

Manfaat Mentimun (*Cucumis Sativus*) Perspektif Islam Untuk Kesehatan

Aprilia Dwi Fatimah.¹

¹Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

¹Email: apriliadwifatimah02@gmail.com

DOI:

Received: 18 Nov 2022

Accepted: 29 Des 2022

Published: 29 Jan 2023

Abstract

Allah SWT has mentioned in the Qur'an one fruit that is good for the body, namely cucumber. Cucumber is a very good fruit and has many benefits, consuming it which contains lots of nutrients and anti-oxidants will be a solution to problems in maintaining a healthy body. There have been many studies on the benefits of cucumber content. The method used in writing this journal is descriptive qualitative and literature review method. The data collection technique used was to collect data from various sources of literature from journals and other literary sources. Allah SWT has mentioned cucumbers in the Al-Qur'an surah Al-Baqarah verse 61, besides that it was also narrated by Aisyah R.A, (the wife of Rasulullah SAW) that Rasulullah SAW always ate cucumbers mixed with dates, the benefits according to Aisyah could form a fat body that ideal. Cucumber plants are included in the type of seasonal or short-lived fruit vegetable plants. Cucumber plants grow in vines (creeping) in the form of bushes or shrubs, and the height or length of the plants can reach 2 meters or more. Cucumber is a family of Cucurbitaceae and can be a source of natural antioxidants because it contains vitamin C and flavonoids which can break free radical reactions. Cucumber can be used for treatment, namely to lower blood pressure, cure jaundice, improve urination, maintain bone health, canker sores, anti-cancer, prevent dehydration, hypertension, and destroy kidney stones

Keywords: *Cucumber, Al-Qu'an, Rasulullah, Ingredients, Benefits*

Abstrak

Allah SWT telah menyebutkan dalam Al-Qur'an salah satu buah yang baik untuk tubuh yaitu mentimun. Mentimun termasuk buah yang sangat bagus dan banyak manfaatnya, dengan mengkonsumsinya yang banyak mengandung gizi dan zat anti oksidan akan menjadi solusi persoalan dalam menjaga kesehatan tubuh. Sudah banyak penelitian mengenai manfaat dari kandungan mentimun. Metode yang digunakan pada penulisan jurnal ini yaitu deskriptif kualitatif dan metode kajian pustaka. Teknik pengambilan data yang dilakukan yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber pustaka yang berasal dari jurnal, dan sumber literatur lainnya. Allah SWT telah menyebut buah mentimun dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 61, selain itu pernah juga diriwayatkan oleh Aisyah

R.A, (istri Rasulullah SAW) bahwa Rasulullah selalu makan timun dicampur buah kurma, manfaatnya menurut Aisyah dapat membentuk tubuh gemuk yang ideal.

Tanaman timun termasuk kedalam jenis tanaman sayuran buah semusim atau berumur pendek. Tanaman timun tumbuh merambat (menjalar) berbentuk semak atau perdu, dan tinggi atau panjang tanaman dapat mencapai 2 meter atau lebih. Mentimun merupakan family dari *Cucurbitaceae* dan dapat menjadi sumber antioksidan alami karena memiliki kandungan vitamin C dan flavonoid yang dapat memutus reaksi radikal bebas. Mentimun dapat digunakan untuk pengobatan, yaitu untuk menurunkan tekanan darah, menyembuhkan penyakit kuning, melancarkan buang air kecil, menjaga kesehatan tulang, sariawan, anti kanker, mencegah dehidrasi, hipertensi, dan menghancurkan batu ginjal

Kata Kunci: *Mentimun, Al-Qu'an, Rasulullah, Kandungan, Manfaat*

Pendahuluan

Islam sangat peduli terhadap kesehatan umat muslim. kesehatan itu meliputi kesehatan dzhahir dan kesehatan batin. kesehatan dzahir artinya apa saja yang kita konsumsi setiap harinya yang akan berpengaruh kepada kesehatan dzahir kita. Langkah awal untuk memelihara kesehatan yaitu mulai memilih makanan yang baik dengan berhati – hati akan makanan dan minuman yang membahayakan bagi kesehatan tubuh kita.

Nabi Muhammad SAW selalu mengingatkan kepada umat Islam untuk senantiasa berdoa kepada Allah SWT untuk diberikan kesehatan jasmani dan rohani. Selain itu Nabi Muhammad SAW berpesan kepada umat islam agar selalu membentuk tingkatan mukmin yang sehat dan kuat. Asupan gizi yang seimbang dan mengatur berat badan membuat tubuh menjadi sehat, akan tetapi bila tidak seimbang akan mengakibatkan timbulnya penyakit. Dari berbagai macam buah – buahan dan sayuran yang sehat salah satunya yaitu mentimun.

Allah SWT telah menyebutkan dalam Al-Qur'an salah satu buah yang baik untuk tubuh yaitu mentimun. Mentimun merupakan salah satu nikmat Allah yang dianugerahkan kepada makhluk di dunia ini. Mentimun termasuk buah yang sangat bagus dan banyak manfaatnya. Tubuh memiliki suatu mekanisme menakjubkan yang bekerja untuk mempertahankan kesehatan tubuh yang disebut sistem imun tubuh. Sistem imun tubuh melawan banyak mikroorganisme dan toksin didalam tubuh setiap hari (Khasanah, 2011). Meskipun tubuh mempunyai

sistem imun yang baik, tetapi dengan berbagai macam makanan siap saji yang banyak mengandung pengawet, pewarna, penyedap, dan pemanis yang dikonsumsi dapat berdampak pada berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan. Dengan mengkonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung gizi dan zat anti oksidan akan menjadi solusi persoalan dalam menjaga kesehatan tubuh.

Banyak penelitian sudah dilakukan dari berbagai tanaman yang dapat digunakan sebagai obat. Karena itu diperlukan mengetahui apa saja zat yang terkandung pada buah mentimun.

Metode

Metode yang digunakan pada penulisan jurnal ini yaitu deskriptif kualitatif dan metode kajian pustaka. Teknik pengambilan data yang dilakukan yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber pustaka yang berasal dari jurnal, dan sumber literatur lainnya. Penulisan ini bertujuan untuk memberikan sebuah penjelasan tentang kandungan mentimun (*Cucumis sativus*) dalam Al-Qur'an untuk kesehatan. Penggunaan metode tersebut diharapkan dapat mudah untuk memahami mengenai topik kandungan mentimun untuk kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

1. Buah Mentimun dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadist

Allah SWT befirman mengenai mentimun dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 61 sebagai berikut:

بِئْسَ الْأَرْضُ جُحُجْنَا مِمَّا تُنْزِي طَعَامًا وَاجِدِ فَادْعُ لَنَا رَبِّكَ يُخْرِجْ لَنَا تَصْبِرَ عَلٰٓى مُوسٰٓ وَادُّ قُلْتُمْ يٰ
يٰٓ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ قَالَ اَتَسْتَبْدِلُوْنَ الَّذِي هُوَ اَدْنٰى ۗ هٰٓهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا ۗ يٰٓ قٰٓلِهَا وَقَتْنَا مِنْ
ۗ هٰٓءُوْا بِغَضَبٍ مِّنَ اللّٰهِ وَالْمَسْكَنَةِ وَبَاوَضْرِبْتَ عَلَيْهِمُ الدَّ ۗ اِهْبِطُوْا مِصْرًا ۗ اِنَّا لَكُمْ مَّا سٰٓلْتُمْ ۗ
لَكُمْ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوْا ۗ اذْ ۗ نَّ يَغْيِرِ الْحَقَّ ۗ وَيَقْتُلُوْنَ النَّبِيَّ ۗ تِ اللّٰ ۗ اِي ۗ لِكَ بِاَنَّهُمْ كَانُوْا يَكْفُرُوْنَ ۗ اِذْ
يَعْتَدُوْنَ

Artinya “Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah

ke suatu kota, pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa ayat ini ditujukan kepada umat Bani Israil yang pada saat turunnya Al-Qur’an, dan perbuatan-perbuatan yang disebutkan juga dijelaskan kepada mereka karena ia adalah perbuatan-perbuatan para pendahulu mereka, dan disandarkan kepada mereka juga karena banyaknya faedah dan manfaatnya. Diantara faedahnya adalah bahwasanya mereka minta dipuji dan mensucikan diri mereka serta mengira akan keutamaan mereka atas Muhammad SAW dan orang-orang yang beriman kepadanya, kemudian Allah SWT menjelaskan kepada mereka tentang kondisi pendahulu mereka yang telah jelas bagi mereka untuk menjelaskan kepada setiap orang dari mereka bahwasannya mereka itu bukan orang-orang yang sabar, tidak berakhlak mulia, dan tidak beramal shaleh, maka apabila para pendahulu mereka saja kondisinya seperti itu, padahal kesan yang ada bahwa para pendahulu itu lebih utama dan lebih mulia kondisinya dari pada orang-orang yang setelah mereka.

Faedahnya juga bahwasanya nikmat Allah atas orang-orang terdahulu di antara mereka adalah nikmat berkesinambungan hingga generasi muta’akhir, nikmat atas para orang tua adalah nikmat atas anak-anak, maka mereka menjadi orang-orang yang diberi titah, karena hal itu adalah nikmat-nikmat yang mencakup dan meliputi mereka. Ayat tersebut juga menjelaskan bahwa Allah SWT telah menumbuhkan berbagai sayur-sayuran, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah di bumi ini, tujuannya untuk bisa dikonsumsi dan diambil manfaatnya terutama kesehatan.

Mentimun atau timun juga pernah disebut dan diriwayatkan oleh Aisyah R.A, yaitu “*Rasulullah SAW sering makan mentimun dicampur dengan kurma basah,*” (HR. Tirmidzi).

Hadist menerangkan bahwa Rasulullah sering memakan mentimun dicampur dengan buah kurma, hal ini karena mentimun dan kurma dapat membentuk tubuh gemuk yang ideal menurut Aisyah R. A.,. Pencampuran buah tersebut digunakan pada zaman sekarang. Saat ini banyak orang yang menginginkan bentuk tubuh ideal bahkan dengan berbagai cara, terutama cara yang cepat dan praktis tanpa harus bersusah payah berolahraga dan melakukan pencegahan makanan lainnya. Maka dari itu banyak yang mengkonsumsi obat pelangsing atau penggemuk agar badan terlihat bagus.

Padahal sebenarnya terdapat efek samping atau resiko yang ditimbulkan disebabkan mengkonsumsi obat tersebut. Karena sebagian besar obat-obatan modern yang ada di apotek-apotek dan biasa dikonsumsi sebenarnya tidak benar-benar menyembuhkan penyakit, obat itu hanya menghilangkan gejala dan efek dari penyakit atau masalah tubuh tersebut.

Klasifikasi dari tanaman mentimun menurut Edris (2020), adalah sebagai berikut:

Kingdom : Plantae
Divisi : Spermatophyta
Kelas : Dicotyledonae
Ordo : Cucurbitales
Famili : Cucurbitaceae
Genus : Cucumis
Spesies : *Cucumis sativus* L.

Morfologi dari tumbuhan mentimun adalah tanaman timun termasuk kedalam jenis tanaman sayuran buah semusim atau berumur pendek. Tanaman timun tumbuh merambat (menjalar) berbentuk semak atau perdu, dan tinggi atau panjang tanaman dapat mencapai 2 meter atau lebih. Berakar tunggang dan berakar serabut. Akar tunggangnya tumbuh lurus kedalam sampai kedalaman sekitar 20 cm, sedangkan akar serabut tumbuhan ini

tumbuh menyebar secara horizontal dan dangkal. Batang timun lunak dan berair tetapi cukup kuat, berbentuk bulat pipih, beruas-ruas, berbulu halus, dan berwarna hijau. Daun timun berbentuk bulat dengan ujung daun runcing berganda, selain itu daunnya juga bergerigi, berbulu sangat halus, memiliki tulang daun menyirip dan bercabang-cabang. Bunga timun berbentuk terompet dan berukuran kecil. Bunga memiliki ukuran panjang 2-3 cm. Bunga terdiri dari tangkai bunga, kelopak, mahkota dan benang sari dan putik. Buah timun mempunyai bentuk yang beragam, yaitu panjang silindris, bulat panjang, bulat pendek, dan bulat sedang, tergantung varietasnya (Edris, 2020).

2. Kandungan dan Manfaat dalam Mentimun

Komposisi gizi pangan dihitung per 100 g, pada table sebagai berikut:

Tabel 1.1 Nilai Gizi Mentimun

No.	Unsur	100 g	1 iris (10 g)	7 iris
1.	Energi	12 kkal	1.2 g	8.4 g
2.	Protein	0.70 g	0.07 g	0.49 g
3.	Lemak	0.10 g	0.01 g	0.07 g
4.	Karbohidrat	2.70 g	0.27 g	1.89 g

Menurut Gustianty (2016) Kandungan nutrisi per 100 g mentimun sebagai berikut:

Tabel 1.2 Kandungan Mentimun

No.	Unsur	100 gram
1.	Kalori	15
2.	Protein	0,8
3.	Karbohidrat	3 g
4.	Fosfor	30 mg
5.	Besi	0,5 mg
6.	Thianin	0,02 mg
7.	Riboflavor	0,01 mg

8.	asam	14 mg
9.	Vitamin A	0,3 mg
10.	Vitamin B1	0,3 mg
11.	Vitamin B2	0,02 mg
12.	Vitamin C	8,0 mg

Mentimun merupakan family dari *Cucurbitaceae* dan dapat menjadi sumber antioksidan alami karena memiliki kandungan vitamin C dan flavonoid yang dapat memutus reaksi radikal bebas (Erhadestria dan Tjiptaningrum, 2016). Oleh karena itu, mentimun dapat digunakan sebagai produk kecantikan contohnya untuk mengurangi mata sembab, menghaluskan dan mengencangkan kulit, mengurangi noda pada wajah, dapat menetralkan kulit yang berminyak, mencegah adanya kerutan di wajah serta menghambat penuaan pada kulit. Selain itu, mentimun dapat digunakan untuk pengobatan, yaitu untuk menurunkan tekanan darah, menyembuhkan penyakit kuning, melancarkan buang air kecil, menjaga kesehatan tulang, sariawan, anti kanker, mencegah dehidrasi dan menghancurkan batu ginjal (Febriani dkk 2021).

Mentimun segar diketahui bahwa kandungan metabolit yang dominan adalah terpenoid dan saponin. Selain itu terdapat juga kandungan steroid, alkaloid, fenolik, dan flavonoid (Agustin & Shirly, 2019). Mentimun juga bermanfaat sebagai detoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%, hal ini membuat mentimun memiliki efek diuretik. Sehingga dengan mengonsumsi jus mentimun akan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi (Tjiptaningrum dan Erhadestria, 2016)

Kesimpulan

Mentimun memiliki banyak kandungan yang bermanfaat seperti yang disebutkan oleh Aisyah R. A, bahwasannya dapat membuat tubuh gemuk yang ideal, selain itu menurut hasil penelitian dari jurnal menunjukkan banyak manfaat yang terkandung dalam mentimun salah satunya sebagai sumber antioksidan alami karena memiliki kandungan vitamin C dan flavonoid yang dapat memutus reaksi radikal bebas, dan masih banyak manfaat lainnya dalam buah mentimun.

Daftar Rujukan

- Agustin, V., & Gunawan, S. (2019). Uji fitokimia dan aktivitas antioksidan ekstrak mentimun (*Cucumis sativus*). *Uji fitokimia dan aktivitas antioksidan ekstrak mentimun (Cucumis sativus)*.
- Endris Atma. (2020). *Sukses dari Bertanam Mentimun*. Banten: Hikam Pustaka.
- Febriani, D. A., Darmawati, A., & Fuskah, E. (2021). Pengaruh Dosis Kompos Ampas Teh dan Pupuk Kandang Ayam Terhadap Pertumbuhan dan Produksi Mentimun (*Cucumis sativus* L.). *BUANA SAINS*, 21(1), 1-10.
- Gray, J. D. (2013). *Rasulullah is my doctor*. PTS Islamika.
- Gultom, A. G. 2016. Pengaruh pemberian ampas teh terhadap pertumbuhan dan hasil tanaman kacang panjang (*Vigna sinensis* L.). *J. Biosains Unimed*, 1 (2) : 43 - 55.
- Khasanah, Nur. (2011). Kandungan Buah-Buahan Dalam A-Qur'an: Buah Tin (*Ficus carica* L), Zaitun (*Olea europea* L), Delima (*Punica granatum* L), Anggur (*Vitis vinifera* L), Dan Kurma (*Phoenix dactylifera* L) Untuk Kesehatan. *Jurnal Phenomenon*, Vol. 1 (1): Hal 5-29.
- Kuby, J. (1997). *Antibodies. Immunology, 3rd ed. WH Freeman and Co.*, New York, NY, 399.
- Sinta, F. (2018). *Keistimewaan minyak zaitun dalam pengobatan: analisis hadis Sunan Ibn Majah no indeks 3320* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di. (2006). *Tafsir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Mannan Jilid 1*. Jakarta : PUSTAKA SAHIFA.
- Tjiptaningrum Agustyas, dan Stevi Erhadestria . (2016). Manfaat Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L.) Sebagai Terapi Untuk Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(1), 112-116