

KHAS BUAH RAMADHAN DALAM AGAMA DAN ILMU SAINS

Nurul Faizah

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan , Universitas Islam
Negeri Maulana Maliki Ibrahim Malang, Indonesia
18140121@student.uin-malang.ac.id

ABSTRACT

Sweet foods related to their cariogenicity. There is sucrose which is the most cariogenic sweetener consumed. Dates contain lots of sucrose, natural glucose and don't forget fructose. "The content of tannins and magnesium in dates are anti-infective and anti-inflammatory. Prevention of anemia in pregnant women can be through various ways including the fulfillment of nutrients in the body obtained from fruits and vegetables, one of them by consumption of date. Date fruit is known as the ideal fruit in fulfilling the body's nutrients, if you are used to regularly eating date fruit every day will avoid various diseases. In this article will discuss about the influence of date fruit on health in accordance with the teachings of Islam in the Qur'an. There has been a discussion about the fruit of the fruit in the Qur'an. Interpreting the Qur'an means trying to explain the purpose and content of the Qur'an. The object of interpretation is the Qur'an which is the main source of Islamic teachings to the ummah" Therefore, not only is the interpretation of the Holy Scriptures possible, but the interpretation of the Qur'an is the duty of those who have the right to do so. And the question in this study is why these dates have an ewaanist system compared to other fruits and how special these dates are from a health science point of view.

Keywords: Dates, Religion and Health Sciences

ABSTRAK

Makanan manis yang berhubungan dengan kariogenitasnya. Terdapat sukrosa yang menjadi pemanis paling kario genik terbanyak yang dikonsumsi. "Buah kurma mengandung banyak sukrosa, glukosa alami dan tidak lupa fruktosa. Kandungan tannin dan magnesium ada pada dalam kurma yang bersifat anti infeksi dan juga anti inflamasi. Buah kurma dikenal sebagai buah yang ideal dalam memenuhi nutrisi tubuh, jika terbiasa rutin makan buah kurma setiap hari akan terhindar dari berbagai macam penyakit." Selain itu anemia pada ibu hamil adalah menjadi suatu kondisi dimana ibu dengan kadar hemoglobin nya dalam diri nya darah kurang dari 11 % gram. "Pencegahan anemia terjadi pada ibu hamil juga dapat melalui berbagai macam cara antara lain: pemenuhan zat gizi yang ada dalam tubuh di peroleh dari buah buahan dan sayur sayuran yang menjadi salah satu nya dengan konsumsi tanggal. Dalam artikel ini akan membahas mengenai pengaruh buah kurma terhadap kesehatan sesuai dengan ajaran islam di al-qur'an. Telah ada pembahasan mengenai buah kurma di dalam al-quran. Menafsirkan Alquran berarti berusaha menjelaskan maksud dan isi Al-Qur'an. Objek penafsiran adalah Al-Qur'an yang merupakan sumber utama ajaran Islam kepada umat. Oleh karena itu, tidak hanya penafsiran kitab suci yang diperbolehkan, tetapi penafsiran al-qur'an adalah kewajiban mereka yang berhak melakukannya." Dan pertanyaan dalam penelitian ini adalah mengapa kurma ini memiliki keistimewaan dibandingkan dengan buah-buahan lainnya dan betapa istimewanya kurma ini dari sudut pandang ilmu kesehatan.

Keywords: Buah Kurma, Agama dan Ilmu Pengetahuan Kesehatan

PENDAHULUAN

Buah kurma identic dengan bulan ramadhan bagi kaum muslim. Kurma dalam bahasa latin adalah *phoenix dactylifera* termasuk family *palmae* mempunyai beraneka rupa terkandung nutrisi yang berfungsi as obat (Rakhmawan, 2006). Buah kurma pula menyimpan vitamin yg mampu mengakomodasi menguat saraf, kelancaran peredaran darah, pembersihan usus, jua melindungi radang serta infeksi akibat daribakteri (Satuhu, 2010). Telah diketahui manfaat buah kurma sebagai antimikroba. Dalam Islam, sumber ajaran diantaranya AlQuran dan Hadist menjadi petunjuk pemberi perhatian mendasar pilar akidah, ibadah, ilmu pengetahuan untuk kehidupan.

Penelitian yang mengambil dasar referensi hadist nabi diantaranya makanan yang berfungsi sebagai obat. Banyak ppeneliti yang mengungkapkan bahwa penelitian ajaran islam atau hadis hanya sebatas memberi amanat agama. Padahal hadis Nabi, apalagi yang berkaitan dengan makanan atau buah tidak hanya mengandung pesan agama akan tetapi juga tentang amanat sains yang menjadi sumber pemikiran yang dikembangkan menjadi suatu riset penelitian. Amanat sains inilah yang hendak menambah keimanan kita kepada Allah dan Rasul semakin kuat. Dalam penelitian ini, akan mengambil sebuah rujukan dari Al-qur'an hadist nabi tentang buah kurma.

Tingginya angka kejadian penyakit menular seperti pada penyebab kematian di Indonesia ter khusus hal ini di sebabkan oleh adanya infeksi pada rongga mulut manusia. Pada situasi ini terutama pada karies sebagai mana titik focus terjadinya infeksi. Penyebab karies gigi sendiri adalah karbohidrat yang sangat berpengaruh pada kesehatan sistemik dan pada status gizi. Adapun karies gigi disebabkan oleh inang antara lain gigi dan saliva, substratt, plak yang ada pada gigi, dan juga saliva.

Kurma di bahasa di namakan dengan *phoenix dactylifera* merupakan buah yang bercirikan yang tumbuh di gurun pasir yang panas. Buah kurma sudah lama biasa diketahuidan buah kurma termasuk salah satu buah yang paling pokok di wilayah Saudi arabiyah, timur tengah nan afrika utara. Kandungan buah kurma antara lain riboflavin, folat, piridoksal dan niasin yang mana di dalamnya terdapat 100 gram buah kurma yang telah mencapai lebih dari 9 % kebutuhan vitamin sehari hari. buah kurma yang telah masak kaya banyak akan kandungan kalsium dan besi. Banyak hasil penelitian di antaranya penelitian pravitasasi tahun 2014, handri tahun 2007 dan onuh pada tahun 2012 menunjukkan hasil yang real atas kenaikan serum Fe sesudah pemberian buah kurma.

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Kondisi ini tergantung pada jenis kelamin, usia dan ukuran. Anemia ditandai dengan penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin kurang dari 11 gram. Kekurangan zat besi diakui di seluruh dunia sebagai penyebab utama anemia, tetapi berbagai kondisi seperti kekurangan vitamin B12, kekurangan asam folat dan vitamin A, infeksi parasit, peradangan kronis, dan kelainan bawaan adalah semua penyebab anemia. Penanggulangan untukanemia defisiensi besi merupakan salah satu dari lima kegiatan yang akan dilakukan Pemerintah Provinsi Lampung dalam lima tahun ke depan untuk mengatasi gizi buruk.

KAJIAN LITERATUR

Sub Pembahasan

Pohon kurma adalah tumbuhan palem yang masuk ke dalam kategori genus Phoenix, yang mana terdapat seratus delapan puluh tiga generasi sawit yang terkenal di dunia ini. Phoenix masuk ke dalam suku Phoeniceae, sub family dari Chloridoideae dan masuk ke dalam keluarga Arecaceae (Palmae) dan tersebar luas secara alamiah ke seluruh dunia. Kurma merupakan salah satu dari pohon buah yang pertama yang membudidayakan di dunia ini, selain buah kurma, buah zaitun dan ara adalah buah yang klasik yang telah ada sejak lalu dan merupakan kelompok dari pohon buah kuno di dunia sejak awal pertanian. Tanggal ditemukan di Mesopotamia, Irak, sekitar 5.000 tahun yang lalu. Kurma tumbuh sebagai makanan pokok yang kaya nutrisi dan sebagai bahan makanan dalam industri makanan di iklim panas dan kering seperti Timur Tengah dan Afrika Utara. Kurma yang juga dikenal sebagai pohon kehidupan sering disebut sebagai roti gurun karena berfungsi sebagai makanan untuk mengobati berbagai penyakit dan mengatasi rasa lapar. Sementara populasi dunia meningkat dua kali lipat, produksi kurma meningkat lebih dari dua kali lipat dalam 40 tahun terakhir. Total ekspor kurma secara dunia meningkat 1,71% dibandingkan dengan 40 tahun yang lalu (Jain, 2011).

Indonesia menjadi bagian dari negara yang memasukkan kurma dari bermacam ragam Negara lain yang dapat menghasilkan buah kurma contoh Saudi Arabiyah, Irak, Mesir, Iran, dan USA. Kebanyakan warga Indonesia beragama Islam yang mana per kali hendak masuk bulan Ramadan banyak pemesanan akan buah kurma, sehingga tiap tahunnya Indonesia telah mendatangkan buah kurma dari bermacam negara, salah satu contohnya ketika tahun 2014 telah ada kejadian kenaikan mendatangkan buah kurma kurang lebih tiga kali lipat sampai mencapai 17,3 ribuan ton. Setiap tahunnya angka pengimporan buah kurma selalu berkembang pesat naik, kejadian ini dikarenakan peminatan penduduk terhadap buah kurma semakin meningkat "(BPS, 2014)". Meskipun buah kurma lain dari makanan khas bangsa Indonesia penduduk bisa mendapatkan buah kurma dengan easy, sekarang ini kebanyakan daerah menjadi penyuplai buah kurma yang memasok beragam jenis buah kurma, dimulai dari buah kurma negara Mesir dengan harga Rp. 20,000 hingga Rp. 30,000 perkilonya sehingga kurma Ajwa (kurma Nabi) berharga kurang lebihnya Rp. 500,000 per kilonya.

Elemen penyusunan buah kurma sebagian besar adalah gula pereduksi glukosa dan fruktosa yang menjangkau sekitaran 20-70% (bobot keringnya) disertai gula non-pereduksi sukrosa yang sekitar 0 - 40%. Gula pereduksi artinya gugus gula yang berguna untuk reduktor, pendnasi elektron dalam reaksi kimianya redoks (reduksi - oksidasi). Gula pereduksi pada umumnya terdiri dari gugus monosakarida, atau gugus-gugus gula dengan panjang rantai sebanyak enam karbon dengan konformasi yang berbeda. Sukrosa sendirinya menjadi gugus disakarida yang berbentuk 2 buah monosakarida, glukosa dan fruktosa yang juga dikenal sebagai table sugar yang umum untuk dikonsumsi. Komposisi gula pada buah kurma sangat tergantung dari jenis cultivar dan pada tingkat kematangan. Di dalam tubuh, pencernaan kita tergantung pada 2 konsep utama : "proses pencernaannya asam di lambung dan proses pencernaannya basah terletak di usus dua belas jari. Serat terlarut yaitu komponen karbohidrat yang bisa larut kedalam salah satu proses pencernaan, asam ataupun basa. Buah kurma telah diketahui mengandung komponen serat terlarut (dietary fiber) yang berkisar antara 9 - 13% tergantung pada cultivar dan asal tumbuh. Kandungan serat kasarnya crude fiber di dalam buah kurma kisaran 2.5-4.3% di tingkat kematangan rutab dan tamrun. Pada umumnya, semakin matang buah kurma, kadar glukosa dan fruktosa akan semakin meningkat dan kadar serat kasar cenderung menurun. Kadar sukrosa dan serat terlarut

cenderung stabil pada semua tingkat kematangan, kecuali pada tahapan khalal (kadar sukrosa akan meningkat) disebabkan karena pembentukan daging buah terjadi dengan pesat.”

“Mineral yang terkandung dalam kurma adalah kalsium, fosfor, kalium, belerang, khlor, magnesium, besi, mangan, tembaga, koblat, seng, khrom, yodium dan flor. Kandunga besi yang terkandung dalam kurma per 100 gram buah kering dari varietas tertentu mampu memenuhi kebutuhan zat besi manusia per hari dalam semua situasi. Kurma merupakan suplemen zat besi yang sangat praktis untuk kasus anemia pada masa anak-anak, pada saat hamil dan pada kasus haemorrhages yang timbul akibat mentruasi, parturition atau terluka. Mengonsumsi kurma jauh lebih baik daripada mengonsumsi suplemen zat besi dalam bentuk tablet yang bisa menimbulkan efek samping seperti mual, sakit kepala, dan kehilangan nafsu makan. Disamping itu zat besi dalam kurma jauh lebih mudah diserap oleh tubuh dikarenakan adanya glukosa, fruktosa, dan vitamin C dalam kurma yang masing-masing telah diketahui dapat membantu absorpsi zat besi didalam tubuh.”

“Golongan vitamin yang terdapat dalam kurma adalah thiamin atau vitamin B1, riboflavin atau vitamin B2, biotin, asam folat atau folacin, asam ascorbat atau vitamin C, pro-vitamin A(beta carotene), nicotinamide, retinol equivalent, asam pantotenat dan vitamin B6. Dalam 100 gram kurma kering terkandung vitamin A 90 IU, tiamin 93 mg, riboflavin 114 mg, niasin 2 mg dan kalium 667 mg. kurma juga mengandung zat gizi lainnya diantaranya adalah protein 20% dan lemak 3% (Al Cidadi, 2016).”

Kurma memiliki kandungan nutrisi, mineral dan vitamin yang berbeda setiap jenisnya. “Menurut penelitian yang dilakukan oleh Al Tamim kandungan mineral dalam kurma Mesir lebih besar dibandingkan kurma sukkari kecuali Mn, dalam kurma sukkari Mn (55.3 mg/100g) lebih besar dibanding kurma Mesir (54.4 mg/100g). vitamin yang terkandung dalam kurma Mesir juga lebih besar dibandingkan dengan vitamin pada kurma sukkari kecuali vitamin B12, dalam kurma sukkari vitamin B12 (33.89 ppm) lebih besar dari kurma Mesir (23.32 ppm). Namun, kandungan protein, lemak serta serat dalam kurma Mesir lebih kecil dibandingkan dengan kurma sukkari.”Sementara itu kurma yang biasa beredar di masyarakat Indonesia adalah kurma ajwa, kurma Tunisia, kurma sukkari, kurma Mesir, dan masih banyak jenis kurma lainnya.

Berdasarkan penelitian penulis, keistimewaan buah kurma dibandingkan dengan buah lainnya sangat besar dan bermanfaat besar bagi kita sebagai manusia, baik secara mental maupun fisik. Seperti yang Allah ceritakan tentang kasus Maryam saat hendak melahirkan di dalam al-qur'an. Dengan strategi pada Health sciences penulis menemukan bahwa kandungan nutrisi kurma berbagai ragam vitamin dan mineral yang dikandungnya bisa memulihkan berbagai macam penyakit dikarenakan bahan tersebut adalah obat atau penawar. Dan hampir semua bagian kurma dapat digunakan dari pangkal sampai batang. Adapun dalam strategi Health sciences, kurma dipakai mampu menghindari stroke juga agresi jantung, menyegerakan rehabilitasi demam berdarah, protektif pendarahan Rahim, mengencerkan otak, merespon kebutuhan energy selama puasa dan mampu melakukan perlindungan kulit dari infeksi.

Kurma mempunyai banyak faedah jika dikonsumsi rutin, kejadian ini disebabkan dalam buah kurma mengandung banyak mineral dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah: “a) mampu menetralkan racun, b) mematikan sel-sel kanker, c) menguatkan saraf-saraf pendengaran, d) menguatkan saraf, e) melembutkan saluran darah, f) menjaga usus dari iritasi dan gangguan lainnya, g) menguatkan gigi dan tulang, h) menjaga

vitalitas, i) memudahkan proses kelahiran, j) mengatasi anemia, k) penghilang rasa sakit, l) menurunkan demam (Kusumah, 2007)."

فَاَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّتٍ مِّنْ نَّحِيلٍ وَ اَغْنَابٍ لَّكُمْ فِيْهَا فَوَائِدٌ كَثِيْرَةٌ وَّ مِنْهَا ثَمَرٌ كُلُوْنَ

Terjemahan : lalu dengan (air) itu kami tumbuhkan untuk mu kebun – kebun kurma dan anggur di sana kamu memperoleh buah – buahan yang banyak dan sebagian dari buah – buahan itu kamu makan

Kurma yang disebutkan di dalam ayat tersebut ini hanya ada satu dari 26 penyebutan lain di dalam kitab suci al quran. Di lingkup kalangan medis dan para ahli agama bersepakat bahwa penyebutan sampai 26 kali kata "kurma" dalam al quran menunjukkan bahwa peran penting dari kurma. Demikian itu sebabnya, penelitian tentang khasiat kurma, keajaiban kurma dan seluk beluk kurma tidak pernah berhenti di lakukan. Kerja keras study tentang kurma berhasil menguak kisah kisah menarik yang beragam macam manfaat yang tidak terduga dan ber aneka ragam kuliner yang sedap.

Di awali dengan kisah terciptanya kurma legenda arab menyebutkan bahwa setelah menciptakan manusia pertama yaitu nabi adam alaihis salam, Allah swt memakai sisa sisa bahan yang di pakai membentuk adam untuk bahan membuat pohon kurma. Buah kurma menjadi sajian bagi nabi adam di surga yang menjadi nutrisi awal untuk manusia pertama. Maka dari itu kurma berbeda dengan tanaman dan isi alam semesta lainnya. Kurma merupakan salah satu ciptaan Tuhan yang berawal sama dengan manusia. Maka dari itu sebabnya masyarakat arab mempercayainya bahwa kurma adalah nakhla yang berarti pohon kehidupan. Penyebutan ini memang tidak berlebihan karena seluruh bagian tanaman kurma bermanfaat. Buah kurma merupakan buah makanan yang jika akan nutrisi, ujung pucuk dari kurma dapat di makan , di keringkan, atau di giling menjadi tepung. Getah dari pohon buah kurma dapat di bikin minuman, sabutnya ditenun, biji dari kurma di kelolah menjadi makanan pakan hewan keledai atau utu. Terlebih lagi dalam pemanfaatan kurma untuk obat obat an sampai sekarang pun seluruh bagian dari pohon kurma yang telah di dimanfaatkan sekitar delapan ratus pemanfaatan (Hardiansyah, khasiat dan keajaiban kurma). Sangat luar biasa bukan ? tidak dapat di ragukam lagi kurma menjadi satu satu nya tanaman yang dalam pemanfaatan nya mampu sebanyak dan sehebat demikian itu.

Makan buah kurma rutinan dapat membantu menstabilkan tubuh dari penyakit godaan dalam kesehatan. "Buah kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin. Karbohidrat dipecah menjadi monosakaradika kemudian menjadi glukosa. Glukosa sebagai bahan bakar utama metabolisme akan mengalami glikolisis (pemecahan) menjadi 2 piruvat dan menghasilkan energi berupa ATP dan masing-masing dari piruvat tersebut dioksidasi menjadi suksinil CoA. Lemak berantai panjang diubah menjadi asilkarnitin dan menembus mitokondria yang selanjutnya dioksidasi menjadi suksinil CoA (Poedjiadi, 2007 dalam Yuliyanti, 2012). Semua hasil metabolisme dari karbohidrat dan lemak yang diproses melalui lintasan metaboliknya masing-masing menjadi suksinil CoA dan selanjutnya bersama glisin akan membentuk portoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Portoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama heme dan protein globin membentuk hemoglobin. Menurut Zen (2013)" makan buah kurma selama kurang lebih dari 14 hari seberat 100 gr atau kurang lebihnya

5sampai7 buah secara rutin akan sangatmembantu dalam peningkatan kadar hemoglobin padadarah.

Di negara ini kurma menjadi asupan santapan khas di waktu bulan ramadhan dimana Rasulullah saw sangat menganjurkan umat islam untuk berbuka puasa dengan tiga butir buah kurma. Sesudah demikian di pelajari dari sisi medis nya dan kesehatan nya, dawuh hadits tersebut memberi isyarat bahwa buah kurma apabila di makan pada waktu berbuka puasa maka ketika keadaan perut masih koson akan melenyapkan rasa lapar dan mengembalikan kesegarann tubuh dengan sangat cepat.

Begitu pula sebab ilmu nutrisi merekomendasikan buah kurma dibuat sangu baagi orang yang suka naik gunung atau pendaki sebagai makanan yang gampang dikonsumsi, untuk menahan lapar dan untuk menstabilkan stamina. Terdapat sebuah kisah pada saat peperangan teluk (1991), betapa berharganya buah itu untuk bekal. Tentara Negara irak yang berserah diri pada Negara A S menjalar keluar dari bunker dan mempromosikan buah kurma untuk diganti air.

Berbagai daerah Negara penghasil buah kurma memberi apresiasi yang tinggi pada adanya pohon kurma, sebagaimana Negara irak yang menobatkan sejarah dari buah kurma ke dalam bentuk mata uang koin, mata uang kertas dan juga pada perangko. Sedangkan Negara Saudi arabiyah menobatkan buah kurma untuk menjadi lambing nasionalnya diantaranya buah kurma yang berada di antara dua pedang yang saling menyilang. Adapaun Negara afrika yang bagian utara example tursina, al jazair dan libia juga ikut andil dalam penobatan penghargaan pada buah kurma dengan melalui perangko dan sebagai mata uang Negara tersebut.

Sedari ratusan hingga ribuan tahun yang lampau buah kurma menjadi sangu yang harus bahkan wajib bagi para pengelana bangsa arab ataupun pedagang saudagar yang tiap harinya harus berjalan panas dan teriknya padang pasir. Terdapat pula sebutan untuk buah kurma yaitu roti padang pasir yang memiliki sifat lebih unggul dari pada roti karena apa karena kurma lebih mengenyangkan di perut, selain itu buah kurma juga mampu menstabilkan stamina dan mampu menyegah dari gangguan jahat guna guna.

Penduduk bangsa arabiyah mempercayai terhadap hubungan dari buah kurma dengan guna guna atau sering di sebut dengan sihir diantaranya dengan membaca doa doa pilihan dan memakan buah kurma dapat menetralisisr dari kejahatan gangguan guna guna atau namanya sihir atau saat ini trend nya dikenal hiptonis. Dalam hadits nabi pun berbunyi seperti demikian itu, buah kurma yang berasal dari surge hendak mentransfer efek dari kerelegiusan yang amat baik sehingga nanti kedepannya orang yang memakan buah kurma lebih ke ranah relegius dan mampu menghindari dari pengaruh yang tidak baik seperti pada gangguan setan. Selebihnya Allah yang maha tahu semua yang terjadi di alam ini. Oleh sebab itu , jika hanya dengan guna guna hipnotis aja buah kurma mampu untuk melawan hal tersebut , apalagi dengan berbagai macam penyakit yang menyerang tubuh.

Buah kurma akan lebih berpengaruh unruk menyerang melawan berbagai penyakit. Secara dalam tradisionalnya di Negara timur tengah buah kurma lebih dimanfaatin untuk menyegah juga pengobat dari sakit perut, pilek, radang tenggorokan dan juga diare. Kaum bangsa arab sudah membiasakan untuk minum air yang telah di rebus dengan buah kurma mafaatnya guna dalam kesehatan. Sebagaimana yang telah kita kenal biasanya buah kurma dapat di keringkanadapun jenis jenis darinya berbeda beda. Salah satu dari jenis yang palinh enak dan juga expencif harganya yaitu kurma yang menjadi kesukaan nabi mhuhammad yaitu buah kurma ajwah namanya yang biasanya dikenal dengan sebutan kurma nabi.

Adapun alasan dari penyebutan buah ini dikarenakan bibit dari buah kurma tersebut diberikan nabi Muhammad kepada seorang sahabat pada waktu di madinah , yang kemudian dinamai dan tumbuh subur hingga saat ini .

Meski demikian buah kurma mempunyai berbagai macam nama nama seperti kurma ajwah, zahdi dan sukari dan yang lainnya, adapun bangsa irak mempunyai salah satu kebiasaan yang memberi nama nama terkhusus buat buah kurma kurma yang di jual di pasaran . kebiasaannya nama nama tersebut di sesuaikan dengan keadaan Negara tersebut. Ketika Negara amerika serikat mengepung Negara irak untuk menghentikan sepak terjang saddam Husain pada sekitar tahun 2 000 an , pasar negra irak di ramaikan dengan uah kurma yang bernama saddam untuk buah kurma yang kualitasnya tinggi dan buah kurma yang namanya George bush untuk buah kurma yang harganya dan kualitasnya agak rendah dari kurma saddam. Negara irak sendiri menjadi Negara yang menghasilkan buah kurma yang terbesar (data pada tahun 20005) .

Terdapat pada salah satu ayat di al quran tentang uah kurma yang menjadi bahan kajian paling di minat pada kalangan pra ilmunan seorang muslim yaitu pada firman allah yang terdapat pada “surt Maryam ayatt 25”

وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّاۙ

Terjemahannya

Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Tafsir Ringkas Kemenag RI

Pegang dan goyanglah sekuat tenaga pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buahnya yang masak kepadamu agar kamu dapat memakannya.

Adapun isyarat dalam kesehatan yang dapat di tinjau dari ayat tersebut tentang manfaat buah kurma dalam kesehatan perempuan pada saat setelah masa persalinan. Terdapat beberapa manfaat kurma dalam kesehatan perempuan yang tidak hanya tentang masalah persalinan. Buah kurma yang menjadi maknan utama makanan pokok yang tersedia untuk penduduk daerah padang pasir sangat berperan penting untuk kehidupan masyarakat daerah kawasan afrika utara dan Negara timur tengah. Adapun menurut FAO yaitu organisasi pangan dan pertanian dunia menyatakan bahwa ada sekitar Sembilan puluh juta pohon kurma yang ada di dunia dan dari masing masing mampu hidup kurang lebih selama seratus tahun. Terdapat enam puluh empat juta di antaranya terdapat di Saudi jazirah arab yang memproduksi dua juta ton biji dari buah kurma pada per tahunnya .

Kapasitas buah kurma pada bidang health telah lama dikenal. Berbagai artikel menyebutkan bahwa kapasitas buah kurma sebagai sumber antioksidan dan serat yang nice. Kandungan kalium di dalam buah kurma telah teruji bisa menurunkan tekanan hipertensi. Kandungan bermacam mineral nan vitamin di dalam buah kurma dipercayai mempunyai potensi selaku anti kanker, anti inflamasi, analgesik, serta bertindak dalam proteks ginjal dan hepar .

Kandungan nutrisi terbesar di buah kurma merupakan gula pereduksi glukosa , fruktosa dan sukrosa dengan komposisinya sekitar 70% . Satu buah kurma berisi bobot sekitar 8,3 gram mempunyai asupan kalorinya sebanyak 23 kalori. Jumlah kalorinya tersebut lebih banyak 1,3sampai1,8 kali dibandingkan gula tebu dan bobot yang sama. Kandungan glukosa di buah kurma tumbuh seiringan tingkatan maturasi. Meningkatnya kandungan glukosaa ini berhubungan dengan berkurangnya konsentrasi air di dalam kurma. Semakin masaknya

kurma, semakin sedikitnya kandungan air. 24 Kandungan total protein dalam daging kurma basah adalah 1,4 sampai 1,7 gr atau 100 gr. Kandungan protein mengalami peningkatan menjadi 2,14 gram dalam 100 gram kurma kering. Peningkatan protein ini berhubungan dengan berkurangnya kandungan air dalam kurma kering dibandingkan dengan kurma basah. Asam amino esensial yang terkandung dalam buah kurma antara lain treonin, lisin, dan isoleusin. kandungan lisin dan isoleusin buah kurma lebih banyak ratusan kali dibandingkan buah apel dalam setiap gramnya. Kandungan lemak dalam kurma kering hanya 0,38 persen

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau kapasitas pembawa oksigennya belum cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologisnya. Kondisi ini bervariasi menurut jenis kelamin, usia dan ketinggian. "Anemia ditandai dengan menurunnya jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dibawah 11 gram dl. Zat besi merupakan bahan baku pembuatan sel darah merah. Warna merah pada darah disebabkan oleh kandungan Hb yang merupakan susunan protein yang disebut heme. Fungsi Hb merupakan komponen utama eritrosit yang berfungsi membawa oksigen dan karbondioksida. Heme tersusun dari suatu senyawa lingkar yang bernama porfirin yang bagian pusatnya ditempati oleh logam besi (Fe). Jadi heme adalah senyawa-senyawa porfirin-besi, sedangkan hemoglobin adalah senyawa kompleks antara globin dengan heme. 12 Konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar zat besi dalam darah. Jika simpanan zat besi dalam tubuh seseorang sangat rendah berarti orang tersebut menderita anemia walaupun belum ditemukan gejala-gejala fisiologis. Simpanan zat besi yang sangat rendah lambat laun tidak akan cukup untuk membentuk sel-sel darah merah di dalam sumsum tulang sehingga kadar hemoglobin terus menurun di bawah batas normal terdapat beberapa faktor penyebab anemia, anemia defisiensi besi yang menjadi penyebab utama dari anemia di masyarakat terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah, hal ini dapat disebabkan oleh kekurangan gizi. Beberapa penyebab anemia lain yang diklasifikasikan menurut umur tampak pada table . Anemia defisiensi besi ditandai dengan menurunnya saturasi transferin, berkurangnya kadar feritin serum atau hemosiderin sumsum tulang. Secara morfologis keadaan ini diklasifikasikan sebagai anemia mikrositik hipokrom disertai penurunan kuantitatif pada sintesis hemoglobin. Wanita usia subur sering mengalami anemia, karena kehilangan darah sewaktu menstruasi dan peningkatan kebutuhan besi sewaktu hamil."

Dalam surat Al-Ra'du ayat 4. Bercerita tentang, kualitas kurma itu berbeda- beda dan itu sebagai tanda kebesaran Allah bagi orang yang mau berfikir. Dalam ayat ini manusia disuruh berpikir bagaimana kurma tumbuh dan berkembang. Adapun terjemahannya : "Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon kurma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir."

Dalam surat Maryam ayat 23 dan 25. Ayat ini yang bercerita tentang Maryam. Menginformasikan kepada manusia bahwa buah kurma ada hubungannya dengan orang yang melahirkan terkait dengan kesehatan. Allah berfirman : Ayat 23 terjemahannya : "Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, Dia berkata: "Aduhai, Alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan."

Dalam surat Al-Rahman ayat 68. Mengungkapkan nikmat Allah tentang salah satu buah-buahan yang ada dimuka bumi ini adalah kurma. Terjemahannya “Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.”

Al-Baghowi dalam tafsirnya di surat Maryam ayat ke 23 dengan menulis bahwa “Dengan tiba-tiba Maryam merasa sakit untuk melahirkan anak, lalu dia bersandar di pohon kurma yang mana keadaan sekelilingnya tandus dan kering tanahnya bahkan berada di tengah-tengah padang pasir, cuaca saat itu amat dingin dan tiada suatu pun dapat membantu beliau dari menahan sakit ketika melahirkan.”

Az-Zamakhshari pada surat Maryam ayat 23 mengatakan bahwasanya: “pangkal pohon kurma itu adalah kemudahan baginya (Maryam) dan menjadikannya selesa ketika mau bersalin. Beliau (Az-Zamakhshari) mengatakan bahwa pada ketika itu pohon kurma berada di tengah padang pasir yang tanah tandus dan kering, tiada pada pohon itu suatu pun darinya seperti pangkal, daun- daun dan buah dan pada masa itu cuaca amat dingin.⁶ Beliau mengatakan bahwa pohon kurma adalah pohon yang khusus dari pohon-pohon lain yang Allah SWT sediakan pada Maryam. Hal ini karena berupa isyarat dari Allah kepada Maryam bahwa buah kurma amat cocok dengan wanita dalam keadaan akan melahirkan dan setelahnya”

METODE

Perancangan penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif yang proses pengumpulan data dan penjelasan sains dari petunjuk hadist nabi daintaranya hadis kutubut tis’ah dan juga data sains dari jurnal atau buku nasional. Data kepustakaan selanjutnya akan diolah. Data dari hadis ditakhrij atau ditelusuri kejelasan hadis tersebut dengan tujuan mengetahui kualitas sanad dan matan hadist, selanjutnya akan menelusuri matan hadis untuk mendapatkan petunjuk pemahaman hadis.

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan penelitian kedokteran terkini. Kurma telah ditemukan mengandung 10 makanan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Kurma mengandung kadar gula yang sangat tinggi, yang mudah dipecah dan mudah diserap oleh tubuh, berubah menjadi kekuatan, energi, dan kehangatan. Selain itu, mengandung unsur-unsur lain dan banyak vitamin. Selain itu, kurma terbukti dapat memperkuat otot-otot rahim, mengatur ketegangan saraf, meningkatkan dan mempercepat proses kelahiran.

Perhatian yang tinggi terhadap membudi dayakan pohon kurma sehingga pohon kurma melahirkan banyak jenis kurma di kota madinah dengan berbagai kualitas yang berbeda. Sampai ada yang berpendapat bahwa dikota Madinah sendiri terdapat lebih dari dua ratus jenis kurma. Diantara jenis utama kurma Madinah sebagai berikut :

1. Al-’Anbarah, “jenis kurma ini berkualitas sebagai nomor satu, dijual dengan harga mahal.”

2. Al-Syibli, “kurma jenis ini termasuk jenis kurma unggulan, namun kualitas harganya masih dibawah dari Al-’Anbarah.”

3. Al-Hulwah, “kurma jenis ini termasuk juga kurma unggulan yang banyak ditanam di kota Madinah.”

4. Al-Ajwah, “kurma ini termasuk jenis kurma yang banyak tersebar di Madinah dan ditanam di kota tersebut dari semenjak dahulu kala. Dan jenis kurma ini memiliki banyak keutamaannya dan khasiatnya. orang biasanya menyebutnya “kurma Nabi”.

5. Al-Saihani, “kurma jenis ini termasuk jenis kurma hitam dan liar, menurut Ibnu Manzju>r dalam kitabnya, kata berasal dari kata sja, ya, ha, yang makna dasarnya berarti liar,

suara yang tidak terkontrol.³³ Jenis kurma ini diberikan nama Al-Shaiha>ni diambil dari nama domba liar yang dulunya pernah diikat di pohon kurma di kota Madinah, dan menumbuhkan kurma tersebut. ada yang menyebutnya bahwa kurma ini termasuk Kurma Ajwa.”

6. Al-Barni, “jenis kurma yang berwarna kuning dan bulat, termasuk juga kurma yang berkualitas satu, bijinya disebut Barniyyah. Asalnya sebenarnya berasal dari bahasa Persia. Bar berarti kehamilan, sedangkan ni berarti penuh berkah.”

PEMBAHASAN

Buah berwarna coklat dan berasa manis sering menjadi hidangan ketikatajil untuk berbuka puasa. Sebagaimana firman Allah dalam al-quran terdapat 20 tempat berbedayang menggunakan lafadz pohon kurma yaitu annakhl, an-nakhil dan annakhlah. Kurma merupakan jenis buah-buahan yang mampu tumbuh kapan aja sepanjang tahun. Akan tetapi pada umumnya, buah kurma sering dipanen ketika musim gugur atau memasuki awal musim dingin negara asalnya yaitu Timur Tengah. Karenanya pada musim dingin, buah kurma dalam keadaan segar. Kurma mempunyai banyak jenis diantaranya safawi yang manis dan berdaging, khudris yang tidak rata tetapi kenyal dagingnya dan medjol yang berair.

Pada umumnya, “kurma digolongkan dalam 3 kategori utama diantaranya lunak, semilunak juga kering. berbeda kategori berdasarkan lama waktu panen dari pohon kurma. Pada umumnya pohon kurma pertumbuhannya sekitar 7 bulan sejak pertama kali tunas kurma muncul sehingga penuhnya matang. Adapun kurma yang kita jumpai saat bulan ramadhan termasuk kedalam versi kurma kering. Dalam artian bukan kurma yang sengaja dikeringkan, akan tetapi kurma tersebut memang sudah matang dari pohon tapi masih dibiarkan tidak dipanen langsung sehingga dipanen diakhir untuk mengandung sedikit air. Sementara kurma yang lunak akan dipanen dengan segera apabila telah nampak matang untuk kemudian diunduh dan dikemas.”

Jenis kurma beredar di Indonesi: Kurma ajiwah ata kurma Nabi, Kurma Tunisia, , Kurma Saudi Arabia, Kurma Mesir Madu, Kurma Nagar Madina, Kurma Medina, Kurma Lulu.

Terdapat kajian yang menunjukkan bahwa “jus kurma adalah kebiasaan yang sehat karena khasiatnya sebagai sumber energy bagi tubuh, menyembuhkan myopia dan memperkuat otot-otot tubuh. Dari perspektif Health sciences, kurma dapat mengurangi bermacam jenis-jenis penyakit berbahaya pada orang yan pernah menderita penyakit kronis antara lain penyakit seraganjantung, tenggorokan, asma’ dan kanker .”

Kurma memiliki fase perkembangannya di dalam QS Maryam/19: 25 disebutkan kata Rutab. “Rutab adalah fase keempat di dalam perkembangan kurma. Timbul sebuah pertanyaan: mengapa Allah menggunakan Rutab di dalam ayat ini? Apa keistimewaan Rutab ? dan apa hubungan antara Rutab dan Maryam as.? Allah memilih Rutab dalam ayat ini, ternyata menurut peneliti membuktikan dengan ilmiahnya. Dan ada hikma dibalik alasan memilih Rutab bukan yang lainnya. Dalam kisah yang termuat pada QS Maryam/19: 25-26.”

Pada fase pertumbuhan kurma, “terdapat bunga betina kurma yan sedang tumbuh mempunyai 3 putik ditutupi oleh kelopak puti dan ada kepala yang menonjol dari kelopak yang terlihat. terdapat satu dari 3 putik yang mengalami pembuahan putik lainnya mati nan jatuh.” Putik yang telah dibuahi menjadi pohon kurma setelah 5 tahap diantaranya:

- a) Tahap awal, “Pertumbuhan kurma. tahapan ini terjadi ketika sesudah proses pembuahan nan berlanjut sekitar 4 sampai 5 minggu”
- b) tahap kedua, Al-Khilal/ (الخلل) kurma muda), “tahapan ini buah kurma memulai bertumbuhan panjang. Warnanya mulai menghijau. Juga terdapat tanda pada pertumbuhan yang cepat dalam kriteria berat dan ukuran.”
- c) tahap ketiga, Al-Busr/ (البسر) kurma tua), “Memiliki ciri lambat pada timbangan. Warna buah berubah, merah atau pirang, dari hijau menuju kuning. Tahapan terjadi dari 3 sampai 5 minggu”
- d) tahap keempat, Ar-Ruthab/ (الرطب) kurma basah), “Rhutab memulai menampakkan pada bawahan kurma yang masih belum masak kemudian masak secara keseluruhan sampai buah berair dan manis, untuk waktu berkisar 2 sampai 4 minggu.”
- e) tahap kelima, At-Tamr/ (التمر) kurma matang/kering), “tahapan terakhir ini sampai berbuah menjadi masak. Tahapan ini melunak telah melekat, warnanya merata, dan kulit mulai mengeras.”

Firman Allah yang berbunyi:

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

"Dan dari buah kurma dan anggur, kamu membuat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang mengerti." (QS. An-Nahl[16]:67)

Dalam surat Maryam bentuk announcement pada umat manusia bahwasannya buah kurma ada hubungan sama orang yang hendak proses persalinan berkaitan dalam kesehatan.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّسِيًّا

"Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, “Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan.” (QS. Maryam[19]:23)

Terdapat Hadis :

قَالَ وَفِي الْبَابِ عَنْ رَيْثَبِ امْرَأَةِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ وَجَابِرٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ . قَالَمَاءُ فَإِنَّهُ طَهُورٌ . «. وَقَالَ « الصَّدَقَةُ عَلَى الْمُسْكِينِ صَدَقَةٌ . وَهِيَ عَلَى ذِي الرَّحِمِ مِثْنَانِ صَدَقَةٌ وَصَلَةٌ . «. النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ فَإِنَّهُ بَرَكَةٌ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ تَمْرًا

Rasul bersabda: “Apabila salah seorang diantara kamu ingin berbuka puasa, maka hendaklah memulainya dengan kurma, karena ia memiliki keberkahan, jika tidak ada kurma, maka mulailah dengan air minum, karena ia menyucikan” “Riwayat Sunan Abu Daud dan Sunan Tirmidzi”

Kurma sebagaimana yang telah bersumber dari Al-Qur'an, Ini termasuk makanan pokok. Terutama bagi orang Arab. Seperti nasi Indonesia, kurma adalah buah yang istimewa

bagi mereka. Pengujian oleh para ahli kesehatan telah menunjukkan bahwa kurma adalah buah super. Seperti yang diungkapkan oleh Mukhlid Hanun dalam bukunya Cara Sehat dengan Resep Ajaib, Herbal Islami, kurma memiliki banyak manfaat dan juga manis. Hanun melanjutkan pakar kesehatan ini Paul Gruth dalam bukunya "Superfruit". Dia mengatakan ada beberapa ketentuan untuk mengklasifikasikan buah-buahan sebagai supermarket. Buah berlabel Super mengandung nutrisi, fitokimia, dan warna serta harus lulus berbagai studi klinis tentang manfaat buah-buahan. Tanggal adalah salah satunya.

Vitamin A kurma dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh otak. Seperti yang dikatakan Ibnu Kaiim, "Tamal rutab tentu dapat meningkatkan kecerdasan, apalagi jika dimakan dengan kacang pinus. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan bahwa kandungan gula aren adalah buah lain. Kami melakukan penelitian untuk membuktikan bahwa itu berbeda. dari kandungan gula kacang pinus. Meskipun kacang pinus tidak mengandung lemak, mereka sangat tinggi karbohidrat, yang membuat tubuh sehat, energik dan santai.

"Selain itu, kurma mengandung kalsium yang tinggi. Ini meningkatkan suplai oksigen ke otak dan membantu mendukung proses keseimbangan cairan. Karena itu, makan kurma secara tidak langsung mengencerkan otak Anda. Lebih tepatnya, untuk bayi dalam kandungan. Jika ibu hamil sering makan kurma, maka akan mempengaruhi kecerdasan anaknya."

Buah Kurma basah dan kurma kering termasuk makanan unggulan dan berkhasiat untuk tubuh manusia, karena keduanya mengandung berbagai unsure penting untuk menjaga kesehatan. Di antaranya unsur tersebut ada yang berguna untuk pertumbuhan dan ada juga untuk pembentukan sel-sel baru dan ada pula yang berfungsi untuk memperbaiki sel-sel yang rusak pada tubuh manusia dan sebagian unsur dari kurma tersebut berguna menjaga tubuh dari serangan penyakit, dan memberikan anti antibodi atau enzim yang amat penting untuk membunuh kuman-kuman dalam tubuh manusia.

KESIMPULAN

Kesimpulan berikut dapat ditarik tentang alasan ke khasan kurma dibanding sama buah lainnya yaitu: Kurma very high nutritional value dan sangat cocok untuk tubuh manusia ciptakan Allah swt. Kita bisa memanfaatkan kurma untuk semua umur dari bayi hingga orang tua. Ternyata hampir semua hal dari kurma boleh diambil manfaat bermula dari pangkal hingga batang dapat menjadi obat untuk memenuhi semua kebutuhan tubuh, termasuk nilai gizi, mineral dan zat besi. "Konsumsi ekstra kalium bias menjaga dinding arteri tetap elastis dan berfungsi normal. Keadaan ini membuat pembuluh darah tidak mudah rusak akibat tekanan darah. Jadi jelas, kurma yang secara tradisional disuguhkan sebagai salah satu hidangan untuk berbuka puasa di bulan Ramadhan, bukan makanan pembuka yang biasa. Diam-diam ia menyimpan senjata potensial antistroke dan antiserangan jantung. Meski demikian, untuk memastikan dampak positif kurma, agaknya masih perlu dibuktikan lebih lanjut melalui penelitian." Mempunyai aktivitas contohnya aspirin selain kalium yang bermanfaat untuk kesehatannya jantung dan pembuluh darah kurma juga mengandung salisilat

Dalam ayat yang telah dipaparkan merupakan bentuk "hidayah atau petunjuk dari Allah swt. bahwa makanan (reski) untuk Maryam pada saat itu adalah kurma. Yang penuh

atau kaya akan gizi. Dan kurma adalah makanan tepat bagi Maryam as. karena penuh manfaat dan gizi yang sangat dibutuhkannya. Maryam diperintahkan untuk mengonsumsi makanan kurma dan juga diperintahkan untuk diminumnya karena kurma adalah sebuah makanan (berbentuk benda padat) sekaligus minuman (yang diminum adalah zat-zat cair yang ada di dalamnya di antaranya: zat gula yang terkandung di dalamnya, dll).” Dan pada ayat ini pun Maryam alaihi salam diperintahkan untuk tetap tenang dan jangan khawatir pada posisi dan keadaan pada saat kejadian, karena Allah swt. pasti akan membantunya dan akan memperhatikan dan karena Allah adalah Tuhan yang maha melihat lagi maha mengetahui.

Semuanya telah terbukti bahwa buahkurma yang telah ada di dalam Quran Surah Maryam juz19: 2526 tersebut merupakan “makanan dengan berbagai kelebihan dan manfaat bagi kesehatan tubuh. sekaligus dapat berfungsi sebagai obat, terkhusus bagi wanita hamil. Dengan demikian dapat dikatakan bahawa kurma merupakan makanan yang multifungsi. Bahkan merupakan salah satu makanan yang dikonsumsi oleh baginda Nabi Muhammad saw.”

Adapula kegunaan buah kurma telah banyak disebut, sebagaimana yang sudah di sebut oleh para ilmuan ataupun para ahli kesehatan. Tetapi menurut Quran Surat Maryam19: 25- 26 ini menjabarkan manfaat dari buah kurma secara khusus “untuk asupan makanan bagi Maryam as. ketika ingin melahirkan. Ketika Maryam as. diperintahkan untuk memakan kurma tersebut Maryam as. ketika itu dalam keadaan hamil dan ingin melahirkan, berarti ada kandungan gizi kurma sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan orang yang hamil dan ingin melahirkan”

REFERENSI

- Basith Muhammad Sayyid,Ahmad. (2015). *Ketika Rasulullah Tidak Pernah Sakit Gaya Hidup Sehat Islami*. Creative Imprint of Tiga Serangkai. Tinta Madina
- Al-Qari B. Hj. Salleh. Abdullah. (2016). *Rahasia & Khasiat Air Zam-Zam, Buah Zaitun, Buah Tamar (Kurma)*, (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher)
- Salim Baduwailan. Ahmad.(2014). *Berobat Dengan Buah Tamar*, Selangor: Al-Hidayah Publication
- Departement Agama RI. (2019). *Syaamil Al-Quran*, Syamil Cipta Media
- Sakti Wibowo. Hamid. (2020). *7 Buah Istimewa dalam Al-Qur'an*. ebook
- Mukhlidah Hanun siregar. (2020).*Cara Sehat dengan Resep-Resep Ajaib, Herbal Islami*,Buku Biru
- Hammad,Said. (2018). *Khasiat Kurma*, Aqwamedika