

Realitas Keadaan Masyarakat Terhadap Pengkonsumsian Madu

Khairunnisa

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: 2210911220026@mhs.ulm.ac.id

Mufadhal Maulana Ramadhan

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: 2210911110016@mhs.ulm.ac.id

Nada Nabila

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: 2210911220029@mhs.ulm.ac.id

Gt. M. Irhamna Husin

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia.

Email: irhamnahusin@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya tingkat bahaya virus COVID-19 tiga tahun terakhir ini menjadikan dunia dalam status Pandemi, menimbulkan banyaknya jiwa yang terinfeksi dan meninggal dunia. Ketahanan dalam proteksi tubuh tiap orang berbeda tergantung keadaan fisik dan imunitas seseorang. Imunitas yang terjaga membuat seseorang terlihat sehat dan kuat dalam beraktivitas sehari-hari. Sebaliknya, imunitas yang lemah akan membuat tubuh mudah terserang penyakit. Banyak langkah preventif dan pemeliharaan terhadap imunitas tubuh, salah satunya adalah dengan mengonsumsi madu secara rutin. Madu mengandung bahan aktif yang baik untuk melawan virus asing yang masuk ke dalam tubuh dengan cara melemahkannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat ketertarikan masyarakat dalam mengonsumsi madu secara rutin dengan metode penelitian kualitatif. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa komponen madu yang baik untuk kesehatan tidak menjadikan madu sebagai pilihan konsumsi utama bagi masyarakat, hal ini dikarenakan adanya persepsi tentang rasa madu yang kurang disukai dan harga madu yang relatif mahal.

Keyword : *Immunity, Honey, Pandemic,*

PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup pasti akan menemui yang namanya kematian, baik secara alamiah, karena suatu kecelakaan, ataupun karena menderita suatu sakit tertentu. WHO menyebutkan bahwa kematian terbanyak di dunia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular yang termasuk kedalam golongan penyakit tidak menular. Penyakit ini mengganggu fungsi jantung dan pembuluh darah. Disisi lain ada juga penyakit menular yang berbahaya seperti HIV, dan penyakit pernafasan yang mana kedua penyakit ini menyerang sistem imun tubuh. Dalam kurun waktu tiga tahun terakhir ini tepatnya mulai tahun 2019 muncul penyakit menular yang menghebohkan dunia bahkan WHO. Apalagi di awal kemunculannya penyakit ini cukup mematikan karena menggerogoti kesehatan penderitanya dengan ganas terutama pada individu yang telah memiliki penyakit bawaan sehingga bisa menyebabkan

terjadinya komplikasi yang dapat berujung pada kematian. Penyakit ini dikenal dengan nama COVID-19, data WHO menyebutkan bahwa sejak awal kemunculannya di tahun 2019 hingga September 2022, telah tercatat ada lebih dari 6 juta kasus kematian yang disebabkan oleh virus ini dan 651 juta kasus orang yang terinfeksi. Dari data ini dan disertai cepatnya penyebaran dan luasnya wilayah cakupan penyebaran, WHO memutuskan untuk menggolongkannya sebagai Pandemi. Mirip seperti penyakit menular lainnya dan bahkan tergolong sebagai virus flu, COVID-19 ini berasal dari virus yang menyerang sistem imun tubuh manusia namun dengan tingkat bahaya yang lebih tinggi.

Sistem imun adalah sekelompok organ, jaringan, sel, dan enzim yang bergabung dan berperan dalam usaha mempertahankan daya tahan tubuh terhadap invasi patogen penyebab infeksi penyakit yang terpapar ke dalam tubuh. Sedangkan untuk reaksi yang dikoordinasikan sel dan molekul terhadap patogen dan invasi disebut dengan respon imun (Baratawidjaja, 2006). Contoh patogen misalnya bakteri, virus, parasit, jamur, debu, dan serbuk sari. Sedangkan substansi asing dari dalam tubuh dapat berupa sel-sel mati atau sel-sel yang berubah bentuk dan fungsinya.

Respon sistem imun diperlukan bagi manusia untuk mengawasi, melindungi, dan mempertahankan tubuh dari segala macam bentuk organisme luar yang dianggap sebagai unit asing yang masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan kerusakan. Sistem imun umumnya akan berjaga mulai dari pintu masuk seperti mekanisme saluran pernapasan sampai pada bagian dalam jaringan dan humoral. Sistem imun juga berfungsi untuk membantu meregenerasi dan mengeliminasi komponen sel-sel tubuh yang sudah mati sehingga nantinya tidak menjadi penyebab penyakit. Selain itu sistem imun juga dibutuhkan untuk menyeleksi dan menghancurkan sel-sel abnormal atau yang bermutasi supaya kehidupannya tidak berlanjut menjadi sel ganas yang bisa menjadi penyebab tumor atau kanker.

Sistem imun terdiri dari dua bagian yaitu sistem imun alamiah (non spesifik) yang dimana pada bagian ini cara kerjanya adalah dengan mengenali respon pertama dari ancaman. Sel imun kemudian akan merekam dan mengabarkan pada bagian lain untuk membentuk respon. Apabila kemudian respon yang diberikan cukup dan bisa mempertahankan tubuh dari serangan patogen, maka manusia akan terhindar dari sakit. Adapun fase respon imun adaptif (spesifik), dimana pada fase ini sistem imun sudah mengenali substansi asing yang akan melewatinya karena sudah pernah terekam ciri dan spesifikasi sebelumnya untuk kemudian langsung dihancurkan atau disingkirkan. Dalam proses kerja menghancurkan substansi asing yang membahayakan, sistem imun adaptif ini tidak memerlukan lagi sistem imun alami.

Pada kasus COVID-19 ini alasan kenapa penularan virus Corona terlihat sangat cepat adalah karena virus corona menginvasi tubuh dengan cara menempel pada sel-sel tubuh terutama pada sistem organ pernafasan, kemudian memasukkan RNA-nya dan mengubah sel tubuh tadi menjadi virus juga. Siklus ini akan terjadi terus berulang sampai seluruh sel sehat habis dan virus tidak bisa lagi bereplikasi. Proses ini akan terdeteksi nantinya oleh sistem imun tubuh, dan bereaksi terhadap sistem imun alami tadi untuk membentuk pertahanan dan melakukan perlawanan. Selama proses perlawanan ini akan terjadi gejala berupa demam. Namun dikarenakan virus ini tergolong baru, hal ini menjadikan sistem imun yang dimiliki banyak orang menjadi belum siap menghadapi masuknya virus ini sebagai unit asing ke dalam tubuh dan bahkan menjadikan tubuh dapat bereaksi berlebihan yang mana dalam beberapa kasus malah menimbulkan gejala COVID-19 yang lebih berat seperti sesak nafas, bahkan komplikasi dan kerusakan organ yang berujung pada kematian. Kunci utama dalam menghadapi virus ini terletak pada kualitas imunitas tubuh.

Uniknya, sistem imun sendiri dapat kita atur dan kelola. Pengelolaan sistem imun yang baik dapat berdampak besar bagi keselamatan diri terlebih lagi ketika pandemi Covid-

19 berlangsung. Ada banyak cara untuk mengelola dan menjaga imunitas tubuh, salah satu diantaranya ialah dengan mengkonsumsi madu.

Salah satu obat terbaik yang direkomendasikan oleh Islam adalah madu. Madu merupakan salah satu makanan yang paling digemari oleh Rasulullah SAW. Dalam Hadist Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari:

Rasululullah SAW bersabda : "Madu adalah penyembuh bagi segala penyakit dan Al-Qur'an adalah penyembuh apa yang ada di dalam dada. Maka bagi kalian, ada dua penyembuhan, yaitu Al-Qur'an dan madu," (HR. Ibnu Majah, 3452 dari hadist Ibnu Mas'ud).

Selain dari hadist, dalil mengenai keutamaan madu sebagai penyembuh dalam perspektif Islam juga terdapat dalam Al-Quran

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

Artinya :

"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya,".

"Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang berpikir," (QS. An-Nahl: 68-69).

Tafsir dari Al-Mahalli dan As-Suyuthi dalam Tafsir Jalalayn menafsirkan ayat ke 69 lafadz “dzululan” ini sebagai bentuk jamak dari lafadz “dzaluulun”. Makna dari lafadz tersebut adalah dimudahkannya lebah untuk mengambil makanan sejauh dan sesulit apapun jalan tersebut, ia tidak akan tersesat untuk kembali ke sarangnya. Lalu dari perut lebah tersebut keluar minuman yang bermacam-macam warna, yang di dalamnya mengandung obat bagi segala penyakit. Minuman tersebut bernama madu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif sehingga menghasilkan penjelasan berupa narasi deskriptif dari data data yang dikumpulkan baik melalui survei, ataupun berdasarkan artikel referensi dan perilaku yang diamati. pendekatan yang digunakan pada artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. pendekatan deskriptif kualitatif yaitu pendekatan penelitian dimana data-data yang dikumpulkan berupa katakata, gambar-gambar dan bukan angka. (Moleong 2005:4)

Pembahasan dalam artikel ini mengambil objek korelasi ketahanan tubuh atau imunitas terhadap faktor madu dalam rentan masa pandemi. Objek yang dikaji merupakan objek alami yang terjadi di masyarakat. Penelitian ini mengambil data kajian yang berada di masyarakat yang menjadi bahan yang diteliti. Masalah masalah yang diteliti berdasarkan perbandingan jika di masa pandemi menggunakan suatu variabel yang sering dikonsumsi masyarakat.

HASIL DATA

Selama Pandemi ini masyarakat saling khawatir akan keadaan dikarenakan orang-orang takut tertular COVID-19 sehingga menjadikan banyak orang berusaha untuk menjaga stabilitas kesehatan tubuh seperti dengan mengkonsumsi Vitamin C, buah-buahan, suplemen kesehatan, dan konsumsi madu. Anggota kelompok melakukan survei pada beberapa pihak dengan rentang tahun kelahiran 1997 - 2012. Hipotesisnya bahwa orang-orang ini menggunakan alternatif madu untuk menjadi salah satu penunjang daya tahan tubuh. Berdasarkan hasil survei dari 50 orang di Banjarmasin, seluruhnya telah mengetahui bahwa madu bermanfaat untuk kesehatan dan imunitas tubuh.

Berdasarkan hasil survei juga menyatakan bahwa ikhtiar orang-orang dalam menjaga kesehatan tubuhnya lebih banyak dengan cara mengatur pola makan, tidak begadang, dan rutin berolahraga ketimbang mengkonsumsi madu. Sedangkan konsumsi madu menurut angket yang kami bagikan memiliki persentase yang lebih rendah dari menjaga pola makan, namun sama-sama dengan persentase pengonsumsi suplemen vitamin tambahan pada umumnya yang biasa digunakan sebagai penunjang atau *booster* terhadap imunitas. Masyarakat cenderung jarang mengkonsumsi madu terkecuali saat dalam keadaan kurang enak badan atau sakit. Dari angket yang kami bagikan terdapat 67 persen responden yang mengaku mengkonsumsi madu hanya saat sakit dan lelah. Namun ada pula beberapa responden yang mengaku mengkonsumsi madu secara rutin terjadwal 3-7 hari sekali dengan persentase 33 persen dengan alasan agar menjaga kestabilan stamina karena pekerjaan sehari-hari yang sibuk dan tergolong berat. Kecilnya angka pengonsumsi madu rutin ini dilatarbelakangi oleh keadaan dimana masyarakat mengaku bahwa mereka kurang suka madu. Mahalnya harga madu juga menjadikan mereka merasa kurang tertarik untuk membelinya. Memang ada madu yang enak, tapi harganya relatif mahal. Responden juga menyebut bahwa banyaknya madu palsu yang beredar dengan harga murah membuat tingkat ketertarikan masyarakat akan konsumsi madu rutin menjadi menurun.

Orang yang lebih tua dengan kisaran umur antara 35 hingga 50 tahun keatas merupakan kalangan yang lebih peduli untuk mengkonsumsi madu sebagai preventif atas suatu penyakit dan pemeliharaan daya tahan tubuh. Berdasarkan angket yang kami bagikan, juga terdapat data bahwa sebagian masyarakat lainnya mengkonsumsi madu dengan cara lain yaitu dengan mencampurkannya dengan makanan lain, menjadi bumbu bahan masak, ataupun dicampurkan dengan air hangat untuk dijadikan sebagai minuman penghangat tubuh. Tidak hanya itu responden lain juga mengaku bahwa terkadang mereka menggunakan madu untuk perawatan kulit. Sebagai tambahan, ada pula responden yang mengaku mengkonsumsi madu karena mengikuti sunnah ajaran Nabi Muhammad SAW.

ANALISIS DATA

Penelitian tentang madu sudah lama dilakukan baik oleh peneliti dari masa lalu hingga masa kini, banyak fakta menarik yang terungkap dari hasil penelitian madu ini, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan. Madu bisa digunakan mulai dari sekedar bahan pengganti gula sebagai perasa sampai dijadikan obat karena ada sangat banyak kandungan bermanfaat yang ada di dalam madu. Untuk mengetahui apa saja kandungan madu dibutuhkanlah riset yang dilakukan oleh para ilmuwan. Adapun komponen dan cara kerja madu terhadap penyakit adalah sebagai berikut.

1. Komponen Madu

Madu terdiri dari air, gula, enzim, asam amino, flavonoid, asam organik, asam fenolik, mineral, vitamin, dan senyawa volatil. Komponen utama dari madu adalah gula (90-95%) dengan 75% dari gula yang terkandung merupakan trisakarida, 10% disakarida dan trisakarida, dan 5% yang tersisa merupakan jenis gula kecil lainnya. Selain gula, pada madu ditemukan pula protein yang sebagian besarnya adalah asam amino. Selain

itu pada setiap jenis madu terdapat pula asam organik dengan persentase 0,57% yang mana menyebabkan sedikit keasaman dan konduktivitas listrik dalam madu dan mempengaruhi warna dan rasa madu. Asam organik dibuat selama transformasi nektar menjadi madu atau diekstraksi dari nektar.

Madu juga memiliki beberapa jenis vitamin di dalamnya yaitu vitamin B [*thiamine* (B1), *riboflavin* (B2), *pantothenic acid* (B5), *biotin* (B8 or H), *nicotinic acid* (B3), *pyridoxine* (B6), dan *folic acid* (B9)] dan vitamin C. Vitamin C inilah yang memberikan efek anti-oksidan pada madu.

selain itu adapula unsur makro dan mikro termasuk magnesium, kalium, natrium, besi, kalsium, fosfor, yodium, mangan, litium, seng, kadmium, kobalt, nikel, barium, tembaga, kromium, perak, arsenik, selenium, dan yang diamati dalam madu. Jumlah komponen mineral dalam madu bervariasi antara 0,04% dan 0,2% pada madu terang dan gelap.

2. Cara Kerja Madu dan Komponen Utamanya Terhadap Penyakit Menular Virus

Sejumlah penelitian telah menunjukkan efek terapeutik madu dan komponen utamanya terhadap berbagai penyakit menular virus. Madu dan komponen utamanya dapat melawan *Herpes zoster*, *rubella*, influenza, penyakit *herpes 1 respiratory syncytial virus*, AIDS, *immunodeficiency virus*, virus hepatitis, *gingivostomatitis*, rabies, rinokonjungtivitis dan COVID-19. Mekanisme sifat antivirus madu dan komponen utamanya sangat luas dan belum diketahui dengan begitu spesifik. Aktivitas antivirus madu dan komponen utamanya biasanya terkait, mirip dengan produk alami lainnya seperti *resveratrol*, *calebin A* atau kurkumin dengan anti-oksidan, efek anti-inflamasi, anti-resistensi dan anti-apoptosis dengan memodulasi jalur pensinyalan seluler. Selain itu, agen ini juga memiliki efek langsung pada struktur virus, seperti sebagai interaksi madu dan komponen utamanya dengan protein struktural dan/atau non-struktural dalam virus atau mengikat reseptor target pada virus sehingga sederhananya agen ini bekerja dengan melemahkan kekuatan virus yang masuk ke dalam tubuh maka tidak heran banyak pula dari masyarakat yang hanya mengkonsumsi madu setelah terpapar penyakit menular virus.

Meskipun madu mempunyai beragam manfaat bagi kesehatan namun, berdasarkan survei masih tidak banyak orang yang mengkonsumsi madu secara rutin, dan hanya mengkonsumsi madu saat tidak enak badan, atau bahkan ada yang tidak mengkonsumsi madu padahal semuanya mengetahui bahwa madu bermanfaat. Hal ini dikarenakan ada alternatif lain seperti suplemen yang konsumsinya lebih praktis untuk meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, setelah ditelusur lebih lanjut ke beberapa responden mereka tidak mengkonsumsi madu dikarenakan kurang suka terhadap rasanya. Ini dikarenakan ada madu yang manis, ada juga yang sedikit masam. Banyaknya peredaran madu palsu dengan harga lebih murah juga membuat masyarakat sering tertipu dan akhirnya kurang percaya lagi membeli madu karena dianggap tidak berkhasiat atau bahkan malah mengundang penyakit karena palsu.

KESIMPULAN

Dilihat dari anjuran Islam untuk mengkonsumsi madu dan pembuktian secara ilmiahnya mengenai kandungan dan efek baiknya terhadap tubuh, seharusnya akan kita dapatkan banyaknya jumlah dari masyarakat yang konsumsinya secara rutin. Tetapi realitanya dari angket yang telah kami bagikan, hasil yang di dapat adalah orang-orang mengkonsumsi madu hanya ketika merasa sakit dan lelah. Kesimpulan yang dapat ditarik dari poin ini adalah masyarakat hanya menggunakan madu untuk penyembuhan dan hanya sedikit dari masyarakat yang mengambil fungsi preventif penyakit dari madu. Rasa yang

kurang cocok di lidah sebagian masyarakat ditambah lagi harga yang relatif mahal menjadikan madu tidak dijadikan sebagai konsumsi rutin untuk menjaga imunitas tubuh. Dalam artian, masyarakat lebih memilih opsi lain yang lebih mereka sukai seperti mengkonsumsi suplemen dan vitamin lainnya karena dianggap lebih praktis dan tidak ada rasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Farmasi.ugm.ac.id. (2020, 16 Agustus). Perlunya Peningkatan Sistem Imun pada Pandemi COVID-19. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/>
- Medcom.id. (2020, 07 April). Manfaat Madu dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Tengah Wabah Covid-19. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://www.medcom.id/amp/VNx4q18N-manfaat-madu-dalam-menjaga-daya-tahan-tubuh-di-tengah-wabah-covid-19>
- Who.int. (2020, 09 Desember). The top 10 causes of death. Diakses pada Oktober 2022), dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Wholisticmatters.com. (2019). Immune Support and Stress Management. Diakses pada Oktober 2022, dari https://wholisticmatters.com/immune-system-support-stress-management/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=immune&utm_content=3&gclid=Cj0KCCQjwsrWZBhC4ARIsAGGUJupo9YLJRzCIEBqV_c0OmNiq_UQ30FeeEUCs5rqlZyoVADx3Dz7iRU4aAnLREALw_wcB#seasons
- covid19.who.int. (2022). Overview WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Diakses pada September 2022, dari <https://covid19.who.int/>
- kompasiana.com. (2022, 10 Februari). Analisis Industri Madu di Masa Pandemi dan Pasca Pandemi. Diakses pada September 2022, dari <https://www.kompasiana.com/fiskiatur71/6204ab44bb448606c06eb844/analisis-industri-madu-dimasa-pandemi-dan-pasca-pandemi>
- Adji Suranto, S. (2004). *Khasiat & manfaat madu herbal*. AgroMedia.
- Sakri, F. M. (2012). *Madu dan khasiatnya: Suplemen sehat tanpa efek samping*. Diandra Kreatif.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. (2021). Penerapan hidup sehat dengan mengkonsumsi madu dan vitamin untuk meningkatkan imunitas petugas kesehatan serta mencegah covid-19 di RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(2), 306-310.
- Abedi, F., Ghasemi, S., Farkhondeh, T., Azimi-Nezhad, M., Shakibaei, M., & Samarghandian, S. (2021). Possible potential effects of honey and its main components against Covid-19 infection. *Dose-Response*, 19(1), 1559325820982423.