


Jintan: Obat Segala Penyakit



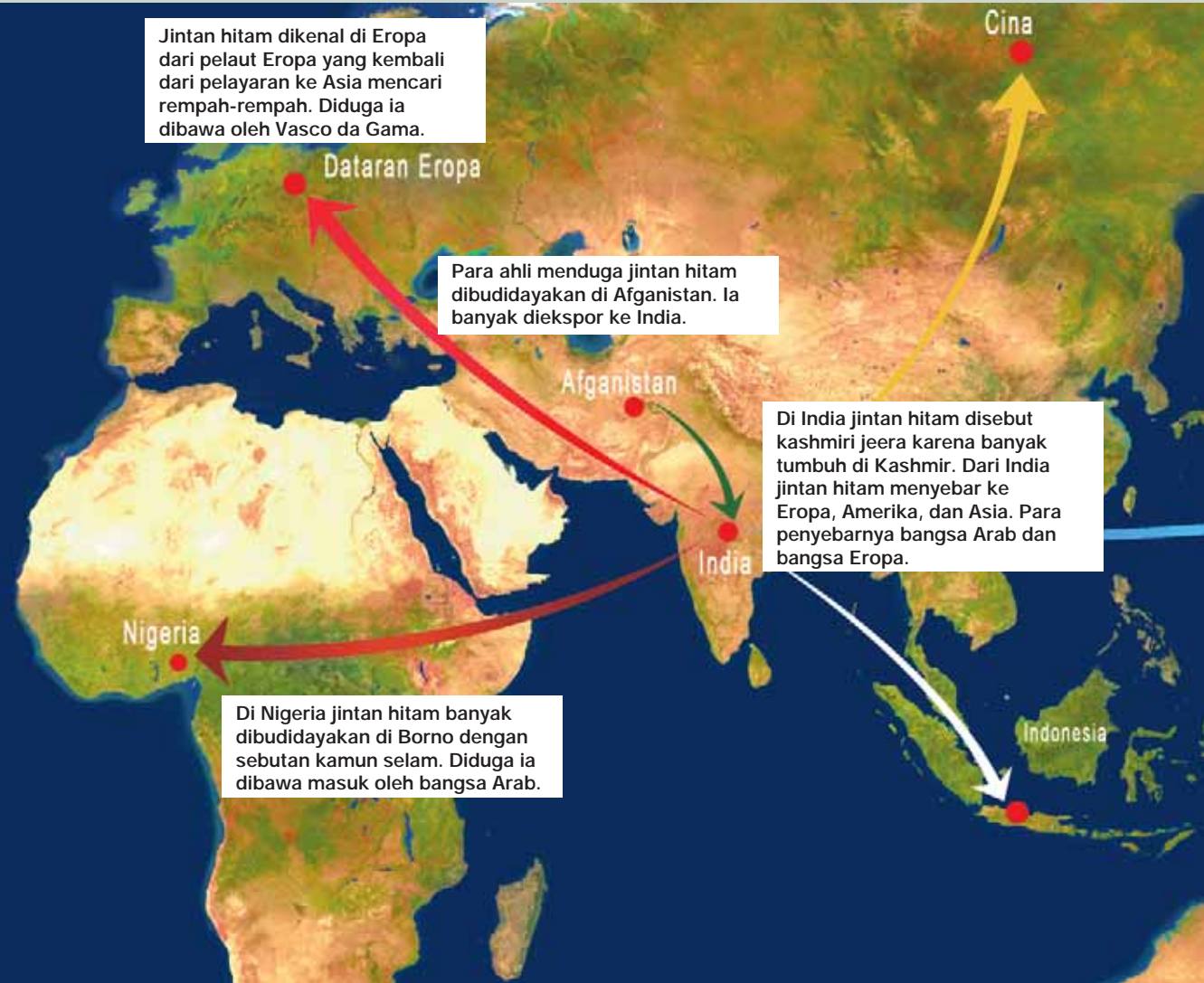
Bunga jintan hitam Nigella sativa disukai beragam serangga seperti lebah dan kupu-kupu. Di Arab Saudi lebah digembalakan di kebun jintan untuk mengisap nektar bunga. Madu yang dihasilkan disebut madu jintan.

Dua tahun silam mubalig muda terkenal di Jakarta buka rahasia: “Saya konsumsi habbatussauda atau habbatuberkah. Saya tetap sehat meski jadwal ceramah sangat padat,” katanya. Usut punya usut habbatussauda ialah jintan hitam, biji yang akrab dipakai rempah olahan daging kambing. Jintan hitam pun lantas populer sebagai herbal berkhasiat.

Sejak itu khasiat habbatussauda menyebar dari mulut ke mulut. “Terutama melalui komunitas pengajian,” kata dr Hafuan Lutfie MBA, aktivis di Pusat Kajian Kedokteran dan Kesehatan Korp Alumni Himpunan Mahasiswa Islam (KAHMI) Pusat. Itu karena manfaat habbatussauda *Nigella sativa* terekam dalam Kitab Hadis Bukhari dan Muslim—kitab paling populer yang berisi perkataan, perbuatan, dan ketetapan nabi umat Islam—sebagai obat segala macam penyakit kecuali maut.

“Dulu jintan hitam dianggap rempah biasa. Kini setelah diketahui nama

Jintan Hitam di Dunia



Jintan hitam dikenal di Eropa dari pelaut Eropa yang kembali dari pelayaran ke Asia mencari rempah-rempah. Diduga ia dibawa oleh Vasco da Gama.

Dataran Eropa

Para ahli menduga jintan hitam dibudidayakan di Afganistan. Ia banyak diekspor ke India.

Afganistan

Di India jintan hitam disebut kashmiri jeera karena banyak tumbuh di Kashmir. Dari India jintan hitam menyebar ke Eropa, Amerika, dan Asia. Para penyebaranya bangsa Arab dan bangsa Eropa.

India

Nigeria

Di Nigeria jintan hitam banyak dibudidayakan di Borno dengan sebutan kamun selam. Diduga ia dibawa masuk oleh bangsa Arab.

Indonesia

lainnya habbatussauda, jintan hitam jadi obat paling dicari di tanahair. Ia banyak dicampur dengan madu dan herbal lain,” kata Hafuan yang dikenal sebagai apiteraphis, ahli pengobatan produk lebah. Yang menarik jintan hitam ternyata sudah dikenal sejak 3.400 tahun silam. Ia dibudidayakan sejak era Moses—Nabi Musa—di Mesir. Pada zaman Isa jintan dipakai sebagai rempah persembahan pada Tuhan.

Menurut Prof Dr Eko Baroto Walujo, kepala Bidang Botani, Pusat Penelitian Biologi, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), Bogor, jintan hitam menyebar di Asia dan Eropa dibawa oleh pelaut Eropa yang mencari rempah-rempah ke Asia. Para ahli menduga jintan hitam dibudidayakan pertama kali di Afganistan, lalu diekspor ke India. Dari India orang Arab membawanya menyeberangi Sahara dan membudidayakannya di Nigeria dan bagian selatan Abyssinia.



Sejak lama jintan digunakan sebagai bumbu masak. Namun 2 tahun ke belakang ia populer sebagai herbal untuk berbagai penyakit karena kandungan timokuinonnya.

Sel Punca Tumbuhan

Biji tumbuhan ibarat sel punca di tubuh manusia. Sel punca alias sel induk sangat berharga di dunia pengobatan. Ia cikal bakal beragam sel—seperti sel otot, sel darah merah, dan sel otak—dalam jaringan dan organ tubuh. Sel punca dapat dipakai untuk memperbaiki sel tubuh yang rusak demi kelangsungan hidup tubuh. Dalam tubuh manusia sel punca banyak diambil dari darah tali pusar atau sumsum tulang.

Biji tumbuhan juga tergolong sel punca. “Ia inti dari semua jaringan dan organ tumbuhan,” kata Edhi Sandra, ahli fisiologi tumbuhan dari Institut Pertanian Bogor. Biji juga menyimpan energi dalam bentuk cadangan makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan generasi berikutnya. Segudang hormon juga terkandung dalam biji. Pantas sejak dulu konsumsi biji atau biji yang sudah dikecambahkan identik dengan kesuburan.

Jadi jangan remehkan biji-bijian yang berukuran kecil. “Biasanya konsentrasi tertinggi senyawa aktif terdapat dalam biji,” kata Dr Hamidah Mkes, periset srikaya dari Universitas Airlangga, Surabaya. Pun dengan jintan hitam yang seukuran pasir. Turun temurun masyarakat dari berbagai belahan dunia memanfaatkan bijinya sebagai obat.

Riset Edy Meiyanto MSi Apt PhD, wakil Dekan III Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, melaporkan biji jintan putih yang biasa dipakai rempah-rempah juga berkhasiat obat. “Ia juga punya kemampuan menghambat kanker,” kata Edy. Namun, hati-hati. Konsentrasi yang tinggi bisa berpotensi racun. Makanya biji sirsak dan srikaya kerap digunakan sebagai pestisida karena senyawa aktifnya mampu membunuh patogen. Padahal senyawa serupa yang terkandung di buah—dengan dosis rendah—bermanfaat untuk manusia.***



Biji tumbuhan tergolong sel punca. Ia menyimpan energi dalam bentuk cadangan makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan generasi berikutnya. Segudang hormon juga terkandung dalam biji. Pantas sejak dulu konsumsi biji atau biji yang sudah dikecambahkan identik dengan kesuburan

Riset Terbukti



Prof Dr Eko Baroto Walujo, bukan tak mungkin jintan hitam dikembangkan di tanahair. Yang terpenting tanah dan iklim mengikuti habitat asli seperti di India, Mesir, atau Iran

Pantas menurut Dra Sri Ningsih MSi Apt, periset di Pusat Teknologi Farmasi dan Medika, BPPT, Jakarta, riset jintan hitam di mancanegara jauh lebih maju ketimbang di tanahair. “Ketik saja kata kunci *Nigella sativa* di situs mesin pencari. Riset dari Pakistan, India, Iran, hingga Jerman dan Amerika langsung muncul,” tutur Sri Ningsih.

Saking banyaknya, Dr Andria Agusta, peneliti fitokimia di Puslit Biologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), mengatakan, “Di luar negeri uji *in vitro* atau *in vivo* sudah dilakukan. Bahkan hingga uji klinik, uji bahan aktif, sampai uji toksisitas,” kata kelahiran Bukittinggi 49 tahun silam itu.

Menurut Al Jassir MS, peneliti di Saudi Arabia dan Basir FA, peneliti di Amerika Serikat, senyawa aktif yang terkandung dalam jintan hitam ialah *thymoquinone*, *nigellone*, dan minyak padat. Biji jintan hitam juga mengandung lebih dari 100 nutrisi berharga. Burits dan Bucar menguji minyak esensial dari jintan hitam dan memperoleh senyawa *carvacrol*, *t-anethole*, *4-terpineol*, dan *thymoquinone* yang berperan sebagai penangkal radikal bebas hingga antitumor. Menurut Sri Ningsih senyawa dalam jintan hitam itu aman digunakan dalam jangka panjang.

Di tanahair alumnus Institut Teknologi Bandung (ITB) itu mengukur aktivitas enzim *asparat aminotransperase* (Asat) dan *alanin aminotransperase* (Alat) pada tikus yang diberi ekstrak minyak jintan hitam. Jika aktivitas kedua enzim itu meningkat indikasi jintan hitam tak aman dikonsumsi. Dengan dosis 1 ml/200 gram bobot tubuh, Sri Ningsih membuktikan aktivitas enzim tetap tak berubah.

Sementara Dr Sedarnawati Yasni, periset di Institut Pertanian Bogor, membuktikan jintan hitam mujarab mengatasi diabetes mellitus. Peneliti lain dr Akrom Mkes dari Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, mengatakan ekstrak jintan hitam berkhasiat sebagai imunomodulator alias meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



dr Akrom Mkes dari Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, menegaskan ekstrak jintan hitam dalam bentuk minyak berkhasiat sebagai imunomodulator

Obat Tertua

Siti Khotimah dari Program Pascasarjana Universitas Airlangga, Surabaya, menyebut jintan hitam sebagai tanaman obat tertua dalam pengobatan manusia. Jintan hitam layak disebut sebagai rempah dan obat 4 agama: Hindu, Yahudi, Kristen, dan Islam. Pantas Siti Khotimah, dari Pascasarjana Universitas Airlangga, menyebut jintan hitam *Nigella sativa* sebagai obat tertua dalam peradaban manusia. Kitab ayurveda—kitab pengobatan umat agama Hindu, agama tertua di dunia—yang umurnya diperkirakan 3.100 SM atau 5110 tahun silam mencatat *Nigella sativa* sebagai kalonji. Di India kalonji dipakai sebagai rempah dan dipercaya sebagai antibiotik hingga antitumor.

Agama Yahudi yang lahir di Mesir sekitar 3.400 tahun silam juga mengenal *Nigella sativa*. Kitab Taurat atau Perjanjian Lama yang dibawa Moses merekam budaya bangsa Mesir dengan jintan hitam. Dalam Yesaya 28: 25 dan 27, dilukiskan jintan hitam ditanam secara tumpangsari dengan jintan putih, gandum, dan jewawut. Nabi Musa dan masyarakat mesir ketika itu menyebut jintan hitam dengan julukan ketsah.

Berikutnya Kitab Perjanjian Baru yang diturunkan pada Nabi Isa pun menulis jintan hitam sebagai rempah yang populer. Dalam kitab suci yang turun 2.000 tahun lalu itu jintan hitam digunakan sebagai teguran. Matius 23:23 menegur pemuka agama yang kerap mempersembahkan rempah-rempah kepada Tuhan tetapi mengabaikan rasa keadilan, belas kasihan, dan kesetiaan. Kala itu jintan biasa dipersembahkan bersama adas dan selasih.

Agama yang secara gamblang menyebut jintan hitam sebagai obat ialah Islam. Dalam Kitab Hadis Bukhari dan Muslim—yang berisi perkataan, perbuatan, dan ketetapan Nabi Muhammad—tertulis habbatussauda atau habbatuberkah ialah obat segala macam penyakit kecuali maut. Kitab itu lalu menjadi rujukan Ibnu Sina atau Avicenna,



Di setiap belahan dunia jintan hitam digunakan secara tradisional sebagai obat yang berbeda-beda, tergantung budaya masing-masing. Ia juga kerap dikombinasikan dengan beragam herbal lain. Di Timur Tengah banyak dicampur madu. Di Indonesia dengan sambiloto dan spirulina. Belakangan ia juga dikombinasi dengan *virgin coconut oil*.



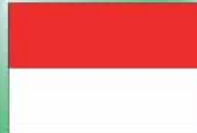
Amerika

- Influenza
- Asma
- Batuk
- Sistem imun



India

- Antibakteri
- Antitumor
- Peningkat ASI



Indonesia

- Antinyeri
- Keputihan
- Asma
- Batuk
- Selaput mati + sambiloto



Saudi Arabia

- Asma
- Bronkial
- Bronkhitis
- Antiimplamasi + Madu

Bapak Kedokteran di Timur Tengah, untuk mengobati penyakit. Ibnu Sina—dalam bukunya berjudul *Canon of Medicine*—memakai jintan hitam untuk membangkitkan tenaga, menghilangkan kepenatan, dan membangkitkan semangat.

Lebih 2.000 tahun ia digunakan sebagai obat di daerah Mediterania, Eropa, Timur Tengah, dan Asia termasuk Indonesia. Di setiap belahan dunia itu jintan hitam digunakan secara tradisional sebagai obat yang berbeda-beda, tergantung budaya masing-masing.

Sebut saja di Amerika digunakan untuk influenza, asma, batuk, dan meningkatkan sistem imun. Di India sebagai antibakteri, antitumor, hingga peningkat produksi Air Susu Ibu. Lalu di negara di Timur Tengah dan Timur Jauh dipakai mengobati asma, bronkitis, dan penyakit yang berkaitan dengan peradangan. Di sana jintan hitam dikonsumsi bersama madu. Sementara di Indonesia digunakan sebagai antinyeri, keputihan, batuk, asma, dan radang selaput mata.

Sayang, berikutnya jintan hitam *Nigella sativa* di tanahair lebih populer sebagai rempah. Ia kalah tenar dengan daun jintan *Coleus amboinicus* yang terkenal sebagai tanaman obat. Yang disebut terakhir juga dikenal sebagai obat migrain, batuk, dan pelancar Air Susu Ibu. *Nigella sativa* dikenal kembali sebagai obat herbal 7 tahun silam. Ketika itu banyak produsen mengimpor dari Ethiopia, Mesir, dan Jerman dengan label habbatussauda. Dua tahun belakangan pamornya kian mencorong saat ia banyak dikonsumsi mubalig terkenal.

Jerusalem, kota kelahiran Nabi Isa. Dalam Kitab Perjanjian Baru yang diturunkan kepada Nabi Isa, jintan hitam ditulis sebagai rempah paling populer



Kualitas

Menurut Mahendra, herbalis di Kotamadya, Depok, Jawa Barat, jintan hitam yang beredar di tanahair kebanyakan masih impor. Zakiya, pemilik Toko Marwa di Semarang, mengatakan produsen lazimnya mengimpor dalam bentuk serbuk, biji, minyak, dan kapsul dari India, Mesir, Siria, dan Afrika Selatan. Dua tahun belakangan saat para distributor sudah menguasai teknik ekstraksi, mereka lebih banyak mengimpor biji lalu mengekstraknya menjadi minyak dan mengkapsulkannya.

Mereka percaya jintan hitam asal luar negeri lebih berkhasiat ketimbang jintan hitam asal dalam negeri. “Memang perlu diteliti lebih lanjut. Biasanya kandungan senyawa sama, hanya kadar yang berbeda. Itu karena perbedaan iklim atau tanah tempat tumbuhnya,” kata Eko.

Sayang, belum ada yang mengungkap kadar senyawa dalam jintan hitam dari tanaman asal Indonesia. “Riset ke depan mestinya diarahkan pada membandingkan jintan impor dengan jintan dari petani lokal,” kata Andria. Toh, menurut Iman, meski kadar timokuinon berbeda, semua jintan hitam tetap bermanfaat sebagai antioksidan. Itu karena senyawa lain seperti tokoferol dan retinol—yang juga terkandung dalam jintan hitam—bersifat antioksidan.



Di pasaran jintan hitam tersedia dalam berbagai bentuk: serbuk, biji, minyak, dan kapsul. Menurut Drs Sri Ningsih MSi Apt, periset di Pusat Teknologi Farmasi dan Medika, BPPT, dalam bentuk minyak khasiat jintan lebih maksimal



Nama jintan di Kulonprogo justru merujuk pada tanaman mirip tapak liman. Diduga beragam wajah untuk satu nama karena ada kemiripan biji, rasa, dan manfaat sebagai obat

Banyak Wajah

Toh, meski literatur tua seperti K Heyne, dalam *Tumbuhan Berguna Indonesia III* menyebut jintan hitam sudah ditanam di tanahair sejak ratusan tahun silam hingga laporan Siti Khotimah yang menulis jintan hitam dibudidayakan di Sumatera dan Jawa, jangan mengira mudah menemukan jintan hitam asal petani lokal. Hampir semua pekebun dan herbalis yang diminta menunjukkan tanaman jintan hitam justru menyodorkan bermacam sosok tanaman berbeda.

Di tanahair nama jintan dipakai untuk 5 tanaman berbeda. Tiga yang paling populer ialah *Coleus amboinicus*, *Cuminum cyminum*, dan *Nigella sativa*—berturut-turut disebut dengan nama lokal daun jintan, jintan putih, dan jintan hitam. “Oleh masyarakat umum mereka kerap dianggap sama,” tutur Endah Malahayati, pemilik kebun tanaman obat Taman Sringanis di Bogor, Jawa Barat.

Diduga ketiganya berlabel jintan karena kemiripan bentuk biji, rasa, dan manfaatnya sebagai obat. Orang awam juga sulit membedakan aromanya: wangi dan agak menyengat. Saking miripnya K Heyne menyebut biji jintan putih kerap dicampur dengan beragam biji lain lalu dikirim ke Eropa dengan label jintan hitam. Dua tanaman lain yang kerap disebut jintan ialah tanaman hias *Nigella damascena* dan *Argemone mexicana*. Yang terakhir sebetulnya dikenal sebagai druju.***

