

Kandungan Komponen Bioaktif dalam Air Nabeez dan Manfaatnya Bagi Kesehatan

Dewi Rosmayanti¹, Raden Siti Nurlaela²

¹Teknologi Pangan, Universitas Djuanda, dewirosmayanti.1082@gmail.com

²Teknologi Pangan, Universitas Djuanda, r.siti.nurlaela@unida.ac.id

ABSTRAK

Air nabeez merupakan minuman kesukaan Rasulullah SAW yang dihasilkan dari perendaman kurma dalam air. Air nabeez mengandung berbagai komponen aktif yang bermanfaat bagi kesehatan bagi manusia. Artikel ini mengulas beberapa jurnal yang membahas komponen bioaktif yang terdapat dalam air nabeez seperti polifenol, flavonoid, serta berbagai jenis antioksidan. Komponen-komponen ini berperan dalam meningkatkan kesehatan, seperti melindungi tubuh dari stres oksidatif, mendukung fungsi pencernaan, serta memberikan efek anti-inflamasi. Studi menunjukkan bahwa komponen bioaktif dalam air nabeez dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya variasi jenis kurma, durasi perendaman kurma, dan juga proses pembuatannya dapat memengaruhi komposisi kimia dan komponen bioaktif yang ada dalam air nabeez. Perbedaan komposisi air nabeez akan berpengaruh terhadap potensi manfaat kesehatannya. Kajian terhadap beberapa jurnal ini menyoroti pentingnya pemahaman lebih mendalam tentang komponen bioaktif dalam air nabeez untuk memaksimalkan manfaat kesehatannya serta rekomendasi optimasi proses pembuatan agar kandungan gizi tetap terjaga.

Kata Kunci: air nabeez, antioksidan, kurma, komponen bioaktif

PENDAHULUAN

Air nabeez merupakan salah satu jenis *infuse water*. *Infuse water* dapat diartikan sebagai minuman yang berbasis air putih yang ditambahkan satu atau beberapa jenis buah segar, tanaman herbal, atau rempah yang didiamkan atau direndam pada waktu tertentu. Unsur-unsur dalam bahan yang digunakan dalam pembuatan *infuse water* dapat tertarik ke dalam fase air, sehingga menimbulkan aroma dan juga rasa buah pada *infuse water* tersebut (Muzaifa *et al.*, 2019). Air nabeez adalah istilah bagi minuman yang berasal dari perendaman buah kurma, kurma direndam dalam air pada waktu tertentu. Arti secara bahasa, nabeez diartikan "zat yang diistirahatkan". Penyebutan air nabeez, merujuk kepada air rendaman buah kurma. Rasulullah SAW

telah mengajarkan cara membuat air nabeez ini. Ketika akan membuat air nabeez, dapat ditambahkan buah lain untuk menambah sensasi rasa, aroma dan kandungan gizinya.

Air nabeez mengandung komponen bioaktif yang berasal dari kurma saat proses pembuatannya. Keberadaan komponen bioaktif inilah yang menjadikan air nabeez bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan air nabeez mengandung sejumlah komponen bioaktif. Komponen bioaktif yang ditemukan dalam air nabeez antara lain flavonoid, saponin, alkaloid dan tannin (Fauziyah *et al.*, 2022). Vitamin C juga terdeteksi dalam air nabeez yang dapat berfungsi sebagai antioksidan (Putri *et al.*, 2020). Kandungan komponen bioaktif air nabeez juga terbukti memiliki aktivitas sebagai antioksidan (Fibonacci, 2019). Air nabeez yang ditambahkan dalam susu beras coklat mampu menstabilkan susu tersebut dan meningkatkan aktivitas antikanker dan antitumor (Latifah & Rahmania, 2022).

Adanya komponen bioaktif ini, menjadikan air nabeez mampu meningkatkan kesehatan manusia, Beberapa minuman kesehatan seperti jamu, minuman herbal, atau jus buah saat ini telah banyak yang diolah secara modern, dikemas dengan kemasan yang menarik sehingga dapat dikonsumsi, dan dibawa kemanapun tak terkecuali air nabeez. Adanya *review* menyeluruh tentang beberapa jurnal mengenai komponen bioaktif dalam air nabeez menjadi penting untuk dilakukan. Air nabeez diharapkan dapat dilembangkan lebih lanjut menjadi minuman kesehatan. Tujuan *review* beberapa jurnal komponen air nabeez ini adalah agar diperoleh informasi menyeluruh tentang komponen bioaktif air dalam nabeez dan manfaatnya bagi kesehatan.

METODE PENELITIAN

Review jurnal tentang air nabeez dilakukan dengan melakukan kajian terhadap beberapa jurnal yang telah diterbitkan dengan pokok bahasan komponen bioaktif air nabeez dan dampaknya bagi kesehatan manusia. Setelah seluruh jurnal dibaca secara

komprehensif dilakukan pengelompokan terhadap hasil-hasil penelitian tersebut. Pengelompokan disajikan dalam bentuk tabel yang mudah difahami sehingga dapat diperoleh gambaran singkat tentang komponen bioaktif yang ada dalam air nabeez beserta manfaatnya bagi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *review* terhadap beberapa jurnal tentang air nabeez, diperoleh hasil seperti yang tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *review* jurnal air nabeez

Judul Jurnal	Komponen bioaktif Air Nabeez	Manfaat Bagi Kesehatan
Analysis of Bioactive Compounds in Nabeez Water	Golongan flavonoid, saponin, alkaloid, Tanin	Membantu pencernaan, dan antioksidan
Perbandingan Kadar Flavonoid dan Vitamin C pada Infuse Water Goji Berry (<i>Lycium barbarum</i>) dan Air Nabeez Kurma (<i>Phoenix dactylifera</i> L.)	Vitamin C	Sebagai antioksidan
Activity of Nabeez Water from Ajwa Date Palm Fruit (<i>Phoenix dactylifera</i> L.) as Favourite Drink of Propeth Muhammad SAW.	Golongan fenolik, flavonoid, saponin, alkaloid, Tanin	Memiliki aktivitas antioksidan yang memadai
Preparation and Characterisation of Active Component in Nabeez Water of Ajwa Dates ((<i>Phoenix dactylifera</i> L.) Mixed in Healthy Brown Rice Milk (BRM) as Halal Beverages	Golongan fenolik, flavonoid, saponin, alkaloid, Tanin	Antioksidan, membantu pencernaan, antitumor
Kajian Pembuatan Infuse Water dari Buah Kurma (<i>Phoenix dactylifera</i> L.) dengan Penambahan Jeruk Nipis	Vitamin C, etanol	Sebagai Antioksidan

Hasil beberapa penelitian menunjukkan air nabeez merupakan air yang memiliki kandungan kompone bioaktif. Komponen bioaktif merupakan senyawa metabolit sekunder yang memiliki nilai fungsional untuk meningkatkan kesehatan manusia. Komponen bioaktif yang berasal dari bahan alam umumnya merupakan senyawa metabolit sekunder dan dihasilkan melalui jalur biologis yang berperan dalam proses berbagai jalur biosintesis (Azmir *et al.*, 2013). Komponen bioaktif dapat dihasilkan dari senyawa metabolit sekunder yang bersumber dari bahan alam menggunakan prosedur ekstraksi yang sesuai (Bucar, *et.al.*, 2013). Komponen bioaktif dari bahan alam khususnya tanaman dapat diekstraksi oleh berbagai teknik ekstraksi. Teknik ekstraksi yang digunakan baik secara konvensional (Hanani, 2014) maupun non konvensional (Sarker & Nahar, 2012). Menurut Nabila (2022), komponen bioaktif dalam air nabeez dapat bervariasi tergantung jenis kurma, kualitas air yang digunakan untuk merendam, kondisi lingkungan, dan proses pengolahannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah et al, (2022) dengan judul “Analysis of Bioactive Compounds in Nabeez Water” berfokus pada identifikasi komponen bioaktif dalam air nabeez golongan alkaloid, flavonoid, saponin dan tanin. Dalam penelitian tersebut tidak disebutkan varietas kurma yang direndam yang dipakai dalam pembuatan air nabeez. Air nabeez diperoleh dengan merendam kurma sebanyak 5 gram tanpa biji dalam 100 mL air mineral lalu dilakukan penyaringan. Air nabeez yang diperoleh lalu dicek kandungan komponen bioaktifnya secara kualitatif. Air nabeez positif mengandung kmpinen bioaktif golongan flavonoid. Hal ini dibuktikan dengan terbentuknya warna merah, kuning atau orange saat pengujian. Air nabeez dalam penelitian ini positif mengandung saponin, terdeteksi dengan terbentuknya buih pada campuran. Air nabeez dalam penelitian ini positif mengandung komponen bioaktif golongan alkaloid, terdeteksi saat ditambahkan pereaksi khusus membentuk endapan kuning orange. Adapun tanin terdeteksi saat terbentuk warna coklat-hijau pada pengujian. Dalam penelitian tersebut disarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut terkait komponen bioaktif dalam air nabeez.

Penelitian Putri *et al*, (2020) yang berjudul “Perbandingan Kadar Flavonoid dan Vitamin C pada Infused Water Goji Berry (*Lycium barbarum*) Dan Air Nabeez Kurma (*Phoenix dactylifera L.*)”, berfokus pada perbandingan kandungan senyawa flavonoid dan vitamin C dalam air nabeez dan *infuse water* yang berasal dari buah goji berry (*Lycium barbarum*). Air nabeez yang diuji dalam kajian ini dibuat dengan merendam varietas Ajwa sebanyak 15 gram dalam 300 mL air selama 12 dan 24 jam. Adapun *infuse water* goji berry diperoleh dengan merendam sebanyak 15 gram buah goji berry dalam 300 mL air selama 12 jam. Keduanya diuji kadar vitamin C menggunakan metode iodometri, dan kadar flavonoidnya diuji menggunakan metode kolorimetri. Berdasarkan hasil penelitian ini, kadar flavonoid dan vitamin C *infuse water* goji berry lebih tinggi dibandingkan dengan air nabeez. Adapun bila sesama air nabeez dibandingkan, air nabeez dengan perendaman 24 jam memiliki kandungan flavonoid yang lebih tinggi dari pada air nabeez yang diperoleh dengan perendaman kurma selama 12 jam. Adapun kandungan vitamin C kedua air nabeez sama besar. Penelitian lanjutan terkait pengaruh waktu perendaman atau waktu ekstraksi komponen bioaktif dapat dilakukan agar diperoleh hasil optimal yang diinginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fibonnaci (2019) yang berjudul “Antioksidan Activity of Nabeez Water from Ajwa Date Palm Fruit (*Phoenix dactylifera L.*) as a Favourite Drink of Propeth Muhammad SAW” berfokus pada pengujian aktivitas antioksidan air nabeez yang berasal dari kurma Ajwa menggunakan metode DPPH (*diphenyl-1-picrylhydrazyl*). Metode DPPH ini umum digunakan untuk menguji aktivitas antioksidan DPPH digunakan sebagai radikal bebas. Prinsip utama dari pengujian dengan metode DPPH adalah reaksi antara DPPH dengan komponen bioaktif yang menghasilkan warna yang dapat diukur konsentrasinya menggunakan spektrofotometer. Kepekatan warna larutan menunjukkan kekuatan aktivitas antioksidan, semakin pekat warna yang dihasilkan menunjukkan aktivitas antioksidan semakin tinggi. Nilai IC50 digunakan untuk mengukur aktivitas antioksidan, yaitu kemampuan senyawa untuk mereduksi 50% radikal bebas. Semakin rendah nilai IC50

maka menunjukkan aktivitas antioksidannya semakin tinggi. Air nabeez diperoleh dengan variasi waktu perendaman kurma selama 24, 48 dan 72 jam. Pengujian pada penelitian ini diawali dengan menghitung panjang gelombang maksimum menggunakan spektrofotometer sebelum pengukuran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan pada 517 nm merupakan panjang gelombang maksimum, dan air nabeez dengan perendaman kurma selama 24 jam menghasilkan aktivitas antioksidan tertinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Latifah dan Rahmania (2022) yang berjudul "Preparation and Characterisation of Active Component in Nabeez Water of Ajwa Dates (*Phoenix dactylifera* L.) Mixed in Healthy Brown Rice Milk (BRM) as Halal Beverages" berfokus pada inovasi minuman kesehatan yang berasal dari beras coklat dengan penambahan air nabeez sebagai alternative minuman kesehatan untuk pencegahan virus Covid-19. Air nabeez diperoleh dengan melakukan perendaman kurma Ajwa dengan bijinya. Sementara susu beras coklat diperoleh melalui proses pasteurisasi. Keduanya digabungkan dengan perbandingan tertentu sehingga dihasilkan minuman halal yang menyehatkan. Pengujian yang dilakukan antara lain uji komponen aktif, uji toksisitas dan uji struktur menggunakan FTIR (*Fourier Transform Infrared Spectroscopy*). Hasil uji komponenn aktif menunjukkan minuman kesehatan dengan tambahan air nabeez mengandung komponen aktif dan memiliki sifat antitumor dan antikaner. Sementara pengujian menggunakan FTIR menunjukkan adanya struktur C=O, C=C, C=CH dan Ar-H pada air nabeez dalam minuman tersebut.

Muzaifah *et al*, (2019) melakukan penelitian dengan judul "Kajian Pembuatan Infuse Water dari Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera* L.) Dengan Penambahan Jeruk Nipis" berfokus pada peningkatan kadar vitamin C pada air nabeez dengan menambahkan jeruk nipis. Air nabeez diperoleh dengan merendam kurma Sukari sebanyak 45 gram dengan 800 mL air mineral dengan waktu 1,3, dan 5 hari. Air nabeez lalu ditambahkan potongan jeruk nipis masing-masing 1,2,dan 3 potong. Bobot

setiap potong jeruk nipis kurang lebih 10 gram. Penelitian dilakukan dengan 3 kali ulangan sehingga diperoleh 27 satuan perlakuan. Pengujian yang dilakukan antara lain uji tingkat hedonik, uji etanol, dan uji vitamin C. Hasil penelitian terhadap kadar alkohol (etanol), uji hedonik atau kesukaan panelis, warna dan aroma air nabeez dipengaruhi oleh faktor tertentu, antara lain durasi waktu perendaman kurma, dan suhu perendaman kurma. Kadar Vitamin C dan tingkat kesukaan rasa panelis terhadap air nabeez, dipengaruhi oleh banyaknya irisan jeruk nipis yang ditambahkan. Kadar Vitamin C yang terkandung dalam air nabeez juga dipengaruhi oleh interaksi lama perendaman dan juga penambahan jumlah irisan jeruk nipis. Semakin lama durasi perendaman kurma, semakin besar kadar alkohol atau kadar etanolnya. Kadar alkohol atau etanol tertinggi berasal dari kurma yang direndam selama 5 hari diperoleh pada perlakuan 5 hari diperoleh kadar alkoholnya sebesar 0,98%, b/v. Adapun kadar Vitamin C, didapatkan hasil, makin banyak jumlah irisan jeruk nipis yang ditambahkan, maka semakin besar kadar vitamin nya. Tingkat kesukaan panelis dalam uji hedonik cenderung menurun dengan bertambahnya durasi perendaman kurma dan bertambahnya potongan jeruk nipis yang ditambahkan. Besar kemungkinan karena mempengaruhi rasa air nabeez menjadi lebih asam.

Air nabeez memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, Indriati (2020), menyebutkan salah satu manfaat air nabeez bagi ibu yang baru melahirkan yang mengkonsumsi air nabeez adalah dapat meningkatkan berat badan bayi . Selain itu air nabeez memiliki daya hindrasi yang kuat dibandingkan dengan minuman dengan nilai pH yang tinggi lainnya, bagi para pekerja yang bekerja diruangan yang panas dan bemesin (Wirdati *et al.*, 2019). Penelitian lainnya menunjukkan air kurma dapat meningkatkan jumlah sel yang meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas terhadap inveksi virus (Rifki *et al.*, 2023). Putri *et al*, (2022), menyebutkan flavonoid yang terkandung dalam air nabeez memiliki kemampuan untuk mencegah kanker. Pencegahan ini terjadi kerana flavonoid merupakan senyawa yang tergolong

antioksidan. Antioksidan memiliki kemampuan untuk menangkal radikal bebas. Air nabeez juga terbukti dapat mengurangi mual dan muntah pada penderita penyakit paru (Kusumaningrum *et al.*, 2023). Air nabeez memiliki banyak manfaat lainnya bagi kesehatan. Manfaat ini berasal dari kandungan komponen bioaktif air nabeez yang terekstrak dari kurma saat proses pembuatannya.

KESIMPULAN

Berbagai penelitian tentang air nabeez menunjukkan air nabeez mengandung sejumlah komponen bioaktif. Beberapa komponen bioaktif yang terdapat dalam air nabeez antara lain senyawa golongan flavonoid, golongan alkaloid, tanin, saponin, dan vitamin C. Komponen bioaktif ini telah terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan manusia. Ringkasan mengenai beberapa komponen bioaktif air nabeez dalam satu artikel diperlukan agar dapat dengan mudah melakukan eksplorasi dan perencanaan penelitian lanjutan.

REFERENSI

- Azmir, J., Zaidul, I.S.M., Rahman, M.M., Sharif, K.M., Mohamed, A., Sahena, F., Jahurul, M.H.A., Ghagor, K., Norulaini, N.A.N., & Omar, A.K.M. (2013). Techniques For Extraction Of Bioactive Compounds From Plant Materials: A Review. *Journal of Food Engineering*, 117(4), 426–436.
- Bucar, F., Wube, A., & Schmid, M. (2013). Natural Product Isolation –How To Get From Biological Material To Pure Compounds. *Natural Product Reports*, 30(4), 525.
- Fauziyah, B., Batrisyia, A. D., Firdausy, A.F., Ma'arif, B., Mainunah, S. (2022). Analysis of Bioactive Compounds in Nabeez Water. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 15(3), 1721-1728

- Fibonnaci, A. (2019). Antioksidan Activity of Nabeez Water from Ajwa Date Palm Fruit (*Pheonic dactiliera* L.) as a Favourite Drink of Propeth Muhammad SAW. *Journal of Physics*, <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1594/1/012001>
- Hanani, E. (2014). *Analisis Fitokimia*. Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Indriati, I. (2020). Analysis of Kurma Nabeez in 1-7 Day Partum Party on Increasing ASI and Baby Body Production in BPMRirin R.Sudimoro, Bululawang DistrictsMalang. *Journal for Research in Public Health*, 1(2), 52-59.
- Kusumaningrum, T.S., Maswarni., Winarti, T.S., Gasril, P., Yarnita, Y., Widiyanto, J., Isnaniar, Norlita, W., Putri, S.E., Siregar, S.E. (2023). Edukasi Kesehatan Manfaat Air Nabidz Kurma Untuk Mengurangi Mual Muntah Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu Negeri*, 7 (1), 140-143.
- Latifah, R.N., Rahmania, S. (2022). Preparasi dan Karakterisasi Komponen Aktif Air Nabeez Kurma Ajwa (*Phoenix dactilifera* L.) dalam Susu beras Merah Sehat sebagai Minuman Halal. *Jurnal Litbang Industri*, 12(1), 41-48
- Muzaifa, M., Lubis, Y. M., Arifullah, M. (2019). Kajian Pembuatan Infuse Water Dari Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera* L.) Dengan Penambahan Jeruk Nipis. *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, 11(2), 84-89.
- Nabila. (2022). Pengaruh Waktu Perendaman Dan Jumlah Kurma Terhadap Kadar Natrium, Kalium, Zat Besi, pH Dan Organoleptik Pada Air Nabeez Kurma Varian Ajwa (*Pheonix Dactylifera* L) [Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo]. Unida Repository.
- Putri, E.B., Putri, F.K., Sulaiha, S. (2020). Perbandingan Kadar Flavonoid dan Vitamin C pada Infused Water Goji Berry (*Lycium barbarum*) dan Air Nabeez Kurma (*Phoenix dactylifera* L.). *Medical Technologi and Public Health Journal*, 4 (1), 2549-2556
- Rifki, D., Solicha, I., Ratna, A. (2023). Implication of Body Immunity of Pregnant Woman After Intake Of Mixed Micro Nutrient Infuse Water. *Global Journal Of Public Health Medicine*, 5 (2), 907-915.

Sarker, S.D., & Nahar, L. (2012). *Natural Products Isolation*. Third edition. Humana Press.

Wirdati, I. E., Suroto., Rahfiludin, M.Z. (2019). Effect of Alkaline Water and Nabeez Water on Rehydration in Hot Working Room among Machine Operators. *The International Conference on Public Health Proceeding*, 4 (1), 76-83.