

Manfaat dan Kandungan Buah-Buahan Dalam Al-Qur'an

Aisya Nabila Savitri

Email: aisanabilasavitri@gmail.com

Istiqomah

Email: qmhisti78@gmail.com

Muhammad Reza Fahlevi

Email: rzran1305@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

ABSTRACT

A variety of fresh fruits were created by the Creator for mankind. Among the many fruits, the ones mentioned by Allah SWT in the Qur'an are figs, olives, pomegranates, grapes and dates. For this reason, we as Muslims need to know the substances in this fruit, so that we can make the best use of the fruit. There is nothing no matter how small God creates if it does not bring benefits to humans.

Keywords: *Fruit content, health.*

ABSTRAK

Aneka ragam buah-buahan segar diciptakan Sang Khalik untuk umat manusia. Di antara sekian banyak buah-buahan itu, salah satu yang disebutkan Allah SWT dalam Al-Qur'an adalah buah Tin, Zaitun, Delima, Anggur, dan Kurma. Untuk itulah kita sebagai umat muslim perlu mengetahui zat-zat dalam buah tersebut, sehingga dapat memanfaatkan buah tersebut sebaik baiknya. Tidak ada sekecil apa pun Allah ciptakan jika tidak membawa kemanfaatan bagi manusia.

Kata kunci: Kandungan buah, Kesehatan

LATAR BELAKANG

Di dalam ayat-ayat Al-qur'an, Allah menyuruh manusia supaya memperhatikan keberagaman dan keindahan disertai seruan agar merenungkan ciptaan-ciptaan-Nya yang amat menakjubkan. Allah berfirman :

“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan, maka Kami keluarkan dari tumbuhan-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang kurma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan Kami keluarkan pula zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah, dan (perhatikan pula) kematangannya. Sesungguhnya, pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.” (al-An'aam [6]: 99). “Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun” (At Tiin:1).

Bagian dari ayat Al-Qur'an di atas menyatakan bahwa buah-buahan seperti; tin, zaitun, delima, anggur, dan kurma merupakan buah yang bagus untuk dikonsumsi. Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk mengetahui komposisi dan kandungan yang terdapat dalam buah tersebut. Buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur'an selain bagus untuk dikonsumsi, juga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh sampai untuk pengobatan terhadap suatu penyakit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan. Metode penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan jurnal penelitian, tesis, atau karya tulis ilmiah yang diperoleh dari beberapa sumber seperti jurnal, google scholar, dan carian di laman laman. sesuai dengan obyek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan suatu masalah berdasarkan bahan-bahan pustaka yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam artikel ini terdiri dalam lima pembahasan, dengan bab pertama buah Tin, bab kedua buah Zaitun, bab ketiga buah Delima, bab keempat buah Anggur, dan bab kelima buah Kurma. Sebagai berikut:

Buah Tin (*Ficus carica L*)

Tin adalah sejenis tumbuhan penghasil buah-buahan yang dapat dimakan yang berasal dari Asia Barat. Nama “Tin” diambil dari bahasa arab, juga dikenal dengan nama ara (buah ara atau pohon ara) sedangkan dalam bahasa inggris disebut fig. Tanaman tin biasanya tumbuh di daerah tropis di dunia,



jenis *Ficus carica L.* merupakan spesies yang banyak diteliti. Spesies ini merupakan spesies dari kawasan Mediterania. Beberapa manfaat buah tin, yaitu menjaga kesehatan saluran pencernaan, mencegah terjadinya penyakit kronis, mencegah perkembangan sel kanker, dan menjaga kesehatan kulit. Selain itu, ia juga membantu meningkatkan kadar insulin dalam merawat masalah diabetes, merawat anemia, mengurangi berat badan ke tahap normal serta merawat luka dan masalah kulit seperti psoriasis, vitiligo dan eksim.

Kata “Tin” diambil dari buah tin disebutkan dalam Al-Qur’an surat at-tiin pada ayat pertama yang diiringi dengan kata zaitun ayat kedua dengan menggunakan kalimat qosam atau sumpah yang berbunyi:

وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ

Artinya: “Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun” (QS. At-Tin 95: Ayat 1)

Kata tin dalam Al-Qur’an hanya disebut satu kali, yaitu dalam surat, ada ahli tafsir yang menyebutkan bahwa tin adalah jenis buah yang terdapat di Timur Tengah. Tafsir yang berkembang saat ini banyak pendapat yang mengemukakan tentang makna surat at-tin, ada yang berpendapat bahwa suart at-tin menceritakan tentang buah tin yang banyak tumbuh di wilayah mediterania yaitu tempat Nabi Isa dilahirkan. Al Maraghi menafsirkan ayat 1 dari suta at-tin adalah pohon yang dimana tempat Nabi Adam dan Siti Hawa berlindung dibawah pohon tin dan mengambil daun tin untuk menutupi tubuhnya. Hal ini sejalan

dengan tafsir dari Sayyid Qutb di dalam Kitab Tafsir fizilali quran bahwa kata at-tin mengandung arti isyarat yang menunjuk kepada buah tin bahwa Nabi Adam dan Siti Hawa mengambil beberapa daun pohon buah tin untuk menutupi kemaluannya selama di dalam surga sebelum diturunkan ke kehidupan dunia.

Buah Zaitun (*Olea europea L*)

Menurut para dokter daun zaitun memiliki banyak manfaat seperti mengurangi tekanan darah tinggi, melancarkan buang air kecil yaitu dengan cara direbus dengan air lalu diminum. Daun zaitun juga digunakan sebagai pembasuh luka oleh masyarakat yunani kuno. Riset menunjukkan bahwa daun zaitun dapat digunakan untuk menurunkan kadar gula darah, daun zaitun juga mengandung zat anti mikroba dan efektif dalam menangani virus, bakteri, dan jamur. Sedangkan biji zaitun setelah diperas memiliki kandungan minyak yang dapat digunakan untuk pupuk tanaman (Nisak, 2018).



Allah SWT menyebut zaitun berulang-ulang dalam Al-Qu’ran, hal ini tentu ada sesuatu yang ingin disampaikan Allah SWT dari semua itu. Salah satunya adalah keistimewaan dan khasiat minyak yang dihasilkan dari tumbuhan zaitun yang memiliki banyak fungsi. Dalam Al-Qur’an surat An-Nur ayat 35:

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ
مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ
تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ
اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

“Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya, seperti sebuah lubang yang tidak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu didalam tabung kaca, (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang yang berkilauan, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi (yaitu) pohon Zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula disebelah barat(nya), yang minyaknya

(saja) hampir hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api, Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis).”

Menurut kitab *Tafsir al-Muntakhab* yang dikutip oleh M. Quraish Shihab dalam kitab *Tafsir Al-Mishbāh* bahwasannya pohon zaitun tergolong salah satu karunia Allah yang sangat luar biasa karena ia merupakan jenis pohon kayu yang berumur ratusan tahun. Zaitun juga mengandung zat garam, zat besi, dan fosfor yang bermanfaat bagi manusia. Zaitun mengandung vitamin A dan B. Dari buah zaitun dapat dihasilkan minyak yang pada umumnya juga digunakan sebagai bahan makanan. Selain itu dari segi kesehatan, penelitian terkini membuktikan bahwa zaitun bermanfaat untuk alat pencernaan. Kualitas minyak zaitun juga melebihi minyak-minyak lainnya, baik minyak nabati maupun minyak hewani, karena tidak mempunyai efek samping yang dapat menimbulkan penyakit pada peredaran dan pembuluh darah arteri seperti yang terdapat pada jenis minyak lainnya. Zaitun juga dapat digunakan sebagai bahan penghalus kulit, di samping kegunaan-kegunaan industri lain seperti industri pembuatan sabun di mana zaitun merupakan salah satu bahan campuran terbaik (Shihab, 2002).

Buah Delima (*Punica granatum L*)

Delima adalah tanaman asli Iran dan Turki timur laut, tetapi juga tumbuh subur di iklim kering California dan Arizona. Selain itu, mereka telah dibudidayakan di seluruh Timur Tengah, Asia Selatan dan cekungan Mediterania selama beberapa milenium. Beberapa sabda Nabi dan Firman Allah SWT yang menjelaskan mengenai delima diantaranya Firman Allah SWT dalam surah Al-Rahman ayat 68 yang bermaksud:



فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾

“Di dalam kedua-dua syurga itu terdapat buah-buahan, pokok kurma dan pokok delima.”

Selain itu, Allah SWT menyebut buah delima (rumman) sebanyak 3 kali di dalam ayat-Nya untuk menunjukkan betapa hebatnya penciptaan Allah itu dan ia juga disebut sebagai buahan daripada syurga. Mengapa begitu besarnya perhatian Allah terhadap buahdelima sebagai anugerah kepada makhlukNya di muka bumi.

Seperti beberapa jenis buah lainnya delima mengandung banyak vitamin yaitu A, C, dan E. Senyawa lain yang terdapat dalam buah ini adalah mineral dan kalsium yang baik bagi tulang. Delima juga mengandung serat dan antioksidan yang baik untuk mencegah radikal bebas. Selain itu buah ini juga mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Untuk membuat jus delima sebaiknya diminum dengan bijinya karena di dalam biji banyak terkandung senyawa polifenol.

Buah Anggur (*Vitis Vinivera L*)

Anggur sudah dikenal sejak masa Nabi Nuh as. Ada 3 spesies anggur yang dikenal, yaitu *European grapes (Vitis vinifera)*, *North American grapes Vitis labrusca* dan *Vitis rotundifolia*, dan *French hybrid*. Tahlbah mengungkapkan, anggur diyakini bisa mengobati batuk, memurnikan darah,



membersihkan usus, pencernaan, bahkan bermanfaat untuk orang-orang yang terkena penyakit lambung. Tak hanya itu, anggur juga bisa dimanfaatkan bagi siapa saja yang henda melakukan diet (mengatur pola makanan), kuncupnya, dan searah dengan penopang anggur. Daun anggur terutama yang berwarna merah berkhasiat astringen dan antiradang.

Buah anggur memiliki banyak keistimewaan, mulai dari kandungannya yang bermanfaat, rasanya yang manis dan lezat, disukai Nabi Muhammad saw. serta disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 14 kali. Salah satu ayat yang menyebutkan buah anggur adalah Al-Qur'an surat Yasin ayat 34 sebagai berikut:

وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِّنَ
الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾

Artinya: “Dan Kami jadikan padanya di bumi itu kebun-kebun kurma dan anggur dan Kami pancarkan padanya beberapa mata air” (QS. Yasin/36: 34).

Ayat ini menjelaskan salah satu dari tanda-tanda yang menjadi bukti petunjuk wujud Allah Swt. dan kuasanya yaitu kebun-kebun di

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّعْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا
يَعْرَشُونَ ﴿٦٨﴾

bumi dipelihara dengan berbagai pepohonan, seperti kurma, anggur, dan lain sebagainya. Selain itu, aliran-aliran sungai juga dibuat sehingga terpancar keindahan tempat tersebut. Buah kurma dan anggur disebutkan secara khusus diantara buah-buahan lainnya karena termasuk buah yang paling lezat dengan rasa manis. Allah Swt. juga menjelaskan dalam Al-Qur'an surat An-Nahl ayat 67 sebagai berikut:

Artinya: "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" (Q.S. An-Nahl/16:67).

Ibnu Abbas r.a. mengatakan, maksud kata sakar dalam ayat ini adalah apa yang diharamkan dari buah kurma dan anggur yaitu yang dibuat khamar. Sedangkan rizqan hasanan(rezeki yang baik) bermakna apa yang dihalalkan dari keduanya termasuk cuka, selai, kurma, zabib (kismis), dan lain sebagainya. Sebuah riwayat lain dari Ibnu Abbas r.a. disebutkan, as-Sakar adalah yang haram, sedangkan ar-Rizqul Hasan(rezeki yang baik) adalah halal. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa buah anggur dapat berupa sesuatu yang diharamkan jika dibuat perasan anggur (minuman memabukkan) dan dapat berupa sesuatu yang dihalalkan dan merupakan rezeki yang baik jika dikonsumsi langsung dalam bentuk buah.

Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera L*)

Buah kurma merupakan makanan utama sejak dahulu kala karena dianggap memiliki komponen penting dalam diet mayoritas penduduk di negara Arab. Bagi orang muslim kurma memiliki nilai spiritual yang disebutkan beberapa kali dalam Al-Quran. Secara umum menjadi menu utama



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

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 diperolehi darinya (Syamil, 2013).

KESIMPULAN

Buah-buahan yang wujud dalam al-Quran adalah merupakan ciptaan dan kejadian Allah Yang Maha Agung lagi maha bijaksana. Dapat dirumuskan bahawa penggunaan buah-buahan dalam al-Quran mempunyai kepentingan menerusi pelbagai aspek samada dari sudut manfaat dan kesihatan. Berdasarkan kepada al-Quran, terdapat banyak buah-buahan yang dinyatakan di dalamnya yang menjadi salah satu daripada tanda kebesaran-Nya. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat pelbagai rahsia dan keajaiban tersendiri pada buah-buahan yang dinyatakan dalam al-Quran dari sudut tafsiran para ulama dan pendidikan sains.

Buah dan tanaman sudah tidak diragukan lagi memiliki manfaat bagi kehidupan manusia terutama bagi kesehatan. Banyak penelitian yang membuktikan manfaat buah bagi kesehatan namun ada pula yang langsung diberikan keterangannya melalui Al-Qur'an hadits beberapa diantaranya adalah buah Tin (*Ficus carica* L), Zaitun (*Olea europea* L), Delima (*Punica granatum* L), Anggur (*Vitis vinifera* L), dan Kurma (*Phoenix dactylifera* L) "Ini menunjukkan bahwa betapa banyak nikmat yang Allah berikan dan sediakan untuk umat-Nya, baik ketika masih di dunia maupun kelak nanti di kehidupan abadi, yaitu surga bagi orang-orang yang bertakwa," Hisham Tahlabah dalam karyanya bertajuk *Al-I'jaz Al Ilmi fi Alquran wa al sunnah* (Ensiklopedia Mukzijat Alquran dan Hadis) yang telah dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

(<https://medanheadlines.com/2020/08/11/manfaat-buah-buahan-dalam-alquran/>), diakses:

(Kajian Tafsir Tematik). *AL-HUDA: Journal of Qur'anic Studies*, 1(2), 161-174.

11 Agustus 2020).

- Ahmad Zaki. 2008. Buah-Buah Yang Disebut Dalam Al-Qur'an.
- Ahmad, K. A. B., & Ariffin, A. S. B. (2020). Kandungan dan Pembuktian Buah-Buahan dalam Ajwa (Phoenix Dactilifera L.) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam Alergik, Anti Inflamasi, Antihiperqlikemik, Antitumor, Anti Kanker Hingga Terapi Al-Qur'an: Analisis Terhadap Al-Qur'an & Sains.
- carica L.)(Kajian Tafsir Ilmu tentang Buah Tin dalam Al-Qur'an). *Jurnal dalam Al-Quran dan Penggunaannya untuk Rawatan Perubatan Islam. ANP Journal of Dalimartha, S., & Adrian, F. (2011). Khasiat buah dan sayur. Penebar Swadaya Grup.*
- Dan Islam. *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains, 4(1), 150-154.*
- dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literatur Review. *UMI Medical Journal, 7(2), 152-165.*
- DESTARI, R. (2020). *MANFAAT BUAH ANGGUR DALAM TINJAUAN TAFSIR DAN dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.*
- Faridani. (2020). Manfaat Buah-Buahan Dalam Alquran. *Farmagazine, 7(1), 58-65.*
- Hati. *Jurnal Kedokteran, 9(3), 184-201.*
- <http://ahmadzaki.wordpress.com/2008/09/01/buah-buahan-yang-disebut-dalam-al-quran>
- <https://www.alodokter.com/intip-manfaat-buah-tin-untuk-kesehatan>
- Iberahim, D. R. (2022). Keistimewaan buah yang disebut dalam Al-Quran. *Epitome of Nature*
- Ibrahim, S. Z. (2022). Manfaat Buah-Buahan Terpilih Dalam al-Quran Dari Perspektif Hadis
- Khasanah, N. (2011). Kandungan Buah-buahan Dalam Al-Qur'an: Buah Tin (Ficus Carica L),
- Khoirunnisa, I., Rakhmiyati, R., & Widyaningsih, R. (2020). Keistimewaan Zaitun dalam *KORELASINYA DENGAN ILMU KESEHATAN (KAJIAN TEMATIK)* (Doctoral Kurma (Phoenix Dactylifera L) Untuk Kesehatan. *Jurnal Phenomenon, 1(1).*
- Kurnaini, D. (2021). *Konsep Buah-buahan dalam Perspektif al-Qur'an (Kajian Tafsir*
- Makmun, A. (2020). Beberapa Khasiat Buah Tin (Ficus Carica) Dari Antikonvulsan, Anti

- Marhari, O. Y., & Dewi, K. K. (2014). Khasiat ajaib delima. *Cetakan Pertama. Jakarta Timur.*
- Nabi SAW dan Sains. *HADIS, 12(24)*, 18-26.
- Nabila, J. R. (2022). Potensi Buah Anggur Sebagai Anti Aging Alami Dalam Perspektif Sains
- Nugraha, W. F., & Mulyani, T. (2020). Review Artikel: Etnofarmakologi Tanaman Tin (*Ficus Penerbit Padi.*
- Perspektif Islam dan Sains. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan*
- Ramadhanti, N. (2023). Khasiat Buah Tin (*Fiscus carica L.*) dalam Perspektif Al-Qur'an dan
- Royani, I., Mappaware, N. A., Hamsah, M., Latief, S., & Syahril, E. (2022). Potensi Kurma
- Sains, 2*, 75-77.
- Sains. *Es-Syajar: Journal of Islam, Science and Technology Integration, 1(2)*, 102-109.
- Septianingsih, W., Febriyarni, B., & Saputra, H. (2022). Keistimewaan Kurma Dalam Al-Qur'an
- Social Science and Humanities, 3*, 10-16.
- Sultan Alauddin Sulaiman Shah, 3(2)*, 167.
- Tematik*) (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Yusoff, A. N. M., Aziz, M. H. A., & Magiman, M. M. (2022). Kajian Tematik Buah-buahan
- Zaitun (*Olea Europea L*), Delima (*Punica Granatum L*), Anggur (*Vitis Vinivera L*), Dan
- Zulkepli, M. K. A. B. (2016). Buah-buahan dalam al-Quran menerusi aspek bahasa Arab. *Jurnal*