

Pola Konsumsi Makanan dalam Islam

Berdasarkan Hadis

(Studi tentang Kurma Dan Kebaikannya)

Oleh:

Evan Stiawan
stiawanevan@gmail.com

abstrak

Nutrisi kurma mengutip buku *Health Secret of Dates* (2013) oleh Pangkalan Ide, buah kurma mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Buah ini juga mengandung zat besi, vitamin B, asam nikotinat, tiamin, niasin, kalium, potassium, magnesium, kalsium, dan serat dalam jumlah memadai. Pohon ini harus ditanam di daerah yang kering dan panas, serta mengandung pasir agar bisa tumbuh dengan subur. Dalam hadis, 7 butir kurma dipandang sebagai sarapan bagi umat Muslim pada hari kiamat dan sebagai obat bagi penyakit, jenis kurma yang paling bagus untuk kesehatan adalah kurma segar. Khasiat yang luar biasa dari buah kurma menjadi landasan awal mengenai Analisa hadis bahwa pola konsumsi kurma sangat baik digunakan.

1. Pendahuluan

Kurma merupakan salah satu hidangan yang akrab dengan puasa Ramadhan. Makanan berbentuk lonjong berwarna cokelat ini kerap disajikan sebagai hidangan takjil untuk menu berbuka puasa. Berikut nutrisi kurma, jenis kurma, porsi makan kurma, dan waktu terbaik makan kurma. Nutrisi kurma mengutip buku *Health Secret of Dates* (2013) oleh Pangkalan Ide, buah kurma mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh (anggota IKAPI, 2016). Buah kurma banyak mengandung vitamin A dan vitamin B2 jenis riboflavin. Buah ini juga mengandung zat besi, vitamin B, asam nikotinat, tiamin, niasin, kalium, potassium, magnesium, kalsium, dan serat dalam jumlah memadai (Daud & Abdullah, 2019). Zat gizi tersebut dapat berfungsi membantu pelepasan energi, menjaga kulit dan saraf tetap sehat, dan menjaga kesehatan jantung. Sedangkan kurma kering, mengandung asam salisilat yang biasa digunakan sebagai bahan baku obat pereda rasa sakit dan demam. Salisilat juga berkhasiat mencegah pembekuan darah, anti peradangan, serta merangsang kontraksi otot dan dapat menurunkan tekanan darah. Kurma juga baik dikonsumsi karena minim kandungan lemak. Dengan kandungan karbohidrat yang tinggi, buah ini dapat menyediakan energi yang tinggi ketimbang buah lain (Satuhu, 2010).

Banyak pendapat yang menetapkan jika pohon kurma berasal dari kawasan Teluk Persia dan telah dibudidayakan sejak 4000 SM. Pohon ini harus ditanam di

daerah yang kering dan panas, serta mengandung pasir agar bisa tumbuh dengan subur. Hal ini disebabkan karena tanaman kurma termasuk dalam jenis pohon palem.

Dalam hadis, ada beberapa riwayat yang menjelaskan tentang kurma. Berikut adalah beberapa di antaranya(Saleh, 2008):

- a. Hadis riwayat Aisyah, Rasulullah saw bersabda: "7 butir kurma adalah sarapan bagi muslim pada hari kiamat." (HR. Tirmidzi)
- b. Hadis riwayat Anas bin Malik, Rasulullah saw bersabda: "7 butir kurma adalah obat bagi penyakit." (HR. Tirmidzi)

Dengan demikian, dalam hadis, 7 butir kurma dipandang sebagai sarapan bagi umat Muslim pada hari kiamat dan sebagai obat bagi penyakit. Oleh karena itu, konsumsi 7 butir kurma dapat menjadi bagian dari pola hidup sehat dan bersyukur atas rezeki yang diterima.

Seraya dengan itu beragam nutrisi dan manfaatnya bagi kesehatan, kurma memang baik dikonsumsi. Sayangnya, tidak semua jenis kurma baik atau berkontribusi positif untuk kesehatan. Mengutip buku *Yummy & Healthy Low Sugar Food Tajil Sehat Rendah Gula*, jenis kurma yang paling bagus untuk kesehatan adalah kurma segar. Kurma segar ini umumnya dijual dalam bentuk dan kurma murni dan belum berupa manisan. Sebagian besar kurma yang dijual di pasaran merupakan kurma manisan yang sudah ditambahkan gula. Tambahan gula tersebut untuk pengawetan kurma secara alami. Dengan demikian, kandungan gula kurma manisan jadi berlipat-lipat karena mengandung karbohidrat sederhana. Jenis gula atau karbohidrat sederhana ini apabila disajikan untuk menu berbuka puasa justru bisa membuat gula darah melonjak (Hammad, 2011). Semakin tinggi gula darah, semakin banyak timbunan lemak dalam tubuh. Lain halnya dengan kurma murni atau kurma segar. Jenis buah ini mengandung karbohidrat kompleks. Saat dicerna, buah ini tidak membuat gula darah langsung melonjak. Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa, buah kurma sangat popular dan dinikmati oleh masyarakat. Khasiat yang luar biasa dari buah kurma menjadi landasan awal mengenai Analisa hadis bahwa pola konsumsi kurma sangat baik digunakan.

2. **Takhrij Al – hadist**

Takhrij hadist adalah usaha menemukan matan dan sanad hadist secara lengkap dari sumber-sumbernya yang asli yang dari situ akan bisa diketahui kualitas suatu hadist baik secara langsung karena sudah disebutkan oleh kolektornya maupun melalui penelitian selanjutnya (Soebahar et al., 2015).

a) Redaksi Hadis dan Terjemahan

اللَّهُ عَبْدِ بْنِ جُمْعَةَ حَدَّثَنَا
بْنُ هَاشِمٍ أَخْبَرَنَا مَرْوَانُ حَدَّثَنَا
عَنْ سَعْدٍ بْنِ عَامِرٍ أَخْبَرَنَا هَاشِمٍ
صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَ قَالَ أَبِيهِ
كُلُّ تَصَبَّحَ مَنْ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ
يَضْرُرُ لَمْ عَجْوَةً تَمَرَّاتٍ سَبْعَ يَوْمًا
سِخْرُ وَلَا سُمُّ الْيَوْمِ ذَلِكَ فِي

Artinya:

(BUKHARI - 5025): Telah menceritakan kepada kami Jum'ah bin Abdullah berkata, telah menceritakan kepada kami Marwan berkata, telah mengabarkan kepada kami Hasyim bin Hasyim berkata, telah mengabarkan kepada kami Amir bin Sa'd dari Bapaknya ia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barang siapa setiap pagi mengkonsumsi tujuh butir kurma 'Ajwah, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir."

b) Sumber-Sumber Kitab

Berdasarkan Analisa kitab – kitab hadis, maka ditemukan beberapa sumber hadis yang berkaitan terhadap hadis mengenai pola konsumsi:

- ✓ Kitab Bukhari
- ✓ Kitab Abudaud
- ✓ Kitab Tirmidzi
- ✓ Kitab Ibnumajah
- ✓ Kitab Ahmad
- ✓ Kitab Malik
- ✓ Kitab Darimi

c) Mengidentifikasi Hadis Relevan

• اللَّهُ عَبْدُ أَخْبَرَنَا مُوسَى بْنُ حِبَّانَ حَدَّثَنَا
ابْنِ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ يَزِيدَ بْنِ يُونُسٌ أَخْبَرَنَا
عَنْهَا اللَّهُ رَضِيَ عَنْهُ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ شِهَابٍ
لِلمَرِيفِ بِالْتَّلِيِّينِ تَأْمُرُ كَانَتْ أَنَّهَا

إِنَّيْ تَقُولُ وَكَانَتِ الْهَالِكَ عَلَى وَلِلْمَحْزُونِ
وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولَ سَمِعْتُ
الْمَرِيفِ فُؤَادَ ثُجِّمُ التَّلْبِينَةَ إِنَّ يَقُولُ
الْحُزْنِ بِبَعْضٍ وَتَذَهَّبُ

- عَلِيُّ حَدَّثَنَا الْمَغْرَاءُ أَبِي بْنِ فَرْوَةَ حَدَّثَنَا
عَائِشَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ هَشَامٍ حَدَّثَنَا مُسْهِرُ بْنُ
هُوَ وَتَقُولُ بِالْتَّلْبِينَةِ تَأْمُرُ كَانَتْ أَنَّهَا
النَّافِعُ الْبَغِيْفُ
- عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيَّ أَنَّ الْإِسْنَادِ وَبِهِذَا
يَبْيَضُ حَتَّى السُّبْلِ بَيْنَ عَنْ نَهَى وَسَلَّمَ
وَالْمُشْتَرِي الْبَاعِثَ نَهَى الْعَاهَةَ وَيَأْمَنَ
وَأَبِي وَعَائِشَةَ أَنَّسِ عَنِ الْبَابِ وَفِي قَالَ
- وَزَيْدُ سَعِيدٍ وَأَبِي وَجَابِرٍ عَبَّاسٍ وَابْنِ هُرَيْرَةَ
عُمَرَ ابْنِ حَدِيثٍ عِيسَى أَبُو قَالَ ثَابِتٍ بْنِ
أَهْلِ عِنْدَ هَذَا عَلَى وَالْعَمَلِ صَحِيحُ حَسَنُ حَدِيثٌ
عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيَّ أَصْحَابِ مِنْ الْعِلْمِ
أَنْ قَبْلَ التِّمَارِ بَيْنَ كَرِهِهِمْ وَغَيْرِهِمْ وَسَلَّمَ
وَأَخْمَدَ الشَّافِعِيَّ قَوْلُ وَهُوَ صَالِحُهَا يَبْدُو
وَإِسْحَاقَ
- عَنْ عَمْرِو بْنِ مُحَمَّدٍ أَخْبَرَنَا يَزِيدُ حَدَّثَنَا
حَدَّثُهُمْ أَنَّهُ عُمَرَ بْنِ اللَّهِ عَبْدِ بْنِ سَالِمٍ
عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولَ أَبِيهِاَنَّ عَنْ
يَتَبَيَّنَ حَتَّى التَّمَرِ بَيْنَ يَضْلُّخُ لَا قَالَ وَسَلَّمَ
صَالِحُهُ
- عُمَرَ ابْنِ عَنِ دِينَارِ ابْنِ عَنِ سُفْيَانَ حَدَّثَنَا
وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ قَالَنَهَى
صَالِحُهُ يَبْدُو حَتَّى يُبَاعَ أَنَّ التَّمَرِ عَنْ
- عَطِيَّةَ عَنْ حَجَاجٍ حَدَّثَنَا مُعاوِيَةَ أَبُو حَدَّثَنَا
اللَّهُ رَسُولُ قَالَنَهَى عُمَرَ ابْنِ عَنِ الْعَوْفِيِّ

الثَّمَرَةُ تُبَاعُ أَنْ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى رَسُولَ يَا قَالُوا قَالَ صَالِحُهَا يَبْدُو حَتَّى عَاهَثُهَا ذَهَبَتْ إِذَا قَالَ صَالِحُهَا مَا اللَّهُ طَيِّبُهَا وَخَلَصَ

- أَبِي كِتَابٍ فِي وَجَدْتُ قَالَ اللَّهُ عَبْدٌ حَدَّثَنَا اللَّهُ عَبْدٌ عَنْ شُعْبَةَ أَخْبَرَنَا يَزِيدُ حَدَّثَنَا اللَّهُ رَسُولُ قَالَنَهِيْ عُمَرَ ابْنِ عَنِ دِينَارِ بْنِ أَفْ الثَّمَرِ بَيْعٌ عَنْ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى صَالِحُهُ يَبْدُو حَتَّى النَّخْلِ
- أَبِي كِتَابٍ فِي وَجَدْتُ قَالَ اللَّهُ عَبْدٌ حَدَّثَنَا زَيْدٌ عَنْ شُعْبَةَ أَخْبَرَنَا قَالَ يَزِيدُ حَدَّثَنَا بَيْعٌ عَنْ عُمَرَ ابْنَ رَجُلٍ قَالَ سَأَلَ جُبَيْرٍ بْنِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ نَهَى فَقَالَ النَّخْلِ صَالِحُهُ يَبْدُو حَتَّى النَّخْلِ بَيْعٌ عَنْ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ

d) Skema Sala Satu Sanad Hadist

JALUR SANAD KE - 1

Sa'ad bin Abi Waqash

Malik bin Uhaib bin 'Abdu

Manaf bin Zuhrah



Amir bin Sa'ad bin Abi

Waqash



Hasyim bin Hasyim bin

'Utbah bin Abi Waqash



Marwan bin Mu'awiyah bin

Al Harits bin Asma' bin

Kharijah



Jum'ah bin 'Abdullah bin

Ziyad bin Syaddad

e) Profil Perawi dan Penilaian Ulama

Nama Lengkap : Jum'ah bin 'Abdullah bin Ziyad bin Syaddad
Kalangan : Tabi'u'l Atba' kalangan tua
Kuniyah : Abu Bakar
Negeri semasa hidup : Himsh
Wafat : 233 H

ULAMA	KOMENTAR
Ibnu Hibban	disebutkan dalam 'ats tsiqaat
Ibnu Hajar al 'Asqalani	Shaduuq
Adz Dzahabi	Tsiqah

3. Pembahasan

a) Pemaknaan kata

Adapun khasiat dari tujuh butir kurma memiliki makna spiritual maupun material sebagaimana yang terdapat dalam syari'at Islam. Allah menciptakan langit dan bumi masing-masing tujuh lapis. Jumlah hari dalam sepekan adalah tujuh. Manusia mencapai tahapan kesempurnaan penciptaan dirinya ketika telah mencapai tujuh fase. Allah mensyari'atkan kepada para hamba-Nya untuk berhawaf tujuh putaran. Sa'i antara Shafa dan Marwah juga sebanyak tujuh putaran. Melempar jumrah masing-masing tujuh kali. Takbir shalat Ied di raka't pertama juga tujuh kali (Supandi, 2014).

Ketika Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam sakit, beliau memerintahkan agar kepalanya disiram dengan air sebanyak tujuh qirbah. Allah pernah memberi kuasa kepada angin untuk mengadzab kaum 'Aad selama tujuh malam. Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam pernah berdo'a kepada Allah agar memberikan pertolongan kepada kaumnya dengan tujuh masa sebagaimana yang diminta oleh nabi Yusuf. Allah menggambarkan sedekah seseorang dilipat gandakan pahalanya seperti tujuh batang pokok padi yang masing-masing berisi seratus butir padi. Batang padi yang dilihat oleh sahabat nabi Yusuf dalam

mimpinya jumlahnya juga tujuh buah. Jumlah tahun saat mereka bercocok tanam juga tujuh.

b) Asbab al-Wurud hadis

Kurma adalah jenis nutrisi yang baik, terutama bagi orang yang makanan sehari-harinya mengandung kurma seperti penduduk Madinah. Begitu juga kurma adalah makanan yang baik bagi orang-orang yang tinggal di daerah panas dan agak hangat namun memiliki temperatur tubuh yang lebih dingin. Bagi penduduk Madinah, tamr (kurma yang kering) merupakan makanan pokok sebagaimana gandum bagi bangsa-bangsa lain. Juga, kurma kering dari daerah Aliyah di Madinah merupakan salah satu jenis kurma terbaik sebab rasanya gurih,lezat dan manis. Kurma termasuk jenis makanan, obat dan buah-buahan, kurma cocok dikonsumsi oleh hampir seluruh manusia. Dapat berguna untuk memperkuat suhu tubuh alami, tidak menimbulkan reduksi timbunan ampas yang merusak tubuh seperti yang ditimbulkan oleh berbagai jenis makanan dan buah-buahan. Bahkan bagi yang sudah terbiasa makan kurma, kurma dapat mencegah pembusukan dan kerusakan makanan yang berefek negatif terhadap tubuh (Alaydrus, 2011).

c) Pemahaman Hadis

Hadist ini mempunyai banyak sekali kandungan faedahnya, sebagaimana yang dituturkan oleh Al-Imam Ibnu Qayyim rahimahullaah dalam kitabnya ‘Ath-Thibb An-Nabawi’: “Al-Maf’uud adalah sakit yang menyerang bagian liver (hati)”. Dan kurma memiliki khasiat yang menakjubkan untuk menyembuhkan penyakit ini (dengan izin Allah), terutama sekali kurma dari Madinah, khususnya jenis Ajwah. (Pembatasan pada) jumlah tujuh itu juga mengandung khasiat yang hanya diketahui rahasianya oleh Allah.

4. Kesimpulan

Buah kurma atau yang dikenal dengan nama ilmiah *Phoenix dactylifera* L merupakan salah satu jenis tumbuhan palem yang buahnya memiliki rasa manis sehingga dapat dikonsumsi oleh banyak orang. Kurma merupakan sumber energi, gula, dan serat yang baik. Mineral penting seperti kalsium, zat besi, fosfor, sodium,

potassium, magnesium, dan zinc ditemukan pada kurma. Kurma juga mengandung vitamin seperti thiamin, riboflavin, niacin, folate, vitamin A dan vitamin K.

Dalam perspektif hadis, konsumsi kurma memiliki peran yang penting dalam pola konsumsi makanan. Dengan demikian, dalam perspektif hadis, konsumsi kurma sangat dianjurkan karena memiliki banyak manfaat. Oleh karena itu, konsumsi kurma dapat menjadi bagian dari pola konsumsi makanan yang baik dan sehat.

Daftar Pustaka

- Alaydrus, L. (2011). Studi Kritik Sanad dan Matan Hadits tentang Kurma, Manna dan Madu Sebagai Obat. *Repository.Uinjkt.Ac.Id.*
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4350>
- anggota IKAPI. (2016). Health Secret of Dates. In *Health Secret of Dates.* books.google.com.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=q4VKDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=health+secret+of+dates&ots=wxLSG-XhwK&sig=HNktt9vC_v9-OhZmQ4eq4Ue7kjo
- Daud, W. N. W., & Abdullah, N. F. N. (2019). ... Pelajar Bidang Sains Kesihatan Dan Pengajian Islam [The Level of Knowledge and Practices on Dates among Students from Health Sciences and Islamic Studies *Ulum Islamiyyah.* <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/4354>
- Hammad, S. (2011). *Khasiat kurma.* Aqwamedika.
- Saleh, N. (2008). *Al-Quran, Hadis Perjelas Khasiat Kurma.* ddms.usim.edu.my.
<http://ddms.usim.edu.my/handle/123456789/1944>
- Satuhu, S. (2010). *Kurma khasiat dan olahannya.* books.google.com.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ptnjhKT26XgC&oi=fnd&pg=PA3&dq=info:Jq7vfBK-860J:scholar.google.com/&ots=S5GFMe6zZg&sig=ogx9l3OMDK5xJmRXpqzp mUgpEQ4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Soebahar, E., Daenuri, E., & Firmansyah, A. (2015). Mengungkap Rahasia Buah Kurma Dan Zaitun Dari Petunjuk Hadis Dan Penjelasan Sains. *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam, 16(2),* 191. <https://doi.org/10.18860/ua.v16i2.3181>
- Supandi, S. (2014). *Syarah dan kritik dengan metode takhrij hadis tentang kurma ajwa*

dan implikasinya terhadap kesehatan. [digilib.uinsgd.ac.id.](https://digilib.uinsgd.ac.id/19469/)

<https://digilib.uinsgd.ac.id/19469/>