

Analisis Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Jahe untuk Kesehatan dalam Perspektif Al-Quran dan Sains

Asfal Fuad¹, Eko Mugiyanto²

¹Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, e-mail: asalfuad89@gmail.com

²Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, e-mail: giyan77@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
18-12-2024

Direvisi:
26-12-2024

Diterima:
28-12-2024

Keywords

: Ginger; Qur'an; Health; Modern Science; Spirituality.

ABSTRACT

This study aims to analyze Quranic verses that mention ginger (Zingiber officinale), particularly in Surah Al-Insan [76:17], and to examine its benefits from both a modern scientific and Islamic spiritual perspective. The study employs a qualitative method with a descriptive-analytical approach and thematic tafsir (maudhu'i). The primary data sources include the Qur'an and tafsir literature, while secondary sources consist of scientific research on the bioactive compounds in ginger, such as gingerol, shogaol, and zingerone. The results indicate that ginger has significant health benefits, including antioxidant and anti-inflammatory effects, immune system enhancement, and prevention of degenerative diseases such as cancer and cardiovascular diseases. From a spiritual perspective, the mention of ginger in the Qur'an as a drink for the inhabitants of paradise symbolizes the balance between physical and spiritual blessings. The integration of Quranic teachings and modern science affirms that ginger is a blessed plant, reminding humans of the importance of maintaining health as an expression of gratitude to Allah SWT. This study contributes to a deeper understanding of the relationship between scientific knowledge and revelation, while encouraging the use of herbal plants to improve quality of life.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan jahe (*Zingiber Officinale*), khususnya dalam Surah Al-Insan [76:17], serta mengkaji manfaatnya dalam perspektif sains modern dan spiritualitas Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis dan tafsir tematik (*maudhu'i*). Sumber data primer berupa Al-Qur'an dan tafsir, sedangkan sumber sekunder mencakup penelitian ilmiah tentang kandungan bioaktif jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jahe memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan, seperti efek antioksidan, anti-inflamasi, penguatan sistem imun, serta pencegahan penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit kardiovaskular. Dalam perspektif spiritual, penyebutan jahe dalam Al-Qur'an sebagai minuman penghuni surga melambangkan keseimbangan antara nikmat fisik dan spiritual. Integrasi antara ajaran Al-Qur'an dan sains modern menegaskan bahwa jahe merupakan tanaman yang diberkahi, mengingatkan manusia akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang hubungan antara ilmu pengetahuan dan wahyu serta mendorong pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci

: Jahe; Al-Qur'an; Kesehatan, Sains Modern, Spiritualitas

Corresponding Author

: Asfal Fuad, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, e-mail: asalfuad89@gmail.com

PENDAHULUAN

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu tanaman herbal yang telah dikenal dan digunakan sejak ribuan tahun lalu di berbagai peradaban dunia. Manfaat jahe tidak hanya dikenal di wilayah Asia, seperti India dan Cina, tetapi juga di Timur Tengah sebagai bagian dari pengobatan tradisional dan bahan konsumsi sehari-hari (Tim Lentera, 2002). Seiring perkembangan zaman, penggunaan obat-obatan herbal semakin populer, terutama di Indonesia, dengan tren "back to nature" yang mendorong masyarakat untuk kembali memanfaatkan bahan alami dalam menjaga Kesehatan (Munaeni, 2022). Salah satu bahan alami yang menjadi pilihan utama adalah jahe, mengingat manfaatnya yang luar biasa untuk menjaga stamina, mengobati penyakit ringan, dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Kajian ayat-ayat Al-Quran sering kali memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai makna tersembunyi dari setiap kata yang digunakan. *Zanjabil*, atau jahe, yang disebut dalam konteks kehidupan surgawi dalam surah Al-Insan, menunjukkan betapa besar manfaatnya dalam kehidupan manusia. Jahe ini bukan hanya untuk yang sakit namun, bagi yang sehat pun bisa mengkonsumsi ramuan tersebut untuk memperkuat daya tahan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit (Syahputri, 2023):

Penyebutan *zanjabil* (jahe) sebagai bagian dari kenikmatan di surga menunjukkan betapa tanaman ini memiliki nilai yang sangat tinggi dalam ajaran Islam. Jahe digambarkan sebagai campuran minuman surgawi yang diberikan kepada penghuni surga sebagai bentuk kenikmatan yang sempurna sebagaimana disebutkan di dalam Surah Al-Insan [76:17]. Hal ini menyiratkan bahwa jahe memiliki keistimewaan tidak hanya di dunia, tetapi juga dalam kehidupan akhirat.

Para mufassir terkemuka, seperti Thantawi Jauhari, Ibn Katsir, dan Al-Qurtubi, memberikan penafsiran yang beragam namun tetap berkesinambungan tentang ayat tersebut. Thantawi Jauhari dalam Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an menjelaskan bahwa penyebutan jahe dalam Al-Qur'an berkaitan dengan minuman yang disediakan untuk orang-orang yang taat di surga, di mana jahe digambarkan memiliki rasa yang disukai masyarakat Arab karena sifatnya yang menyegarkan (Dewi Munnirotul Muftikahdar, 2019). Ibn Katsir menambahkan bahwa kenikmatan minuman ini diberikan dalam keseimbangan sempurna, baik dari segi rasa maupun manfaatnya. Penafsiran ini mengisyaratkan bahwa jahe tidak hanya bernilai spiritual tetapi juga memiliki manfaat fisik yang signifikan.

Dalam konteks kehidupan, penelitian modern telah membuktikan bahwa jahe memiliki berbagai manfaat kesehatan yang luar biasa. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang memiliki efek antioksidan dan anti-inflamasi kuat (I Wayang Redi Aryanta, 2019). Senyawa-senyawa ini terbukti efektif dalam menangkal radikal bebas, mengurangi peradangan, serta mencegah penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, dan penyakit jantung. Jahe juga dikenal mampu meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga membantu manusia untuk tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Lebih lanjut, kajian dalam bidang fitokimia menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam jahe memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dengan nilai IC50 yang rendah. Hal ini menjadikannya agen potensial untuk melawan stres oksidatif yang menjadi salah satu pemicu utama penyakit kronis. Tidak hanya itu, jahe juga sering digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan, mual, dan nyeri otot. Dengan demikian, manfaat jahe yang telah dikenal sejak zaman dahulu semakin diperkuat oleh bukti ilmiah modern, menjadikannya sebagai salah satu tanaman herbal paling efektif dan aman digunakan.

Kombinasi antara manfaat ilmiah dan spiritual dari jahe mencerminkan keseimbangan yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Penyebutan jahe dalam Surah Al-Insan bukanlah suatu kebetulan, melainkan memiliki makna mendalam yang perlu dipahami oleh umat Islam. Selain

menjadi simbol kenikmatan surgawi, jahe juga mengingatkan manusia akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT. Dengan mengonsumsi bahan alami seperti jahe, manusia tidak hanya menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menjalankan prinsip-prinsip ajaran Islam yang mendorong keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara makna *zanjabil* dalam Al-Qur'an dan manfaat kesehatan yang dibuktikan melalui penelitian ilmiah modern. Fokus ini membedakan penelitian ini dengan kajian sebelumnya yang umumnya hanya berfokus pada salah satu aspek, baik ilmiah atau spiritual. Dengan pendekatan ini, penelitian menawarkan jawaban sementara bahwa *zanjabil* tidak hanya relevan dalam perspektif kesehatan fisik tetapi juga sebagai pengingat keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang jahe, khususnya Surah Al-Insan [76:17], serta mengkaji relevansinya dari perspektif sains modern. Dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) dan studi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat memperlihatkan adanya harmoni antara ajaran Al-Qur'an dan temuan sains modern. Kajian ini juga menjadi upaya untuk menggali lebih dalam tentang manfaat jahe, baik dalam aspek kesehatan maupun spiritualitas, sehingga dapat menjadi kontribusi positif dalam peningkatan kualitas hidup manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis dan tafsir tematik (*maudhu'i*) untuk menganalisis ayat-ayat Al-Quran tentang jahe dalam perspektif sains kesehatan. Sumber data primer adalah Al-Quran, khususnya Surat Al-Insan ayat 17, serta tafsir-tafsir klasik seperti Tafsir Al-Qurtubi, Tafsir Ibnu Katsir, dan Tafsir Al-Misbah. Literatur sains modern meliputi penelitian bioaktif jahe (Sandy & Susilawati, 2021) seperti efek antioksidan (Miyada, 2022) dan anti-inflamasi (Setiawan & Ernawati, 2024).

Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan penafsiran dari berbagai tafsir dengan temuan ilmiah terkini. Pendekatan ini memastikan keabsahan data dengan mengintegrasikan pandangan mufasir terkemuka dan hasil penelitian ilmiah modern. Hipotesis pada penelitian ini adalah jika sesuatu disebutkan dalam Al-Quran, benda tersebut memiliki keistimewaan secara spiritual dan ilmiah memiliki manfaat serta keutamaan pada manusia.. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa penyebutan jahe dalam Al-Quran, khususnya dalam Surat Al-Insan ayat 17, memiliki relevansi ilmiah yang kuat terkait manfaat kesehatan jahe, serta memperkuat harmoni antara ajaran wahyu dan temuan sains modern. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi kontribusi ilmiah dalam memahami kandungan Al-Quran melalui pendekatan tafsir tematik dan kajian ilmiah.

Sedangkan sumber sekunder meliputi tafsir, hadis, dan literatur ilmiah modern terkait manfaat jahe. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan langkah identifikasi, interpretasi, korelasi, dan penarikan kesimpulan (Zed, 2008). Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman (2014), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan validasi ahli tafsir serta sains.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kata *Zanjabil* di dalam Al-Qur'an

Istilah *zanjabil* (زنجبيل) berasal dari bahasa Sansakerta *śṛṅgavēra* yang berarti “akar yang tajam” atau “rempah-rempah pedas”, dan masuk ke dalam bahasa Arab melalui pengaruh Persia (Lane, 1863; Zohary & Hopf, 2000). Penyebutannya dalam QS. Al-Insan [76:17] sebagai campuran minuman surga menunjukkan simbolisme khusus dalam ajaran Islam. Para

mufasir seperti Al-Tabari dan Al-Qurtubi menjelaskan bahwa jahe sudah dikenal luas di dunia Arab sebagai rempah dan obat herbal, yang tersebar melalui perdagangan dari India dan Asia Tenggara (Smith, 2020; Khan, 2019).

Secara ilmiah, jahe Arab dan Indonesia memiliki spesies yang sama, yaitu *Zingiber Officinale*, namun kandungan kimia dan aromanya dipengaruhi oleh perbedaan iklim dan tanah (geoklimatisasi). Jahe kaya akan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang terbukti memiliki manfaat antioksidan, anti-inflamasi, dan membantu mencegah penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung (Madigan, 2019; Rashed, 2018). Fakta ini membuktikan relevansi ilmiah dari penyebutan jahe dalam Al-Qur'an sebagai tanaman yang membawa manfaat bagi kesehatan manusia.

Penyebutan *zanjabil* dalam Surah Al-Insan bukan hanya menegaskan manfaat duniawi jahe tetapi juga nilai spiritualnya. Sebagai campuran minuman surgawi, jahe melambangkan kenikmatan tertinggi bagi orang-orang yang taat. Simbolisme ini menunjukkan keseimbangan antara fisik dan spiritual, serta mendorong manusia untuk menghargai ciptaan Allah SWT dan menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur.

Jahe (*Zingiber Officinale*), atau disebut dalam bahasa Arab *Zanjabil* (LIPI, 2015). Tanaman jahe merupakan tanaman rempah dan obat yang memiliki potensi agribisnis yang cukup baik untuk dikembangkan. Jahe juga dikenal dengan sebagai tanaman yang multiguna, diantaranya sebagai tanaman obat tradisional, jamu, bahan dasar minuman dan industri makanan, serta bumbu masak rempah-rempah (Lestari Nurti, 2017).

Jahe mempunyai banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan karena kandungan kimia pada rimpangnya, dan dapat digunakan dalam keadaan segar, kering, jahe bubuk dan diolah menjadi bahan campuran makanan atau obat-obatan (Aliyah, 2019). Bubuk jahe kering dipercaya dapat meningkatkan daya ingat. Jahe juga bisa sebagai pereda mual ataupun mual dalam kehamilan serta dapat mengobati penyakit lambung (Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI, 2015).

Jahe memiliki kandungan vitamin A, B, C, lemak, protein, pati, dammar, asam organik, oleoresin (gingerin), dan minyak terbang (zingeron zingerol, zingeberol, zingeberin, borneol, sineol, dan faladren). Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri dan oleoresin. Oleoresin merupakan campuran resin dan minyak asiri yang diperoleh dari pelarut organik (Cahyo Saporinto, 2016).

Komposisi atau bahan aktif kimia di dalam jahe terdiri dari minyak atsiri 2-3%, pati resin, asam-asam organik, asam malat, asam oksalat dan gingerin. Disamping itu jahe juga mengandung lemak, lilin dan karbohidrat, mineral senyawa-senyawa flavonoid dan polifenol. Jahe juga mengandung enzim proteolitik yang disebut *Zingibain* (Hapsoh, 2010). Berdasarkan uji laboratorium bahan alam jahe memiliki nilai IC_{50} sebesar 62,628 ppm sehingga masuk kategori antioksidan yang kuat.

Surat Al-Insan ayat 17 menyebutkan jahe (*zanjabil*) sebagai salah satu komponen minuman yang disuguhkan kepada penghuni surga: "*Dan di sana mereka diberi segelas (minuman) yang campurannya adalah jahe (zanjabil).*" (QS. Al-Insan: 17). Beberapa mufassir menafsirkan ayat tersebut, diantaranya:

Thanthawi menjelaskan pada ayat ini ketahuilah bahwa Allah menyifati wadah-wadah yang untuk minum, setelah itu apa yang di minum dan menyebutkan sifatnya yang di minum. Bahwa orang Arab sangat senang menjadikan jahe itu sebagai minumannya. Karena ada rasa yang pedas maka Allah memberi sifat jahe karena orang Arab suka minum itu. Pada ayat ini Thanthawi menjelaskan bahwa orang-orang yang taat di dunia dan nanti di surga akan di berikan minuman yang campurannya jahe (Thanthawi Jawhari, n.d.).

Menurut Quraish Shihab beliau menyampaikan pendapat bahwasanya Q.S. Al-Insan ayat 17 ini menerangkan mengenai minuman jahe dari mata air surga. Kalau dalam bahasa Indonesia, disebut jahe. Akan tetapi kita tidak tahu seperti apakah *Zanzabil* di surga. Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, mengungkapkan bahwa pada ayat tersebut, para penghuni surga disugahi dengan minuman yang campurannya adalah jahe, dan jahe disini bukanlah seperti jahe di duniawi (Shihab, 2004). Jahe itu dari sebuah mata air di surga yang dinamai atau ciri sifatnya adalah salsabil, yang dijelaskan pada QS Al-Insan ayat 18 yang artinya “(yang didatangkan dari) sebuah mata air surga yang dinamakan salsabil” (Putri et al., 2023).

Ibnu Katsir dalam *Tafsir Al-Qur’an al’Adhim* turut menafsirkan beberapa tambahan pandangan bahwa di dalam surga itu mereka diberi minum segelas yang campurannya adalah jahe. Terkadang mereka diberi minuman yang dicampur dengan kafur yang dingin, dan pada saat lain diberi minuman yang bercampur dengan jahe yang hangat, agar ada keseimbangan bagi mereka. Terkadang minuman dingin dan terkadang panas. Dia berfirman "Sebuah mata air Surga yang dinamakan salsabil." Yaitu, *zanzabil* (jahe) ini merupakan sebuah mata air di Surga yang bernama salsabila. ‘Ikrimah mengatakan: “Ia merupakan nama sumber air di Surga.” Sedangkan Mujahid mengatakan: “Disebut demikian karena alirannya yang lembut dan tajam (M. Abdul Ghoffar E.M., Abdurrahim Mu’thi, 2004).

B. *Zanzabil* (Jahe) dalam Perspektif Linguistik, Sejarah, Ilmiah, dan Spiritual

Secara historis, jahe (*Zingiber officinale*) telah dikenal dan dimanfaatkan sebagai tanaman herbal di berbagai peradaban, termasuk di Timur Tengah, India, dan Asia Tenggara. Jahe telah menjadi bagian dari jalur perdagangan rempah dunia sejak era pra-Islam, di mana komoditas ini menyebar melalui interaksi perdagangan antarnegara (Smith, 2020; Khan, 2019). Dalam konteks budaya Arab, jahe menjadi salah satu bahan yang dihargai baik untuk keperluan kuliner maupun pengobatan tradisional. Bahkan, penyebutannya dalam QS. Al-Insan [76:17] sebagai bagian dari kenikmatan surgawi memberikan dimensi spiritual yang mendalam dan menegaskan keistimewaan tanaman ini.

Secara linguistik, istilah *zanzabil* yang digunakan dalam Al-Qur’an berasal dari bahasa Sansakerta *śrngavēra*, yang memiliki arti “akar yang tajam” atau “rempah-rempah pedas” (Lane, 1863; Zohary & Hopf, 2000). Istilah ini kemudian diserap ke dalam bahasa Arab melalui pengaruh Persia, memperlihatkan jejak sejarah yang panjang dari interaksi budaya dan perdagangan lintas kawasan. Penyebutan *zanzabil* sebagai campuran minuman di surga tidak hanya menyiratkan kenikmatan fisik tetapi juga konotasi spiritual, di mana Allah SWT mengisyaratkan keberkahan tanaman ini untuk kehidupan dunia dan akhirat.

Dalam perspektif ilmiah, penelitian modern telah mengidentifikasi kandungan aktif dalam jahe, seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang memiliki efek antioksidan dan anti-inflamasi. Senyawa ini berperan penting dalam melawan radikal bebas, meningkatkan sistem imun, dan mencegah penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung (Madigan, 2019; Rashed, 2018). Namun, kandungan kimia jahe dapat bervariasi bergantung pada kondisi tanah dan iklim tempatnya tumbuh, sebuah fenomena yang dikenal dengan geoklimatisasi. Fenomena ini memberikan karakteristik unik pada jahe dari berbagai wilayah, baik dari segi aroma, rasa, maupun khasiatnya.

Meskipun manfaat jahe telah dibuktikan secara ilmiah, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai integrasi antara wahyu dan sains. Penyebutan jahe dalam Al-Qur’an sebagai simbol kenikmatan surgawi menunjukkan harmoni antara manfaat duniawi yang telah dibuktikan melalui penelitian ilmiah dengan nilai-nilai spiritual yang terkandung

dalam ajaran Islam. Hal ini mendorong perlunya kajian lebih mendalam tentang peran jahe, baik dalam konteks kesehatan fisik maupun sebagai refleksi dari kebesaran ciptaan Allah SWT.

C. Analisis Jahe dalam Perspektif Al Qur'an dan Sains Modern

1. *Zanjabil* dalam Perspektif Linguistik, Sejarah, dan Relevansi Ilmiah

Penyebutan *zanjabil* dalam QS. Al-Insan [76:17] memiliki makna yang mendalam dari segi linguistik dan spiritual. Secara etimologis, kata *zanjabil* berasal dari bahasa Sansakerta *śrngavēra*, yang berarti "akar yang tajam" atau "rempah-rempah pedas", kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Arab melalui pengaruh Persia. Hal ini menunjukkan adanya interaksi budaya dan perdagangan antara kawasan Asia Selatan dan Timur Tengah. Dalam konteks Al-Qur'an, penyebutan jahe sebagai minuman surgawi tidak hanya menyiratkan kenikmatan fisik tetapi juga simbol spiritual yang menggambarkan keistimewaan jahe sebagai ciptaan Allah SWT yang memiliki manfaat bagi kehidupan manusia.

Secara sejarah dan budaya, jahe dikenal luas di dunia Arab melalui perdagangan rempah dari India dan Asia Tenggara. Jahe menjadi komoditas berharga, tidak hanya digunakan sebagai rempah kuliner tetapi juga sebagai obat herbal dalam pengobatan tradisional. Para mufasir seperti Al-Tabari dan Al-Qurtubi menjelaskan bahwa *zanjabil* adalah tanaman yang sudah digunakan dalam kehidupan masyarakat Arab sebelum masa Islam. Penyebutan jahe dalam Al-Qur'an sebagai kenikmatan surgawi semakin menegaskan bahwa tanaman ini memiliki dua dimensi nilai: manfaat material untuk kesehatan duniawi dan nilai spiritual sebagai simbol kenikmatan di akhirat.

Dari perspektif ilmiah, penelitian modern membuktikan bahwa jahe (*Zingiber officinale*) kaya akan senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone, yang memiliki efek antioksidan, anti-inflamasi, serta mencegah penyakit degeneratif seperti kanker dan diabetes. Perbedaan kandungan jahe akibat geoklimatisasi memperlihatkan keistimewaan jahe di berbagai wilayah. Integrasi antara ajaran Al-Qur'an dan sains modern menunjukkan adanya harmoni antara wahyu dan pengetahuan ilmiah, di mana penyebutan jahe dalam Al-Qur'an menginspirasi manusia untuk menggali manfaatnya dan memanfaatkannya secara bijak, baik untuk kesehatan fisik maupun peningkatan ketakwaan kepada Allah SWT.

Al-Qur'an menyebutkan tentang minuman yang disajikan kepada penghuni surga, yang disebut *zanjabil* (jahe) pada surat Al-Insan ayat 17. Ayat ini menggambarkan kenikmatan surgawi yang luar biasa bagi orang-orang yang bertakwa. Penggunaan kata *zanjabil* di sini bukan hanya menunjukkan suatu bahan minuman yang biasa, tetapi lebih kepada simbol kenikmatan yang sangat tinggi, yang berfungsi sebagai penghargaan dari Allah SWT bagi mereka yang beriman. Tafsir Ibnu Katsir menyatakan bahwa minuman ini berasal dari mata air surgawi yang memiliki keunikan tersendiri dalam rasa dan manfaatnya, yang jauh lebih nikmat dari segala hal yang kita kenal di dunia (Ibnu Katsir, 1997). Secara spiritual, ayat ini menunjukkan bahwa kenikmatan surga tidak hanya terfokus pada kenikmatan jasmani, tetapi juga memiliki dimensi rohani yang mendalam yang menggambarkan kedamaian dan kebahagiaan batin.

Tafsir Al-Qur'an, menyebutkan bahwa *zanjabil* memiliki banyak tafsiran simbolik. Misalnya, Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah mengungkapkan bahwa *zanjabil* merujuk pada minuman yang memberikan kesegaran dan kepuasan yang tidak bisa dijumpai di dunia. Ia menambahkan bahwa kenikmatan yang digambarkan melalui *zanjabil* ini lebih menunjukkan sebuah keseimbangan antara kenikmatan duniawi dan ukhrawi, di mana surga adalah tempat yang memberikan kedamaian seutuhnya (Shihab,

2004). Dengan kata lain, *zanjabil* bukan sekadar soal kenikmatan fisik, melainkan mengandung unsur kedamaian spiritual yang mengarah pada kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah SWT.

Sejalan dengan pandangan Quraish Shihab, tafsir Ibnu Katsir dalam kitab *Tafsir Ibnu Katsir* menyatakan bahwa *zanjabil* merupakan minuman dari mata air surga yang mengandung sifat kesegaran yang sempurna, tidak hanya untuk menyegarkan tubuh tetapi juga memberi rasa puas yang mendalam secara rohani. Ibnu Katsir membandingkan minuman ini dengan kefanaan kenikmatan duniawi yang sering kali bersifat sementara. Ia berpendapat bahwa kenikmatan surga, termasuk *zanjabil*, tidak hanya memberikan kenikmatan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk mencapai kedamaian batin yang sejati, sesuai dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan antara dunia dan akhirat (Ibnu Katsir, 1997). Dengan demikian, *zanjabil* menjadi simbol penting dalam konteks kedamaian spiritual yang diperoleh melalui ketaatan kepada Allah.

Pendapat Tafsir Thanthawi menekankan dua aspek: pertama, sifat budaya Arab yang menyukai jahe sebagai minuman dengan rasa khasnya; kedua, makna spiritual bahwa kenikmatan di surga, termasuk minuman berjahe, adalah penghargaan bagi ketaatan di dunia. Tafsir ini mengaitkan simbol budaya dengan janji ukhrawi.

Pandangan lainnya datang dari Mufassir Al-Razi yang menyatakan bahwa *zanjabil* di dalam Al-Qur'an merupakan metafora untuk kenikmatan surgawi yang tidak terhingga. Al-Razi mengungkapkan bahwa meskipun minuman *zanjabil* tersebut bersifat fisik, esensinya lebih mengarah pada perasaan syukur dan kedekatan dengan Allah. Menurut Al-Razi, Allah SWT berusaha menunjukkan kepada umat manusia bahwa segala kenikmatan dunia yang datang dari-Nya merupakan bagian dari ujian, dan kenikmatan yang sesungguhnya hanya dapat dicapai di akhirat, melalui amal baik dan ketakwaan (Al-Razi, 2009). Dalam hal ini, *zanjabil* bukan sekadar bahan yang dikonsumsi, tetapi juga pengingat tentang keseimbangan spiritual antara dunia dan akhirat.

Tafsir Al-Thabari lebih lanjut menyatakan bahwa kata *zanjabil* ini merujuk pada minuman yang sangat disukai oleh orang Arab pada masa itu, dengan memberi gambaran tentang kenikmatan dan kegembiraan yang datang bersama minuman tersebut. Al-Thabari menambahkan bahwa Allah menggunakan kata ini untuk menggambarkan sebuah kenikmatan yang lebih besar dari yang pernah kita rasakan di dunia. Sebagai bahan simbolik, *zanjabil* dalam tafsir ini mengandung nilai penting dalam mengingatkan umat Islam untuk selalu menjaga kesucian hati dan ibadah mereka, yang pada akhirnya akan membuahkan kenikmatan yang tak terbayangkan di surga (Al-Thabari, 2001). Dalam pandangan ini, *zanjabil* tidak hanya memberikan gambaran tentang kenikmatan fisik, tetapi juga spiritual yang merupakan bentuk penghargaan Allah terhadap amal baik.

Dalam pandangan yang lebih mendalam, tafsir mengenai *zanjabil* tidak hanya mengarah pada kenikmatan fisik, tetapi juga mengandung pelajaran spiritual. Seperti yang dijelaskan oleh ulama kontemporer seperti Sayyid Qutb dalam tafsirnya *Fi Zilal Al-Qur'an*, ayat tentang *zanjabil* menekankan bahwa surga adalah tempat di mana umat yang bertakwa akan diberikan kenikmatan yang tidak bisa dirasakan di dunia. Sayyid Qutb menyatakan bahwa keberadaan *zanjabil* di surga mengingatkan kita akan nilai spiritual dalam hidup, yaitu ketenangan batin yang hanya bisa diperoleh melalui penghambaan diri yang ikhlas kepada Allah. Hal ini menunjukkan bahwa *zanjabil* bukan hanya sekadar simbol kenikmatan fisik, tetapi juga sebuah pengingat penting bahwa kehidupan akhirat adalah tujuan yang lebih tinggi dibandingkan kenikmatan duniawi (Qutb, 2015).

Secara keseluruhan, tafsir mengenai *zanjabil* dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa kenikmatan di surga tidak hanya mencakup aspek jasmani, tetapi lebih dalam lagi,

mengandung makna spiritual yang mendalam. Para mufassir menginterpretasikan *zanjabil* sebagai simbol dari keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi. Kenikmatan yang dijanjikan dalam surga, termasuk melalui *zanjabil*, menjadi pengingat bagi umat Islam bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui amal shalih dan penghambaan diri kepada Allah. Dengan demikian, *zanjabil* bukan hanya tentang kenikmatan fisik semata, tetapi juga mencerminkan rahmat Allah yang sempurna bagi orang-orang yang beriman (Shihab, 2004; Qutb, 2015).

2. Analisis Jahe dalam Perspektif Sains Modern

Jahe (*Zingiber officinale*) telah menjadi bagian penting dari pengobatan tradisional dan kini semakin mendapat perhatian dalam sains modern. Tanaman rimpang ini memiliki kandungan senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti gingerol, shogaol, zingerone, dan paradol. Senyawa ini bertanggung jawab atas sifat anti-inflamasi, antioksidan, dan antiemetik jahe. Penelitian modern menunjukkan bahwa jahe efektif dalam mengurangi mual, mengatasi gangguan pencernaan, dan meredakan nyeri, sehingga menjadikannya solusi alami yang semakin banyak digunakan dalam dunia kesehatan (Zadeh & Kor, 2014).

Secara empiris, jahe mengandung berbagai nutrisi, termasuk vitamin C, magnesium, dan potasium, serta serat. Kandungan utama gingerol, senyawa fenolik dengan sifat antioksidan kuat, menjadi fokus utama penelitian. Sebagai contoh, sebuah penelitian menunjukkan bahwa gingerol dapat mengurangi peradangan pada pasien dengan osteoarthritis. Sifat anti-inflamasi ini menjadikan jahe populer dalam pengobatan kondisi nyeri kronis (Mashhadi et al., 2013).

Selain itu, jahe memiliki manfaat signifikan untuk sistem pencernaan. Penelitian menunjukkan bahwa jahe merangsang aktivitas enzim pencernaan, mempercepat pengosongan lambung, dan mengurangi gejala dispepsia. Sebuah studi menemukan bahwa jahe dapat mempercepat pengosongan lambung hingga 50% pada individu dengan gangguan pencernaan (Ghayur et al., 2008).

Efektivitas jahe dalam mengurangi mual dan muntah telah banyak dipelajari. Dalam konteks medis, jahe digunakan sebagai terapi tambahan untuk pasien yang mengalami mual akibat kemoterapi atau kehamilan. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa konsumsi jahe signifikan dalam mengurangi mual tanpa efek samping yang berarti (Lete & Allué, 2016). Manfaat jahe juga mencakup efek antikanker. Senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol memiliki potensi menghambat pertumbuhan sel kanker. Studi *in vitro* menunjukkan bahwa ekstrak jahe mampu menghambat pertumbuhan sel kanker prostat dan kanker kolorektal. Mekanisme ini melibatkan penghambatan angiogenesis dan induksi apoptosis pada sel kanker (Haniadka et al., 2013).

Dalam konteks metabolik, jahe juga bermanfaat untuk pengelolaan diabetes. Penelitian menunjukkan bahwa suplementasi jahe dapat menurunkan kadar gula darah puasa dan meningkatkan sensitivitas insulin. Hal ini mendukung penggunaannya sebagai terapi tambahan pada pasien diabetes tipe 2 (Farzad Shidfar, Asadollah Rajab, Tayebbeh Rahideh, Nafiseh Khandouzi, 2015).

Jahe juga diketahui memiliki manfaat untuk kesehatan kardiovaskular. Kandungan gingerol dapat menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kadar kolesterol HDL. Penelitian melaporkan bahwa konsumsi jahe secara teratur dapat membantu mengurangi tekanan darah, sehingga menurunkan risiko penyakit kardiovaskular (Butt, Masood Sadiq, 2011).

Efek antimikroba jahe menjadi perhatian dalam penelitian modern. Jahe diketahui mampu menghambat pertumbuhan bakteri seperti *Escherichia coli*, *Staphylococcus*

aureus, dan *Helicobacter pylori*. Aktivitas ini membuat jahe menjadi agen potensial untuk mencegah infeksi saluran pencernaan dan infeksi lainnya (Talalay & Talalay, 2001). Dengan dukungan data empiris dan studi ilmiah yang terus berkembang, jahe membuktikan dirinya sebagai bahan alami yang kaya manfaat. Kandungan bioaktifnya yang beragam memberikan manfaat luas, mulai dari pengobatan tradisional hingga aplikasi dalam sains modern. Penelitian lebih lanjut akan terus memperkaya pemahaman tentang potensi jahe sebagai agen terapeutik di berbagai bidang medis.

3. Integrasi Al-Quran dan Sains: Jahe sebagai Tanaman yang Diberkahi

Jahe, sebagai tanaman herbal yang disebutkan dalam Al-Qur'an, menunjukkan adanya integrasi yang harmonis antara ajaran agama dan pengetahuan sains. Dalam Surah Al-Insan [76:17], jahe diidentifikasi sebagai salah satu minuman yang disediakan untuk penghuni surga. Penafsiran ini tidak hanya menegaskan nilai spiritual jahe tetapi juga membuka ruang bagi kajian ilmiah terkait khasiat jahe bagi kesehatan manusia. Penelitian modern menunjukkan bahwa jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang memiliki efek anti-inflamasi dan antioksidan, sejalan dengan pengakuan Al-Qur'an akan manfaat tanaman ini sebagai pemberi kesehatan dan kesembuhan.

Secara ilmiah, jahe telah terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat membantu meredakan mual, meningkatkan pencernaan, dan mengurangi peradangan. Hal ini sejalan dengan pandangan para mufassir yang mengartikan jahe sebagai simbol keberkahan dan kesehatan. Dalam konteks ini, kita melihat bahwa Al-Qur'an bukan hanya memberikan panduan spiritual tetapi juga mendukung pemahaman ilmiah tentang tanaman herbal. Dengan mengonsumsi jahe, umat Islam dapat merasakan manfaat yang direkomendasikan dalam ajaran agama dan sains, sehingga menciptakan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain manfaat kesehatan, jahe juga mencerminkan bagaimana sains dapat menjelaskan fenomena alam yang diabadikan dalam Al-Qur'an. Penelitian di bidang botani dan gizi memperkuat argumen bahwa jahe adalah tanaman yang kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif yang bermanfaat. Integrasi ini menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan dapat memperkuat keimanan, di mana umat Islam dapat memahami lebih dalam tentang ciptaan Allah SWT dan segala hikmah yang terkandung di dalamnya. Dengan demikian, jahe bukan hanya sekadar tanaman, tetapi juga simbol dari pengetahuan dan keimanan yang saling mendukung.

Dalam menghadapi tantangan kesehatan di era modern, penting bagi umat Islam untuk mengkaji lebih lanjut potensi jahe dan tanaman herbal lainnya. Menerapkan prinsip-prinsip Al-Qur'an dalam memahami kesehatan dapat memandu kita untuk hidup lebih sehat. Jahe, dengan segala keistimewaannya, mengingatkan kita akan pentingnya kembali kepada ajaran Islam yang mengedepankan kesehatan tubuh dan jiwa. Melalui integrasi Al-Qur'an dan sains, kita dapat lebih menghargai keberkahan yang terdapat dalam ciptaan Allah, serta menjadikan jahe sebagai bagian dari pola hidup sehat yang selaras dengan nilai-nilai agama.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa jahe (*zanjabil*), sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an (QS. Al-Insan [76]:17), tidak hanya merepresentasikan kenikmatan ukhrawi tetapi juga memiliki relevansi kesehatan yang signifikan berdasarkan ilmu pengetahuan modern. Tafsir para mufassir klasik dan kontemporer menyoroti nilai spiritual jahe sebagai simbol penyegaran dan kenikmatan bagi penghuni surga. Hal ini sejalan dengan temuan ilmiah yang mengungkapkan manfaat bioaktif jahe dalam meningkatkan kesehatan fisik, seperti sifat

antioksidan, anti-inflamasi, dan kemampuannya dalam mencegah penyakit degeneratif. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menghubungkan dimensi spiritual dan duniawi dalam memahami makna *zanjabil*. Namun, keterbatasan dalam eksplorasi tafsir kontemporer dan penelitian klinis spesifik membuka peluang untuk kajian lanjutan yang lebih mendalam. Jahe menjadi bukti harmonisasi antara ajaran Al-Qur'an dan ilmu sains dalam menunjang kehidupan yang sehat secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, S. (2019). Jahe dalam Al Qur'an. *Skripsi*, 5(3), 248–253.
- Butt, Masood Sadiq, M. T. S. (2011). *Ginger and its Health Claims: Molecular Aspects*. 51(5). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408391003624848>
- Cahyo Saparinto, R. S. (2016). *Grow Your Own Medical Plant Panduan Praktis Menanam 51 Tanaman Obat Populer di Perkarangan*. LILY PUBLISHER.
- Dewi Munnirotul Muftikahdar. (2019). *Tumbuhan Obat Perspektif Al- Qur'an (Kajian Tafsir sains Al-Jawahir Fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim)*. Institut Agama Islam Negeri Salatiga.
- Farzad Shidfar , Asadollah Rajab , Tayebbeh Rahideh , Nafiseh Khandouzi, S. H. and S. S. (2015). The effect of ginger (*Zingiber officinale*) on glycemic markers in patients with type 2 diabetes. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2014-0021/html>
- Hapsah, Y. H. (2010). *Budidaya dan Teknologi Paskapanen Jahe*. USU Press.
- I Wayang Redi Aryanta. (2019). MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN. *Journal Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43.
- Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI, L. (2015). *Tumbuhan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Widya Cahaya.
- Lestari Nurti. (2017). *Sukses Budi Daya Jahe*. ORYZA.
- LIPI. (2015). *Tumbuhan dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Widya Cahaya.
- M. Abdul Ghoffar E.M., Abdurrahim Mu'thi, A. I. A.-A. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i. https://archive.org/details/Tafsir_Ibnu_Katsir_Lengkap_114Juz/Tafsir_Ibnu_Katsir_8.4/page/n9/mode/2up
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Munaeni, W. (2022). *Perkembangan Dan Manfaat Obat Herbal Sebagai Fitoterapi*. TOHAR MEDIA. https://books.google.co.id/books?id=q9SUEAAAQBAJ&dq=Penggunaan+jahe+dalam+pengobatan+tradisional+telah+tercatat+sejak+zaman+kuno+di+berbagai+peradaban&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s
- Putri, A. L., Andy, S., Utomo, W. W., & Pemi, M. (2023). Jahe Dalam Al-Quran dan Sains: *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(2), 240–250. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i2.95>
- Shihab, M. Q. (2004). *Tafsir Al-Misbah Jilid 14*. Lentera Hati.
- Syahputri, I. A. (2023). Makna Kafur dan *Zanjabil* dalam Surah Al-Insan Ayat 5 dan 17 (Analisis Penafsiran Al-Qurthubi dan Al-Miṣbāh). *Anwarul*, 4(1), 24–41. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v4i1.2157>
- Thanthawi Jawhari. (n.d.). Al-Jawahir Fi Tafsir al-Qur'an al-Karim. In *Juz 3* (p. 322). dark al-Fikr.
- Tim Lentera. (2002). *Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib Sehat dengan ramuan tradisional*. AgroMedia. [https://books.google.co.id/books?id=SnS1mSv-3Z8C&dq=Jahe+\(Zingiber+Officinale\)+adalah+salah+satu+tanaman+herbal+yang+tela h+lama+dikenal+di+seluruh+dunia+karena+manfaat+kesehatannya+yang+luar+biasa&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s](https://books.google.co.id/books?id=SnS1mSv-3Z8C&dq=Jahe+(Zingiber+Officinale)+adalah+salah+satu+tanaman+herbal+yang+tela h+lama+dikenal+di+seluruh+dunia+karena+manfaat+kesehatannya+yang+luar+biasa&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s)