

Yaqtin dalam perspektif Islam dan sains: Telaah kisah Nabi Yunus AS dan manfaat kesehatannya

Dhewanti Puspa Cantika¹, Syawaluna Ghefira Salsabila², Dewi Hanifah³, Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3}Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

⁴Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: ¹dhewantipuspa@gmail.com, ²230703110149@student.uin-malang.ac.id,

³240204110151@student.uin-malang.ac.id, ⁴hmmamiruddin@uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Yaqtin; cucurbita moschata; thibbun nabawi; etnobotani; fitoterapi.

Keywords:

Yaqtin; cucurbita moschata; prophetic medicine; ethnobotany; phytotherapy.

ABSTRAK

Buah yaqtin (*Cucurbita moschata*) menurut dua perspektif: warisan Islami (Thibbun Nabawi) dan temuan ilmiah modern. Secara tekstual, Al-Qur'an (QS As-Saffat 37:146) dan berbagai tafsir menjelaskan bahwa Allah menumbuhkan pohon labu untuk menyembuhkan dan memberi naungan kepada Nabi Yunus as, meneguhkan makna simbolik perlindungan dan pemulihan. Tradisi Hadits juga mencatat kecenderungan Rasulullah saw terhadap labu sebagai makanan bergizi. Selanjutnya, etnobotani menelusuri pemanfaatan *C. moschata* di Asia Tenggara, Amerika, India, Tiongkok, dan Brasil untuk indikasi seperti antiparasit, antidiabetik, antiinflamasi, hepatoproteksi, dan tonik vitalitas. Tinjauan fitokimia menunjukkan kandungan karotenoid (β -karoten, lutein), vitamin A, C, E, polifenol, saponin, fitosterol, dan peptida bioaktif yang bertindak sebagai antioksidan, immunomodulator, dan enzim-inhibitor (α -amilase/ α -glukosidase, COX-2). Berbagai studi in vitro dan in vivo mendemonstrasikan efek hipoglikemik, analgesik, antiinflamasi, antiparasit, hepatoprotektif, serta antifatigue. Meskipun penelitian hewan dan laboratorium menjanjikan, data klinis pada manusia masih sangat terbatas. Makalah ini bertujuan merumuskan konsep yaqtin dalam Al-Qur'an dan Hadits serta mengevaluasi relevansi empirisnya dalam pengobatan tradisional dan modern. Hasil kajian menegaskan potensi *C. moschata* sebagai nutrasetikal holistik yang memadukan hikmah keagamaan dan bukti ilmiah. Rekomendasi penelitian selanjutnya mencakup uji klinis terkontrol, penentuan dosis efektif, keamanan jangka panjang, dan pengembangan formulasi standar untuk integrasi ke dalam farmasi kontemporer.

ABSTRACT

The fruit yaqtin (*Cucurbita moschata*) holds significance in both Islamic tradition and modern science. In the Qur'an (As-Saffat 37:146), Allah caused a gourd tree to grow to protect and heal Prophet Yunus (AS), symbolizing divine care and recovery. Hadith also notes the Prophet Muhammad's preference for gourd as a nutritious food, reinforcing its traditional value. Ethnobotanical records show *C. moschata* is used across Southeast Asia, the Americas, India, China, and Brazil for treating various conditions—antiparasitic, antidiabetic, anti-inflammatory, hepatoprotective, and energy-boosting purposes. Phytochemical studies reveal it contains carotenoids (β -carotene, lutein), vitamins A, C, E, polyphenols, saponins, phytosterols, and bioactive peptides. These compounds act as antioxidants, immunomodulators, and enzyme inhibitors (α -amylase, α -glucosidase, COX-2), with effects supported by in vitro and in vivo studies showing hypoglycemic, analgesic, and antifatigue properties. While laboratory findings are promising, human clinical data remain limited. This paper explores yaqtin's scriptural and empirical relevance, highlighting its potential as a holistic nutraceutical that bridges spiritual wisdom and modern evidence. Future research should focus on clinical trials, dosage standardization, long-term safety, and pharmaceutical formulation for integration into modern therapeutics.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Cucurbita moschata merupakan spesies labu dari famili Cucurbitaceae yang ditandai dengan batang merambat, daun lebar berbentuk jantung, dan bunga kuning lebat. Buahnya berukuran sedang hingga besar, dengan kulit tebal berwarna hijau hingga jingga serta daging oranye cerah kaya karotenoid. Analisis fitokimia menunjukkan keberadaan β -karoten, lutein, vitamin C, dan senyawa polifenolik yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi. Buah dan biji *C. moschata* juga mengandung serat pangan, protein nabati, serta mineral penting seperti kalium dan magnesium yang mendukung regulasi tekanan darah dan fungsi jantung (De Carvalho et al., 2012). Studi in vitro dan in vivo melaporkan efek hipoglikemik, hepatoprotektif, serta antiinflamasi dari ekstraknya, membuka peluang sebagai bahan pangan fungsional dan suplemen terapeutik. Dengan kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif tersebut, *C. moschata* menjadi objek penelitian menarik dalam farmakologi tanaman dan nutrisi fungsional (Cha, 2009).

Penelitian ini membahas buah yaqtin dalam perspektif Islam dan sains modern. Studi ini menyoroti kisah Nabi Yunus as serta manfaat ilmiah yaqtin, seperti efek imunomodulator, antioksidan, dan potensi terapeutiknya. Integrasi dua perspektif ini membuka peluang pengembangan produk nutraceutical berbasis yaqtin yang mendukung pendekatan kesehatan holistik.

Penyusunan artikel penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literatur review) dengan kerangka analisis deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan dari literatur sekunder 5 tahun terakhir, baik berbahasa Indonesia, Inggris, maupun jurnal ilmiah berbahasa Arab yang membahas buah yaqtin dalam kajian sains kontemporer. Sumber-sumber Islam difokuskan pada hadis-hadis Thibbun Nabawi terkait tanaman obat, sedangkan sumber medis mencakup penelitian terkini tentang tanaman herbal dan kajian tibb alternatif domestik Indonesia, Arab, serta dunia medis internasional. Teknik analisis data memprioritaskan pereduksian dan penarasan kebaruan terkait beberapa ayat Al-Qur'an dan sabda Nabi Muhammad saw tentang yaqtin, komposisinya, serta nilai faedahnya dalam perspektif medis yang selama ini kurang diekspos, namun penting untuk diungkap dalam bahasa kesehatan Islami kontemporer.

Pembahasan

Yaqtin (*Cucurbita moschata*) merupakan spesies labu dari famili Cucurbitaceae yang ditandai dengan batang merambat, daun lebar berbentuk jantung, dan bunga kuning lebat (Mansur et al., 2022). Buahnya berukuran sedang hingga besar, dengan kulit tebal berwarna hijau hingga jingga dan daging berdaging oranye cerah yang kaya karotenoid. Analisis fitokimia menunjukkan keberadaan β -karoten, lutein, vitamin C, dan senyawa polifenolik yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi. Selain itu, buah dan biji *C. moschata* mengandung serat pangan, protein nabati, serta mineral penting seperti kalium dan magnesium, yang berkontribusi pada regulasi tekanan darah dan fungsi jantung (De Carvalho et al., 2012). Berbagai studi in vitro dan in vivo melaporkan efek hipoglikemik, hepatoprotektif, serta antiinflamasi ekstrak daging dan biji, membuka peluang pengembangan sebagai bahan pangan fungsional

dan suplemen terapeutik. Dengan kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif tersebut, *C. moschata* menjadi objek penelitian menarik dalam farmakologi tanaman dan nutrisi fungsional (Cha, 2009).



Gambar 1. Buah Yaqtin *Cucurbita moschata*.

Sumber: : Cha, Y. Y. (2009). *Experimental study on effects of Cucurbita moschata Duch. on antioxidation. Journal of Korean Medicine for Obesity Research*, 9(2), 57-63.

Buah yaqtin memiliki nilai penting dalam tradisi Islami dan konteks ilmiah modern. Penelitian ini mengeksplorasi konvergensi antara narasi religius dan penemuan ilmiah terkait manfaat kesehatan tanaman ini. Tinjauan ini menunjukkan bahwa yaqtin tidak hanya dimaknai sebagai tumbuhan penyelamat dalam kisah Nabi Yunus as, tetapi juga memiliki komposisi fitokimia yang terbukti bermanfaat untuk sistem kekebalan tubuh, bersifat antioksidan, dan berpotensi sebagai agen terapeutik berbagai kondisi kesehatan. Sintesis perspektif tradisional dan modern membuka peluang pengembangan nutraceutical berbasis yaqtin yang terintegrasi dalam pendekatan holistik terhadap kesehatan. Integrasi perspektif Islami dan ilmiah ini tidak hanya memperkaya pemahaman kita tentang hikmah kisah Nabi Yunus as, tetapi juga memberikan landasan bagi pengembangan nutraceutical yaqtin yang bermanfaat bagi kesehatan masyarakat modern.

Kajian Tekstual Islami tentang Yaqtin

Dalam ajaran Islam, konsep kesehatan memiliki cakupan yang luas, meliputi keseimbangan antara aspek jasmani, psikologis, dan spiritual. Sejak zaman Nabi Muhammad saw, Islam telah mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan, menerapkan pola makan yang baik, serta menggunakan pengobatan yang didasarkan pada pengetahuan ilmiah (Asrofik et al., 2024). Yaqtin (يَقْطِين) dalam konteks Al-Qur'an merujuk pada tanaman labu yang disebutkan secara spesifik dalam kisah Nabi Yunus as. Dalam Surat As-Saffat ayat 146, Allah SWT berfirman: "يَقْطِينٍ مِّنْ شَجَرَةٍ عَلَيْهِ وَأَنْبَتْنَاهَا" yang artinya "Dan Kami tumbuhkan untuk dia sebatang pohon dari jenis labu". Ayat ini menggambarkan bagaimana Allah SWT merawat Nabi Yunus as setelah beliau dilemparkan dari perut ikan ke daratan dalam keadaan sakit dan lemah. Konsep yaqtin dalam Al-Qur'an memiliki makna yang mendalam, tidak hanya sebagai tanaman fisik tetapi juga sebagai simbol perlindungan dan penyembuhan dari Allah SWT. Pohon labu tersebut berfungsi sebagai naungan dan sumber nutrisi bagi Nabi Yunus as dalam kondisinya yang lemah (Maisarah, 2025).

١٤١٧ - أَنبَأَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ، قَالَ: ثَنَا إِسْرَاهِيمُ، قَالَ: نَا آدَمَ، قَالَ: نَا وَرَقَاءَ، عَنْ ابْنِ أَبِي نَجِيحٍ، عَنْ مُجَاهِدٍ، فِي قَوْلِهِ: "وَأَنْبَأْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ"، قَالَ: يَعْني شَجَرَةً غَيْرَ ذَاتِ أَصْلٍ، مِثْلُ الدُّبَّاءِ وَنَحْوِهِ."

Abdurrahman mengabarkan kepada kami, ia berkata: Ibrahim meriwayatkan kepada kami, ia berkata: Adam meriwayatkan kepada kami, ia berkata: Waraqā' meriwayatkan kepada kami, dari Ibnu Abi Najīh, dari Mujāhid, mengenai firman Allah: "Dan Kami tumbuhkan untuknya sebatang pohon dari jenis yaqtīn (labu)" (QS. Ash-Shaffāt: 146), Mujāhid berkata: "Maksudnya adalah pohon yang tidak memiliki akar tetap, seperti labu dan sejenisnya." Mujāhid adalah salah satu murid utama dari Ibnu 'Abbās, dan termasuk tokoh tafsir generasi tabi'īn. Dalam tafsir ini, ia menjelaskan bahwa yaqtīn merujuk pada jenis tanaman yang cepat tumbuh, menjalar, dan tidak berbatang keras atau berakar kuat, seperti labu (dubbā') dan yang sejenisnya. (Tafsir mujahid:227)

Para mufasir memiliki beragam interpretasi tentang manfaat spesifik dari pohon yaqtin yang ditumbuhkan untuk Nabi Yunus as. Tafsir Al-Muyassar dari Kementerian Agama Saudi Arabia menyebutkan bahwa Allah menumbuhkan "pohon labu yang memayunginya dan bermanfaat baginya". Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah menjelaskan fungsi yaqtin secara lebih spesifik, yaitu "untuk menaunginya dari sinar matahari dan melindunginya dari serangga". Adapun Tafsir Al-Mukhtashar menambahkan bahwa selain sebagai naungan, Nabi Yunus as juga "memakan dari buahnya" (Marwat et al., 2012).

Tafsir kontemporer semakin menekankan aspek ilmiah dari pemilihan Allah Swt. terhadap pohon labu untuk Nabi Yunus as, dengan mengaitkannya pada kandungan nutrisi dan manfaat kesehatan yang kini dibuktikan ilmu pengetahuan modern. Penggunaan tanaman yaqtin dalam kisah Nabi Yunus as menyimpan berbagai hikmah. Pohon ini tumbuh cepat, memiliki daun lebar yang memberikan naungan optimal, serta buah kaya nutrisi—semua sesuai dengan kebutuhan Nabi Yunus as untuk pemulihan segera setelah keluar dari perut ikan. Selain itu, labu memiliki sifat terapeutik yang memperkuat sistem imun dan mempercepat pemulihan fisik, mencerminkan hikmah ilahi bagi kondisi Nabi Yunus as yang lemah dan memerlukan perawatan alami. Pemilihan yaqtin menunjukkan kemurahan dan kebijaksanaan Allah Swt. dalam menyediakan solusi terbaik bagi hamba-Nya, baik dalam perlindungan maupun pemenuhan nutrisi (Maisarah, 2025).

Etnobotani dan Fitokimia Yaqtin

Tabel 1. Etnobotani & Fitokimia Yaqtin (*Cucurbita moschata*)

Negara	Nama Lokal	Bagian Digunakan	Metode Pengolahan	Indikasi Tradisional / Modern
Indonesia	Waluh, Labu kuning	Buah, biji	Rebusan buah, biji ditumbuk infus	Vitalitas, tonik kesehatan
Amerika Serikat	Pumpkin, Butternut squash	Buah, biji	Panggang/makan langsung, ekstrak	Anthelmintik (cacing), diuretik untuk BPH
Meksiko	Calabaza, Zapallo	Biji, bunga, daging buah	Seduhan biji, salep bunga	Obat cacing, gangguan ginjal/usus, luka
India	Kaddu	Buah, biji	Rebusan, infusion biji, bubur	Analgesik, antidiabetik, antipiretik
Tiongkok	Nan Gua Zi (biji labu)	Biji	Perebusan, suplemen ekstrak	Obat cacing (TCM), pendukung terapi DM
Brasil	Abóbora	Biji, buah	Rebusan, minyak biji	Antiparasit (vermifuga), imunostimulan

Sumber : Hossain, M. R., Alam, R., Chung, H. J., Eva, T. A., Kabir, M. F., Mamurat, H., ... & Hossen, S. M. (2023). *In vivo, in vitro and in silico study of Cucurbita moschata flower extract: a promising source of natural analgesic, anti-inflammatory, and antibacterial agents*. *Molecules*, 28(18), 6573. [doi: 10.3390/molecules28186573](https://doi.org/10.3390/molecules28186573)

Seluruh bagian tanaman *Cucurbita moschata* (buah, biji, bunga, daun) memiliki nilai farmakologis dan gizi tinggi. Buahnya kaya karotenoid (β -karoten, lutein), vitamin A dan C, yang menunjang imunitas dan mengendalikan penyebab kanker, gangguan jantung, ginjal, hati, serta penuaan dini (Hakim et al., 2020). Biji mengandung minyak dengan asam lemak tak jenuh (linoleat), protein (termasuk cucurbitin), serta metabolit sekunder seperti cucurbitacin, saponin, flavonoid, dan fitosterol yang berfungsi sebagai antiparasit, diuretik, dan antipiretik (Maldonado et al., 2019). Bunga mengandung tanin dan alkaloid ringan, digunakan sebagai obat luka topikal (Gavril (Rațu) et al., 2024) sementara daun muda kaya flavonoid dan dimanfaatkan untuk meningkatkan sirkulasi darah.

Proses ekstraksi tradisional mencakup perebusan buah dan daun, penumbukan biji dengan madu, serta kompres atau seduhan bunga/daun. Secara modern, ekstraksi senyawa bioaktif dilakukan dengan pelarut polar seperti air, etanol, dan metanol, disusul

isolasi menggunakan teknik kromatografi (HPLC, GC-MS, LC-MS). Studi metabolomik menunjukkan keberadaan asam amino, asam fenolat (p-kumarat, p-hidroksibenzoat), flavonoid, dan cucurbitacin dalam ekstrak *C. moschata* (Men et al., 2021). Secara keseluruhan, *C. moschata* mengandung berbagai senyawa aktif: karotenoid provitamin A (β -karoten, zeaxanthin, lutein), vitamin A, C, dan E, senyawa fenolik (misalnya asam kafeat, ferulat, kuersetin), glikosida triterpen (cucurbitacin), serta fitosterol (β -sitosterol). Selain itu, terdapat peptida bioaktif dan polisakarida pektik yang berpotensi sebagai imunomodulator melalui aktivasi makrofag (Huang et al., 2021; Santosh et al., 2024).

Aktivitas Farmakologi Yaqtin

1. Aktivitas Antiparasit (Anthelmintik):

Berbagai studi in vitro dan in vivo menunjukkan bahwa ekstrak biji Cucurbita moschata memiliki aktivitas anthelmintik yang signifikan. Ekstrak tepung biji terbukti efektif terhadap larva Strongyloides, mendukung penggunaannya secara tradisional sebagai agen vermifuga. Kandungan antioksidan yang tinggi pada biji labu juga berkontribusi terhadap peningkatan respons imun terhadap parasit (MALDONADE et al., 2019).

2. Aktivitas Anti-inflamasi dan Analgesik:

Ekstrak metanolik bunga *C. moschata* menunjukkan aktivitas antiinflamasi melalui penghambatan hemolisis eritrosit pada model stabilitas membran. Pada model hewan, pemberian ekstrak dosis 400 mg/kg secara signifikan menurunkan respons nyeri pada uji writhing hingga 56,03%, sebanding dengan kontrol positif. Mekanisme yang mendasari kemungkinan melibatkan inhibisi enzim siklooksigenase-2 (COX-2) dan jalur biosintesis prostaglandin (Hossain et al., 2023).

3. Aktivitas Antidiabetik:

Pemberian ekstrak buah labu dosis 500 mg/kg pada tikus model diabetes menunjukkan penurunan kadar glukosa serum dan peningkatan kadar insulin (Suwannapong et al., 2023). Studi in vitro menunjukkan kemampuan ekstrak air labu dalam menghambat aktivitas enzim α -amilase ($IC_{50} \approx 29,0$ mg/mL) dan α -glukosidase ($IC_{50} \approx 698,4$ mg/mL) melalui mekanisme penghambatan campuran dan unkompetitif. Senyawa fenolik seperti asam p-kumarat diduga berkontribusi terhadap efek ini (Uuh-Narvaez et al., 2024). Terdapat juga kandungan flavonoid pada buah labu, flavonoid diduga memiliki sifat anti-diabetes karena efek modulasi terhadap pengangkut gula darah, yang meliputi peningkatan sekresi insulin, penurunan apoptosis, dan peningkatan proliferasi sel β pankreas, serta penurunan resistensi insulin, peradangan, dan stres oksidatif pada otot (Putri et al., 2023).

4. Aktivitas Hepatoprotektif dan Antioksidan:

Ekstrak *C. moschata* mengandung senyawa antioksidan alami seperti vitamin C, E, dan karotenoid, yang diketahui dapat memberikan efek protektif terhadap stres oksidatif pada jaringan hati. Studi oleh (Chen et al., 2021) dan (Suwannapong et al., 2023) menunjukkan bahwa suplementasi ekstrak labu meningkatkan kadar penanda antioksidan pada model hewan obesitas, mendukung potensi hepatoprotektifnya.

5. Aktivitas Imunomodulator:

Ekstrak biji *C. moschata* yang kaya akan senyawa nutrasetikal (antioksidan, asam lemak esensial, dan tokoferol) berpotensi sebagai imunostimulan alami. Studi dari Brasil dan laporan (Anjum Parveen et al., n.d.) menunjukkan bahwa ekstrak ini dapat memperkuat sistem imun. Selain itu, fraksi polisakarida (pektin) dari labu diketahui mampu meningkatkan aktivitas fagositik makrofag.

Senyawa fenolik dan karotenoid dalam labu memiliki kemampuan untuk menetralkan radikal bebas. Mekanisme kerja utamanya melibatkan peningkatan aktivitas enzim antioksidan endogen, seperti superoksida dismutase (SOD) dan katalase, serta penurunan kadar penanda stres oksidatif di jaringan hati (Men et al, 2021). Ekstrak labu menunjukkan efek penghambatan terhadap enzim pencernaan karbohidrat, khususnya α -amilase dan α -glukosidase. Analisis kinetik menggunakan metode Lineweaver-Burk menunjukkan adanya penurunan aktivitas enzim tersebut dengan pola penghambatan tertentu. Hal ini berkontribusi terhadap efek penurunan glukosa darah postprandial. Studi *in silico* dan *in vitro* menunjukkan senyawa fenolik seperti 3,4-dihydroxybenzaldehyde dari labu mampu berikatan dengan situs aktif enzim siklooksigenase-2 (COX-2) menghambat sintesis prostaglandin proinflamasi (Uuh-Narvez et al, 2024).

Polipeptida dan polisakarida yang terdapat pada buah dan biji labu berperan dalam menyeimbangkan respon imun, dengan cara meningkatkan ekspresi sitokin antiinflamasi interleukin-10 (IL-10) serta menekan sitokin proinflamasi seperti TNF- α dan IL-6 labu (Uuh-Narvez et al, 2024). Selain itu, asam lemak esensial (omega-3 dan omega-6) dalam biji labu diduga mempengaruhi modulasi sel T dan produksi antibodi, meskipun mekanisme pastinya masih memerlukan kajian lebih lanjut (Hossain et al, 2023). Senyawa cucurbitacin dan protein cucurbitin yang ditemukan dalam biji labu diduga mengganggu metabolisme parasit (helminth), menyebabkan kelumpuhan dan kematian cacing. Studi laboratorium menunjukkan bahwa ekstrak biji labu mampu merusak struktur kutikula larva *Strongyloides*, yang berujung pada kematian larva (Uuh-Narvez et al, 2024).

Integrasi Dalil Islami dan Bukti Ilmiah mengenai Yaqtin

Dalam Islam, ajaran-ajaran bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah (hadis) menjadi pedoman utama bagi umat Muslim. Salah satu contohnya adalah ajaran tentang menjaga kesehatan dan proses penyembuhan yang banyak disinggung dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah (Hidayat et al., 2022). Oleh karena itu, umat Islam perlu menyadari dan meyakinkan diri dengan apa yang telah dinyatakan Allah Swt. bahwa Al-Qur'an,

Sholawat, Dzikir dan Pikir (penghayatan) akan mampu membawa peningkatan ketenangan jiwa dan pemulihan kesehatan mental (Asrofik et al., 2025) dan selamat dari sakit (*syifa*).

Al-Qur'an (QS. As-Saffat [37]:145–146) menyebutkan bahwa Allāh menumbuhkan “sebatang pohon dari jenis labu” (*yaqtīn*) untuk Nabi Yunus as setelah beliau dimuntahkan dari perut ikan. Tafsir menjelaskan bahwa tanaman ini tumbuh subur di padang tandus yang diterpa panas matahari, memberikan naungan (“menaunginya”) dengan batang dan daunnya serta buah yang segar, lezat, dan bergizi (Saragih, 2021). Dengan rahmat-Nya, tumbuhan labu tersebut menjadi sumber makanan penuh nutrisi sehingga “kekuatan dan kesehatannya berangsur pulih”. Ibnu Kathīr dan ulama tafsir lainnya menegaskan bahwa pohon labu itu cepat tumbuh, berdaun lebat, buahnya lembut besar, dan tidak pernah dihinggapi lalat atau serangga. Hadis pun menyebut Rasulullah saw gemar memakan labu (Nasir et al., 2021), menunjukkan nilai gizi makanan ini dalam tradisi Nabi saw dan para sahabat ra.

Konsumsi rutin labu mendukung sistem imun berkat kandungan mikronutrien dan antioksidannya. Labu kaya vitamin A, C, dan E serta mineral (Zn, Fe, Se) yang memperbaiki defisiensi tubuh dan melawan patogen (Men et al, 2020). Karotenoid β -karoten dan lutein dalam labu bersifat antioksidan, terbukti dapat meningkatkan imunitas dan mencegah penyakit kronis. Di samping itu, ekstrak labu merangsang produksi sitokin Th1 (IL-2, TNF- α , IFN- γ), sehingga meningkatkan aktivitas sel imun dan bersifat imunomodulator (Li et al. 2021). Oleh karena itu, sebagai *pharma food*, labu direkomendasikan dalam diet keseharian untuk memperkuat pertahanan tubuh terhadap infeksi dan menjaga keseimbangan imun.

Labu juga berperan dalam pemulihan kesehatan pasca-penyakit atau kelelahan. Studi pada tikus mengungkap bahwa suplementasi ekstrak labu meningkatkan kapasitas berolahraga dan mempercepat pemulihan otot: penurunan penanda kelelahan (laktat, amonia, kreatin kinase) secara signifikan terlihat setelah latihan uji beban. Ekstrak labu dosis tinggi meningkatkan simpanan glikogen otot dan hati serta kadar glukosa darah, sehingga energi tersimpan lebih baik. Dengan kata lain, labu bersifat anti-fatigue dan mendukung regenerasi otot. Ditambah lagi, nilai gizi tinggi labu (protein, vitamin, mineral) menyediakan nutrisi esensial bagi tubuh dalam pemulihan setelah infeksi atau penyakit kronis. Khasiat ini sejalan dengan tradisi Yunus AS yang “menegakkan kembali kekuatannya” setelah dirawat dengan labu.

Studi pada tikus mengungkap bahwa suplementasi ekstrak labu meningkatkan kapasitas berolahraga dan mempercepat pemulihan otot: penurunan penanda kelelahan (laktat, amonia, kreatin kinase) secara signifikan terlihat setelah latihan uji beban (Men et al, 2021). Ekstrak labu dosis tinggi meningkatkan simpanan glikogen otot dan hati serta kadar glukosa darah, sehingga energi tersimpan lebih baik. Dengan kata lain, labu bersifat anti-fatigue dan mendukung regenerasi otot. Ditambah lagi, nilai gizi tinggi labu (protein, vitamin, mineral) menyediakan nutrisi esensial bagi tubuh dalam pemulihan setelah infeksi atau penyakit kronis. Khasiat ini sejalan dengan tradisi Yunus AS yang “menegakkan kembali kekuatannya” setelah dirawat dengan labu.

Kesimpulan

Yāqṭīn (*Cucurbita moschata*) memiliki signifikansi spiritual dan terapeutik, sebagaimana disebut dalam Al-Qur'an sebagai tanaman yang ditumbuhkan untuk melindungi Nabi Yunus AS, dengan penafsiran yang menekankan fungsi perlindungan dan penyembuhan. Secara tradisional, tanaman ini telah digunakan luas di berbagai budaya (Asia, Amerika, Brasil, Tiongkok) sebagai tonik, antidiabetik, antiparasit, dan antiinflamasi. Bagian buah, biji, bunga, dan daun kaya akan senyawa bioaktif seperti karotenoid (β -karoten, lutein), vitamin A, C, dan E, polifenol, saponin, fitosterol, serta peptida bioaktif yang berperan sebagai antioksidan, imunomodulator, dan inhibitor enzim metabolik seperti α -amilase, α -glukosidase, dan COX-2.

Studi in vitro dan in vivo mendemonstrasikan potensi aktivitas farmakologis yāqṭīn, termasuk efek hipoglikemik, analgesik, antiinflamasi, antiparasit, hepatoprotektif, dan antifatigue. Meski demikian, bukti klinis pada manusia masih sangat terbatas, dengan dominasi studi pada model hewan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan berupa uji klinis terkontrol untuk menetapkan dosis terapeutik, keamanan jangka panjang, serta pengembangan formulasi fitofarmaka yang distandarisasi guna mendorong integrasi yāqṭīn ke dalam praktik kedokteran berbasis bukti ilmiah.

Daftar Pustaka

- Anjum Parveen, D. M., Saleem, N., & Siddiqui, A. I. (n.d.). *A comprehensive review of Kaddu (Pumpkin) as a potent nutraceutical in Unani system of medicine*.
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi Kajian Bulughul-Maram Dan Ratib Al-Haddad Dalam Masyarakat Religius: Desa Pager Purwosari Pasuruan. *East Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 56–75. <http://repository.uin-malang.ac.id/23065/>
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297. <http://repository.uin-malang.ac.id/22914/>
- Cha, Y.-Y. (2009). Experimental study on effects of *Cucurbita moschata* Duch. On antioxidation. *Journal of Korean Medicine for Obesity Research*, 9(2), 57–63.
- Chen, X., Liang, D., Huang, Z., Jia, G., Zhao, H., & Liu, G. (2021). Anti-fatigue effect of quercetin on enhancing muscle function and antioxidant capacity. *Journal of Food Biochemistry*, 45(11). <https://doi.org/10.1111/jfbc.13968>
- De Carvalho, L. M. J., Gomes, P. B., Godoy, R. L. D. O., Pacheco, S., Do Monte, P. H. F., De Carvalho, J. L. V., Nutti, M. R., Neves, A. C. L., Vieira, A. C. R. A., & Ramos, S. R. R. (2012). Total carotenoid content, α -carotene and β -carotene, of landrace pumpkins (*Cucurbita moschata* Duch): A preliminary study. *Food Research International*, 47(2), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2011.07.040>

- Gavril (Rațu), R. N., Stoica, F., Lipșa, F. D., Constantin, O. E., Stănciuc, N., Aprodu, I., & Râpeanu, G. (2024). Pumpkin and Pumpkin By-Products: A Comprehensive Overview of Phytochemicals, Extraction, Health Benefits, and Food Applications. *Foods*, 13(17), 2694. <https://doi.org/10.3390/foods13172694>
- Hakim, A., Indrawijaya, Y. Y. A., Mutiah, R., Ma'arif, B., Dewi, T. J. D., Fauziyah, B., Putri Nastiti, G., Maulina, N., Walidah, Z., Firman Firdausy, A., Rizkiah Inayatilah, F., Wijaya, D., Syarifudin, S., Ahmad Muchlasi, L., Seta Geni, W., Rahmadani, N., Amiruddin, M., Eni Purwaningsih, F., & Malik Guhir, A. (2020). *Ensiklopedia Ilmu Farmasi Mengenal Dunia Pendidikan Kefarmasian Mulai dari Ilmu Dasar Hingga Terapan (Issue 1)*. UIN Maliki Press. ISBN 978-623-232-688-0. <http://repository.uin-malang.ac.id/9839/>
- Hidayat, H., Apriliana, E., At-Thobaniah, R. L., Amiruddin, M., & Alfiansyah, M. (2022). *Medicinal plants in the Qur'an and Hadith: Lens culinaris and Vitis vinifera L.: An article review*. <http://repository.uin-malang.ac.id/14941/>
- Hossain, Md. R., Alam, R., Chung, H.-J., Eva, T. A., Kabir, M. F., Mamurat, H., Hong, S.-T., Hafiz, Md. A., & Hossen, S. M. M. (2023). In Vivo, In Vitro and In Silico Study of Cucurbita moschata Flower Extract: A Promising Source of Natural Analgesic, Anti-Inflammatory, and Antibacterial Agents. *Molecules*, 28(18), 6573. <https://doi.org/10.3390/molecules28186573>
- Maisarah, S. (2025). *Keistimewaan Buah Labu dalam Kisah Nabi Yunus Surah Al Shaffat Ayat 139-148*. UIN AR-RANIRY Banda Aceh.
- MALDONADE, I., LOZADA, M., AMARO, G., OLIVEIRA, L. de L., LUENGO, R., & MACHADO, E. (2019). *Propriedades funcionais e nutraceuticas de sementes de cucurbitáceas*.
- Mansur, S. A., Hermayanti, D. D., Rahmadinata, Y. D., Maharani, K. E., Mohamed, M. G., & Amiruddin, M. (2022). The Use of Zamzam Water and Pumpkin Fruit in Science and Islamic Perspective. *Annual Symposium on Hajj and Umrah Medicine (ANSHAR)*, 1, 149–159. <http://repository.uin-malang.ac.id/14808/>
- Marwat, S. K., Khan, M. A., Fazal-ur-Rehman, M. S., & Hashmi, M. (2012). Interpretation and Medicinal Potential of Yaqtin-Lagenaria siceraria (Molina) Standley (Family-Cucurbitaceae): A Review. *World Applied Sciences Journal*, 17(10), 1231–1237.
- Men, X., Choi, S.-I., Han, X., Kwon, H.-Y., Jang, G.-W., Choi, Y.-E., Park, S.-M., & Lee, O.-H. (2021). Physicochemical, nutritional and functional properties of Cucurbita moschata. *Food Science and Biotechnology*, 30(2), 171–183. <https://doi.org/10.1007/s10068-020-00835-2>
- Nasir, S. J., Anuar, H., & Rahim, A. B. A. (2021). MINI REVIEW ON POTENTIAL OF PUMPKIN (LAGENARIA SICERARIA) LEAVES AS MEDICAL FABRIC: AN INSPIRATION FROM SURAH AS-SAFFAT (37: 145-148). *The 2nd National Conference for Ummah Network 2021 (INTER-UMMAH 2021) And the 3rd International Conference on Universal Wellbeing 2021 (ICUW 2021)* "EDU SANDBOX: COMPETENCY DEVELOPMENT AND INNOVATIVE STRATEGIES FOR A NEW NORMAL AGENDA" (Volume 2) ISBN 978-616-7773-37-7, 213.
- Putri, S. R. D., Bella, I., Khaerunnisa, S., Susanti, N., & Mustika, A. (2023). In silico analysis effect of potential antidiabetic from dandang gendis extract on aldose reductase, glucokinase, and GSK3 β for type 2 diabetes mellitus. *Current Internal Medicine Research and Practice Surabaya Journal*, 4(1), 10–19.

- Saragih, R. G. P. (2021). Yunus, Labu, dan Kisah Pelariannya!: Melihat Yunus dalam Alkitab dan Surah Yunus dalam Al-Qur'ân (Kitab Yunus, QS Yunus: 1-109, QS As-Saffat: 139-148, QS Al-Anbiyaa: 87-88). *Aradha: Journal of Divinity, Peace and Conflict Studies*, 1(3), 295–309.
- Suwannapong, A., Talubmook, C., & Promprom, W. (2023). Evaluation of antidiabetic and antioxidant activities of fruit pulp extracts of *Cucurbita moschata* Duchesne and *Cucurbita maxima* Duchesne. *The Scientific World Journal*, 2023(1), 1124606.
- Uuh-Narvaez, J. J., Guerrero-Analco, J. A., Monribot-Villanueva, J. L., & Campos, M. R. S. (2024). Mechanistic in vitro study of the effect of *Cucurbita moschata* (Cucurbitaceae) on carbohydrate digestive enzymes. *Journal of Food Science*, 89(12), 9923–9935.