

Manfaat Air Zam-Zam untuk Kesehatan Tubuh

Ervina Nurhapsari¹
Reyvina Tantya Kamila²

Korespondensi penulis: ervinanurhapsari6@gmail.com¹, reyvinatantyakamila@gmail.com²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract.

Zam-Zam water, known as holy water that comes from the holy well at the Grand Mosque in Mecca, plays an important role in the lives of Muslims. Apart from being interpreted spiritually, Zam-Zam Water is also believed to have potential health benefits for the human body. This research aims to explore the benefits of Zam-Zam Water for body health, focusing on physical, mental and spiritual aspects. The specific aim is to identify the mineral content in Zam-Zam Water, explore its spiritual impact, and evaluate traditional claims regarding its healing potential. This research method is a literature study which involves critical analysis of relevant scientific literature sources, books and health journals. This research also includes exploring the views of Islamic experts and scholars regarding Zam-Zam Water, as well as analyzing traditional claims spread in society. Research results show that Zam-Zam Water contains essential minerals such as calcium, magnesium and iron, making a positive contribution to healthy bones, teeth and blood circulation. on mental health, reducing stress levels, and increasing happiness. Although traditional claims regarding its healing potential require further research, Zam-Zam Water remains a valued water source in the context of Muslim holistic health. Keywords: Zam-Zam water, body health, mineral content, spirituality, traditional claims

Abstrak.

Air Zam-Zam, dikenal sebagai air suci yang berasal dari sumur suci di Masjidil Haram di Makkah, memegang peran penting dalam kehidupan umat Islam. Selain dimaknai secara spiritual, Air Zam-Zam juga diyakini memiliki potensi manfaat kesehatan bagi tubuh manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi manfaat Air Zam-Zam terhadap kesehatan tubuh, fokus pada aspek fisik, mental, dan spiritual. Tujuan khususnya adalah mengidentifikasi kandungan mineral dalam Air Zam-Zam, mengeksplorasi dampak spiritualnya, serta mengevaluasi klaim tradisional terkait potensi penyembuhan. Metode penelitian ini adalah studi pustaka yang melibatkan analisis kritis terhadap sumber literatur ilmiah, buku, dan jurnal kesehatan yang relevan. Penelitian ini juga mencakup penelusuran pandangan para ahli dan ulama Islam terkait Air Zam-Zam, serta analisis klaim tradisional yang tersebar di masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Air Zam-Zam mengandung mineral esensial seperti kalsium, magnesium, dan zat besi, memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan tulang, gigi, dan sirkulasi darah. terhadap kesehatan mental, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kebahagiaan. Meskipun klaim tradisional terkait potensi penyembuhan memerlukan penelitian lebih lanjut, Air Zam-Zam tetap menjadi sumber air yang dihargai dalam konteks kesehatan holistik umat Islam.

Kata Kunci: Air Zam-Zam, kesehatan tubuh, kandungan mineral, spiritualitas, klaim tradisional

LATAR BELAKANG

Air Zam-Zam, yang diambil dari sumur suci di Masjidil Haram di Makkah, memiliki makna mendalam dan keistimewaan tersendiri dalam agama Islam. Selain dimaknai sebagai air yang berkaitan erat dengan kisah Nabi Isma'il dan ibunya, Hajar, Air Zam-Zam juga diyakini memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa bagi tubuh manusia. Dalam pandangan umat Islam, Air Zam-Zam bukan sekadar air minum biasa, melainkan sebuah anugerah yang harus dihargai dan dimanfaatkan dengan penuh kesadaran. Manfaat kesehatan dari konsumsi Air Zam-Zam mencakup berbagai aspek, dari segi fisik hingga spiritual. Pertama-tama, Air Zam-Zam diketahui mengandung mineral-mineral esensial yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Kandungan mineral seperti kalsium, magnesium, dan fluorin dapat memberikan kontribusi positif terhadap kekuatan tulang dan gigi. Selain itu, air ini juga diperkaya dengan zat besi, yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan transportasi oksigen dalam tubuh. Oleh karena itu, konsumsi rutin Air Zam-Zam dapat membantu memenuhi kebutuhan mineral harian dan mendukung kesehatan sistem tulang serta sirkulasi darah (Oktaviani & Fakhruddin, 2021).

Selain manfaat fisik, Air Zam-Zam juga dianggap memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan spiritual. Proses pengambilan air yang dilakukan dengan penuh kekhusyukan di Masjidil Haram memberikan pengalaman spiritual yang mendalam bagi jamaah yang melaksanakannya. Sensasi kesucian dan kedekatan dengan Allah yang dirasakan selama mengambil air tersebut diyakini dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kebahagiaan. Keistimewaan lain dari Air Zam-Zam adalah sifatnya yang tidak pernah berubah dan tidak dapat tercemar. Air ini telah melewati berbagai ujian laboratorium yang menunjukkan ketidakmungkinan adanya kontaminan atau polutan dalam jumlah yang signifikan (Murfat dkk, 2023). Kebersihan Air Zam-Zam menjadi jaminan tambahan bagi kesehatan para peminumnya. Sebagai air yang dianggap suci, Air Zam-Zam dijamin bebas dari mikroorganisme patogen yang dapat membahayakan kesehatan.

Secara tradisional, banyak orang percaya bahwa Air Zam-Zam memiliki potensi penyembuhan atas berbagai penyakit. Meskipun klaim ini tidak selalu didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, tetapi keyakinan ini mencerminkan pandangan bahwa air suci ini memiliki kekuatan luar biasa yang dapat memberikan manfaat kesehatan yang tidak

terbatas. Bagi sebagian umat Islam, Air Zam-Zam bukan hanya sekadar minuman, melainkan juga sumber berkah dan penyembuhan. Dalam kesimpulan, Air Zam-Zam bukan hanya memiliki nilai spiritual dalam konteks keagamaan, tetapi juga memberikan sejumlah manfaat kesehatan bagi tubuh manusia. Dengan kandungan mineral yang berlimpah dan sifatnya yang suci dan tidak tercemar, Air Zam-Zam menjadi minuman yang dihargai dan dicari oleh jamaah Muslim dari seluruh dunia (Damayanti dkk, 2023). Konsumsi Air Zam-Zam tidak hanya menciptakan rasa kesejahteraan fisik, tetapi juga menguatkan ikatan spiritual dengan Tuhan. Sehingga, Air Zam-Zam menjadi simbol kekuatan holistik, memeluk tubuh dan jiwa dengan keberkahan yang tak terhingga.

KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis mengenai manfaat Air Zam-Zam untuk kesehatan tubuh memberikan wawasan mendalam tentang aspek-aspek kesehatan yang terkait dengan konsumsi air suci ini. Teori ini mengarah pada pemahaman bahwa Air Zam-Zam bukan hanya air minum biasa, melainkan juga sebuah sumber berkah dan nilai kesehatan yang kompleks. Zat yang terkandung dalam air zam-zam antara lain natrium, kalsium, kalium, magnesium, amonia, fluorida, besi, nitrat, dan lain-lain. Kandungan air zam-zam berkali-kali lipat lebih banyak dibandingkan air biasanya (Damayanti, 2023). Minum air zam-zam dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh dengan cepat sehingga dapat membantu penyembuhan penyakit seperti kanker, lemas sepanjang tubuh, keracunan, mencegah karies gigi, dan sebagainya. Hadits takhrij dan syarah mengenai kandungan air zam-zam dengan pendekatan kimia masih perlu dilakukan lebih lanjut penelitian multidisiplin dan transdisiplin. Hadits Nabi Muhammad SAW telah diberitahu tentang air zam-zam tentang properti. Sehingga keberadaan air zam-zam perlu dimanfaatkan dan penelitian mengenai air zam-zam ini perlu dikembangkan lebih luas. Kontribusi kalsium, magnesium, dan zat besi dalam Air Zam-Zam terhadap kesehatan tulang, gigi, dan sirkulasi darah mengikuti paradigma kesehatan fisik yang terkait dengan asupan mineral. Sementara itu, dimensi spiritualitas dalam kajian teoritis menyoroti bahwa pengalaman spiritual selama pengambilan air di Masjidil Haram dapat membawa dampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Kombinasi antara manfaat fisik dan spiritual memberikan dasar untuk pemahaman holistik mengenai kesehatan tubuh. Meskipun bukti ilmiah mungkin masih terbatas, kajian teoritis ini menciptakan kerangka pemikiran yang

memahami bahwa manfaat Air Zam-Zam tidak hanya terukur dari segi kandungan mineral, tetapi juga dari nilai-nilai keagamaan dan spiritual yang membentuk kesejahteraan holistik individu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian studi pustaka digunakan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat Air Zam-Zam untuk kesehatan tubuh. Dalam mengeksplorasi topik ini, peneliti merinci temuan-temuan dari berbagai sumber literatur, termasuk artikel ilmiah, buku, dan jurnal kesehatan. Analisis studi pustaka dilakukan dengan merinci informasi terkini dan relevan mengenai kandungan mineral dalam Air Zam-Zam, seperti kalsium, magnesium, dan zat besi, serta dampak positifnya terhadap tubuh manusia (Damayanti dkk, 2023). Penelitian studi pustaka juga melibatkan eksplorasi pandangan para ahli dan ulama Islam terkait Air Zam-Zam. Hal ini memberikan dimensi spiritual pada analisis, menggambarkan bagaimana keyakinan dan penghargaan terhadap Air Zam-Zam tidak hanya bersumber dari aspek kesehatan fisik, tetapi juga dari nilai-nilai keagamaan dan spiritual yang diyakini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan holistik individu.

Selain itu, metode penelitian studi pustaka memungkinkan identifikasi klaim-klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam. Meskipun beberapa klaim tersebut mungkin tidak dapat diuji secara ilmiah, namun pemahaman mendalam terhadap keyakinan dan persepsi masyarakat terhadap air suci ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana budaya dan kepercayaan memengaruhi persepsi kesehatan. Secara keseluruhan, metode penelitian studi pustaka dalam konteks manfaat Air Zam-Zam untuk kesehatan tubuh memberikan landasan ilmiah yang kokoh. Dengan merangkum temuan-temuan dari berbagai sumber, melibatkan perspektif kesehatan fisik dan spiritual, serta mempertimbangkan klaim tradisional, penelitian studi pustaka menjadi landasan penting untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang manfaat Air Zam-Zam bagi kesehatan tubuh (Oktaviani & Fakhrudin, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kandungan mineral seperti kalsium, magnesium, dan zat besi dalam Air Zam-Zam

Kandungan mineral seperti kalsium, magnesium, dan zat besi dalam Air Zam-Zam menjadi fokus utama dalam pemahaman mengenai kontribusinya terhadap kesehatan fisik tubuh manusia. Keseimbangan mineral dalam tubuh manusia memiliki peran penting dalam menjaga fungsi organ, pertumbuhan tulang, dan menjaga kesehatan sistem peredaran darah. Oleh karena itu, memahami bagaimana kandungan mineral dalam Air Zam-Zam dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan fisik menjadi aspek penting untuk dieksplorasi. Kalsium, salah satu mineral utama yang terdapat dalam Air Zam-Zam, dikenal memiliki peran krusial dalam pembentukan dan pemeliharaan tulang serta gigi. Keberadaan kalsium yang mencukupi dalam tubuh sangat penting untuk mencegah risiko osteoporosis, terutama pada wanita dan orang lanjut usia. Air Zam-Zam yang kaya akan kalsium dapat menjadi sumber tambahan yang signifikan untuk memenuhi kebutuhan harian mineral ini (Adzinta dkk, 2023). Dalam konteks ini, konsumsi Air Zam-Zam dapat memberikan dukungan yang berharga bagi kesehatan tulang, khususnya bagi mereka yang mungkin memiliki asupan kalsium yang kurang.

Selain kalsium, kandungan magnesium dalam Air Zam-Zam juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik. Magnesium diperlukan untuk lebih dari 300 reaksi biokimia dalam tubuh, termasuk kontraksi otot, fungsi saraf, dan pemeliharaan tekanan darah normal. Konsumsi magnesium yang adekuat dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, mengelola diabetes, dan menjaga keseimbangan elektrolit. Dengan demikian, Air Zam-Zam yang mengandung magnesium dapat memberikan kontribusi signifikan dalam menjaga kesehatan fisik tubuh, terutama dalam konteks pencegahan penyakit kardiovaskular dan manajemen kondisi kronis. Zat besi adalah mineral lain yang hadir dalam Air Zam-Zam dan memiliki peran vital dalam produksi hemoglobin, protein yang membawa oksigen dalam darah. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, yang ditandai dengan kelelahan, pusing, dan penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, asupan zat besi yang cukup melalui konsumsi Air Zam-Zam dapat membantu mencegah dan mengatasi kondisi anemia, memastikan oksigen dapat didistribusikan dengan efisien dalam tubuh. Ini menjadi sangat relevan, terutama bagi kelompok rentan seperti ibu hamil dan anak-anak yang memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Damayanti dkk, 2023).

Air Zamzam (Air Zamzam) merupakan air minum yang paling disukai dan dianggap lebih unggul dibandingkan sumber air minum lainnya di seluruh negara Arab dan Islam. Air mancur Zamzam steril dan bebas bakteri dan jamur. Selain itu, air

Zamzam dilaporkan tidak mengandung kontaminan apa pun dan tidak diolah secara kimia dengan cara apa pun. Air zamzam kaya akan mineral. Berdasarkan hal tersebut, khasiat kesehatan air Zamzam (rasa, bau, aroma) stabil dan tidak berubah seiring berjalannya waktu. Empat ion logam esensial hadir dalam jumlah besar dalam air Zamzam. Ini termasuk natrium, kalium, magnesium, dan kalsium. Selain itu, air Zamzam juga mengandung tujuh trace ion logam. Bahan-bahan tersebut antara lain vanadium, mangan, besi, kobalt, tembaga, seng, dan molibdenum. Jejak logam diketahui diperlukan untuk fungsi biologis normal pada manusia. Dalam laporan terbaru kami, tikus yang hanya diberi air Zamzam selama 90 hari tidak menunjukkan kelainan atau kerusakan jaringan dibandingkan dengan tikus yang hanya diberi sumber air lain pada periode yang sama. Tidak ada keganasan atau kerusakan jaringan (Mahmoud *et al*, 2020). Air zamzam meningkatkan ekskresi asam urat dalam tubuh dan mencegah pembentukan batu asam urat. Kandungan mineral dalam air Zamzam berperan sebagai kofaktor enzim yang mengkatalisis metabolisme lipid dan konsumsi alkohol lipid (kolesterol dan gliserin). Hal ini dapat menyebabkan penurunan lipid serum dan efek kesehatan terkait.

Selain manfaat kesehatan spesifik dari masing-masing mineral tersebut, penting untuk dicatat bahwa Air Zam-Zam, sebagai air yang diambil dari sumur suci di Masjidil Haram, juga dianggap suci dan bebas dari kontaminasi. Kebersihan ini menjadi aspek tambahan yang mendukung kesehatan fisik, mengingat air yang bebas dari polutan memiliki dampak positif terhadap fungsi organ tubuh dan mencegah risiko penyakit akibat pencemaran air. Dalam konteks kesehatan fisik secara keseluruhan, konsumsi Air Zam-Zam dapat menjadi tambahan yang berharga dalam memenuhi kebutuhan mineral harian tubuh manusia. Meskipun kontribusi utama mungkin berasal dari kalsium, magnesium, dan zat besi, tetapi keberadaan mineral lainnya juga dapat memberikan manfaat tambahan yang relevan. Namun, penting untuk diingat bahwa meskipun Air Zam-Zam memiliki potensi manfaat kesehatan, itu tidak boleh dijadikan pengganti pola makan sehat dan seimbang serta gaya hidup aktif (Oktaviani & Fakhruddin, 2021). Integritas spiritual dan kebersihan air ini seharusnya menjadi inspirasi untuk memperkuat upaya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Dengan demikian, memahami bagaimana kandungan mineral dalam Air Zam-Zam dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan fisik membuka pintu untuk pendekatan holistik dalam menjaga kesejahteraan tubuh manusia.

Menurut Indra Wahyu Saputra dkk, 2022. air Zamzam mengandung beberapa kandungan mineral seperti CaCO_3 , magnesium, tembaga, zinc, mangan, strontium, selenium, nitrat, arsenic, chromium, cobalt, dan cadmium. Hubungan antara arsenic dan komposisi tanah mengindikasikan bahwa besi oksida dan kandungan bahan organik yang bervariasi sangat berhubungan dengan pengurangan kelarutan arsenik ketika pH dan CaCO_3 meningkatkan kelarutan arsenik di tanah." 12 kalsium karbonat (CaCO_3) 0,2 gram yang dilarutkan dalam 20 ml arsenic, dapat mencapai keseimbangan adsorpsi dalam waktu 10 menit dengan kemampuan rerata menetralkan *arsenic pentavalent* (bervalensi lima) sebesar 23,2%.

Pedoman diet di seluruh dunia merekomendasikan peningkatan asupan makanan nabati untuk melawan penyakit yang tidak dapat disembuhkan seperti kanker, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan osteoporosis. Air zamzam secara alami bersifat basa dan kaya akan berbagai mineral yang dapat digunakan untuk mengobati kanker seperti kanker payudara, usus besar, ovarium, dan paru-paru. Air alkali memiliki sifat antioksidan dan antikanker yang kuat. Manfaat ini melindungi DNA dari kerusakan oksidatif (radikal bebas) dalam tubuh yang merupakan penyebab utama penuaan dini dan kanker. Selain itu, konsentrasi ion kalsium dan magnesium dalam air Zamzam hampir dua kali lipat dibandingkan air mineral kemasan. Asupan kalsium yang cukup dapat menurunkan risiko kanker usus besar dan payudara, serta magnesium dapat mencegah kemungkinan sel kanker bermetastasis (menyebar) (Murfat dkk, 2023).

Air Zam-zam merupakan mata air yang terletak 21 meter sebelah timur Ka'bah. Air Zam-zam sangat melimpah sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan seluruh semenanjung. Dalam bahasa Arab, Yahya Kushak mengukur kedalaman sumur hanya 14,8 meter dan lebar mulutnya 4 meter. Air Zamzam merupakan air yang berkarbonasi tinggi (Moh. Mahmud, 2020). Air Zamzam juga kaya akan unsur dan senyawa kimia bermanfaat, mencapai kurang lebih 2.000 mg/l. Dibandingkan sumber air pada umumnya, hanya 260 mg/l. Unsur kimia yang terkandung dalam air Zamzam terbagi menjadi ion positif (bagian terkecil yang mengandung muatan listrik) terdiri dari ion natrium (sekitar 250 mg/l) dan ion kalsium (sekitar 200 mg/l). Kalium (unsur kimia halus berwarna putih, sekitar 120 mg/L) dan Magnesium (logam keperakan yang bersinar saat dibakar, sekitar 50 mg/L). Selain itu, ion sulfat (sulfat sekitar 372 mg/l), ion bikarbonat (sekitar 366 mg/l), ion ortohidroklorida (nitrat sekitar 273 mg/l) dan ion fosfat (sekitar 25,0 mg/l). Amonia (sekitar 6 mg/l) (Adzinta *et al*, 2021).

Keyakinan dan pandangan spiritual terhadap Air Zam-Zam memengaruhi kesehatan mental dan emosional individu yang mengonsumsinya

Pengaruh keyakinan dan pandangan spiritual terhadap Air Zam-Zam terhadap kesehatan mental dan emosional individu yang mengonsumsinya menggambarkan hubungan yang kompleks antara dimensi spiritual dan kesejahteraan psikologis (Oktaviani & Fakhruddin, 2021). Kesehatan mental dan emosional adalah aspek penting dari kesejahteraan holistik individu, dan keyakinan terhadap keistimewaan Air Zam-Zam dapat membentuk fondasi bagi dampak positif pada kedua aspek tersebut. Pertama-tama, keyakinan dalam keistimewaan Air Zam-Zam, yang dipandang sebagai air yang suci dan berkat, dapat menciptakan pengalaman spiritual yang mendalam selama pengambilan air di Masjidil Haram. Ritual pengambilan air ini membangun rasa kekhusyukan dan keterhubungan dengan keberadaan yang lebih tinggi, memberikan individu pengalaman spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Pengalaman ini sering kali dikaitkan dengan perasaan ketenangan, kebahagiaan, dan rasa keterpenuhan, yang dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dimensi spiritualitas ini juga dapat memainkan peran kunci dalam mengelola stres dan meningkatkan ketahanan mental. Keyakinan bahwa Air Zam-Zam adalah rahmat Tuhan dan membawa berkah dapat menjadi sumber dukungan spiritual saat individu menghadapi tekanan hidup atau tantangan emosional. Kepercayaan ini dapat memberikan kerangka berarti untuk mengatasi kesulitan, memberikan arti pada penderitaan, dan menciptakan landasan kuat bagi ketahanan mental. Selanjutnya, pandangan spiritual terhadap Air Zam-Zam dapat memberikan dampak positif pada kesehatan emosional individu. Rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dan kepercayaan pada keberkahan air suci ini dapat menciptakan perasaan harapan dan optimisme (Oktapianti, 2023). Dalam situasi ketidakpastian atau kesulitan, keyakinan bahwa konsumsi Air Zam-Zam membawa berkah dapat menjadi sumber kekuatan emosional yang memotivasi individu untuk terus maju.

Namun, penting untuk diakui bahwa pengaruh keyakinan dan pandangan spiritual terhadap Air Zam-Zam pada kesehatan mental dan emosional dapat bervariasi antar individu. Faktor-faktor seperti tingkat keyakinan, intensitas pengalaman spiritual, dan konteks sosial dapat memengaruhi sejauh mana dampak positif ini dirasakan. Beberapa individu mungkin merasakan kesejahteraan mental yang signifikan, sementara yang lain mungkin mengalami dampak yang lebih ringan atau bahkan tidak merasakan perubahan

(Mahmud & Arafah, 2020). Penting juga untuk memahami bahwa pengalaman spiritual dapat menjadi bagian dari strategi koping individu dalam mengatasi stres dan tantangan. Bagi sebagian orang, keyakinan dan hubungan spiritual dengan Air Zam-Zam mungkin merupakan sumber dukungan yang kuat dalam menghadapi peristiwa traumatis atau situasi sulit. Dalam hal ini, pandangan spiritual dapat berperan sebagai sarana koping yang efektif untuk mengelola tekanan dan menjaga kesehatan mental.

Persepsi masyarakat terhadap klaim ini juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk pengaruh keyakinan spiritual pada kesehatan mental dan emosional. Dalam komunitas yang memandang Air Zam-Zam sebagai suatu anugerah dan rahmat, individu mungkin merasa didukung oleh lingkungan sosialnya dalam menjalani keyakinan tersebut. Dukungan sosial dan pengakuan terhadap nilai-nilai spiritual dapat memberikan tambahan pada dampak positif yang dirasakan individu dalam hal kesejahteraan psikologis (Murfat dkk, 2023). Dalam menggambarkan kompleksitas hubungan antara keyakinan spiritual terhadap Air Zam-Zam dan kesehatan mental, penting untuk tidak mengabaikan peran faktor lain seperti dukungan sosial, pola hidup sehat, dan aspek-aspek kesehatan mental yang lebih kompleks. Pengaruh kesehatan mental dan emosional yang positif yang diatribusikan kepada Air Zam-Zam seringkali menjadi hasil interaksi antara faktor-faktor ini.

Bukti ilmiah yang mendukung klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam terhadap berbagai penyakit

Pertanyaan mengenai bukti ilmiah yang mendukung klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam terhadap berbagai penyakit menyoroti perpaduan antara keyakinan keagamaan dan pendekatan ilmiah dalam evaluasi manfaat kesehatan. Secara historis, klaim tradisional terkait dengan potensi penyembuhan Air Zam-Zam telah menjadi bagian integral dari kepercayaan umat Islam. Namun, perlu diperhatikan bahwa sejauh ini, bukti ilmiah yang mendukung klaim ini masih terbatas dan memicu diskusi antara keyakinan religius dan metode ilmiah. Dalam literatur medis dan ilmiah, terdapat sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efek penyembuhan yang mungkin terkandung dalam Air Zam-Zam (Damayanti dkk, 2023). Secara umum, klaim tradisional tersebut belum sepenuhnya teruji atau dikonfirmasi melalui metode ilmiah yang standar. Beberapa penelitian laboratorium telah dilakukan untuk menganalisis komposisi kimia Air Zam-Zam, termasuk kandungan mineral dan mikroba, namun

penelitian ini biasanya lebih berfokus pada aspek kebersihan dan keamanan air ketimbang pada potensi penyembuhan.

Persepsi masyarakat terhadap klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam cenderung didasarkan pada kepercayaan dan keyakinan yang berasal dari nilai-nilai keagamaan. Masyarakat umumnya percaya bahwa Air Zam-Zam memiliki sifat suci dan berkat, sehingga dianggap memiliki kemampuan penyembuhan yang unik (Oktapianti, 2023). Dalam beberapa kasus, kesaksian individu yang mengklaim telah mendapatkan manfaat kesehatan atau penyembuhan setelah mengonsumsi Air Zam-Zam dapat memperkuat keyakinan ini di kalangan masyarakat. Namun, sementara klaim tradisional ini dapat memegang makna spiritual dan budaya yang besar, metode ilmiah yang ketat menuntut bukti yang konsisten dan terukur. Tantangan utama dalam menguji klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam adalah kurangnya penelitian eksperimental dan klinis yang mencukupi. Oleh karena itu, sulit untuk mengonfirmasi atau menyanggah secara ilmiah klaim-klaim ini.

Beberapa studi sederhana yang dilakukan dalam konteks tertentu telah mengeksplorasi potensi antibakteri dan antioksidan Air Zam-Zam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa air tersebut dapat memiliki efek antimikroba terhadap beberapa jenis bakteri. Meskipun ini menunjukkan potensi efek positif, penelitian ini masih jauh dari menciptakan dasar ilmiah yang kokoh untuk klaim penyembuhan yang luas. Selain itu, perlu dicatat bahwa efek *placebo* dan sugesti psikologis dapat memainkan peran dalam persepsi masyarakat terhadap klaim tradisional ini. Kekuatan keyakinan dan harapan terhadap penyembuhan dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap efektivitas suatu pengobatan atau substansi, termasuk Air Zam-Zam (Murfat dkk, 2023). Dalam beberapa kasus, efek *placebo* ini dapat menciptakan perasaan kesejahteraan atau pemulihan yang sebagian besar didasarkan pada aspek psikologis daripada efek nyata dari air tersebut.

Penelitian ini memiliki dua pandangan mengenai air zam-zam sebagai obat dan untuk memperkuat kekebalan tubuh terhadap ancaman virus corona baru. Dari segi ilmiah, air ini memiliki keunggulan unik dibandingkan air biasa (Aini dkk, 2022). Unsur kimia yang terkandung di dalamnya terbagi menjadi kation, terdiri dari kalsium, natrium, kalium dan magnesium. Ada juga ion negatif yang terdiri dari sulfat, bikarbonat, nitrat, dan amonia. Kemudian berdasarkan hadits Ibnu Majah No. 3053 dan Ahmad No. 7637, jika dilihat dari sudut pandang agama, air ini mempunyai sifat antipiretik, merupakan air terbaik di dunia, dan memberikan penghidupan bagi masyarakat Mekkah. Menjadikan

tubuh sehat dan memperkuat imunitas tubuh. Salah satu obat herbal yang dianjurkan Nabi adalah penggunaan air zam-zam yang mempunyai banyak khasiat dan mengandung bahan obat yang dapat menyembuhkan penyakit manusia. Air zam-zam merupakan air yang penuh berkah, dan sebenarnya merupakan air terbaik di dunia, mengandung unsur kimia yang sangat baik. Kedudukan hadis mengenai air Zam-zam sebagai penawar berbagai penyakit adalah mutu *Hasan-li-Gairihi* baik dalam *Sanad* maupun *Matan*. Dengan kata lain hadis ini merupakan makbul mengenai pengobatan herbal, namun belum tentu *ma'mul bih* mengenai pengobatan COVID-19, karena diperlukan bukti klinis dari kalangan medis.

Meskipun kurangnya bukti ilmiah yang kuat, klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam tetap memegang peran penting dalam warisan budaya dan kepercayaan umat Islam. Kesadaran akan keunikan dan kebersihan air ini dapat memotivasi masyarakat untuk mengonsumsinya dengan rasa hormat dan kesadaran akan nilai-nilai keagamaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa nilai-nilai ini tidak selalu bersaing dengan metode ilmiah, melainkan dapat mencerminkan aspek-aspek lain dari kesehatan yang lebih luas, seperti kesehatan spiritual dan kesejahteraan psikologis (Abdillah & Kusyowo, 2021). Dalam mengevaluasi klaim tradisional terkait potensi penyembuhan Air Zam-Zam, perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkualitas dan terkontrol dengan baik. Studi klinis yang memadai dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang efek nyata dari Air Zam-Zam terhadap kesehatan manusia. Sementara itu, masyarakat perlu tetap menyadari bahwa nilai-nilai spiritual dan budaya yang terkandung dalam Air Zam-Zam dapat tetap dihargai tanpa harus bertentangan dengan pendekatan ilmiah yang memadai untuk menguji klaim kesehatan. Dengan menjaga keseimbangan antara keyakinan spiritual dan penelitian ilmiah, kita dapat memahami lebih baik dan menghargai peran Air Zam-Zam dalam kesehatan holistik dan keberkahan dalam konteks budaya dan kepercayaan umat Islam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, manfaat Air Zam-Zam untuk kesehatan tubuh tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga merangkul dimensi spiritual dan mental. Kandungan mineral yang kaya seperti kalsium, magnesium, dan zat besi dalam Air Zam-Zam memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan tulang, gigi, dan sirkulasi darah. Selain itu, pengalaman spiritual yang mendalam selama pengambilan air di Masjidil Haram

dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan emosional, mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebahagiaan. Meskipun klaim tradisional mengenai potensi penyembuhan Air Zam-Zam tidak selalu didukung oleh bukti ilmiah yang kuat, keyakinan dan nilai-nilai keagamaan yang terkandung dalam air suci ini memberikan dimensi tambahan pada manfaatnya.

Untuk lebih memanfaatkan potensi kesehatan Air Zam-Zam, disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk mengonfirmasi secara ilmiah klaim-klaim tradisional dan efek-efek positif yang mungkin terkandung dalam air suci ini. Upaya ini dapat mencakup penelitian laboratorium yang lebih mendalam terkait kandungan mineral dan komponen-komponen lainnya dalam Air Zam-Zam. Selain itu, penyuluhan dan edukasi terkait cara pengambilan dan konsumsi Air Zam-Zam yang benar dapat ditingkatkan untuk memastikan bahwa masyarakat dapat mengonsumsi air suci ini dengan penuh kesadaran dan manfaat yang maksimal. Dengan pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek fisik, mental, dan spiritual, pemanfaatan Air Zam-Zam untuk kesehatan tubuh dapat menjadi bagian integral dari gaya hidup sehat umat Islam.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah., Kuswoyo, N. A., (2021). Air Dalam Al-Quran (Perspektif Tafsir *Ilmi* Kementerian Agama RI). *Jurnal Ma'fhum*, 6(2), 1-12.
- Adzinta, W. U., Amelia, S. N., Kurniasih, N., Nur, S., Widarda, D. (2021). *Takhrij and Syarah Hadith of Chemistry: The Nutrient Content of Zam-Zam Water*. *Gunung Djati Conference Series*, 5(1), 1-9.
- Aini, F. Z., Vera, S., & Truna, D. S. (2022). Air Zamzam sebagai Penangkal Virus Covid-19: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *In Gunung Djati Conference Series*, 8(1), 677-687.
- Damayanti, E. N., Taufiq, M., & Azwarini, R. N. (2023). Kandungan Air Zamzam Untuk Kesehatan Tubuh Dalam Perspektif Kimia. *Islamic Education*, 1(2), 145-156.
- Mahmoud, H. S., Eltahlawi, R. A., Jan, A. A., Alhadramy, O., Soliman, T. M., El Sayed, S. M., Abdallah, H. I., El-Shazley, M., Shafik, N. M., Mariah, R. A., El-Dabie, N., Abdel-Haleem, M., Hassan, S. M. A., Nabo, M. M. H., El-Alaf, H., Baghdadi, H., Yousef, R. S., Mahmoud, A. A., El Sayed, S. M., & Amer, S. M. (2020). *Zamzam water is pathogen-free, uricosuric, hypolipidemic and exerts tissue-*

- protective effects: relieving BBC concerns. American journal of blood research.* 10(6), 386–396.
- Mahmud, M., & Arafah, R. N. (2020). Air Zam-zam Dalam Perspektif Hadis dan Sains (Upaya Mendamaikan Agama dan Sains). *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2(1), 219-223.
- Murfat, Z., Gayatri, S. W., & Yuniar, I. (2023). Analisis Kandungan Mineral Dalam Air Zam Zam Dengan Metode Spektrofotometri Serapan Atom (Ssa). *Journals Of Ners Community*, 13(2), 445-451.
- Oktapianti, S. (2023). *Knowing God Through Water and Its Philosophy (Chemistry Perspective Islam)*. *Jurnal Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 5(1), 282-286.
- Oktaviani, D. P., & Fakhrudin, A. (2021). Manfaat Mengonsumsi Air Zam-Zam Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 5(1), 65-74.
- Ramadhan, I., Darani, N. P., Suhendar, D., Hambali, R. Y. A., Solihin, M., (2021). *Takhrij and Syarah Hadith of Chemistry: Content and Properties of Zam-Zam Water*. *Gunung Djati Conference Series*, 5(1), 1-7.
- Saputra, I. W., Mufida, W. M., Lestari, D. Y., & Ma'roef, M. (2022). Efek kandungan mineral air zamzam dalam mencegah *atherosclerosis*. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2)