

# Manfaat Buah-Buahan Terpilih Dalam al-Quran Dari Perspektif Hadis Nabi SAW dan Sains

## [The Benefits of Selected Fruits in the Qur'an from the Perspective of the Hadith and Science]

Siti Zaleha Ibrahim,<sup>1\*</sup> Profesor Madya Dr. Phayilah Yama<sup>2</sup> & Mohd Norzi Nasir<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jabatan Kefahaman dan Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Universiti Islam Selangor (UIS)

<sup>2</sup>Jabatan Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor (UIS)

<sup>3</sup>Jabatan Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor (UIS)

\*Corresponding Author: Siti Zaleha Ibrahim, Jabatan Kefahaman dan Pemikiran Islam, Pusat Pengajian Teras, Universiti Islam Selangor (UIS), 43000 Kajang, Selangor. Email: [sitizaleha@kuis.edu.my](mailto:sitizaleha@kuis.edu.my) Tel: 017-9084347

---

### Keywords:

Benefits; fruits; Al-Quran; hadith; health

---

### ABSTRACT

*This article studies about fruits in Holy Quran and their benefits on human's health. There are a lots of fruits that had been mentioned in Quran such as fig (al-tin), olive (al-zaitun), grape ('inab), pomegranate (al-rumman), banana (al-talh), dates (al-nakhl) and many more. These fruits also known as sunnah food. Scientific research found that the fruits that were mentioned in Quran have the benefits on human's health and can cure some disease. Therefore, this article will examine the benefits of the fruits and encourage their consumption as sunnah food. This research was conducted in qualitative way and using one main method which is library study/research in order to get the insight of fruits diet/intake in Muslim community in Malaysia in addition to analyze the Hadith about these fruit's benefits. The results of the study found that they are a lot of benefits in the fruits to the health of the human body as stated in the hadith of the Prophet SAW. Indirectly, it parallels scientific findings.*

---

### Kata Kunci:

Manfaat; Buah-buahan; al-Quran; hadis; kesihatan

---

### ABSTRAK

*Penulisan ini mengkaji buah-buahan dalam al-Quran dan manfaatnya kepada kesihatan badan. Terdapat banyak buah-buahan yang disebut dalam al-Quran seperti buah al-tin (tin), al-zaitun (zaitun), 'inab (anggur), al-rumman (delima), al-talh (pisang), al-nakhl (kurma) dan lain-lain. Buah-buahan ini juga merupakan antara makanan sunnah. Kajian saintifik mendapati bahawa buah-buahan yang disebut dalam al-Quran mempunyai banyak manfaat kepada kesihatan tubuh badan dan mampu merawat penyakit. Justeru, penulisan ini akan mengkaji manfaat buah-buahan tersebut dan galakan pengambilannya sebagai makanan sunnah dari perspektif hadis. Kajian dijalankan secara kualitatif menggunakan satu metode utama iaitu kajian kepustakaan bagi mendapatkan sorotan pengamalan buah-buahan tersebut dalam masyarakat Islam di Malaysia di samping menganalisis hadis yang berkaitan kebaikan buah-buahan tersebut. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat banyak kebaikan dalam buah-buahan tersebut kepada kesihatan tubuh badan manusia sebagaimana yang dinyatakan dalam hadis Nabi SAW. Secara tidak langsung, ia selari dengan penemuan saintifik.*

## 1. Pendahuluan

Terdapat banyak ayat al-Quran yang membahaskan sesuatu perkara yang dapat diketahui melalui kajian sains dan teknologi sebagaimana yang dinyatakan oleh ulama kontemporari. Al-Quran menyetengahkan pelbagai perkara termasuklah isu-isu saintifik yang relevan sepanjang zaman. Karimah & Sharifah Norshah (2020) menyatakan bahawa terdapat lebih kurang 218 tempat dalam al-Quran yang berkaitan dengan botani dan geologi.

Buah-buahan termasuk dalam bidang botani. Botani merupakan salah satu bidang sains yang berkaitan dengan tumbuh-tumbuhan. Al-Quran turut menjelaskan pemakanan sihat melalui buah-buahan yang mengandungi manfaat kesihatan kepada tubuh manusia. Terdapat banyak buah-buahan yang dinyatakan dalam al-Quran seperti buah *al-tin* (tin), *al-zaitun* (zaitun), *'inab* (anggur), *al-rumman* (delima), *al-talh* (pisang), *al-nakhl* (kurma) dan lain-lain. Kejadian buah-buahan yang sangat banyak kelebihan ini menjadi salah satu tanda kebesaran Allah SWT.

Kajian saintifik turut mendapati bahawa buah-buahan yang disebut dalam al-Quran mempunyai banyak manfaat dan keistimewaan kepada tubuh badan. Pengambilan buah-buahan dalam kuantiti yang tepat membantu seseorang individu mendapat kebaikan optimum dan seterusnya membantunya menjadi seorang yang sihat. Individu Muslim yang sihat dan kuat sangat disukai dan dikasihi oleh Allah SWT. Maka tidak hairanlah, Islam sangat mengambil berat tentang penjagaan kesihatan dalam kehidupan seharian ummat-Nya. Nabi Muhammad SAW pernah bersabda:

المؤمنُ القويُّ خيرٌ وأحبُّ إلى اللهِ مِنَ المؤمنِ الضَّعيفِ وفي كلِّ خيرٍ. احرصْ على ما ينفعُكَ، واستعنْ باللهِ ولا تعجزْ.

Maksudnya: “Orang mukmin yang kuat (segalanya) itu, lebih baik dan lebih dikasihi Allah daripada mukmin yang lemah sedang setiap (mukmin) itu semuanya baik. Utamakanlah (berusahalah) terhadap perkara yang menjamin kemanfaatanmu dan sentiasa bermohon pertolongan Allah tanpa rasa lemah semangat.”

(HR Muslim (2664), al-Nasa’i (9137), Ibn Majah (4168), Ibn Hibban (5814), al-Humaidi (1064))

Walau bagaimanapun, terdapat segelintir masyarakat masih kurang mengetahui tentang buah-buahan tersebut dari segi kandungan nutrien atau khasiatnya kepada badan. Justeru, penulisan ini memfokuskan kepada enam jenis buah-buahan yang disebut dalam al-Quran iaitu buah *al-tin* (tin), *al-zaitun* (zaitun), *'inab* (anggur), *al-rumman* (delima), *al-talh* (pisang), *al-nakhl* (kurma). Muhamad Khairul Anuar Zulkepli (2016) menyatakan bahawa terdapat ayat al-Quran yang dikenal pasti mengandungi lafaz buah iaitu *al-tin*, *al-zaitun*, *talh*, *'inab*, *al-rumman* dan *al-nakhl*.

## 2. Pengamalan Buah-buahan Sunnah dalam Masyarakat

Enam jenis buah-buahan yang dikaji merupakan buah kegemaran Nabi Muhammad SAW. Tidak hairanlah, jika buah-buahan tersebut diklasifikasikan sebagai makanan sunnah. Menurut Hartini Ahmad Rafaie et al., (2016), masyarakat hari ini mengaitkan “makanan sunnah” dengan beberapa jenis makanan bersumber daripada buah-buahan, tumbuhan herba dan sumber makanan tertentu. Antaranya ialah kurma, kismis, buah tin, buah zaitun, delima, habbatus sauda, zafran dan madu.

Masyarakat di Malaysia mendefinisikan maksud “makanan sunnah” sebagai semua jenis makanan yang terdapat dalam al-Quran dan Hadis. Para ilmuwan Islam juga menjelaskan makanan sunnah sebagai semua jenis makanan yang membawa kebaikan dan masalah kepada manusia sama ada dinyatakan dalam al-Quran dan hadis atau sebaliknya (Teo Wee Siang, 2019).

Dapat difahami bahawa istilah makanan sunnah bukan sekadar merujuk kepada makanan kegemaran Nabi Muhammad SAW tetapi melangkaui semua makanan selagi hukumnya harus, baik, berkhasiat dan disediakan mengikut cara yang dibenarkan oleh Islam. Terdapat banyak hadis yang menunjukkan kepada keterbukaan baginda SAW dalam perkara ini seperti Rasulullah SAW memakan apa sahaja yang dihidangkan dan tidak menolak apa yang ada (Md Asham Ahmad, 2015).

ما عاب رسولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّم طعامًا قطُّ إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه



Abu Hurairah RA berkata: Maksudnya: “*Aku tidak pernah sekali-kali melihat Rasulullah SAW mencela makanan. Sesungguhnya apabila baginda menyukainya, baginda memakannya dan apabila baginda tidak menyukainya baginda diam.*”

(HR al-Bukhari (5409), Muslim (2064).

Buah kurma sememangnya sudah tidak asing lagi dalam masyarakat Islam di Malaysia sebagaimana yang dinyatakan oleh Wan Nudri (2019). Walau bagaimanapun, kajian oleh Mohd Yusoff et al. (2022) mendapati bahawa masyarakat kurang mengetahui manfaat perubatan Islam berasaskan buah-buahan dan herba yang disebut dalam Al-Quran. Selain itu, masyarakat juga kurang pendedahan menyeluruh tentang kepentingan buah-buahan, fungsi penjagaan serta amalan pemakanan yang sihat. Selain itu, perubatan berasaskan buah-buahan dalam pengobatan Islam seolah-olah dipinggirkan dalam kalangan masyarakat, sedangkan rawatan dan penjagaan dari buah-buahan yang terkandung dalam al-Quran mengandungi pelbagai khasiat dan kelebihan serta fungsinya merawat pelbagai jenis penyakit (Deuraseh & Nordin, 2017).

Dalam konteks golongan muafak, kebanyakan ceramah utama membicarakan tentang makanan halal dan haram kepada masyarakat umum dan golongan muafak. Walau bagaimanapun, maklumat berkaitan dengan ilmu pengetahuan makanan sunnah amat kurang dibincangkan dalam media massa, media cetak dan media sosial (Teo Wee Siang, 2019).

Kajian oleh Nur Syazana et al., (2016) ke atas orang dewasa dalam sebuah komuniti di Selangor juga mendapati bahawa amalan pengambilan buah kurma adalah rendah iaitu 17% responden mengambil pada setiap hari dan 35% mengambil pada bulan Ramadan. Kajian ke atas 273 pelajar beragama Islam di Universiti Malaysia Sabah (UMS) mendapati kebanyakan responden mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi mengenai makanan yang digalakkan dalam Islam (seperti kurma, madu, susu, dan buah tin). Namun, dari segi amalan pengambilannya adalah pada tahap yang rendah. Ini adalah disebabkan mereka tidak biasa dengan sesetengah makanan tersebut yang datang dari Negara Arab (Mariam & Siti Nabila, 2018).

Dapatan ini disokong oleh kajian Wan Nudri (2019), pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan dan Pengajian Islam di luar bulan Ramadan adalah rendah iaitu hanya 6.8% dan 15.6% mengambilnya pada setiap hari. Pengambilan secara tidak berterusan pada setiap hari adalah disebabkan oleh faktor rasa kurma yang sangat manis, diikuti dengan “sikap” dan kualiti buah kurma. Jelas menunjukkan bahawa pengambilan buah-buahan hanya pada waktu tertentu sahaja. Perbuatan ini adalah tidak wajar dan kesedaran tentang manfaat buah-buahan sunnah perlu diberikan kepada masyarakat.

### 3. Buah-buahan dalam al-Quran

Dalam al-Quran, Allah SWT telah memulakan ayat dengan sumpahan buah tin dan buah zaitun sebagaimana firman-Nya dalam surah al-Tin ayat 1:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ

Maksudnya:

“*Demi buah Tin dan Zaitun*”

Berdasarkan ayat tersebut, Ibn Manzur (1999) menyatakan bahawa perkataan “al-tin” merujuk kepada sejenis buah yang dimakan iaitu buah tin. Buah ini banyak tumbuh di darat, kawasan perkampungan dan kawasan bukit di tanah Arab. Selain itu, *al-tin* juga merujuk kepada sebuah bukit yang terletak di Syam (Muhamad Khairul Anuar Zulkepli (2016).

Manakala bagi perkataan zaitun pula, Ahmad & Ariffin (2020) menyatakan bahawa ia merujuk kepada pohon zaitun. Selain itu, ia juga adalah nama sebuah masjid di kota Dimasyq atau bukit yang terletak di Syam. Al-Quran menyebut perkataan ‘zaitun’ sebanyak enam kali antaranya dalam surah al-An’am, al-Nur, al-Nahl, dan al-Tin. Didapati bahawa keenam-enam perkataan tersebut merujuk kepada maksud yang sama iaitu buah zaitun. Antara ayat al-Quran yang menyebutkan tentang kebaikan buah zaitun ialah Surah al-Mukminun ayat 20:

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٌ لِلنَّاسِ لِلَّذِينَ

Maksudnya:

“*Dan pohon kayu ke luar dari Thursina (pohon zaitun) yang menghasilkan minyak, dan pewarna makanan (lauk) bagi orang-orang yang makan*”

Selain buah tin dan zaitun, buah anggur juga disebut dalam al-Quran. Dalam bahasa Arab, anggur dikenali sebagai “*inab*” dan diungkapkan sebanyak 14 kali dalam al-Quran. Perkataan ‘*inab*’ menurut al-Fairuz Abadi (2005) ialah kata jamak bagi anggur. Ibn Manzur (1999) pula menyatakan bahawa lafaz tunggal bagi anggur ialah ‘*inabah*’ manakala kata gandanya ialah al-‘*inab*, a’*nab*’ dan al-‘*inaba*’ (Muhamad Khairul Anuar Zulkepli, 2016). Buah anggur terbahagi kepada tiga jenis iaitu anggur hijau, anggur merah dan anggur hitam (keuangan) (Mohd Yusoff et al, 2022).

Seterusnya, buah keempat ialah *al-rumman* (buah delima). Buah delima yang berwarna merah ini sinonim dengan batu permata iaitu batu delima (Sharhan Shafie, 2015). Menurut Ibn Manzur (1999), perkataan *Rumman* ialah kata jamak, manakala lafaz tunggal ialah *rummanah* dan ia merujuk kepada sejenis buah iaitu delima. Allah SWT menyebutkan perkataan *al-rumman* sebanyak 6 kali. Antaranya ialah dalam Surah al-Rahman ayat 68:

فِيهِمَا فَكِيهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

Maksudnya:

“Pada keduanya juga terdapat buah-buahan, serta pohon-pohon kurma dan delima”

Buah kelima iaitu *talh* (pisang) mengandungi dua maksud iaitu pokok yang tumbuh di kawasan Hijaz dari spesies pokok *al-Sumurah* (*akasia tortilis*) dan pokok Umm Ghailan (Manzur & Mukarram, 1999). *Talh* juga bermaksud pengkhabaran cerita (Al-Darwish, 1992). Al-Zuhaili (2009) menerangkan di dalam syurga terdapat buah-buahan seperti pisang yang tersusun dan air yang mengalir tanpa henti. Dari aspek penggunaan bahasa Arab, lafaz *talh* dilihat menjelaskan pengkhabaran cerita berdasarkan firman Allah SWT dalam Surah al-Waqiah ayat 29:

وَطَلْحٍ مَنْضُودٍ

Maksudnya:

“Dan pohon-pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya)”

Hakikatnya perkataan *Talh* dan *Mandhud* adalah gabungan dua perkataan yang menceritakan keadaan buah pisang dalam syurga.

Buah yang terakhir adalah buah kurma (*al-nakhl*). Perkataan *al-nakhl* merujuk kepada kurma dalam bahasa Arab manakala buah yang matang dinamakan sebagai tamar (Farooqi, 2003). Allah SWT merakamkan penceritaan kurma ini pada 21 tempat yang berbeza dalam al-Quran dengan memakai lafaz seperti *al-nakhl*, *al-nakhiil* atau *al-Nakhlah* (Teo Wee Siang, 2019). Bagi perkataan *al-nakhl*, ia disebut sebanyak 11 kali dalam al-Quran al-Karim. Antara ayat yang menceritakan buah kurma ialah sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-An’am ayat 141:

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُلُهُ وَالرَّيْثُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ ﴾

Maksudnya:

“Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebon yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon kurma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah.”

Firman Allah SWT dalam surah al-Nahl ayat 11:

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالرَّيْثُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ



Maksudnya:

“Dengan (air hujan) itu Dia menumbuhkan untuk kamu tanam-tanaman, zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berfikir.”

#### 4. Manfaat Buah-buahan dalam al-Quran dari Perspektif Hadis dan Sains

##### 1. Buah tin (*al-tin*)

Buah tin terkenal berabad lamanya sepertimana buah kurma. Ia mengandungi zat-zat pembersih yang boleh memberi kesembuhan luka dengan cara melumurnya pada luaran tubuh (Nur Khasanah, 2011). Ia bersifat rendah lemak dan kaya dengan sumber kalsium, zat besi, magnesium, vitamin B6 dan kalium. Pengambilan buah tin telah terbukti menyokong bakteria sihat dalam usus, membantu untuk mengurangkan sembelit dan kembung perut.

Wahbah al-Zuhaili (2009) menjelaskan bahawa Allah SWT telah bersumpah dengan buah tin pada permulaan ayat kerana ia adalah sejenis buah dan penawar kepada pelbagai penyakit. Sebagai contoh, struktur buah yang lembut selain tinggi kandungan serat membantu mempercepatkan proses penghadaman.

Dari sudut perubatan, ia membantu menghasilkan hemoglobin bagi yang menghadapi masalah kekurangan sel darah merah (anemia). Ia mengandungi khasiat tinggi jika dibandingkan dengan buah-buahan lain. Antara khasiat buah tin ia dapat membantu mengurangkan penyakit sesak nafas, mencegah racun di dalam badan, membersihkan hati dan limpa serta menghilangkan kahak yang terkumpul.

Selain itu, kehadiran serat, kalium dan magnesium dalam buah tin dapat mengurangkan serangan angin ahmar serta mampu mengawal tekanan darah tinggi. Ia baik untuk penghidap Manakala bagi penyakit kencing manis, buah tin didapati sesuai kerana serat yang terdapat dalam buahnya boleh memperlambatkan proses penyerapan glukosa di usus kecil (Muhamad Khairul Anuar Zulkepli, 2016). Gabungan serat yang tinggi dan karbohidrat dalam bentuk ringkas turut membantu mengawal kadar gula dalam darah seseorang (Sharhan Shafie, 2015).

##### 2. Buah zaitun

Antara kelebihan buah atau minyak zaitun adalah dapat merendahkan kadar kolesterol berbahaya, menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangkan risiko kanser. Ia juga membantu menjaga kesihatan jantung, melembutkan kulit dan memperlambatkan proses penuaan. Kajian terkini mengenai minyak zaitun menunjukkan bahawa komponen dalam minyak zaitun mempunyai banyak fungsi dan ciri-ciri dari aspek biologikalnya. Ternyata minyak zaitun dan komponen seperti *fenolik*, *hydroxytyrosol*, *oleuropin* dan *tyrosol* merupakan antioksidan yang kuat dan berfungsi sebagai penghapus radikal bebas dengan baik (Hartini Ahmad Rafeie et al, 2016). Sebatian *fenolik* dalam minyak zaitun dapat melindungi kerosakan oksidatif DNA dalam badan manusia. Kerosakan oksidatif DNA merupakan pencetus *karsinogenesis* yang menyebabkan perkembangan kanser yang kritikal.

Diriwayatkan oleh Ibn Umar RA, Rasulullah SAW bersabda:

اتّدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة

Maksudnya: “Minumlah minyak zaitun dan berminyak dengannya kerana sesungguhnya ia adalah dari pohon yang diberkati.”

(HR al-Tirmizi (1851) dan Ibn Majah (3319))

##### 3. Buah anggur atau kismis (*‘inab* atau *zabib*)

Selain itu, anggur merupakan buah yang mempunyai keistimewaan tersendiri yang tidak terdapat pada buah-buahan lain. Pokoknya juga mempunyai ciri khusus yang berbeza dengan pokok-pokok lain. Buah-buahan yang disebut secara khusus di dalam al-Quran mempunyai khasiat yang banyak untuk kesihatan tubuh badan manusia (Karimah Mat Zin & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin, 2020).

Buah anggur mampu memudahkan proses penghadaman dalam perut pesakit. Ia menjadi antara buah terbaik dalam pemakanan, membersihkan darah serta membantu mengimbangkan proses penghadaman. Buah anggur juga meningkatkan kekebalan tubuh badan terhadap serangan berbagai penyakit seperti kanser payudara, membantu perkembangan sel-sel tubuh dan menjadi nutrisi terhadap perkembangan bayi. Pengambilan buah



anggur sebagai rutin harian dikatakan berupaya membantu pertumbuhan sel-sel dengan sihat dan juga membersihkan racun yang terdapat dalam badan manusia (Mohd Yusoff et al, 2022).

Rasulullah SAW pernah meminum perahan air anggur atau nabiz dalam keadaan perahan yang tidak lama. Sabda SAW:

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ينتبذ له أول الليل فيشربه إذا أصبح يومه ذلك والليله التي تجيء والغد والليله الأخرى والغد إلى العصر، فإن بقي شيء سقاه الخادم أو أمر به فصب.

Daripada Ibn 'Abbas, katanya: *Rasulullah SAW selalu dibuat nabiz untuk baginda pada awal malam. Lalu baginda meminumnya apabila masuk waktu pagi hari tersebut, juga pada malam yang akan tiba, pada keesokan pagi, pada malam lain, pada keesokan pagi (hari ketiga) hingga Asar. Sekiranya masih berbaki sedikit, baginda akan memberinya minum kepada khadam atau Baginda memerintahkan supaya membuangnya.* (HR Muslim (2005), Ibn Majah (3398))

Matan hadis di atas membawa kepada beberapa hukum iaitu: harus meminum perahan nabiz yang dibuang masinnya dengan syarat tidak sampai memabukkan dan betapa tinggi syariat Islam yang mendidik umat Islam sehingga permasalahan makanan dan minuman agar tidak terjebak dengan perlakuan haram.

#### 4. Buah delima (*al-rumman*)

Buah delima ternyata mempunyai kelebihan tersendiri dan mampu mengubati penyakit tertentu seperti batu karang, masalah ketika membuang air kecil dan merawat sistem perkumuhan (Sharhan Shafie, 2015). Buah delima turut digunakan dalam merawat penyakit diabetes. Kajian yang dijalankan oleh Bagri et al. (2009) ke atas bunga pokok delima mendapati bunganya boleh digunakan sebagai makanan tambahan dan merawat penyakit kronik yang disebabkan oleh kegagalan metabolisma glukosa dalam badan. Kajian turut membuktikan bahawa delima boleh digunakan untuk pencegahan awal penyakit diabetes (Mohd Yusoff et al, 2022).

#### 5. Buah pisang (*al-talh*)

Menurut Al-Darwish (1992), perkataan *Talh* bermaksud pengkhabaran cerita. Ini membuktikan bahawa Allah SWT menyediakan buah pisang dalam syurga, selain buah-buahan lain dan mempunyai manfaat kesihatan. Buah pisang sering diambil sebagai sumber tenaga dan dapat menggantikan nasi bagi individu yang sedang mengamalkan diet. Menu diet menggunakan pisang agak pelbagai dan senang dihasilkan mengikut kreativiti. Ia juga mempunyai kandungan fiber yang tinggi dan dapat membantu sistem pencernaan dan jantung (<https://iluvislam.com/buah-buahan-yang-disebut-dalam-al-quran/>).

#### 6. Buah kurma (*al-nakhl*)

Ahli saintis moden telah menyenaraikan hampir 200 khasiat buah kurma yang memberi manfaat kepada kesihatan manusia (Muhamad Khairul Anuar Zulkepli, 2016). Mengikut kajian yang dilakukan oleh al-Shahib, W and Marshall, RJ bertajuk *The Fruit Of The Date Palm: Its Possible Use As The Best Food For The Future*, buah tamar boleh menjadi makanan ideal masa hadapan. Ia mengandungi 15 jenis garam dan mineral, kaya dengan vitamin, mempunyai kadar karbohidrat yang tinggi, kadar protein antara 2.3- 5.6 %, kadar lemak antara 0.2-5.6 % dan minyak antara 0.2-0.6 %. Protein buah tamar dibina daripada 25 jenis asid amino yang mana sebahagiannya tidak ditemui dalam buah-buahan lain seperti oren, epal dan pisang.

Antara mineral yang terdapat dalam buah tamar ialah kalium (*potassium*), boron, kalsium, kobalt, besi, magnesium, menses, fosforus, natrium (sodium), zink dan fluorin. Mineral fluorin membantu meningkatkan kesihatan gigi. Mineral dalam tamar juga mampu mencegah kanser. Manakala vitamin yang terdapat dalam buah tamar adalah seperti vitamin C, B1, B2, asid nikotik dan vitamin A. Tidak hairanlah buah tamar dapat dianggap sebagai makanan yang ideal kerana ia mengandungi pelbagai khasiat yang bermanfaat untuk kesihatan manusia (Danial Zainal Abidin, 2010).

Dalam perubatan Islam pula, kurma Ajwah boleh digunakan sebagai pembenteng diri daripada terkena sihir (Sharhan Shafie, 2015). Ini berdasarkan sabda Rasulullah SAW:

من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سم، ولا سحر

Maksudnya:

“Sesiapa yang memakan tujuh biji kurma Ajwah pada waktu pagi, tidak akan memberi mudarat sebarang racun mahupun sihir kepadanya pada hari tersebut.”

(HR al-Bukhari (5769) dan Muslim (2047))

Hadis daripada Aisyah RA bahawa Nabi SAW bersabda:

إن في عجوة العالية شفاء أو إنها ترياق أول البكرة

Maksudnya:

“*Sesungguhnya pada kurma Ajwah ‘Aliyah itu ada ubat penyembuh atau ia merupakan ubat penawar bagi racun, apabila dimakan pada awal pagi.*”

(HR Muslim (2048), Ahmad (25187))

Ulama berpendapat bahawa kurma yang dimaksudkan dalam hadis Nabi SAW, yang mana mempunyai kelebihan bagi menghindari racun dan sihir, adalah khusus buat kurma Ajwah Madinah sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Imam al-Nawawi dan al-Qurtubi. Adapun kurma Ajwah ‘Aliyah adalah termasuk di dalam kategori kurma Ajwah Madinah. Walaupun begitu, sekiranya tidak ada kurma Ajwah Madinah, maka dia boleh beramal dengan apa sahaja jenis kurma yang ada, dengan mengharapkan mudah-mudahan dia mendapat fadilat sebagaimana yang telah disebutkan di dalam hadis. Dinasihatkan agar jangan sekali-kali kita membiarkan diri kosong daripada mendapat manfaat (fadilat) dan kebaikan dalam mengamalkannya sekalipun bukan dengan kurma Ajwah Madinah. Memakan tujuh biji kurma (tidak kira jenis apa pun) dan ia menepati sebagaimana yang dikehendaki oleh Rasulullah SAW, maka dia memperoleh fadilat tersebut. Sekiranya ia tidak menepati apa yang dikehendaki oleh baginda SAW, perkara tersebut langsung tidak memudaratkannya (Tengku Hilmi Borhan, 2019).

## 5. Galakan Pengambilan Buah-Buahan Dalam Al-Quran

Islam amat menitikberatkan pengambilan makanan yang halal lagi baik dan berkhasiat demi kelangsungan hidup. Ini sebagaimana yang dirakamkan oleh Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 168:

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Maksudnya:

“Wahai manusia makanlah pada muka bumi yang halal baik dan janganlah kamu mengikuti langkah syaitan. Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagi kamu.”

Firman Allah SWT dalam surah al-An’am ayat 119:

يَوْقَدُ فَصَلَّ لَكُمْ مَّا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ

Maksudnya:

“...dan sesungguhnya Allah telah menerangkan kepada kamu apa yang telah diharamkanNya ke atas kamu, kecuali apa yang terpaksa memakannya.”

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, dapat difahami bahawa umat Islam sangat dituntut untuk memakan makanan halal dan berkhasiat untuk kesejahteraan hidup. Siti Salwa Md. Sawari et.al (2015) membuat kajian tentang hubungkait pengambilan makanan dalam Islam dengan pembanguna manusia dari segi intelek, akhlak, moral dan psikologi. Kajian mendapati bahawa gaya makan yang tidak sihat dan pengambilan makanan yang diharamkan Allah SWT mendorong seseorang untuk mendapat penyakit berbahaya, stress dan tekanan dari segi

mental dan fizikal. Sebaliknya gaya hidup sihat dan makanan halal memberi kebaikan kepada fizikal dan spiritual untuk melaksanakan ibadah.

Sewajarnya kita mengikut saranan Kementerian Kesihatan Malaysia berkaitan gaya hidup sihat. Antara elemen gaya hidup sihat yang disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia ialah makan secara sihat, tidak merokok, melakukan aktiviti fizikal dan belajar untuk menangani stres (KKM, 2012). Pengambilan makanan secara sihat seperti mengambil buah-buahan ketika perut kosong mampu menurunkan selera makan selain kandungan gula dalam buah lebih cepat diserap badan untuk memberikan tenaga. Ini bertepatan dengan perbuatan Rasulullah SAW yang mana baginda memulakan makan (sama ada ketika berbuka puasa atau tidak) dengan mengambil buah yang manis (kurma) terlebih dahulu (Riduan Tee 2015).

Berdasarkan penelitian pengkaji, buah-buahan yang dibicarakan dalam al-Quran sememangnya mempunyai khasiat dan kelebihan yang tersendiri. Buah tin, zaitun, delima, talh (pisang), anggur dan kurma perlu diambil dalam kuantiti yang betul agar badan mendapat manfaat yang optimum. Noorfazreen Mohd Aris et al (2020) menyatakan bahawa pengambilan buah-buahan termasuk dalam kategori *hajiyyat* dalam maqasid al-syariah. *Hajiyyat* merupakan suatu keperluan. Makanan *hajiyyat* adalah penting namun kekurangan makanan ini tidak membawa kepada kemudaratan dalam hidup manusia. Contoh makanan *hajiyyat* ialah sayur-sayuran dan buah-buahan. Pemilihan makanan yang baik adalah seperti yang ditunjukkan dalam piramid makanan Malaysia 2020.

Piramid Makanan ini merupakan semakan semula kepada Piramid Makanan 2010. Beberapa perubahan besar dalam Piramid Makanan Malaysia 2020 adalah seperti kumpulan makanan sayur-sayuran dan buah-buahan diletakkan pada dasar pyramid. Jika dibandingkan dengan Piramid Makanan Malaysia 2010, makanan sumber karbohidrat (nasi, mee, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian) berada pada kedudukan itu. Ini bermakna sayur-sayuran dan buah-buahan perlu diambil dengan jumlah yang paling banyak berbanding kumpulan makanan lain, iaitu sekurang-kurangnya tiga sajian sayur-sayuran dan dua sajian buah-buahan setiap hari. Buah-buahan dan sayur-sayuran perlu diutamakan bagi meningkatkan sistem imuniti badan melawan penyakit (Siti Zaleha Ibrahim, 2021).

Bagi yang mengidap penyakit, disarankan untuk berubat dengan mengamalkan buah-buahan tersebut sebagai ikhtiar selain mendapatkan rawatan di klinik dan hospital. Rasulullah SAW sentiasa memberi nasihat kepada umatnya untuk optimis dan yakin bahawa setiap penyakit ada ubatnya (Muhammad Masruri, 2022). Berdasarkan hadis, Rasulullah SAW bersabda:

ما أنزل الله عز وجل داء، إلا أنزل له دواء

Maksudnya: “Allah SWT tidak menurunkan suatu penyakit melainkan diturunkan bersamanya ubat”

(HR al-Bukhari (5678))

تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له دواء، غير داء واحد المهرم

Maksudnya: “Berubatlah wahai para hamba Allah, sesungguhnya Allah SWT tidak meletakkan/menurunkan suatu penyakit melainkan menurunkan ubat bersamanya, kecuali penyakit nyanyuk”.

HR al-Tirmidhi (2159), Abu Dawud (2015), (Ibn Majah (3436), Ahmad (18454), Ibn Hibban (6061))

## 6. Kesimpulan

Pengambilan buah-buahan dalam al-Quran masih berada pada tahap sederhana dalam masyarakat Islam di Malaysia. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat banyak manfaat buah-buahan tersebut kepada kesihatan tubuh badan manusia. Secara tidak langsung, apa yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW disokong dengan penemuan kajian saintifik. Makanan dan minuman terbaik yang dinyatakan dalam al-Quran dan hadis Nabi SAW sewajarnya dijadikan panduan dalam pemilihan makanan sehari-harian. Pembuktian saintifik juga perlu didedahkan agar masyarakat mendapat manfaat dan khasiat daripada pengamalan makanan sunnah tersebut. Keperluan mengambil makanan berkhasiat khususnya pengambilan buah-buahan wajar diterapkan dalam masyarakat kerana amalan sebegini mampu menjamin kesihatan yang baik dan seterusnya melahirkan masyarakat yang sihat dan sejahtera.



## Rujukan

- Ahmad, K. A. B., & Ariffin, A. S. B. (2020). *Kandungan Dan Pembuktian Buah-Buahan Dalam Al-Quran: Analisis Terhadap Al-Quran & Sains*.
- Al-Darwish, Mahy al-Din. (1992). *I'rab al-Qur'an al-Karim wa Bayanuhu*. Dimashq: Dar al-Yamamah
- Danial Zainal Abidin. (2010). *Quran Sainifik Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*. Selangor: PTS Millennia Sdn.Bhd.  
<https://iluvislam.com/buah-buahan-yang-disebut-dalam-al-quran/>.
- Karimah Mat Zin & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin. (2020). Ayat-Ayat Terpilih Berkaitan Dengan Botani Dan Geologi Dalam Al-Quran Kajian Dari Aspek 'Ijaz 'Ilmi Dan Hubungannya Dengan Akidah. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 21(1): 149-160
- KKM. (2020). Piramid Makanan Malaysia 2020 – Mendidik Rakyat Mengambil Makanan Dengan Betul <http://nutrition.moh.gov.my/piramid-makanan-malaysia-2020-mendidik-rakyat-mengambil-makanan-dengan-betul/>
- Mariam AL and Siti Nabila A (2017). Knowledge and Practices of Diet and Eating Etiquette in Islam among Muslim Students of University Malaysia Sabah. *Nutri Food Sci Int J* 5(5): 555671
- Mohd Ridhuan Tee bin Abdullah & Redwan bin Yasin. (2019). *Sains dan Islam: Memanfaatkan Sains Bagi Memartabatkan Islam*. <https://www.majlisilmu.gov.bn>
- Mohd Yusoff, Ahmad Nasir, Abdul Aziz, Muhammad Hannan & Magiman, Mohamad Maulana. (2022). Kajian Tematik Buah-buahan dalam Al-Quran dan Penggunaannya untuk Rawatan Perubatan Islam. *ANP Journal of Social Science and Humanities* Vol 3 Special Issue (2022), p. 10-16.
- Muhamad Khairul Anuar Zulkepli. (2016). “Buah-Buahan Dalam Al-Quran Menerusi Aspek Bahasa Arab”. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah* 3 (2).
- Muhammad Masruri, Kirin, A., Faisal Husen Ismail, Che Adenan Mohamad, Imam Tabroni, & Nik Kamal Wan Mohamad. (2022). Strategi Nabi SAW Menangani Penularan Penyakit yang Mencapai Tahap Pandemik: Strategi Nabi SAW Menangani Penularan Penyakit. *HADIS*, 12(23), 25-33. <https://doi.org/10.53840/hadis.v12i23.178>
- Noorfazreen Mohd Aris, Mohd Faizal P. Rameli, Norizah Mohamed@Hj Daud, Badriah Nordin. (2020). Kepentingan Makanan Dalam Menjamin Hifz Al-Nafs. *Journal of Human Capital Development*. Vol. 13 No. 2 July - December 2020. pp61-74.
- Norhasmah Sulaiman. (2004). *Status Pemakanan dan Kesihatan Golongan Berpendapatan Rendah. Golongan Berpendapatan Rendah, Realiti dan Cabaran*. Selangor : Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Nur Khasanah. (2011). “Kandungan Buah-Buahan Dalam Al-Quran: Buah Tin (*Ficus carica* L), Zaitun (*Olea europea* L), Delima (*Punica granatum* L), Anggur (*Vitis vinivera* L), Dan Kurma (*Phoenix dactylifera* L) Untuk Kesehatan”. *Jurnal Phenomenon* 1(1).
- Nur Syazana U, Mohd Dzulkhairi MR, Zairina AR, and Muhammad Shamsir MA (2016). Practice of Phoenix dactylifera (Dates) among Residents in Kg. Dato' Ahmad Razali, Dengkil, Selangor: A Preliminary Study. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6 (9): 681-684.
- Sharhan Shafie. (2015). *Resepi Sihat (Doa, Flora Dan Fauna)*. Kelantan: Al-Ruqqyah Thobibi.
- Siti Zaleha Ibrahim, Siti Rashidah Abd Razak, Noraini Mohamad & Syamim Zakwan Rosman. (2021). Amalan Gaya Hidup Sihat ketika Pandemik COVID-19 Memenuhi Tuntutan Maqasid al-Syariah. *Asian Journal of Civilization Studies. (AJOCS)*,3(3): 1-15.
- Teo Wee Siang@Aariz Daniel Teo Bin Abdullah, Nur Zainatul Nadra Binti Zainol, Nadirul Hasraf Bin Mat Nayan. (2019). *Sorotan Awal Kajian Dalam Skop Makanan Sunnah Kepada Golongan Muallaf*. Prosiding International Conference on Muallaf 2019.
- Tengku Hilmi Borhan. (2019). <https://muftiwp.gov.my/artikel/irsyad-fatwa/irsyad-fatwa-umum/3898-irsyad-al-fatwa-siri-ke-347-fadilat-memakan-tujuh-biji-kurma-adakah-khusus-buat-kurma-ajwah-madinah-sahaja-atau-umum-buat-semua-jenis-kurma>
- Wahbah Zuhaili. (1989). *Al-Fiqh al-Islami Wa Adillatuhu*. Damsyiq : Dar al-Fikr.
- Wan Nudri Wan Daud & Nor Faizatul Najwa Abdullah. (2019). Tahap Pengetahuan Dan Amalan Pengambilan Buah Kurma Dalam Kalangan Pelajar Bidang Sains Kesihatan Dan Pengajian Islam. *Ulum Islamiyyah Journal* | Vol.26 Special Issue 2019.
- Zarina Samsuddin. (2018). [http://www.myhealth.gov.my/makanan-sunnah/diakses\\_pada\\_31\\_Okt\\_2022](http://www.myhealth.gov.my/makanan-sunnah/diakses_pada_31_Okt_2022).