada tahap awal tidak membatalkan manfaat madu sebagai sarana pengobatan.

Ibn Hajar juga mengaitkan hadis ini dengan prinsip bahwa pengobatan memerlukan kesesuaian antara obat, kadar atau dosis, penyakit, serta kondisi pasien. Sebuah obat dapat memiliki manfaat, tetapi apabila jumlah atau penggunaannya belum sesuai, hasilnya mungkin belum terlihat. Karena itulah pemberian madu dilakukan lebih dari sekali sampai mencapai kondisi yang sesuai dengan kebutuhan pasien.

Dari sisi hadis, riwayat ini memiliki kedudukan yang sangat kuat karena terdapat dalam Shahih al-Bukhari. Dengan demikian, dari aspek sanad, hadis tersebut dapat dijadikan hujah. Namun dalam penelitian akademik, penting dibedakan antara kesahihan hadis dan generalisasi manfaat medisnya. Hadis sahih menunjukkan bahwa madu digunakan sebagai pengobatan dalam kasus tertentu pada masa Nabi, tetapi tidak secara otomatis berarti madu merupakan obat tunggal bagi setiap jenis penyakit.

Hadis ini juga dapat dipahami dalam konteks *al-tibb al-nabawī*, yaitu petunjuk Nabi mengenai kesehatan dan pengobatan. Akan tetapi, pemahaman *al-tibb al-nabawī* sebaiknya tidak ditempatkan sebagai sesuatu yang bertentangan dengan ilmu kedokteran modern. Justru hadis ini dapat dikaji dengan pendekatan integratif: teks hadis memberikan dasar normatif mengenai manfaat madu, sedangkan ilmu kedokteran dan farmakologi dapat digunakan untuk menjelaskan kandungan, mekanisme, batas manfaat, serta kemungkinan risiko penggunaannya.

Dari aspek takhrij, hadis tentang madu tersebut ditemukan dalam Shahih al-Bukhari No. 5684 dan juga memiliki riwayat dalam Shahih Muslim. Penelitian terdahulu mengenai hadis pengobatan Nabi dengan madu menunjukkan bahwa hadis-hadis yang berkaitan dengan penggunaan madu perlu ditelusuri melalui sumber-sumber hadis untuk memastikan kualitas sanad dan matannya. Alaydrus menjelaskan bahwa kajian terhadap hadis pengobatan Nabi penting dilakukan karena tidak semua hadis yang digunakan dalam literatur pengobatan Nabi memiliki kualitas yang sama (Alaydrus, 2020).

Dari sisi sanad, hadis riwayat al-Bukhari No. 5684 memiliki jalur periwayatan yang tersambung hingga Abu Sa’id al-Khudri r.a. Penelitian mengenai hadis madu menunjukkan bahwa sanad hadis tersebut dinilai tersambung dan para perawinya dapat diterima, sehingga hadis riwayat al-Bukhari No. 5684 dinilai berkualitas shahih (Muzammil, Anam, & Moh. Cholilurrohman, 2025).

Dari sisi matan, hadis tersebut menjelaskan bahwa seseorang mengalami gangguan pada perut dan Rasulullah ﷺ memberikan madu sebagai pengobatan. Pemberian madu dilakukan lebih dari satu kali karena orang yang sakit belum langsung mengalami kesembuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengobatan tidak selalu memberikan hasil secara instan. Pada akhirnya, setelah madu diberikan kembali, orang tersebut sembuh. Kajian hadis dan sains mengenai madu juga menempatkan hadis tersebut sebagai dasar pembahasan mengenai khasiat madu terhadap gangguan kesehatan pada bagian perut (Muzammil, Anam, & Moh. Cholilurrohman, 2025).

Ungkapan Rasulullah ﷺ “صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ” menunjukkan bahwa Allah benar dalam firman-Nya, sedangkan kondisi perut orang tersebut belum sesuai dengan hasil yang diharapkan

setelah pemberian pertama. Hal ini menunjukkan bahwa hadis perlu dipahami berdasarkan konteksnya. Hadis tersebut tidak berarti bahwa madu merupakan obat bagi seluruh penyakit, tetapi menunjukkan penggunaannya dalam kasus tertentu. Penelitian mengenai hadis madu juga menekankan pentingnya memahami hadis melalui kajian takhrij dan syarah agar makna hadis tidak dipahami secara lepas dari konteksnya (As'adussholihin, Sofwan, & Mashuri, 2024).

Selain hadis Abu Sa'id al-Khudri, terdapat hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a. yang menunjukkan bahwa Nabi ﷺ menyukai makanan yang manis dan madu. Hadis tersebut berbunyi:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، قَالَ أَخْبَرَنِي هِشَامٌ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ . رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا . قَالَتْ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَعْجَبُهُ الْحَلْوَاءُ وَالْعَسَلُ.

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdul Allah, telah menceritakan kepada kami Abu Usamah, ia berkata: Hisham telah mengabarkan kepadaku dari ayahnya, dari Aisyah - semoga Allah meridhoi dia - berkata: "Nabi Muhammad ﷺ suka pada makanan yang manis dan madu."

Syarah hadis Shahih al-Bukhari No. 5682 ialah Hadis yang diriwayatkan oleh 'Aisyah r.a. tersebut menjelaskan bahwa Rasulullah ﷺ menyukai makanan yang manis dan madu. Kata الْحَلْوَاءُ (al-halwā') berarti makanan yang memiliki rasa manis, sedangkan الْعَسَلُ (al-'asal) berarti madu. Kesukaan Rasulullah ﷺ terhadap madu menunjukkan bahwa madu termasuk makanan yang baik dan halal untuk dikonsumsi. Hadis ini juga menunjukkan kebolehan menikmati makanan yang disukai selama makanan tersebut halal dan tidak dikonsumsi secara berlebihan. Dengan demikian, hadis tersebut memberikan gambaran mengenai kebiasaan Rasulullah ﷺ dalam mengonsumsi madu serta menunjukkan bahwa madu memiliki kedudukan sebagai salah satu makanan yang beliau sukai. Namun, hadis ini secara khusus menjelaskan kesukaan Rasulullah ﷺ terhadap madu dan belum secara langsung menerangkan penggunaannya sebagai obat. Oleh karena itu, dalam pembahasan madu sebagai pengobatan, hadis ini perlu dikaitkan dengan hadis-hadis lain yang secara khusus menjelaskan penggunaan madu sebagai sarana penyembuhan.

Penggunaan hadis dalam penelitian ini menjadi penting karena penelitian berada dalam bidang Ilmu Hadis. Kajian terdahulu tentang hadis madu menunjukkan bahwa metode takhrij, kritik sanad, kritik matan, dan syarah hadis dapat digunakan untuk mengetahui kualitas serta makna hadis tentang pengobatan Nabi dengan madu (Alaydrus, 2020). Penelitian yang lebih baru juga secara khusus menggunakan perspektif Ilmu Hadis untuk mengkaji hadis madu sebagai obat melalui takhrij, analisis sanad, dan analisis matan (Naimah, Fatchurrohman, & Abbas, 2026).

Apabila dikaitkan dengan buku Jurus Sehat Rasulullah, terdapat relevansi antara penggunaan madu dalam buku tersebut dengan hadis Nabi ﷺ. Madu dalam JSR digunakan sebagai salah satu bahan alami yang dapat dikonsumsi dan dimanfaatkan untuk kesehatan. Sementara itu, hadis Nabi ﷺ menunjukkan adanya penggunaan madu dalam konteks konsumsi dan pengobatan. Dengan demikian, penggunaan madu dalam JSR memiliki kesesuaian dengan hadis Nabi ﷺ terutama pada aspek pemanfaatan madu sebagai bahan alami dan sarana pengobatan.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, madu tidak hanya berkedudukan sebagai makanan, tetapi juga memiliki manfaat dalam pemeliharaan kesehatan. Ia menjelaskan bahwa madu termasuk makanan dan minuman yang memiliki manfaat bagi tubuh serta menjadi bagian dari upaya menjaga kesehatan. Ibnu Qayyim juga menerangkan bahwa Rasulullah ﷺ meminum madu yang dicampur dengan air dan menyebutnya sebagai salah satu bentuk petunjuk Nabi ﷺ dalam menjaga kesehatan (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 1994: 206).

Dengan demikian, kesukaan Rasulullah ﷺ terhadap madu dalam hadis tersebut tidak hanya menunjukkan aspek kenikmatan terhadap makanan manis, tetapi juga dapat dipahami dalam konteks pemanfaatan madu sebagai makanan yang memiliki kemanfaatan bagi kesehatan. Pandangan tersebut menunjukkan bahwa pemeliharaan kesehatan dalam perspektif Ibnu Qayyim mencakup perhatian terhadap kondisi jasmani sekaligus kekuatan jiwa dan ruh manusia.

Cara mengkonsumsi madu dalam penelitian ini dapat dilihat dari dua pandangan, yaitu pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dan pandangan medis, Antara lain:

1. Pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah salah satu cara mengonsumsi madu yang terdapat dalam petunjuk Nabi ﷺ adalah dengan mencampurkannya dengan air dingin. Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa minuman yang mengandung madu dapat memberikan manfaat bagi pemeliharaan kesehatan tubuh, terutama ketika dikonsumsi secara tepat dan tidak berlebihan (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 1994: 206). Dengan demikian, konsumsi madu dalam perspektif pengobatan Nabi tidak hanya memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga cara penggunaannya sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.
2. Secara medis, madu dapat dikonsumsi oleh orang dewasa dan anak-anak yang telah berusia satu tahun ke atas. Madu dapat dikonsumsi secara langsung maupun dicampurkan ke dalam air atau minuman hangat, terutama sebagai salah satu upaya untuk membantu meredakan batuk dan memberikan rasa nyaman pada tenggorokan. Pada anak usia satu tahun ke atas, konsumsi madu untuk membantu meredakan batuk dapat diberikan sekitar $\frac{1}{2}$ –1 sendok teh (2,5–5 mL) (Mayo Clinic, 2024). Meskipun demikian, madu tetap merupakan sumber gula sehingga konsumsinya perlu dilakukan secara moderat dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan individu (Mayo Clinic, 2025).

Meskipun madu memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan, penggunaannya tidak dapat diberlakukan secara sama pada setiap individu. Terdapat kelompok tertentu yang perlu menghindari atau membatasi konsumsi madu karena kondisi usia maupun keadaan kesehatan tertentu. Adapun kelompok tertentu tersebut yaitu:

1. Bayi dibawah 12 bulan.

Bayi berusia di bawah 12 bulan tidak dianjurkan mengonsumsi madu karena terdapat risiko terjadinya botulisme pada bayi. Spora *Clostridium botulinum* yang mungkin terdapat dalam madu dapat berkembang di dalam saluran pencernaan bayi dan menghasilkan toksin yang menyebabkan penyakit serius. Oleh karena itu, madu tidak boleh diberikan kepada bayi sebelum mencapai usia 12 bulan (Centers for Disease Control and Prevention, 2026).

2. Orang yang memiliki alergi terhadap madu/produk lebah

Selain bayi di bawah usia 12 bulan, konsumsi madu juga perlu diperhatikan pada individu yang memiliki riwayat alergi terhadap madu atau produk lebah. Alergi terhadap madu memang relatif jarang, tetapi pada individu tertentu dapat menimbulkan reaksi alergi, mulai dari gejala ringan hingga reaksi sistemik yang berat seperti anafilaksis. Risiko tersebut dapat berkaitan dengan kandungan protein yang berasal dari lebah maupun serbuk sari yang terdapat dalam madu. Individu dengan kondisi atopik, termasuk mereka yang memiliki alergi terhadap serbuk sari, perlu lebih berhati-hati dalam mengonsumsi madu (Matuszewska-Mach et al., 2025).

3. Penderita Diabetes tetapi bukan berarti dilarang total

Pada penderita diabetes, madu tidak secara mutlak dilarang, tetapi penggunaannya perlu dibatasi dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan serta pola makan secara keseluruhan. Hal ini disebabkan madu tetap termasuk sumber gula bebas sehingga jumlah konsumsinya perlu diperhatikan. Kajian sistematis menunjukkan bahwa konsumsi madu dalam jumlah tertentu dapat memberikan beberapa pengaruh terhadap parameter metabolik,

tetapi bukti mengenai manfaat tersebut masih memiliki tingkat kepastian yang beragam (Mao et al., 2023).

Namun, kesesuaian tersebut tidak berarti bahwa seluruh resep dan klaim kesehatan dalam Buku 200 Resep Sehat JSR secara langsung berasal dari Nabi ﷺ. Oleh karena itu, pemanfaatan madu sebagai makanan maupun sebagai salah satu bahan pengobatan perlu memperhatikan kondisi dan keamanan penggunaannya. Hadis memberikan dasar mengenai penggunaan madu dalam konteks tertentu, sedangkan pengembangan berbagai resep dan manfaat kesehatan lainnya perlu dilihat berdasarkan sumber lain yang digunakan oleh penulis Buku 200 Resep Sehat JSR. Kajian hadis mengenai khasiat madu juga menunjukkan bahwa hubungan antara hadis dan ilmu kesehatan perlu dilakukan secara hati-hati dengan membedakan antara kandungan hadis dan hasil penelitian ilmiah modern.

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa madu dalam buku 200 Resep Sehat JSR karya dr. Zaidul Akbar dimanfaatkan melalui konsumsi langsung, campuran minuman atau ramuan herbal, serta pemanis alami. Pemanfaatan tersebut memiliki relevansi dengan hadis Nabi, baik dalam konteks konsumsi pangan maupun pengobatan pada kasus tertentu, tetapi keduanya perlu dibedakan: hadis Abu Sa'id al-Khudri menjelaskan penggunaan madu untuk mengatasi gangguan perut, sedangkan hadis Aisyah menunjukkan kesukaan Nabi terhadap makanan manis dan madu. Literatur ilmiah yang dikaji turut mendukung potensi manfaat madu pada kondisi tertentu dengan tingkat kekuatan bukti yang beragam, tetapi belum secara langsung membuktikan efektivitas keseluruhan ramuan JSR. Oleh karena itu, relevansi penggunaan madu dengan hadis dan temuan ilmiah tidak serta-merta menjadikan setiap resep beserta klaim khasiatnya sebagai ajaran Nabi atau manfaat yang telah terverifikasi secara klinis. Kajian ini menegaskan pentingnya membedakan petunjuk hadis, penjelasan ulama, pengembangan resep JSR, dan bukti ilmiah agar pemanfaatan madu dipahami secara proporsional sesuai dengan konteks dan dasar pendukungnya.

Kajian ini terbatas pada penelaahan penggunaan madu dalam dalam buku 200 Resep Sehat JSR dan perbandingannya dengan hadis dan literatur ilmiah sehingga hasilnya belum dapat digunakan untuk memastikan efektivitas maupun keamanan setiap ramuan. Perbedaan komposisi bahan, takaran, cara pengolahan, dan tujuan penggunaan antara resep di dalam buku tersebut dan literatur ilmiah yang dirujuk juga membatasi penerapan temuan ilmiah tersebut pada resep yang dianalisis. Selain itu, penelaahan hadis dalam kajian ini berfokus pada konteks dan relevansinya dengan pemanfaatan madu, bukan pada pembuktian khasiat medis ramuan. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian mendatang direkomendasikan untuk menguji satu resep JSR melalui uji klinis terkontrol dengan komposisi, takaran, dan cara pengolahan yang terstandar, serta ukuran manfaat dan keamanan yang jelas, agar diperoleh bukti yang secara langsung berkaitan dengan ramuan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., Tul-Noor, Z., Lee, D., Bajwah, S., Ahmed, Z., Zafar, S., Syeda, M., Jamil, F., Qureshi, F., Zia, F., Baig, R., Ahmed, S., Tayyiba, M., Ahmad, S., Ramdath, D., Tsao, R., Cui, S., Kendall, C. W. C., de Souza, R. J., . . . Sievenpiper, J. L. (2023). Effect of honey on cardiometabolic risk factors: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 81(7), 758–774. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac086>
- Akbar, Z. (with Andriana, A.). (2021). 200 resep sehat JSR. PT Sygma Media Inovasi.
- Alaydrus, L. (2020). Tinjauan hadis tentang pengobatan Nabi: Studi kritik sanad dan matan hadis Nabi tentang pengobatan menggunakan kurma dan madu. *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1(2), 1–34. <https://doi.org/10.24239/al-munir.v1i02.38>
- Al-Bukhārī, M. ibn I. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dār Ibn Kaṣīr.
- Al-Qurṭubī, M. ibn A. ibn A. B. (1964). *Al-Jāmi' li-aḥkām al-Qur'ān* (A. al-Bardūnī & I. Aṭṭīsy, Eds.; ed. ke-2). Dār al-Kutub al-Miṣriyyah.
- As'adushsholihin, Mashuri, Sofwan, M., & Sya'diyah, F. (2024). Keistimewaan madu dalam mengobati penyakit perut. *Prosiding AnSoPS (Annual Symposium on Pesantren Studies)*, 3, 104–123. <https://proceeding.iainkediri.ac.id/index.php/ansops/article/view/71>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2026, April 14). Foods and drinks to avoid or limit. <https://www.cdc.gov/infant-toddler-nutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-avoid-or-limit.html>
- da Silva, P. M., Gauche, C., Gonzaga, L. V., Costa, A. C. O., & Fett, R. (2016). Honey: Chemical composition, stability and authenticity. *Food Chemistry*, 196, 309–323. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.09.051>
- Eka Putri, N. A., Wulandari, D. A., & Widada, W. (2024). Manfaat madu terhadap imunitas tubuh dalam perspektif pengobatan Islam. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 2(1), 35–43. <https://doi.org/10.55116/SPICM.V2I1.23>
- Fuadi, M. (2023). Hidup sehat ala Nabi dalam buku *Jurus Sehat Rasulullah Saw.* karya Zaidul Akbar (Kajian otentisitas H.R Ibnu Majah dan At Tirmidzi) [Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan].
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (1994). *Zād al-ma'ād fī hady khayr al-'ibād*. Mu'assasah al-Risālah.
- Kuitunen, I., & Renko, M. (2023). Honey for acute cough in children—A systematic review. *European Journal of Pediatrics*, 182(9), 3949–3956. <https://doi.org/10.1007/s00431-023-05066-1>
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2022). *Qur'an Kemenag*. Kementerian Agama Republik Indonesia. Diakses pada 25 Oktober 2026, dari <https://quran.kemenag.go.id/>
- Luca, L., Pauliuc, D., & Oroian, M. (2024). Honey microbiota, methods for determining the microbiological composition and the antimicrobial effect of honey—A review. *Food Chemistry: X*, 23, Article 101524. <https://doi.org/10.1016/j.fochx.2024.101524>
- Matuszewska-Mach, E., Borysewicz, P., Królak, J., Juzwa-Sobieraj, M., & Matysiak, J. (2025). Ensuring the safe use of bee products: A review of allergic risks and management. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(24), Article 12074. <https://doi.org/10.3390/ijms262412074>
- Mayo Clinic Staff. (2025, July 3). Diabetes foods: Can I substitute honey for sugar? Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20058487>
- Muzammil, Anam, H., & Cholilurrohman, M. (2025). Khasiat madu dalam mengatasi penyakit perut: Studi hadis dan sains. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(11). <https://doi.org/10.62281/97gj907>

- Naimah, E., Fatchurrohman, M., & Abbas, N. (2026). Kajian takhrīj dan analisis sanad–matan hadis tentang madu sebagai obat perspektif ilmu hadis kontemporer. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 11(1), 419–425. <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i1.1835>
- Pajarni, Hasanah, A., & Utami, R. A. (2024). Keistimewaan madu lebah dalam Surah An-Nahl ayat 68–69 dan ilmu sains. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 273–286. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i3.1418>
- Palma-Morales, M., Huertas, J. R., & Rodríguez-Pérez, C. (2023). A comprehensive review of the effect of honey on human health. *Nutrients*, 15(13), Article 3056. <https://doi.org/10.3390/nu15133056>
- Samarghandian, S., Farkhondeh, T., & Samini, F. (2017). Honey and health: A review of recent clinical research. *Pharmacognosy Research*, 9(2), 121–127. <https://doi.org/10.4103/0974-8490.204647>
- Stefanis, C., Stavropoulou, E., Giorgi, E., Voidarou, C., Constantinidis, T. C., Vrioni, G., & Tsakris, A. (2023). Honey's antioxidant and antimicrobial properties: A bibliometric study. *Antioxidants*, 12(2), Article 414. <https://doi.org/10.3390/antiox12020414>
- Suiçmez, Y., & Öztürk, R. (2025). Honey in the treatment of diarrhoea from the perspectives of hadith science and medical science. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, (64), 17–34. <https://doi.org/10.29288/ilted.1593782>
- Tang, Y., Chen, L., & Ran, X. (2024). Efficacy and safety of honey dressings in the management of chronic wounds: An updated systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 16(15), Article 2455. <https://doi.org/10.3390/nu16152455>
- Tashkandi, H. (2021). Honey in wound healing: An updated review. *Open Life Sciences*, 16(1), 1091–1100. <https://doi.org/10.1515/biol-2021-0084>
- Wang, H., Li, L., Lin, X., Bai, W., Xiao, G., & Liu, G. (2023). Composition, functional properties and safety of honey: A review. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 103(14), 6767–6779. <https://doi.org/10.1002/jsfa.12720>
- Zammit Young, G.-W., & Blundell, R. (2023). A review on the phytochemical composition and health applications of honey. *Heliyon*, 9(2), Article e12507. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12507>
- Zhang, F., Chen, Z., Su, F., & Zhang, T. (2021). Comparison of topical honey and povidone iodine-based dressings for wound healing: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Wound Care*, 30(Sup4), S28–S36. <https://doi.org/10.12968/jowc.2021.30.Sup4.S28>