

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 9, Nomor 1, April 2022

ISSN:2089-3906

EISSN:2656-5838

THE PRIVILEGES OF DATES IN THE AL QUR'AN FROM THE PERSPECTIVE OF HEALTH SCIENCES

Ahfira Puteri¹, Laela Tri Fadila², Siti Aisyah Azahra³, Syahrul Huda S⁴, Vina Ipanka⁵

^{1,2,3,4,5} STIKes Muhammadiyah Ciamis

Email: ahfiraputerih@gmail.com¹

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Keywords:

Dates, Hadits, Covid-19

The specialty of dates compared to other fruits is very much and has a fairly high benefit to us as humans in spiritual and physical aspects. As Allah SWT tells in the Al-Quran Al-'Azim the incident of Maryam when she wanted to give birth. In a health science approach, the authors found that dates are nutritious, the various vitamins and minerals contained in them can cure various diseases because all of these ingredients are antidotes or drugs. The purpose of this study is to discuss the hadith of dates as an alternative in increasing immunity during the Covid-19 period. This study uses a qualitative approach through literature study by applying the method of takhrij hadith and syarah hadith. As for the interpretation used analysis of contemporary issues, the results of this study found that the quality status of the hadith about dates is considered valid according to takhrij hadith. Meanwhile, the hadiths show that dates are known to be useful for increasing immunity during the Covid-19 pandemic. The conclusion of this study is that the hadith about dates can be referred to as an Islamic practice because it has a valid status and dates can be used to increase immunity during the Covid-19 pandemic according to health sector instructions.

KEISTIMEWAAN KURMA DALAM AL-QUR'AN DITINJAU DARI PERSPEKTIF ILMU KESEHATAN

Kata Kunci :

Kurma, Hadits, Covid-19.

Keistimewaan kurma berbanding buah-buah yang lain amatlah banyak dan mempunyai manfa'at yang cukup tinggi terhadap kita sebagai manusia dalam aspek rohani dan jasmani. Sebagaimana Allah SWT menceritakan dalam Al-Quran Al-'Azim peristiwa Maryam saat ingin melahirkan. Didalam pendekatan ilmu kesehatan, penulis mendapati khasiat kurma yang bergizi, berbagai vitamin dan mineral terkandung dalamnya dapat menyembuhkan berbagai penyakit karena semua bahan itu adalah penawar atau obat. Tujuan penelitian ini yaitu membahas hadits kurma sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan imun pada masa Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka dengan menerapkan metode takhrij hadits dan syarah hadits Adapun interpretasi digunakan analisis isu kontemporer, Hasil penelitian ini menemukan bahwa status kualitas hadis tentang buah kurma dinilai sahih menurut takhrij hadis. Sedangkan syarah hadis menunjukkan bahwa buah kurma diketahui bermanfaat untuk meningkatkan imun di masa pandemi Covid-19. Kesimpulan penelitian ini adalah hadis tentang buah kurma dapat, dirujuk menjadi amalan Islam karena memiliki status sahih dan buah kurma dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imun di masa pandemi Covid-19 sesuai petunjuk bidang kesehatan.

PENDAHULUAN

Kurma mendapat posisi istimewa di hati para muslimin. Kurma dianggap sebagai makanan yang baik juga dinasihatkan dan dijelaskan oleh Nabi Muhammad SAW dalam banyak Hadis, Nabi Muhammad SAW menobatkan buah kurma sebagai makanan pembuka puasa dan makanan yang bayak khasiatnya (Satuha, 2014).

Kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan sumber makanan yang penting di negara-negara Timur Tengah dan Afrika

Utara. Kurma mengandung karbohidrat yang tinggi sekitar 77,34-84,45%, tergantung varietas (Al-Farsi et al., 2007), dan beberapa mineral penting seperti besi, kalium, kalsium, magnesium, mangan, natrium, tembaga, dan seng (Chaira et al., 2007).

Buah kurma kaya dengan zat antioksidan yang dapat membantu dalam menurunkan resiko kanker dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Yasin et al., 2015).

Manfaat dan khasiat kurma ditinjau dari sudut pandang medis menguatkan

kebaikan Al-Qur'an Al-Karim dan Al-Sunnah Al-Shahihah tentang khasiat dan keutamaan kurma. Berikut manfaat kurma yang berfungsi untuk menguatkan sel-sel usus dan dapat membantu melancarkan saluran kencing karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim terutama ketika melahirkan. Ternyata hampir semua dari kurma boleh diambil manfaat bermula dari pangkal hingga batang. Kurma dapat menjadi obat untuk berbagai penyakit karena nilai gizi, mineral, zat besi dan lain-lain yang terdapat di dalamnya merangkumi semua kebutuhan badan. Kemukjizatan Al-Qur'an yang menerangkan kepada kita akan betapa baiknya kurma itu sesuai dengan kandungan yang diperolehinya (Syamil, 2013).

Munculnya virus corona telah menarik perhatian global. Peningkatan jumlah kasus yang meningkat dalam waktu yang cepat menyebabkan Covid-19 menjadi pandemi. Sars-CoV-2 merupakan virus penyebab Covid-19. Virus corona merupakan zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menunjukkan bahwa percikan batuk atau bersin (droplet) merupakan cara penularan Covid-19 dari manusia ke manusia melalui udara. Ketika droplet terhirup dekat dengan orang yang tidak terinfeksi Covid-19 lewat mulut atau hidung (Irmayani et al., 2021).

Strategi penanggulangan wabah juga dilakukan oleh Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam yang ditinjau dari Kitab Hadis Shahih Bukhari dapat disimpulkan menjadi poin yaitu : Wajib menghindari atau isolasi diri. Isolasi mandiri yakni tetap di wilayah terdampak, yang mana tidak membahayakan orang sekitar dan diri sendiri. Tetap optimis dan berprasangka baik pada Allah SWT. Bertaubat dengan memohon lindungan kepada Allah SWT (Artha, 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif melalui studi pustaka. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah dengan menerapkan metode takhrij dan syarah terhadap hadits yang berkenaan dengan susu kurma melalui analisis kontemporer khususnya bidang kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Buah kurma *Phoenix dactylifera* L. (Palmaceae) merupakan salah satu komoditi pertanian yang penting terutama di Timur Tengah, Afrika Utara dan Amerika Serikat. Kurma dikenal sebagai makanan yang kaya nutrisi dan pokok dari beberapa tahun yang lalu (Vayalil, 2012).

Kurma atau dalam bahasa ilmiahnya *Dactylifera phoenix*. merupakan buah asli dari semenanjung Arab, Timur Tengah, dan Afrika Utara. Warna kulitnya beragam, ada yang coklat terang hingga mendekati warna hitam. Bentuknya pun berbeda-beda, mulai dari persegi panjang, bulat kecil, hingga buah yang berukuran besar dan panjang. Kurma kaya dengan gizi, fiokimia, air dan gula alimiah yang dapat digunakan untuk kesehatan. Kandungan proktosa dan glukosa dalam kurma merupakan sumber energi yang kaya akan animo.

Rasulullah SAW bersabda :

ذَلِكَ بَصْرَةٌ لَمْ عَجْوَةً، تَمْرَاتٍ يَسْبَعُ تَصْبَحَ مَنْ
سَمَّوَلَسِيحْرُ الْيَوْمِ

Artinya: “Barangsiapa mengkonsumsi tujuh butir kurma Ajwah pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun maupun sihir”(HR. Muslim).

Menurut Najamuddin dalam bukunya “Mukjizat Makanan & Minuman Kesukaan Rasulullah,” setelah diteliti lebih jauh ihwal kurma tersebut, ternyata jumlah tujuh kurma

itu, bila ditimbang, memiliki berat sekitar 100 gram

Dalam 100 gram kurma tersebut, terkandung beberapa zat, yaitu:

1. Gula : 75,00 gram
2. Serat selulosa : 4,00 gram
3. Air : 22,50 gram
4. Protein : 2,50 gram
5. Lemak : 2,50 gram
6. Vitamin A : 60 IU,
7. Vitamin B-1 : 0,08 miligram, dan
8. Vitamin B-2 : 0,05 miligram.

Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Satu kilogram kurma mengandung tiga ribu kalori. Atau, setara dengan jumlah kalori yang dibutuhkan laki-laki yang beraktivitas sedang dalam satu hari.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kedokteran terbaru. Ternyata kurma memiliki 10 unsur makanan yang sangat penting untuk kelangsungan hidup seseorang. Kurma mengandung zat gula yang sangat tinggi mudah hancur dan mudah di absorpsi oleh tubuh, menjadi kekuatan, energi dan panas. Selain itu terdapat unsur-unsur lain dan sekumpulan vitamin yang terkandung didalamnya. Selain itu ternyata kurma dapat menguatkan otot-otot rahim, mengatur ketegangan urat-urat saraf, juga memudahkan dan melancarkan dalam proses persalinan. Serta dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terutama saat pandemi Covid – 19.

Hadis riwayat Muslim No. 3812 Kitab Minuman Bab Menyimpan Kurma dan makanan pokok lainnya untuk keluarga, sebagai berikut.

حَدَّثَنَا قَعْنَبُ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ اللَّهِ عَبْدُ حَدَّثَنَا
الرَّجَالِ أَبِي عَنْ طَحْلَاءِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ يَعْقُوبِ
عَائِشَةَ عَنْ أُمِّهِ عَنِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ بْنِ مُحَمَّدِ
يَا وَسَلَّمْ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَتْ
عَائِشَةُ يَا أَهْلَهُ جِيَاعٌ فِيهِ تَمْرٌ لَا بَيْتٌ عَائِشَةُ

قَالَهَا أَهْلَهُ جِيَاعٌ أَوْ أَهْلَهُ جِيَاعٌ فِيهِ تَمْرٌ لَا بَيْتٌ
ثَلَاثًا أَوْ مَرَّتَيْنِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Maslamah bin Qa'nabi, Telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Muhammad bin Thahlaa' dari Abu Rijal Muhammad bin Abdurrahman dari Ibunya dari 'Aisyah dia berkata; Rasulullah SAW bersabda, "Wahai 'Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar, Wahai 'Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar." Beliau mengucapkannya sebanyak dua atau tiga kali (HR. Muslim).

Penelitian terbaru membuktikan bahwa buah kurma diketahui sebagai buah yang memiliki keutamaan sebagai bahan olahan yang bermanfaat bagi kesehatan (Syamil, 2013). Buah kurma dapat diolah menjadi susu steril kurma bagi peningkatan imun di masa Covid-19. Meskipun demikian, hal ini membutuhkan eksperimen dengan melibatkan ahli bidang kesehatan.

kurma dapat menyembuhkan, dan mencegah beberapa penyakit, diantaranya yaitu :

1. Mencegah stroke dan serangan jantung
biji kurma adalah asam salisilat yang pada umumnya digunakan sebagai bahan baku aspirin. Asam salisilat ini berguna untuk mencegah proses terjadinya pembekuan darah.

2. Mempercepat penyembuhan demam berdarah.

Dalam satu penelitian disebutkan bahwa kurma dapat mempercepat dapat menyembuhkan demam berdarah. Dalam sari kurma itu ternyata terdapat

3. Mencegah pendarahan rahim

Kurma juga dapat mencegah pendarahan rahim sebab kurma mengandung nikotinat dan hormon potuchasin.

4. Membuat otak jadi encer dan menyuplai kebutuhan energi saat berpuasa.

Vitamin A dalam kurma dapat menyuplai bahan-bahan yang diperlukan oleh otak. Seperti yang telah disebutkan oleh Ibnu Qayyim “sesungguhnya tamar rutab dapat menambahkan kecerdasan terutama jika dimakan dengan biji buah cemara”

5. Melindungi kulit dari infeksi

Kurma juga bermanfaat untuk melindungi kesehatan kulit. Kurma mengandung Vitamin B6 dan protein yang dapat berfungsi mencegah dermatitis dan membuat warna kulit kelihatan lebih segar.

Salah satu contoh pemanfaatan kurma bagi kulit adalah body scrub dari buah kurma yang kemudian dicampur buah cranberries dan jus apricot yang berguna untuk membersihkan dan melindungi kelembutan dan menjaga kekenyalan kulit

KESIMPULAN

Kurma merupakan buah yang sangat tinggi nilai gizinya dan amat sesuai dengan tubuh badan manusia yang diciptakan Allah SWT. Manfaat kurma ditinjau dari sudut pandang medis tentang khasiat dan keutamaan kurma. Sebagian dari manfaat kurma, berfungsi untuk menguatkan sel-sel usus dan dapat membantu melancarkan saluran kencing karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim terutama ketika melahirkan.

Maka dari itu, menjaga kesehatan dikala Covid-19 sangatlah penting dengan mengonsumsi kurma bisa membantu imun kita. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat yang ingin mengetahui tentang kurma sehat di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi informasi khalayak terutama yang ingin mengetahui takhir hadis mengenai kurma.

Hasil penelitian penulis terhadap keistimewaan kurma dalam perspektif pendekatan kesehatan, menyimpulkan bahwa

didalam kurma itu terdapat zat yang banyak, asam mineral, unsur kimia dan mineral. Maka kurma dapat menyembuhkan beberapa penyakit yaitu :

1. Mencegah stroke dan serangan jantung
2. Mempercepat penyembuhan demam berdarah
3. Mencegah pendarahan rahim
4. Membuat otak jadi encer dan menyuplai kebutuhan energi saat berpuasa
5. Melindungi kulit dari infeksi

DAFTAR PUSTAKA

Satuha, S. (2014). Hadis Kurma. In Universitas Islam Negeri Sunan Djiati Bandung.

Al-Farsi, M., Alsalvar, C., Al-Abid, M., Al-Shoaily, K., Al-Amry, M., & AlRawahy, F. (2007). Compositional and functional characteristics of dates, syrups, and their by-products. *Food Chemistry*, 104(3), 943–947. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2006.12.051>

Chaira, N., Ferchichi, A., Mrabet, A., & Sghairoun, M. (2007). Chemical composition of the flesh and the pit of date palm fruit and radical scavenging activity of their extracts. *Pakistan Journal of Biological Sciences*, 10(13), 2202–2207. <https://doi.org/10.3923/pjbs.2007.2202.2207>

Yasin, B. R., El-Fawal, H. A. N., & Mousa, S. A. (2015). Date (*Phoenix dactylifera*) polyphenolics and other bioactive compounds: A traditional Islamic remedy's potential in prevention of cell damage, cancer therapeutics and beyond. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(12), 30075–30090.

<https://doi.org/10.3390/ijms161226210>

- Syamil, A. (2013). Keistimewaan Kurma dalam Al-Qur'an Ditinjau dari Perspektif Ilmu Kesehatan, Skripsi
- Irmayani, I., Bangun, S. M., Parinduri, A. I., & Octavariny, R. (2021). Edukasi tentang Penerapan Protokol Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Covid19. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*,1(1),60–63.
<https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.724>
- Artha, J. (2021). Strategi Rasulullah dalam Menghadapi Wabah dan Implementasinya dalam Penanggulangan Pandemi Covid 19 (Studi Analisis Dalam Kitab Shahih Bukhari) (Vol. 19, Issue 080)