

**BIMBINGAN NABI MUHAMMAD SAW TENTANG KOMPOSISI  
DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI BUAH KURMA**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.1  
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir Hadis)

Oleh:

**AZWAR FAHMI**  
**NIM. 134211018**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2018**



## NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (tiga) eksemplar  
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora  
UIN Walisongo  
Di Semarang

*Assalamualaikum wr. wb*

Setelah kami mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

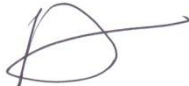
Nama : Azwar Fahmi  
NIM : 134211018  
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir Hadis)  
Judul Skripsi : BIMBINGAN NABI MUHAMMAD SAW TENTANG  
KOMPOSISI DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI BUAH  
KURMA

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Semarang, 18 Juli 2018

Pembimbing I



Dr. H. Zuhad, M.A.  
NIP. 19560510 198603 1004

Pembimbing II



Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag  
NIP. 19700524 199803 2002



## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azwar Fahmi

NIM : 134211018

Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir Hadis)

Judul Skripsi : BIMBINGAN NABI MUHAMMAD SAW TENTANG  
KOMPOSISI DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI  
BUAH KURMA

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab penulis menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri. Di dalamnya tidak terdapat materi yang pernah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian pula tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali berisi informasi dan pengetahuan yang didapat dari hasil penerbitan yang sumbernya diterangkan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 18 Juli 2018

Penulis,



AZWAR FAHMI

NIM. 134211018



**BIMBINGAN NABI MUHAMMAD SAW TENTANG KOMPOSISI  
DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI BUAH KURMA**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana S.I  
Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora  
Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Tafsir Hadis)


Oleh:

**AZWAR FAHMI**  
NIM. 134211018


Semarang, 18 Juli 2018

Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**

  
**Dr. H. Zuhad, M.A.**  
NIP. 19560510 198603 1004

**Pembimbing II**

  
**Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag.**  
NIP. 19700524 199803 2002






## PENGESAHAN

Skripsi saudara **AZWAR FAHMI** dengan NIM **134211018** telah dimunaqosyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: **18 Juli 2018**

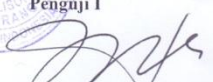
Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

**Ketua Sidang**




  
Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag.  
NIP. 19700215 199703 1003

**Penguji I**

  
Dr. H. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag.  
NIP. 19710402 199503 1001

**Pembimbing I**

  
Dr. H. Zuhad, M.A.  
NIP. 19560510 198603 1004

**Pembimbing II**

  
Hj. Sri Purwaningsih, M.Ag.  
NIP. 19700524 199803 2002

**Penguji II**

  
Ulin Ni'am Masruri, M.A.  
NIP. 19770502 200901 1020

**Sekretaris Sidang**

  
Dr. H. Sulaiman, M.Ag.  
NIP. 19730627 200312 1003



## MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”

(QS. Al-Baqarah: 168)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> QS. Al-Baqarah (1) Ayat 168, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Semarang, Toha Putra, 1989, h. 41



## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman Transliterasi Arab-Latin yaitu sebagai berikut :

### 1. Konsonan

Fenom konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	Es (dengan titik diatas)

ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik

			dibawah)
ع	'ain	'...	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	....'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

### a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

### b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	Fathah dan ya	Ai	A dan I
ُ...و	Fathah dan wau	Au	A dan U

Kataba كَتَبَ	-	yazhabu	يَذْهَبُ
Fa'ala فَعَلَ	-	su'ila	سُئِلَ
Zukira ذُكِرَ	-	kaifa	كَيْفَ



### 3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا... ي	Fathah	Ā	A
ي... ي	Kasrah	Ī	I
و... و	Dhammah	Ū	U

Contoh :

Qāla	-	قَالَ
Ramā	-	رَمَى
Qīla	-	قِيلَ
Yaqūlu	-	يُقُولُ

### 4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

#### a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh : رَوْضَةٌ      raūḍatu

#### b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh : رَوْضَةٌ      raūḍah

## 5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :	رَبَّنَا	rabbanā
	الْبِرِّ	al-Birr
	نَعْمَ	na"ama

## 6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ٲ namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

### a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

### b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :	الرَّجُل	ar-rajulu
	الشَّمْس	asy-syamsu
	القلم	al-qalamu

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa Alif.

Contoh :	تَأْخُذُونَ	ta'khudzūna
	شَيْء	syai'un
	أَمْرَت	umirtu

## 8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya diragukan dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
مَنْ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا	manistatā'a ilaihi sabīlā

## 9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan

huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contohnya :

وما محمد إلا رسول

Wa mā Muhammadun illā rasūl

## **10. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah Rabb al-‘alamin*, Segala puji dan syukur senantiasa kami panjatkan hanya kepada Allah Swt. Karena rahmat, hidayah, nikmat serta inayahnya, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad saw, dan juga para keluarga dan sahabatnya yang telah membawa kita dari zaman jahiliyyah menuju zaman globalisasi ini, mengajarkan kedamaian, cinta kasih dan keselamatan serta membawa rahmat bagi seluruh alam semesta. Semoga kita dapat meneladani kemuliaan akhlaknya dan kelak mendapat syafaat beliau di hari akhir nanti. Aamiin.

Hanya dengan pertolongan dan hidayah-Nya, skripsi ini bisa terselesaikan walaupun penulis yakin masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini dengan judul **Bimbingan Nabi Muhammad Saw Tentang Komposisi Dan Porsi Dalam Mengonsumsi Buah Kurma**. Dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Muhibbin, MA, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang, beserta pembantu Rektor I, II, dan III.

2. Bapak Dr. H. Mukhsin Jamil, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.
3. Bapak H. Mokh. Sya'roni, M. Ag dan Ibu Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan program Ilmu Al-Quran dan Tafsir (Tafsir Hadis) yang telah memberikan arahan dan bimbingannya sehingga dapat mensetujui judul skripsi yang saya ajukan.
4. Bapak Dr. Zuhad, M.A selaku dosen pembimbing I sekaligus sebagai dosen wali dan Ibu Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan mengadakan koreksi dalam penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu pemimpin perpustakaan Universitas maupun perpustakaan fakultas Ushuluddin dan Humaniora beserta stafnya yang telah memberikan izin dan layanan keperpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak / ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, atas kesabaran dan keikhlasannya telah memberikan banyak ilmunya kepada kami. Serta seluruh staff karyawan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah melayani kami.
7. Kedua orang tuaku, Bapak Asmuni dan Ibu Aning Kurniawati serta adikku Erlin Rohaini, yang selalu memotivasi, menjadi sumber

inspirasi dan semangat, kekuatan serta kebahagiaan dalam hidupku. Semua ini berkat doa dan kasih sayang kalian yang selalu menyertaiku.

8. Bapak Drs. KH. Ahmad Anas, M. Ag, dan Ibu Nyai Hj. Dra. Siti Alfiatu Rohmaniah selaku pengasuh PonPes Riyadhul Jannah Perum BPI Ngaliyan Semarang yang selalu memberikan nasihat setiap hari di pondok dan telah banyak mengajarku tentang ilmu agama.
9. Segenap santri dan dewan pengurus PonPes Riyadhul Jannah, Mahfud Khoirurrozikin, M. Fikri, M. Qosim, Hamim Jazuli, Yusfi Ali, Habib, Mas Lutfi Hakim, Mas Alfian, Mas Atan, Mas Said, dan santri-santri yang lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih telah menjadi keluargaku di bumi perantauan. Semoga selalu diberi kemudahan dalam menuntut ilmu.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dan teman-teman jurusan Tafsir Hadis 2013 khususnya keluarga kelas TH-C 2013 dan para sahabatku (M. Afianto, M. Harir, Lutfi Hakim, Miftahun Niswati, Zumaroh, Lutfi Afif, Zuhdi Anwar, Ginanjar, Risal Amin, Abdul Rauf, Abdurrahman, Purwanto, Muna Nur Izzati, Ima Rahmatika, Anis Alfiatu Atiqoh, Asyik, Afif, Kurniawan, dan M. Haris) dan tak lupa keluarga baruku di POKER FC, yang selalu menjadi teman seperjuangan dalam menuntut ilmu di Universitas ini, dan selalu menemaniku dalam suka maupun duka di kampus UIN Walisongo Semarang.

11. Teman-teman KKN posko 04, desar Banyusri, Wonosegoro, Boyolali, terimakasih atas kebersamaan dan canda tawa kalian. Semoga takkan pernah sirna oleh waktu. Dan terkhusus kepada Bapak Mukidi selaku Lurah Ds. Banyusri beserta keluar yang telah membimbing dan menjadi orang tua kami selama KKN.
12. Terkhusus untuk kamu Wilda Rahmatika, seseorang yang selalu memberi semangat untukku dikala aku hilang semangat dan menjadi motivasiku untuk segera menyelesaikan Skripsi ini.
13. Dan berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu baik secara moral maupun materil atas selesainya skripsi ini.

Semoga segala amal baik bapak / ibu serta semua pihak yang disebut diatas akan menjadi amal yang sholeh dan sholekhah dan mendapatkan balasan amal setimpal dari Allah Swt.

Semarang, 18 Juli 2018  
Penulis,

AZWAR FAHMI  
NIM. 134211018



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>xv</b>
<b>HALAMAN DAFTAR ISI .....</b>	<b>xix</b>
<b>HALAMAN ABSTRAK.....</b>	<b>xxii</b>
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	16
C. Tujuan dan Manfaat .....	16
D. Tinjauan Pustaka .....	17
E. Metode Penelitian.....	19
F. Sistematika Penulisan.....	24
<b>BAB II     METODE PEMAHAMAN ḤADĪŚ DAN MENGENAL               TENTANG BUAH KURMA</b>	
A. Metode Pemahaman Ḥadīś .....	27

1. Ḥadīṣ dan Kedudukannya dalam Islam .....	27
2. Pendekatan Pemahaman Ḥadīṣ .....	32
B. Mengenal Buah Kurma .....	46
1. Buah Kurma dan Kandungannya.....	46
2. Bentuk dan Jenis Buah Kurma .....	54
3. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah Kurma .....	60

### **BAB III    ḤADĪṢ-ḤADĪṢ TENTANG KOMPOSISI DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI BUAH KURMA**

A. Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Tentang Proporsionalitas dalam Mengonsumsi Buah Kurma .....	67
1. Memakan <i>Ruthab</i> (Kurma Muda) dengan Mentimun .....	68
2. Memakan <i>Ruthab</i> dengan buah Semangka .....	72
3. Memakan tujuh Butir Kurma Setiap Pagi .....	76
4. Larangan Memakan Buah Kurma Bagi Orang yang Baru Sembuh Dari Sakit .....	80
5. <i>Nabeez</i> (Air Rendaman dari Campuran Dua Jenis Buah atau Makanan) .....	84
6. Buah Kurma untuk Mentahnik Bayi .....	88
7. Dianjurkan Berbuka Puasa dengan Memakan Kurma .....	94

## **BAB IV ANALISIS**

- A. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah  
Kurma dalam Ḥadīṣ..... 99
- B. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah  
Kurma dalam Ḥadīṣ dan Relevansinya dengan  
Ilmu Sains..... 109

## **BAB V PENUTUP**

- A. Kesimpulan ..... 126
- B. Saran ..... 128

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **RIWAYAT HIDUP**



## ABSTRAK

Buah kurma adalah buah yang banyak akan manfaat dan khasiat bagi kesehatan, namun jika dalam mengonsumsinya salah, maka khasiat dari buah kurma tersebut akan sia-sia dan boleh jadi akan menjadi penyakit bagi tubuh. Maka, Nabi menawarkan berbagai macam cara dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, seperti mengombinasikan buah kurma dengan buah dan makanan lainnya, waktu dan komposisi yang tepat mengonsumsi buah kurma supaya dalam mengonsumsinya tidak berlebihan dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh kita.

penelitian menggunakan metode kualitatif berdasarkan kajian kepustakaan. Sedangkan dalam pengolahan data, metode yang digunakan penulis adalah deskriptif-analitik. Deskripsi yang dimaksud adalah memaparkan secara apa adanya terkait dengan tema bahasan sebagaimana penjelasan Ulama' yang ada dalam kitab *syarh*, dan buku-buku yang terkait dengan pembahasan, kemudian penulis menganalisisnya dari sisi sains modern. Sehingga menjadi jelas relevansi antara komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma dengan sains.

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam mengonsumsi buah kurma harus memerhatikan komposisi dan porsi. Karena walaupun buah kurma tersebut banyak mengandung manfaat namun, jika dalam mengonsumsinya dalam jumlah yang berlebihan maka akan menjadi tidak baik bagi tubuh. Dan *hadīs-hadīs* ini sangat relevan apabila kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Karena sesuai dengan kaidah ilmu sains modern masa kini. Walaupun belum adanya kejelasan dalam berapa takaran dan jumlah yang baik dalam mengonsumsinya, namun di sini Nabi saw mengajarkan bahwa dalam mengonsumsi makanan apapun harus terlebih dahulu melihat jumlah dan komposisinya agar tidak berlebihan dan tubuh kita dapat mencernanya dengan baik dan manfaat dalam makanan tersebut akan berfungsi dengan baik dalam tubuh kita.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Islam sebagai agama yang universal, memiliki ajaran yang telah terlembagakan yaitu al-Qur'an dan ḥadīṣ. Keberadaan al-Qur'an dan ḥadīṣ di kalangan umat Islam merupakan anugerah yang luar biasa dari Allah swt. Sudah sepantasnya bagi kita sebagai orang Muslim untuk selalu menjaga dan mengamalkannya. Dua hal tersebut merupakan sebagai pedoman bagi orang Muslim dalam mengarungi kehidupan dunia dan untuk terhindar dari gemerlap dunia sehingga kita dapat selamat sampai ke akhirat.

Pentingnya ḥadīṣ dalam Islam membuat para sahabat dan orang-orang yang mengikuti jalannya menaruh perhatian besar atasnya. Hal ini tidak lepas dari suatu keyakinan kuat bahwasanya seluruh perilaku dan kondisi yang hadir pada diri Nabi Muḥammad saw dipersepsikan sebagai sistem etika universal yang menjadi sumber hukum yang kedua setelah al-Qur'an. Bahkan al-Qur'an dan ḥadīṣ juga dijadikan sebagai dasar terbentuknya sumber hukum yang lain seperti Ijma' dan Qiyas.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ulin Ni'am Masruri, *Methodes Syarah Ḥadīṣ*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015, h. 1.

Ḥadīṣ merupakan sumber hukum Islam yang menduduki tingkat kedua setelah al-Qur'an yang telah disepakati oleh hampir seluruh ulama' dan umat Islam.<sup>2</sup> Seperti yang telah diketahui bahwa sunnah atau ḥadīṣ Nabi merupakan segala sesuatu yang dinukilkan dari Nabi baik berupa perkataan, perbuatan, maupun ketetapan, pengajaran, sifat, perilaku dan perjalanan hidup Nabi saw sebelum diangkat menjadi Rasūlullāh maupun sesudahnya.<sup>3</sup>

Ditetapkannya ḥadīṣ Nabi sebagai sumber ajaran Islam setelah al-Qur'an memang bukan sesuatu yang semena-semena, akan tetapi hal tersebut sudah dijelaskan dalam al-Qur'an maupun ḥadīṣ. Seperti yang disebutkan dalam QS. Al-Maidah ayat 92:

﴿٩٢﴾ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَاحْذَرُوا فَإِن تَوَلَّيْتُمْ فَأَعْلَمُوا أَنَّمَا عَلَى رَسُولِنَا الْبَلَاغُ الْمُبِينُ

*Artinya: Dan taatlah kamu kepada Allah saw dan taatlah kamu kepada Rasūlullāh-Nya dan berhati-hatilah. Jika kamu berpaling, maka ketahuilah bahwa sesungguhnya kewajiban Rasūlullāh Kami hanyalah menyampaikan (amanat Allah) dengan terang.<sup>4</sup>*

Di samping al-Qur'an yang menjelaskan kewajiban mengikuti semua yang disampaikan Nabi Muḥammad saw, terdapat

---

<sup>2</sup> *Ibid*, h. 214.

<sup>3</sup> Teungku Muḥammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Ḥadīṣ*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2002), h. 6.

<sup>4</sup> QS. Al-Maidah (5) Ayat 92, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Semarang, Toha Putra, 1989, h. 177.

juga ḥadīṣ Nabi yang menegaskan kewajiban mengikuti ajaran-ajaran yang dibawa oleh Nabi seperti sabda Rasūlullāh sebagai berikut:

تَرَكْتُ فِيكُمْ أَمْرَيْنِ لَنْ تَضِلُّوا أَبَدًا مَا إِنْ تَمَسَّكْتُمْ بِهِمَا كِتَابَ اللَّهِ وَسُنَّةَ رَسُولِهِ (رواه الحاكم)

Artinya: *Aku tinggalkan dua pusaka pada kalian. Jika kalian berpegang teguh kepada keduanya, niscaya tidak akan tersesat yaitu kitab Allah (al-Qur'an) dan sunnah Rasūl-Nya.*<sup>5</sup>

Dilihat dari hubungan dan fungsinya dengan al-Qur'an, ḥadīṣ memiliki beberapa fungsi, yaitu:

1. *Bayān al-Tafshīl*, yakni menjelaskan dan merinci kemujmālan al-Qur'an sehingga dapat dipahami oleh umat Islam. Misalnya, di dalam al-Qur'an terdapat perintah untuk melaksanakan shalat, zakat, puasa, haji dan lain-lain. Karena di dalam al-Qur'an belum dijelaskan mengenai teknik untuk mengerjakannya, maka fungsi ḥadīṣ di sini adalah untuk menjelaskan dan menetapkan mengenai teknik atau tata cara untuk mengerjakan perintah-perintah tersebut.
2. *Bayān al-Ta'kīd*, yakni untuk memperkuat hukum-hukum yang telah ditetapkan dalam al-Qur'an, sehingga bisa dikatakan bahwa ḥadīṣ menjadi tambahan atas apa yang terdapat dalam al-Qur'an.
3. *Bayān al-Muthlaq/Bayān al-Taqyīd*, yakni untuk memberikan batasan-batasan terhadap ayat-ayat yang bersifat mutlak.

---

<sup>5</sup> Ulin Ni'am Masruri, *Methodes Syarah Ḥadīṣ*, op. cit., h. 75.



4. *Bayān al-Takhshish*, yakni untuk mengkhususkan ayat-ayat al-Qur'an yang masih bersifat umum (*amm*).
5. *Bayān al-Tasyri' / ziyādah*, yakni untuk menetapkan sebuah hukum (*syari'at*) yang di dalam al-Qur'an tidak dijelaskan dengan jelas.<sup>6</sup>

Dengan demikian, al-Qur'an dan ḥadīṣ menjadi dua sumber pembentukan hukum Islam, sehingga syari'at Islam tidak mungkin dipahami tanpa merujuk pada keduanya. Sebagai sumber hukum utama dalam ajaran Islam yang selalu dijadikan pedoman hidup oleh umatnya, al-Qur'an dan ḥadīṣ tidak dapat dipisahkan antara satu sama lain. Jika al-Qur'an berisi ajaran-ajaran yang masih bersifat global atau umum, maka ḥadīṣ berfungsi untuk memberikan penjelasan, keterangan, serta perincian terhadap hal-hal yang belum jelas di dalam al-Qur'an.<sup>7</sup> Dengan demikian ḥadīṣ menempati posisi dan fungsi yang cukup signifikan dalam ajaran Islam.

Ḥadīṣ yang disebut sebagai sumber hukum yang kedua setelah al-Qur'an telah mengalami perjalanan yang cukup panjang bukan hanya dalam kodifikasi dan penelitian validitasnya, tapi berkembang pada pemaknaan yang tepat untuk sebuah matan ḥadīṣ yang dapat membumikan keuniversalan ajaran Islam. Meski demikian, keduanya baik al-Qur'an maupun ḥadīṣ memiliki sejarah

---

<sup>6</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op. cit.*, h. 214-215.

<sup>7</sup> *Ibid*, h. 214.

yang berbeda, yang menyebabkan kemunculan dan perkembangan ilmu-ilmu mengenai keduanya memiliki alur yang berbeda pula.

Harus diakui bahwa terdapat perbedaan antara al-Qur'an dan ḥadīṣ dari segi redaksi dan cara penyampaian atau penerimaannya. Karena ḥadīṣ disampaikan orang-perorang dan itupun seringkali dengan redaksi yang sedikit berbeda dengan redaksi yang diucapkan oleh Nabi Muḥammad saw, berbeda dengan al-Qur'an yang redaksinya langsung disusun oleh Allah swt. Malaikat Jibril hanya sekedar menyampaikan kepada Nabi Muḥammad saw, dan beliau menyampaikan kepada umatnya.<sup>8</sup>

Pada dasarnya metode yang digunakan oleh Rasūlullāh saw dalam mengajarkan ḥadīṣ kepada para sahabatnya tidaklah jauh berbeda dengan metode yang digunakan ketika mengajarkan al-Qur'an.<sup>9</sup> Saat menerima ḥadīṣ dari Rasūlullāh saw adakalanya secara langsung, yakni para sahabat langsung mendengar sendiri dari Nabi, baik karena ada suatu persoalan yang diajukan kepada Nabi atau karena Nabi sendiri yang memulai pembicaraan dan secara tidak langsung, yakni mereka menerima dari sesama sahabat yang telah

---

<sup>8</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an*, Mizan, Bandung, 1999, h. 122.

<sup>9</sup> Munzier Suparta, *Ilmu Ḥadīṣ*, PT. Radja Grafindo Persada, Jakarta, Cet. 4, 2003, h. 71-72.

menerima dari Nabi atau mereka menyuruh seseorang bertanya kepada Nabi jika mereka sendiri malu untuk bertanya.<sup>10</sup>

Pada saat penerimaan ḥadīṣ, para sahabat berbeda-beda sikap. Sahabat Abū Bakar al-Shiddīq menunjukkan sikap tegas dan kehati-hatiannya dalam meriwayatkan ḥadīṣ, begitu pula dengan sikap yang ditunjukkan oleh sahabat Umar bin Khattāb.<sup>11</sup> Berbeda dengan sahabat Usman bin Affān dan Ali bin Abi Thālib, periwayatan ḥadīṣ pada masa ini tidak setegas seperti yang dilakukan oleh kedua pendahulunya. Hal ini disebabkan oleh pribadi Ustman yang tidak setegas Umar dan karena wilayah Islam telah bertambah luas yang mengakibatkan kesulitan pengendalian periwayatan ḥadīṣ secara ketat.<sup>12</sup>

Dalam hal yang sama terjadi pada masa pemerinyahan Ali bin Abi Thālib, terjadi pertentangan politik di kalangan umat Islam semakin menajam. Hal ini membawa dampak negatif dalam bidang periwayatan ḥadīṣ dan kepentingan politik telah mendorong pihak-pihak tertentu untuk melakukan pemalsuan ḥadīṣ.<sup>13</sup>

Maka, penelitian akan kualitas ḥadīṣ perlu dilakukan, bukan berarti meragukan ḥadīṣ Nabi Muḥammad saw, tetapi melihat keterbatasan perawi ḥadīṣ sebagai manusia yang adakalanya

---

<sup>10</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op. cit.*, h. 9.

<sup>11</sup> *Ibid.*, h. 14-16.

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 18.

<sup>13</sup> *Ibid.*, h. 19.

melakukan kesalahan baik karena lupa maupun karena didorong oleh kepentingan tertentu. Keberadaan perawi ḥadīṣ sangat menentukan kualitas ḥadīṣ, baik dari kualitas sanad ḥadīṣ maupun kualitas matan ḥadīṣ. Objek terpenting dalam penelitian ḥadīṣ ada dua macam, yaitu materi ḥadīṣ itu sendiri (*matan al-ḥadīṣ*) dan rangkaian terhadap sejumlah periwayat yang menyampaikan riwayat ḥadīṣ (*sanad al-ḥadīṣ*).

Namun demikian, untuk memahami maksud suatu ḥadīṣ secara baik terkadang relatif tidak mudah, khususnya jika menjumpai ḥadīṣ-ḥadīṣ yang tampak saling bertentangan. Dengan demikian, biasanya para ulama' ḥadīṣ menempuh metode *tarjih* (pengunggulan), *nasakh mansūkh* (pembatalan), *al-Jam'u* (mengkompromikan) dan metode *taqowwuf* (mendiamkan) untuk tidak mengamalkan ḥadīṣ sampai ditemukan adanya keterangan ḥadīṣ manakah yang bisa diamalkan.<sup>14</sup>

Indikasi-indikasi yang meliputi matan dan ḥadīṣ akan dapat memberikan kejelasan dalam pemahaman ḥadīṣ, apakah suatu ḥadīṣ akan dimaknai dengan tekstual atau kontekstual. Pemahaman akan kandungan ḥadīṣ, apakah suatu ḥadīṣ termasuk kategori temporal, lokal atau universal. Serta apakah konteks tersebut berkaitan dengan pribadi pengucapan saja, atau mencakup pula lawan bicara dan

---

<sup>14</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Syarah Ḥadīṣ*, Suka Press, Yogyakarta, 2012, h. 63-64.

kondisi sosial ketika diucapkan atau diperagakan, juga mendukung pemakaian yang tepat terhadap ḥadīṣ.<sup>15</sup>

Pemahaman secara tekstual adalah cara memahami sebuah informasi atau dengan hanya mencukupkan arti tekstual semata. Cara semacam ini adakalanya tepat dilakukan, namun terkadang menimbulkan permasalahan cukup rumit. Bahkan tidak jarang terjadi, sebuah pesan yang disampaikan seorang Rasūlullāh sekian ribu tahun yang lalu bisa dianggap tidak sesuai dengan zaman sekarang, lantaran dipahami secara tekstual. Karenanya disamping pemahaman secara tekstual juga dibutuhkan pemahaman secara kontekstual.<sup>16</sup>

Sedangkan pemahaman kontekstual terhadap suatu ḥadīṣ merupakan metode untuk memahami suatu ḥadīṣ dengan melihat konteks ḥadīṣ tersebut, oleh karena itu dibutuhkan suatu ilmu yang dinamakan ilmu *Ma'anil Ḥadīṣ*. Yakni ilmu yang mempelajari cara memahami makna matan ḥadīṣ, ragam redaksi, dan konteksnya secara komprehensif, baik dari segi makna yang tersurat (*zhahir al-nashsh* atau makna tekstual) maupun makna yang tersirat (*bathin al-nashsh* atau makna kontekstual).

Terlepas dari permasalahan di atas pada masa Nabi masih hidup, beliau menjadi rujukan setiap permasalahan yang terjadi di

---

<sup>15</sup> M. Quraish Shihab, *op. cit.*, h. 124.

<sup>16</sup> Ikrom, *Pengantar Ulumul Ḥadīṣ*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015, h. 42.

mana beliau sebagai figur sentral dalam kehidupan masyarakat Islam saat ini. Seiring dengan perubahan zaman dari waktu ke waktu terjadi perbedaan dan kekhususan pada setiap generasi dan tempat. Perbedaan dan kekhususan tersebut akan mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku manusia di dalam memahami dan mempengaruhi *syari'at* yang telah diajarkan Nabi Muḥammad melalui ḥadīṣ-ḥadīṣnya.

Rasūlullāh saw merupakan sosok pemimpin yang senantiasa diteladani oleh para umatnya. Dalam kehidupan sehari-hari beliau memberikan teladan bagi kita tentang bagaimana menjadi seorang manusia yang sempurna dalam berbagai segi kehidupan, baik dalam keimanan, ketakwaan, berperilaku baik, bersih dan lain sebagainya terkhusus dalam hal kesehatan. Banyak yang mengatakan bahwa Nabi senantiasa sehat selama hidupnya. Dengan begitu, tidak salah bila Rasūlullāh saw senantiasa dijadikan sebagai teladan sepanjang masa.<sup>17</sup>

Harus kita akui, kesehatan memang merupakan hal paling utama yang harus kita jaga dan pertahankan. Tanpa kesehatan kita tidak akan mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi diri sendiri dan orang lain. Tentunya, kesehatan yang dimaksud di sini adalah kesehatan dalam pengertian yang cukup luas, yaitu sehat lahir dan

---

<sup>17</sup> Afna Aimmatun Nuri, *Diet Sehat Plus Pahala for Muslīmah*, Sabil, Yogyakarta, 2016, h. 112.

batin. Sebab, keduanya sama-sama memiliki ketertarikan antara satu dengan yang lain. Apabila keduanya berjalan dengan seimbang, maka bukan tidak mungkin kita akan mendapatkan anugerah kesehatan tersebut.

Ada sebuah ḥadīṣ yang ditemui dalam riwayat Bukhārī menjelaskan tentang kenikmatan yang sering dilupakan oleh manusia, yaitu:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" (رواه البخاري)

Artinya: *Diriwayatkan dari Ibnu Abbas beliau berkata, Nabi Muḥammad saw bersabda, "Ada dua nikmat yang dilupakan oleh manusia yaitu kesehatan dan kesempatan (untuk berbuat baik)." (HR. Bukhārī)*

Dengan demikian, kesehatan adalah salah satu hal yang utama yang harus kita miliki dan perjuangkan. Sebagaimana kita tahu, bahwa pengobatan yang paling ampuh adalah pengobatan sebelum kita sakit. Jadi, tidak perlu kita menunggu sakit terlebih dahulu hanya untuk mengakui bahwa kesehatan amatlah berharga.<sup>18</sup> Banyak teladan yang harus kita contoh dari Rasūlullāhullāh saw, beliau memiliki beberapa pola kehidupan dalam kesehariannya, baik itu mengenai pola makan maupun rutinitas lainnya. Ini penting bagi umat Islam untuk mengetahui bagaimana

---

<sup>18</sup> *Ibid*, h. 116.

pola makan Nabi Muḥammad saw agar nantinya bisa menghantarkan kita dalam menjaga kesehatan.

Rasūlullāh saw memang begitu cerdas dalam memilih menu makanan. Selain itu, beliau juga memiliki aturan-aturan tersendiri tentang bagaimana mengonsumsi makanan yang beliau pilih. Khususnya mengenai kapan dan seberapa banyak Rasūlullāh dapat mengonsumsi makanan tersebut. Terdapat beberapa kebiasaan hidup sehat yang dicontohkan oleh Rasūlullāh saw, yaitu: Nabi Muḥammad saw biasa menghirup udara segar di waktu pagi, karena udara di pagi hari masih begitu bersih dan segar. Kemudian Nabi biasa membuka menu sarapannya dengan segelas air yang dicampur dengan madu.<sup>19</sup>

Dalam suatu riwayat Bukhārī dan Muslīm menjelaskan bahwa Nabi Muḥammad biasa mengonsumsi tujuh butir kurma di pagi hari, yaitu:

إِنَّ النَّبِيَّ اللَّهَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ، مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ  
(رواه البخاري)

Artinya: *Dari Nabi saw bahwa beliau bersabda, “Barangsiapa mengonsumsi tujuh butir kurma Ajwah pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun maupun sihir.” (HR. Bukhārī)*<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> *Ibid*, h. 118.

<sup>20</sup> Abī ‘Abdillah Muḥammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 10, Dar al-Fikr, Beirut, T.th, h. 59.



Menurut ḥadīṣ di atas, kurma Ajwa bisa untuk menangkal racun dan sihir, mungkin karena kandungan yang terdapat dalam kurma ini yang dapat menetralkan racun, sehingga Nabi saw menganjurkan untuk memakan tujuh buah kurma di pagi hari.<sup>21</sup> Di samping itu, Nabi saw juga mengonsumsi beberapa makanan lain sebagai tambahan seperti *tsarid*, roti dan daging yang dicampur dalam air rebusan sehingga menyerupai bubur.<sup>22</sup>

Dalam sebuah ḥadīṣ menjelaskan bahwa Nabi saw sering memakan mentimun bersamaan dengan memakan buah kurma, yaitu:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْقَثَاءَ بِالرُّطَبِ  
(رواه المسلم)

Artinya: *Dari Abdillah bin Ja'far bin Abi Thalib berkata: "aku melihat Nabi saw memakan mentimun dengan ruthab (kurma muda)". (HR. Muslim)*<sup>23</sup>

Dalam riwayat lain disebutkan:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطَبِ فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَّ هَذَا  
بِبَرْدِ هَذَا, وَيَبْرُدُ هَذَا بِحَرِّ هَذَا (رواه ابي داود)

Artinya: *Aisyah berkata, Nabi saw memakan semangka dengan kurma, lalu bersabda: "Kami memecah panasnya*

---

<sup>21</sup> Muhtarom, *Mengungkap Rahasia & Kebenaran Ilmiah Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Nabi*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015, h. 92.

<sup>22</sup> Afna Aimmatun Nuri, *op. cit.*, h. 121.

<sup>23</sup> Abī al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, juz 7, Darul Kutub al-Ilmiah, Beirut, 1994, h. 167.

*ini (kurma muda) dengan dinginnya ini (semangka) dan dinginnya ini (semangka) dengan panasnya ini (kurma muda).” (HR. Abū Dāwūd)<sup>24</sup>*

Dari ḥadīṣ-ḥadīṣ di atas dapat dipahami bahwa buah kurma adalah buah yang istimewa, selain rasanya yang manis buah ini juga diyakini memiliki khasiat kesehatan dan menambah keberkahan. Selain itu, keberadaan kurma telah memberikan banyak manfaat di berbagai kehidupan manusia terutama dalam ilmu pengetahuan, ekonomi, dan ilmu pengobatan. Hal ini selaras dengan firman Allah QS. An-Nahl ayat 67:

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

*Artinya: Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.<sup>25</sup>*

Buah kurma selain menjadi makanan pokok sebagaimana gandum bagi negara lain, kurma mengandung zat gizi yang nyaris seimbang, meskipun dalam jumlah yang sedikit. Kurma segar mengandung kadar air dan vitamin yang lebih banyak tetapi rendah kandungan energi siap pakainya. Sementara kurma yang dikeringkan tinggi akan kandungan energi siap pakai namun kandungan air dan beberapa vitamin lebih rendah, bahkan kandungan vitamin C-nya sudah hilang. Berdasarkan penelitian biokimia, ditemukan bahwa

<sup>24</sup> Lihat Ḥadīṣ Abū Dawud Nomor 3836.

<sup>25</sup> QS. An-Nahl (16) ayat 67. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 412.

satu bagian kurma mengandung 20 – 40% air, 70 – 75% gula, 2 – 3% protein, 8,5% serat dan sedikit kandungan lemak jenuh (*lechitine*).<sup>26</sup>

Dalam pola makan Nabi Muḥammad saw, kita mengenal istilah *Food Balancing* (menyeimbangkan sifat yang berlebihan dari suatu makanan dengan lawannya). Beliau tidak membatasi diri pada suatu makanan, sehingga tidak makan selainnya. Ini artinya beliau menyantap berbagai varian makanan secara berimbang. Makanan yang dibatasi pada satu atau jenis makanan tertentu tidak baik dari sisi keseimbangan tubuh, yang dapat mengakibatkan tubuh kehilangan keseimbangan sehingga berujung pada rusaknya kesehatan. Jika salah satu makanan memerlukan penyeimbang (*balancing*) makan beliau akan makan penyeimbangnya (*balancer*), seperti panasnya kurma beliau seimbangkan dengan semangka atau mentimun yang bersifat dingin.<sup>27</sup>

Dari sinilah betapa tuntunan Nabi saw tersebut merupakan salah satu cara agar kita dapat hidup sehat dengan mencontoh pola dan gaya hidup Nabi saw yang terkhusus dalam pola makan. Berbagai macam jenis makanan yang ada tentu memiliki manfaat

---

<sup>26</sup> Emi Fitriani, *Keajaiban Buah Kurma Varietas, Khasiat, Produk Olahan dan Teknik Budaya*, Pustaka Baru Press, t.th., h. 19.

<sup>27</sup> Athirah Mustajab (2014) *Antara Food Combining dan Kebiasaan Rasūlullāh saw*, Diunduh pada RAbū 20-12-2017, pukul 14.00 WIB dari. <https://Muslīmah.or.id/4973-antara-food-combining-dan-kebiasaan-Rasūlullāh-shallallahu-alaihi-wa-sallam.html>.

masing-masing bagi tubuh kita, maka kita harus memahami pola konsumsinya, apabila kita salah mengonsumsinya justru akan membahayakan tubuh kita dan dapat menghilangkan fungsi dan manfaat makanan itu sendiri.

Dengan melihat ḥadīṣ-ḥadīṣ di atas penulis rasa perlu adanya pemahaman lebih dalam lagi terkait dengan ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma. Walaupun buah kurma adalah buah yang banyak akan manfaat dan khasiat bagi kesehatan, namun jika dalam mengonsumsi salah, maka khasiat dari buah kurma tersebut akan sia-sia dan boleh jadi akan menjadi penyakit bagi tubuh. Maka Nabi menawarkan berbagai macam cara dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, seperti mengombinasikan buah kurma dengan buah dan makanan lainnya, waktu yang tepat mengonsumsi buah kurma supaya dalam mengonsumsi tidak berlebihan dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Dan di samping itu juga, ḥadīṣ-ḥadīṣ tersebut masih banyak kejanggalan dari segi jenis kurma maupun dari jumlah kurma yang disebutkan dan bagaimana kondisi Nabi saw saat itu. Itu semua tentu menimbulkan pertanyaan bagi pemerhati ḥadīṣ.

Maka dalam kajian ini, penulis bermaksud merelevansikan ḥadīṣ-ḥadīṣ yang menjelaskan tentang bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang diajarkan Nabi saw dan bagaimana jika dilihat dari segi sains. Dan diharapkan setelah

dilakukan penelitian, selain menambah wawasan keilmuan juga dapat meneladani Nabi saw berdasarkan pengetahuan, terutama yang bersifat ilmiah. Maka, penulis tuangkan dalam skripsi yang berjudul **“Bimbingan Nabi Muḥammad Saw Tentang Komposisi dan Porsi Dalam Mengonsumsi Buah Kurma.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah pokok penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma perspektif ḥadīṣ?
2. Bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma perspektif sains?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

Dari permasalahan penelitian di atas, peneliti berharap ada beberapa tujuan yang ingin dicapai, adapun secara rincinya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui lebih dalam lagi terhadap teks-teks ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang masih menimbulkan banyak keraguan dan banyak perbedaan pemahaman dari kalangan ahli ḥadīṣ.
2. Untuk mengetahui bagaimana relevansi ḥadīṣ Nabi saw tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma apabila dikorelasikan dengan sains modern.

Selain tujuan di atas, peneliti berharap penelitian ini mengandung kemanfaatan yang hendak dicapai, adapun secara rincinya sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi dan sumbangsih bagi *khazanah* keilmuan dalam mengetahui matan ḥadīṣ terkait komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang telah tertera dalam kitab-kitab ḥadīṣ.
2. Menambah informasi dan pemahaman terkait dengan komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang telah diajarkan oleh Nabi Muḥammad saw dalam kacamata sains masa kini.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Satu hal terpenting yang harus dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ilmiah adalah melakukan tinjauan atas penelitian-penelitian terdahulu. Ia penting dilakukan dengan alasan untuk menghindari adanya duplikasi ilmiah, untuk membandingkan kekurangan ataupun kelebihan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan dan untuk menggali informasi-informasi penelitian atas tema yang diteliti oleh peneliti sebelumnya.

Kajian pustaka ini dimaksudkan sebagai salah satu kebutuhan ilmiah yang berguna memberikan kejelasan dan batasan tentang informasi yang digunakan melalui *khazanah* pustaka, terutama yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Adapun penelitian yang sudah ada adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Erfan Soebahar dkk dengan tema, *Mengungkap Rahasia Buah Kurma dan Zaitun dari Petunjuk Ḥadīth dan Penjelasan Sains*, Jurnal Ulul Albab Volume 16, No.2 tahun 2015. Penelitian ini secara spesifik membahas tentang apa saja khasiat dalam buah kurma dan buah zaitun dilihat dari dua kacamata keilmuan yang berbeda yakni ḥadīth dan ilmu sains.
2. Skripsi yang ditulis oleh Umi Hidayati (094211028) jurusan Tafsir Ḥadīth, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang tahun 2012 dengan judul, *Relevansi Tata Cara Makan yang Diajarkan Nabi dengan Ilmu Kesehatan*. Dalam Skripsi ini membahas secara spesifik bagaimana tata cara makan yang telah diajarkan oleh Nabi Muḥammad saw kemudian apakah cara Nabi dalam makan tersebut relevan dengan ilmu kesehatan.
3. Skripsi yang ditulis oleh Ahmad Syamil bin Ahmad (10932006815) jurusan Tafsir Ḥadīth, Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2013/2014 dengan judul *Keistimewaan Kurma dalam Al-Qur'an Ditinjau dari Perspektif Ilmu Kesehatan*. Dalam Skripsi ini secara spesifik membahas tentang bagaimana keistimewaan dari buah kurma secara tematik dalam al-Qur'an kemudian dikorelasikan dengan ilmu kesehatan.

Dari penelusuran pustaka yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan spesifikasi pembahasan dengan

apa yang peneliti kaji. Sedangkan letak perbedaannya yaitu: mengenai fokus pembahasannya saja. Pembahasan yang peneliti kaji lebih spesifik terhadap bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma dalam ḥadīṣ yang ditinjau dengan sains, diantaranya bagaimana apabila buah kurma dikombinasikan buah lain dan kapan waktu yang tepat dalam mengonsumsi buah kurma tersebut sehingga akan tepat dan tidak berlebihan dalam mengonsumsinya.

## **E. Metode Penelitian**

Dalam setiap penelitian tidak lepas dari suatu metode, karena metode adalah cara bertindak dalam upaya agar kegiatan penelitian dapat terlaksana secara rasional dan terarah demi mencapai hasil yang sempurna. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>28</sup> Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian sebagai berikut:

### **1. Jenis Penelitian**

Berdasarkan pokok permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini termasuk penelitian kualitatif dikarenakan penelitian ini lebih bersifat pada kajian teks, yakni penelitian yang bersifat deskriptif.

---

<sup>28</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, CV. Alfabeta, Cet. 8, Bandung, 2009, h. 2.



Adapun jenis penelitian ini merupakan penelitian jenis *library research*, yaitu kajian yang merujuk kepada data-data pada referensi buku ajar, majalah, surat kabar, jurnal dan dokumen lainnya<sup>29</sup> terutama yang berkaitan secara langsung atau tidak langsung dengan materi pembahasan dan sekaligus menjadi sumber data primer dari sumber penelitian. Sehingga penulis melakukan dokumentasi terhadap data primer dan data sekunder, kemudian memahaminya dengan cermat dan teliti, serta menghindari duplikasi penelitian.

## 2. Sumber Data

Sumber data primer adalah sumber asli yang memuat informasi atau data tersebut.<sup>30</sup> Dalam penelitian ini, sumber data primer yang digunakan adalah ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang mana ḥadīṣ-ḥadīṣ tersebut terdapat di berbagai kitab, diantaranya *Kutūb At-Tis'ah*. Tentu dalam dalam hal ini peneliti menggunakan alat kitab *Takhrij* seperti *Mu'jam al-Mufahras li alfāz al-Ḥadīṣ*. Kemudian peneliti mengumpulkan ḥadīṣ-ḥadīṣ dari kitab tersebut yang terkait dengan proporsionalitas dalam mengonsumsi buah kurma. Dan buku-buku tentang buah kurma dan gizi seperti *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan* karya Hesti Widuri dan

---

<sup>29</sup> Abūdin Nata, *Metodologi Studi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2000, h. 125.

<sup>30</sup> Tatang Amin, *Menyusun Rencana Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Cet. 3, Jakarta, 1995, h. 133.

Dedi Mawardi Pamungkas, Keajaiban Buah Kurma (Varietas, Khasiat, Produk olahan dan Teknik budaya) karya Emi Fitriani, Tanamann Obat Herbal, Sayur dan Buah Ajaib karya Hartanti Sulihandari, dkk, Ensiklopedia Nabi Muḥammad saw dalam Ragam Gaya Hidup oleh Ichwan Fauzi, dkk, Ensiklopedia Mukjizat al-Qu'an dan ḥadīṣ oleh DR. Magdy Shehab, dkk dan Food Combining (makan enak untuk langsing dan sehat) karya Wied Harry Apriadji.

Untuk mengolah data primer, penulis juga menggunakan data-data sekunder. Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber yang bukan asli yang memuat informasi atau data tersebut,<sup>31</sup> atau sumber-sumber data pelengkap dari sumber pokok yang sudah ada. Bisa berupa skripsi, thesis, jurnal, artikel ataupun sumber data lain yang bersangkutan dengan tema yang dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga merujuk pada kitab *syarh ḥadīṣ* seperti *Fathul Bāari* (*Syarah Shāhih Bukhārī*) karya Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Umdatul Qāri'* (*Syarah Shāhih Bukhārī*) karya Imam Al-‘Aini, dan *Syarah Shāhih Muslīm* karya Imam An-Nawāwi. Dan buku-buku kesehatan terkait dengan proporsionalitas dalam mengonsumsi buah kurma.

---

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 133.

### 3. Metode Pengumpulan dan pengolahan Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan penulis dalam mengumpulkan dan mengolah data yaitu menggunakan metode tematik, yakni dengan mencari kata kunci untuk mencari ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menentukan tema bahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, agar pembahasan menjadi terarah.
- b. Mengumpulkan ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma berdasarkan “kata kunci” yang tepat. Ada beberapa kata kunci yang digunakan untuk mencari ḥadīṣ dengan tema proporsionalitas dalam mengonsumsi buah kurma, yaitu: **حَتْلُكَ**, **زَيْبُ**, **بَطِيْحٌ**, **قِنَاءٌ**, **رُطْبٌ**, **تَمْرٌ**, **أَفْطَرٌ**, **خَرْبِيْزٌ**.
- c. Mengkumpulkan ḥadīṣ-ḥadīṣ dengan tema yang sama sesuai dengan kata kunci.
- d. Memahami dan menyimpulkan ḥadīṣ tersebut dengan berdasarkan pemahaman dan kerangka yang utuh.

Setelah data-data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengolah data-data tersebut sehingga penelitian dapat terlaksana secara rasional, sistematis dan terarah. Kemudian penulis berusaha memaparkan ḥadīṣ terkait dengan komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, sehingga didapati

pemahaman ḥadīṣ Nabi saw yang relevan dengan zaman sekarang, khususnya ilmu sains modern.

#### 4. Metode Analisis Data

Untuk memperoleh jawaban atas persoalan mendasar dalam penelitian ini, maka metode analisis yang peneliti gunakan adalah metode deskriptif analisis. Deskriptif analisis adalah suatu analisa yang berkenaan dengan masalah yang diteliti dan bertujuan untuk memberikan deskripsi meneliti subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh.<sup>32</sup>

- a. Metode deskriptif untuk memaparkan data dan memberikan penjelasan secara mendalam mengenai sebuah data. Metode ini juga untuk menyelidiki dengan menuturkan dan menganalisa data-data, kemudian menjelaskan data-data tersebut.<sup>33</sup>
- b. Metode analitik untuk pemeriksaan secara konseptual atas data-data yang ada, kemudian diklarifikasikan sesuai permasalahan, dengan maksud untuk memperoleh kejelasan atas data yang sebenarnya.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, Jilid.1, Yogyakarta, 2001, h. 45.

<sup>33</sup> Anton Bakker, Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta, 1994, h. 70.

<sup>34</sup> Lois O Katsoff, *Pengantar Filsafat*, Terj. Suyono Sumargo, Tiara Wacana, Yogyakarta, 1992, h. 18.

Dengan metode deskriptif dimaksudkan untuk menjelaskan dan menggambarkan bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang dianjurkan oleh Nabi Muḥammad saw. Dalam hal ini peneliti mengambil penjelasan-penjelasan dari para Ulama' dalam kitab *syarh al-ḥadīs* dan mencantumkan pendapat-pendapat mereka tentang kualitas dari ḥadīs tersebut.

Adapun metode analitik untuk menjelaskan ḥadīs-ḥadīs tentang proporsionalitas dalam mengonsumsi buah kurma dengan cara mengkorelasikan dengan sains modern dengan menggunakan hasil penelitian para Ilmuan terkait dengan buah kurma dan kandungannya sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

## **F. Sistematika Penulisan**

Penelitian ini mencakup lima bab pembahasan, pembagian bab ini diharapkan agar penulisan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah dan untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana penelitian ini. Maka sistematika dan pembahasan isi disusun sebagai berikut:

Bab pertama adalah pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, untuk memberikan penjelasan mengapa penulis

meneliti ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang kemudian ditinjau dari segi ilmu sains. kemudian rumusan masalah, yang dimaksud untuk mempertegas masalah yang akan diteliti agar lebih terfokus. Setelah itu dilanjutkan dengan tujuan dan manfaat penelitian, untuk menjelaskan pentingnya penelitian ini. Kemudian kajian pustaka, untuk membandingkan kekurangan ataupun kelebihan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang akan dilakukan. sedang metode penelitian, dimaksudkan untuk menjelaskan bagaimana cara dan langkah-langkah yang akan dilakukan penulis dalam penelitian ini dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, memaparkan landasan teori yang berisi tentang gambaran umum tentang metode pemahaman ḥadīṣ yang meliputi ḥadīṣ dan kedudukannya dalam Islam dan pendekatan pemahaman ḥadīṣ. Kemudian mengenal tentang buah kurma, yang meliputi buah kurma dan kandungannya, bentuk dan jenis buah kurma dan bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma.

Bab ketiga, meliputi pemaparan ḥadīṣ-ḥadīṣ yang berkaitan dengan komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, klasifikasi bab, kajian takhrij ḥadīṣ, matan ḥadīṣ, terjemahan ḥadīṣ beserta penjelasan (*syarh*) dari para Ulama' ḥadīṣ dan kualitas ḥadīṣ tersebut.

Bab keempat, bab ini merupakan inti dari penelitian. Pada bab ini data-data yang telah peneliti peroleh pada bab sebelumnya akan dijadikan sebagai acuan untuk menganalisa ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma dan relevansinya dengan ilmu sains.

Bab kelima, merupakan akhir dari penelitian ini yang berisi penutup, yang meliputi kesimpulan dari seluruh pembahasan pada bab-bab sebelumnya yang nantinya menjadi jawaban dari pokok masalah yang dimunculkan, kemudian pada bab ini juga berisi saran-saran untuk penelitian berikutnya yang mungkin akan meneliti permasalahan yang berkaitan dengan penelitian ini. Selanjutnya berisi daftar kepustakaan dan sejumlah lampiran dibagian akhir.

## BAB II

# METODE PEMAHAMAN HADĪS DAN MENGENAL TENTANG BUAH KURMA

### A. Metode Pemahaman Hadīs

#### 1. Hadīs dan Kedudukannya dalam Islam

Ketika seseorang akan mengamalkan suatu hadīs, sudah semestinya ia memahami dengan baik, apa sebenarnya maksud dari kandungan hadīs tersebut. Semangat beragama saja tidak cukup untuk mengikuti hadīs Nabi. Jangan sampai seseorang ingin kembali kepada hadīs, tetapi pemahamannya terhadap hadīs tersebut masih keliru, karena ia tidak mengetahui secara metodologis bagaimana mestinya hadīs tersebut dipahami. Oleh sebab itu untuk memahami hadīs Nabi menyangkut metode dan aplikasinya, perlu adanya pengetahuan tentang kedudukan hadīs dari berbagai aspek, mulai dari kedudukannya dalam Islam, al-Qur'an, kehidupan sosial dan juga dalam berbagai macam ilmu seperti ilmu kesehatan dan lain sebagainya, agar dapat memahami hadīs tersebut secara tepat dan proposional.<sup>25</sup>

Hadīs Nabi saw atau As-Sunnah merupakan penafsiran al-Qur'an dalam praktik atau penerapan ajaran Islam secara faktual dan ideal. Hal ini mengingat bahwa pribadi Nabi saw merupakan perwujudan dari al-Qur'an yang ditafsirkan untuk

---

<sup>25</sup>Yusuf Qardhawi, *Bagaimana Memahami Hadīs Nabi SAW*, Terj. Muḥammad Al-Baqir, Karisma, Bandung, 1993, h. 17.



manusia, serta ajaran Islam yang dijabarkan dalam kehidupan sehari-hari. Makna seperti itulah yang dipahami oleh ‘Aisyah r.a, pemahaman yang dituangkan dalam susunan kalimat yang singkat namun jelas atas pertanyaan yang diajukan kepadanya tentang akhlāk Nabi saw: “Akhlāk beliau adalah al-Qur’an.”

Oleh sebab itu, untuk mengetahui *manhāj* (metodologi) praktis Islam dengan segala karakteristik dan pokok ajarannya, dapat dipelajari secara rinci dan teraktualisasikan dalam sunnah Nabawiyah, yakni ucapan, perbuatan dan persetujuan Nabi saw.

a. *Manhāj* Kompreensif

*Manhāj* Islam tersebut mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, dalam dimensi panjang, lebar dan dalam. Yang dimaksud dengan panjang adalah rentang waktu yang vertikal yang meliputi kehidupan manusia sejak saat kelahiran sampai kematiannya, bahkan sejak masa kehidupannya sebagai janin samoai setelah kematiannya.

Adapun yang dimaksud dengan lebar adalah rentangan hirizontal yang meliputi seluruh aspek kehidupannya, di rumah, di pasar, di masjid, di jalanan, dalam pekerjaannya, dalam hubungannya dengan Allah, dengan dirinya sendiri, dengan keluarga dan segenap manusia yang ada di sekitarnya, yang Muslim maupun yang non-Muslim, bahkan dengan semua manusia, hewan dan benda mati senantiasa petunjuk Nabi bersamanya.

Sedangkan yang dimaksud dengan dalam di sini adalah dimensi yang berkaitan dengan tubuh, akal dan ruh, peliputi lahir dan batin, serta ucapan, perbuatan dan niatnya.<sup>26</sup>

b. *Manhāj* yang Seimbang

Yakni keseimbangan antara ruh dan jasad, antara akal dan kalbu, antara dunia dan akhirat, antara perumpamaan dan kenyataan, antara teori dan praktik, antara alam yang gaib dan yang kasat mata, antara kebebasan dan tanggung jawab, antara perorangan dan kelompok, antara *ittibā'* (mengikuti apa yang dicontohkan oleh Nabi saw) dan *ibtidā'* (menciptakan sesuatu yang baru yang tidak ada contohnya dalam sunnah beliau) dan lain sebagainya.

Dengan kata lain, ia merupakan *manhāj* yang bersifat tengah-tengah. Karena, setiap kali Nabi saw melihat para sahabatnya melakukan sesuatu yang berlebihan atau berkurang, maka beliau akan segera memperingatkan kepada mereka agar tidak terlalu berlebihan atau berkurang ketika melaksanakan sesuatu (dalam berbagai aspek kehidupan).<sup>27</sup>

Oleh sebab itu, Nabi saw tidak suka dengan orang yang melakukan perbuatan yang berlebihan maupun kurang,

---

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 18.

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 19.

seperti seseorang yang hendak berpuasa terus menerus setiap hari, hendak bergadang sepanjang malam untuk shalat dan hendak menjauhi perempuan dan tidak ingin menikah. Maka Nabi saw bersabda:

أَمَّا وَاللَّهِ إِنِّي لأُخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَّقَاكُمْ لَهُ لَكِنِّي أَصُومُ وَأُفْطِرُ وَأُصَلِّي وَأَزُقُّدُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ  
فَمَنْ رَغِبَ عَنِّ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي (رواه البخاري)

Artinya: *Ada pun aku, demi Allah, adalah orang yang paling takut kepada Allah di antara kalian, dan juga paling bertakwa. Aku berpuasa dan juga berbuka, aku shalat dan juga tidur serta menikahi wanita. Barangsiapa yang benci sunnahku, maka bukanlah dari golonganku.*<sup>28</sup>

#### c. *Manhāj* Memudahkan

*Manhāj* ini disebut juga keringanan, kemudahan dan kelapangan. Seperti diantara sifat-sifat Rasūlullāh saw yang tercantum dalam kitab-kitab suci terdahulu Taurat dan Injil, QS. Al-A'raf ayat 157:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوتًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ  
يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ  
وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ  
وَاتَّبَعُوا التَّوْرَ الَّذِي أَنْزَلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya: *Yaitu orang-orang yang mengikuti Rasul, Nabi yang ummi (tidak bisa baca tulis) yang mereka dapati namanya tertulis di dalam Taurat dan Injil*

<sup>28</sup> Lihat Ḥadīṣ Imam Bukhari nomor 4675.

yang ada pada mereka, yang menyuruh mereka berbuat yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar, dan yang menghalalkan segala yang baik bagi mereka dan mengharamkan segala yang buruk bagi mereka, dan membebaskan beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Adapun orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al-Qur'an), mereka itulah orang-orang yang beruntung.<sup>29</sup>

Sifat seperti itulah yang menyebabkan tidak adanya sesuatu dalam sunnah Nabi saw yang menyulitkan manusia dalam agama mereka atau memberatkan mereka dalam dunia mereka. Beliau bersabda:

يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا (رواه البخاري)

Artinya: *Permudahlah oleh kalian dan jangan mempersulit, bergembiralah dan jangan membuat orang pergi menjauh.*<sup>30</sup>

Dapat disimpulkan berdasarkan uraian di atas, bahwa Sunnah Nabi saw adalah *manhāj* yang terinci bagi kehidupan seorang Muslim dan masyarakat Muslim. Nabi saw merupakan pemberi penjelasan bagi al-Qur'an dan beliau yang mengaktualisasikan ajaran Islam dengan ucapan dan tindakannya, bahkan dengan seluruh perilakunya di

---

<sup>29</sup> Qs. Al-A'raf (7) Ayat 157, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 246.

<sup>30</sup> Lihat Ḥadīṣ Imam Bukhari nomor 68.

dalam rumah ataupun di luarnya, di tempat kediamannya ataupun di saat berpergian ajauh, di waktu tidurnya atau ketika terjaga, dalam kehidupan pribadinya ataupun di antara khalayak, dalam hubungannya dengan Allah swt ataupun dengan masyarakat, dan pada saat aman sejahtera ataupun ketika dalam cobaan dari kesulitan.<sup>31</sup>

Kemudian sunnah atau ḥadīṣ merupakan sumber kedua setelah al-Qur'an dalam penetapan hukum-hukum fiqih dan syariat. Hal itu mengingatkan bahwa sunnah merupakan penjelas bagi al-Qur'an. Ia merinci apa yang disebutkan oleh al-Qur'an dalam garis besar, membatasi apa yang perlu dibatasi dan mengkhususkan apa yang disebut oleh al-Qur'an secara umum. Maka telah disepakati sepenuhnya, bahwa keberadaan sunnah atau ḥadīṣ adalah sebagai sumber utama dalam penetapan hukum ibadat dan muamalat yang berkaitan dengan individu, keluarga maupun negara.<sup>32</sup>

## 2. Pendekatan Pemahaman Ḥadīṣ

Ḥadīṣ atau Sunnah adalah segala sesuatu yang didapatkan dari Nabi saw baik berupa perkataan (*qaul*), perbuatan (*fi'il*), ketetapan (*taqrīr*), sifat fisik atau budi, atau

---

<sup>31</sup> *Ibid*, h. 20-21.

<sup>32</sup> *Ibid*, h. 46-47

biografi baik dari masa sebelum kenabian maupun sesudahnya.<sup>33</sup> Secara epistemologis, ḥadīṣ dipandang oleh mayoritas umat Islam sebagai sumber ajaran Islam kedua setelah al-Qur'an, sebab ia merupakan penjelas (*bayān*) terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang masih global. Bahkan ḥadīṣ dapat berfungsi sebagai penetap (*muqorrir*) suatu hukum yang belum ditetapkan oleh al-Qur'an.

Namun demikian, untuk memahami maksud suatu ḥadīṣ secara baik terkadang relatif tidak mudah, khususnya jika menjumpai ḥadīṣ-ḥadīṣ yang tampak saling bertentangan. Dengan demikian, biasanya para ulama ḥadīṣ menempuh metode *tarjih* (pengunggulan), *nasakh mansukh* (pembatalan), *al-Jam'u* (mengkompromikan) dan metode *tawaqquf* (mendiamkan) untuk tidak mengamalkan ḥadīṣ sampai ditemukan adanya keterangan ḥadīṣ manakah yang bisa diamalkan. Sikap *mentawaqquf*-kan atau mendiamkan ḥadīṣ ini masih bisa diberikan solusi dengan cara memberikan *taqwīl* atau interpretasi secara rasional terhadap ḥadīṣ tersebut.<sup>34</sup>

Dengan demikian, ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi saw sebagai mitra al-Qur'an secara teologis juga diharapkan dapat memberi inspirasi untuk membantu menyelesaikan problem-problem yang muncul dalam masyarakat kontemporer sekarang. Karena bagaimanapun tampaknya ketika kita sepakat bahwa pembaharuan pemikiran

---

<sup>33</sup> Musthafa Al-Siba'i, *Sunnah dan Peranannya dalam Penetapan Syari'at Islam*, Terj. Nurcholish Majid, Pustaka Firdaus, Jakarta, 1991, h. 1

<sup>34</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 63-64.

Islam atau aktualisasi ajaran Islam harus mengacu kepada teks-teks yang menjadi landasan ajaran Islam itu sendiri, yakni al-Qur'an dan Ḥadīṣ.

Adapun dalam memahami ḥadīṣ perlu adanya pemahaman terhadap kajian ḥadīṣ, setidaknya dapat dipetakan menjadi empat objek kajian ḥadīṣ, yaitu:

*Pertama*, kajian tentang Otentitas Ḥadīṣ yang fokus kajiannya adalah melacak ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi untuk menentukan, apakah ḥadīṣ tersebut benar-benar otentik atau tidak. Dalam hal ini, kritik sanad dan matan sangat penting untuk dilakukan untuk memvalidasi sebuah ḥadīṣ.

*Kedua*, kajian tentang Historisitas Ḥadīṣ yang fokus kajiannya adalah pada aspek historiografi penulisan ḥadīṣ Nabi. Diantara polemik yang muncul adalah apakah ḥadīṣ Nabi memang benar-benar pernah ditulis di zaman Nabi saw? Atau sebenarnya ḥadīṣ lebih merupakan tradisi lisan berdasarkan hapalan para perawi ḥadīṣ. Kajian tentang historisitas ḥadīṣ tersebut akan membincang tentang bukti-bukti historis penulisan ḥadīṣ di era Nabi saw, era sahabat dan tabi'in, baik itu penulisan sifatnya pribadi maupun yang telah diresmikan oleh pemerintahan Umar Abdul Azīz bin Marwan, khalifah kelima pada masa Daulat Bani Umayyah yang berkuasa dari tahun 717-720 M.

*Ketiga*, kajian tentang Otoritas Ḥadīṣ Nabi. Kajian ini akan membicarakan perdebatan mengenai kehujjahan ḥadīṣ sebagai sumber ajaran Islam. Apakah memang ḥadīṣ itu cukup otoritatif sebagai sumber ajaran Islam? Sehingga, dalam hal ini muncul paling tidak tiga golongan, yaitu: golongan yang sangat membela otoritas ḥadīṣ Nabi, golongan yang menolak otoritas ḥadīṣ Nabi sebagai sumber ajaran dan golongan yang cenderung selektif dan kritis menerima ḥadīṣ Nabi sebagai sumber ajaran Islam.

*Keempat*, kajian ḥadīṣ yang terkait dengan Aspek Hermeneutis, yakni bagaimana memahami ḥadīṣ Nabi, sehingga memperoleh ketepatan makna. Inilah yang kemudian memunculkan disiplin ilmu baru dalam studi ḥadīṣ yang disebut dengan ilmu Ma'anil Ḥadīṣ. Dalam kajian ini akan tampak bagaimana dinamika kajian ḥadīṣ secara hermeneutis, mulai dari yang tekstual, kontekstual, hingga yang riberal.<sup>35</sup>

Diskursus terhadap ḥadīṣ selalu menarik perhatian, baik dari kalangan muslim maupun nonmuslim. Terbukti, kajian-kajian terhadap ḥadīṣ baik yang menyangkut kritik terhadap otentitas ḥadīṣ maupun metodologi pemahaman ḥadīṣ yang terus berkembang.

---

<sup>35</sup> Abdul Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Ḥadīṣ Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Ḥadīṣ Nabi*, Idea Press, Yogyakarta, 2016, h. 21-26.



Secara garis besar, tipologi pemahaman ulama terhadap ḥadīṣ diklasifikasikan menjadi dua bagian. Pertama, adalah pemahaman yang mempercayai bahwa ḥadīṣ adalah sebagai sumber dari ajaran Islam tanpa memperdulikan proses sejarah pengumpulan ḥadīṣ, atau yang biasa juga disebut dengan tektualis. Kedua, adalah golongan yang mempercayai ḥadīṣ sebagai sumber ajaran kedua dari ajaran Islam, namun dengan kritis historis melihat dan mempertimbangkan asal usul (*asbāb al-wurūd*) ḥadīṣ tersebut, atau memahami ḥadīṣ secara kontekstual.<sup>36</sup>

Disamping itu, dalam ilmu ḥadīṣ juga dikenal ada ḥadīṣ yang memiliki *asbāb al-wurūd*, dalam memahami makna ḥadīṣ ini kita membutuhkan perangkat ilmu yang disebut ilmu *asbāb al-wurūd*. Dan ada pula ḥadīṣ yang tidak memiliki, karena tidak semua ḥadīṣ Nabi memiliki *asbāb al-wurūd*. Maka, perlu dilakukannya analisis pemahaman ḥadīṣ (*fiqhul ḥadīṣ*) dengan menggunakan pendekatan Historis, Sosiologis, Sosio Historis, Antropologis dan pendekatan bahasa, diharapkan akan mampu memberikan pemahaman ḥadīṣ yang relatif tepat apresiatif dan akomodatif terhadap perkembangan zaman, sehingga dalam memahami ḥadīṣ tidak hanya terpaku pada *zhahīr* teks ḥadīṣ

---

<sup>36</sup> Zuhad, *Metode Pemahaman Ḥadīṣ Mukhtalif dan Asbab Al-Wurud*, Rasail Media Group, Cet. 1, Semarang, 2011, h. 187.

melainkan juga harus memperhatikan konteks sosio-kultural waktu itu.

Adapun penjelasan dari beberapa pendekatan di atas adalah sebagai berikut:

a. Pendekatan *Asbāb al-Wurūd*

Secara etimologis, *asbāb al-wurūd* merupakan susunan *idhāfah* yang berasal dari gabungan kata *asbāb* dan *al-wurūd*. Kata *asbāb* adalah bentuk jamak dari kata *sabāb*, yang berarti tali atau penghubung, yakni segala sesuatu yang dapat menghubungkan kepada sesuatu yang lain atau penyebab terjadinya sesuatu. Sedangkan kata *wurūd* merupakan bentuk *isim mashdar* dari *warada-yaridu-wurūdan* yang berarti datang atau sampai kepada sesuatu.<sup>37</sup>

Istilah *asbāb al-wurūd* dalam diskursus ilmu ḥadīṣ diartikan sebagai sebab-sebab yang melatar belakangi munculnya suatu ḥadīṣ.<sup>38</sup> Namun secara terminologis, terdapat beberapa definisi, diantaranya menurut Hasbi Ash-Shiddiqy dalam bukunya yang berjudul “Sejarah dan Pengantar Ilmu Ḥadīṣ” mendefinisikan *asbāb al-wurūd* adalah Ilmu yang dengannya diketahui sebab-sebab dan zaman (konteks) yang turut dalam hadirnya suatu ḥadīṣ. Dan juga ada ulama’ yang mendefinisikan *asbāb al-wurūd* mirip

---

<sup>37</sup> Abdul Mustaqim, *op. cit.*, h. 40.

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 40.

dengan definisi *asbab an-nuzul* dalam studi ilmu-ilmu al-Qur'an, sehingga tersebut menjadi Sesuatu (dapat berupa peristiwa atau pertanyaan) yang terjadi pada waktu sebuah ḥadīṣ disampaikan oleh Nabi saw.

*Asbāb al-wurūd* mempunyai peranan yang sangat penting dalam rangka memahami suatu ḥadīṣ. Sebab biasanya ḥadīṣ yang disampaikan oleh Nabi bersifat kasuistik, kultural, bahkan temporal. Oleh karenanya, memperhatikan konteks historisitas munculnya ḥadīṣ yang sangat penting, karena akan menghindarkan kesalahpahaman dalam menangkap maksud suatu ḥadīṣ. Pemahaman ḥadīṣ yang mengabaikan peranan *asbāb al-wurūd* akan cenderung bersifat rigid, literalis, skriptualis, bahkan kadang kurang akomodatif terhadap perkembangan zaman.<sup>39</sup>

b. Pendekatan Historis

Historia berasal dari bahasa Yunani yang berarti “apa-apa yang berkaitan dengan manusia sejak permulaan ia meninggalkan bekas di bumi dengan menggambarkan dan menceritakan kejadian yang berhubungan dengan kejadian-kejadian, bangsa-bangsa atau individu-individu.”<sup>40</sup> Pendekatan historis digunakan, karena kajian terhadap teks-teks ḥadīṣ

---

<sup>39</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op.cit.*, h. 217-218.

<sup>40</sup> *Ibid*, h. 227.

merupakan kajian terhadap sumber masa lampau yang menjadi tolak ukur untuk memahami sejarah.<sup>41</sup>

Pendekatan historis merupakan suatu pendekatan dengan melihat kesejarahan. Pemahaman terhadap sejarah pemikiran, politik, sosial dan ekonomi dalam hubungannya dengan pengarang dan isi naskah yang sedang dibahas menjadi suatu keniscayaan. Pendekatan ini juga digunakan oleh para ulama untuk memahami makna yang terkandung dalam al-Qur'an dan ḥadīṣ melalui konteks historis kemunculan *nash* tersebut sehingga didapat pemahaman yang lebih komprehensif dan relevan untuk diaplikasikan di masa sekarang.<sup>42</sup>

Pendekatan historis atau sejarah sangat penting dalam setiap ilmu, karena setiap ilmu serta perkembangan teori-teorinya memiliki sejarah. Pendekatan historis sesungguhnya merupakan bagian dari agama Islam, hal tersebut disebabkan oleh: *Pertama*, kewajiban bagi setiap muslim untuk meneladani Rasūlullāh saw, karena ia merupakan suri tauladan dan *uswatun hasanah* yang harus diikuti perilakunya oleh seluruh umat Islam. Untuk meneladani Rasul secara benar, tentu saja harus mengetahui secara persis perilaku pada masa lalu. Untuk mengetahuinya

---

<sup>41</sup> Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Ḥadīṣ Metode Pemahaman Ḥadīṣ Nabi Teori dan Aplikasi*, Cahaya Pustaka, Yogyakarta, 2008, h. 11.

<sup>42</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 65.

dibutuhkan penggalian sejarah secara komprehensif dan detail. *Kedua*, keharusan untuk memahami dan mengamalkan ayat dan ḥadīṣ sebagai komitmen keislaman, maka dibutuhkan pemahaman tentang sejarah munculnya Ḥadīṣ dan al-Qur'an. *Ketiga*, al-Qur'an sendiri banyak memuat sejarah sekaligus memuat perintah dan anjuran akan pentingnya memahami sejarah sebagai sarana refleksi seorang muslim.<sup>43</sup>

Pendekatan historis dalam memahami ḥadīṣ di sini adalah memahami ḥadīṣ dengan cara memperhatikan mengkaji situasi atau peristiwa yang terkait latar belakang munculnya ḥadīṣ. Dengan kata lain, pendekatan historis dimaksudkan agar orang yang akan memahami ḥadīṣ juga harus memperhatikan, mengkaji serta mempertimbangkan situasi dan kondisi saat kemunculan ḥadīṣ, sehingga latar belakang munculnya ḥadīṣ tersebut dapat diketahui, diperhitungkan dan dapat dikontekstualisasikan sesuai perubahan dan perkembangan zaman.<sup>44</sup>

c. Pendekatan Sosiologis

Secara etimologi, kata sosiologi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari kata *socios* yang berarti teman dan *logos* yang berarti berkata atau berbicara tentang manusia

---

<sup>43</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op. cit.*, h. 229-230.

<sup>44</sup> *Ibid*, h. 230.

yang berteman atau bermasyarakat. Dan secara terminologi, seperti yang dinyatakan oleh Selo Soemardjan dan Soelaeman Soemardi bahwa sosiologi adalah ilmu yang mempelajari struktur sosial dan proses-proses sosial termasuk perubahan-perubahan sosial.<sup>45</sup>

Sosiologi menjadi salah satu pendekatan dalam memahami agama atau sosiologi sebagai salah satu alat dalam memahami ajaran agama. Karena sudah banyak bidang kajian agama baru yang yang dapat dipahami secara proposional dengan pendekatan sosiologi. Melalui pendekatan sosiologi, Islam dapat mudah dipahami karena Islam diturunkan untuk kepentingan sosial. Seperti dalam al-Qur'an, dapat ditemui beberapa ayat yang berkenaan dengan hubungan antara manusia satu dengan yang lainnya, sebab-sebab yang menyebabkan kesengsaraan. Semua itu akan dapat dijelaskan apabila orang yang memahaminya mengetahui sejarah sosial pada saat ajaran agama itu diturunkan.<sup>46</sup>

Maksud dari Pendekatan sosiologi dalam memahami ḥadīṣ adalah cara untuk memahami ḥadīṣ Nabi saw, dengan memperhatikan dan mengkaji keterkaitannya dengan kondisi

---

<sup>45</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 77

<sup>46</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op. cit.*, h. 237.

dan situasi masyarakat pada saat munculnya ḥadīṣ<sup>47</sup> dan menyoroti dari sudut posisi manusia yang membawanya kepada perilaku itu.<sup>48</sup> Pendekatan sosiologi digunakan untuk memahami ḥadīṣ Nabi agar orang yang hendak memaknai dan memahami ḥadīṣ Nabi, harus memperhatikan keadaan masyarakat setempat secara umum. Karena, kondisi masyarakat pada saat munculnya suatu ḥadīṣ sangat mempengaruhi munculnya suatu ḥadīṣ. Sehingga ada keterkaitan antara ḥadīṣ Nabi dengan situasi dan kondisi masyarakat pada saat itu.

Menurut Friedliche, seorang sosiolog Naturalisme, yang telah dijelaskan Abdul Mustaqim dalam bukunya yang berjudul “*Ilmu Ma’anil Ḥadīṣ Paradigma Interkoneksi*” bahwa seorang Nabi dari suatu agama sesungguhnya merupakan orang yang mengkritik dunia sosialnya dan mendengungkan perlunya perubahan (reformasi) untuk mencegah terjadinya malapetaka di masa mendatang. Ini memberi isyarat bahwa ḥadīṣ-ḥadīṣ Nabi saw merupakan bagian dari upaya untuk memajukan dan mereformasi masyarakat.<sup>49</sup> Oleh karenanya, dalam memahami ḥadīṣ,

---

<sup>47</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 78.

<sup>48</sup> Said agil Husin Munawwar, Abdul Mustaqim, *Asbabul Wurud (Studi Kritik Ḥadīṣ Nabi Pendekatan Sosio-Historis-Kontekstual)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, h. 27.

<sup>49</sup> Abdul Mustaqim, *op. cit.*, h. 66.

kondisi masyarakat harus dipertimbangkan agar tidak salah dalam pemaknaannya.

d. Pendekatan Antropologis

Kata Antropologi berasal dari Bahasa Yunani yang tersusun dari dua kata yaitu *anthropos* dan *logos*, kata *anthropos* berarti manusia atau orang, sedangkan *logos* artinya adalah wacana. Secara istilah, antropologi adalah ilmu yang mempelajari segala aspek dari manusia yang terdiri dari aspek fisik dan non fisik dan berbagai pengetahuan tentang kehidupan lain yang bermanfaat dan juga memperhatikan terbentuknya pola-pola perilaku pada tatanan nilai dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>50</sup>

Pendekatan antropologi adalah salah satu disiplin ilmu dari cabang ilmu pengetahuan sosial yang memfokuskan kajiannya kepada manusia. Objek dari antropologi adalah manusia di dalam masyarakat, suku, bangsa, kebudayaan, dan perilaku. Apabila dikaitkan dengan agama maka antropologi berupaya untuk memahami agama dengan cara melihat praktik keagamaan yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Apabila pendekatan antropologi dilakukan dalam studi Islam dapat diartikann sebagai salah satu upaya untuk memahami Islam dengan cara melihat wujud keagamaan yang tumbuh dan berkembang

---

<sup>50</sup> Said agil Husin Munawwar, Abdul Mustaqim, *loc. cit.*



dalam masyarakat. Dengan pendekatan antropologi, kajian studi agama dapat dikaji secara komprehensif, karena elemen-elemen agama dan ilmu sosial lain dapat dijelaskan dengan tuntas. Sehingga dapat terlihat adanya korelasi antara agama dengan berbagai elemen kehidupan masyarakat.<sup>51</sup>

Jika antropologi dikaitkan dengan dengan ḥadīṣ, maka ḥadīṣ yang dipelajari adalah ḥadīṣ sebagai fenomena budaya. Sedangkan pendekatan antropologi dalam memahami ḥadīṣ Nabi yaitu suatu pendekatan dengan cara melihat wujud praktik keagamaan maupun tradisi dan budaya yang berkembang dalam masyarakat pada saat ḥadīṣ tersebut disabdakan. Tidak membahas salah benarnya suatu ḥadīṣ dan segenap perangkatnya, seperti keshahihan sanad dan matan.

Kontribusi pendekatan antropologi terhadap ḥadīṣ adalah ingin membuat uraian yang meyakinkan tentang apa sesungguhnya yang terjadi dengan manusia dalam berbagai situasi hidup dalam kaitannya dengan ruang dan waktu yang erat kaitannya dengan ḥadīṣ. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan akan memperoleh suatu pemahaman yang komprehensif terhadap perubahan masyarakat yang merupakan implikasi dari adanya perkembangan sains dan teknologi.<sup>52</sup>

---

<sup>51</sup> Ulin Ni'am Masruri, *op. cit.*, h. 243.

<sup>52</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 90-91.

e. Pendekatan Bahasa

Mengingat ḥadīṣ Nabi saw direkam dan disampaikan dalam bahasa, dalam hal ini bahasa yang digunakan adalah bahasa Arab. Oleh karena itu, pendekatan yang harus dilakukan dalam rangka memahami ḥadīṣ adalah pendekatan bahasa yang memperhatikan ghirah kebahasaan yang ada pada saat Nabi hidup.<sup>53</sup>

Pemahaman ḥadīṣ melalui pendekatan bahasa bertujuan untuk mengetahui kualitas pada beberapa objek, yaitu:

*Pertama*, struktur bahasa yakni apakah susunan kata dalam matan ḥadīṣ yang menjadi objek penelitian sesuai dengan kaidah bahasa Arab atau tidak.

*Kedua*, kata-kata yang terdapat dalam matan ḥadīṣ apakah menggunakan kata-kata yang umum digunakan bangsa Arab pada masa Nabi Muḥammad Saw atau menggunakan kata-kata yang baru.

*Ketiga*, ḥadīṣ tersebut menggambarkan bahasa ke-Nabian.

*Keempat*, menelusuri makna kata-kata yang terdapat dalam matan ḥadīṣ.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> A. Hasan Asy'ari Ulama'i, *Tahqiqul Ḥadīṣ: Sebuah Cara Menelusuri, Mengkritisi dan Menetapkan Kesahihan Ḥadīṣ Nabi Saw*, Karya Abdi Jaya, Semarang, 2015, h. 167.

<sup>54</sup> M. Alfatih Suryadilaga, *op. cit.*, h. 123.

## **B. Mengetahui Buah Kurma**

### **1. Buah Kurma dan Kandungannya**

Kurma (*phoenix dactylifera*) adalah sejenis tumbuhan palem yang buahnya dapat dimakan, rasanya manis. Pohon kurma tingginya sekitar 15-25 meter, sedang daunnya menyirip sepanjang 3-5 meter. Pohon kurma adalah salah satu pohon yang berumur panjang. Pada dasarnya pohon kurma hanya tumbuh di daerah panas, namun ia bisa beradaptasi dengan iklim sedang kering dan berpeluang besar hidup di kawasan yang beriklim kering dan asin karena ia mudah ditanam sekalipun di daerah yang tandus. Karena pohon kurma termasuk pohon yang hanya memiliki satu keping benih maka pohonnya dapat dibedakan menjadi jantan dan betina, sama seperti pohon salak. Pada usia lima tahun, pohon ini mulai berbunga dan dapat menghasilkan buah secara penuh pada usia 30-40 tahun.

Kurma berasal dari Irak dan banyak ditanam di Timur Tengah dan Afrika Utara. Ia kebanyakan tumbuh di negara-negara Arab seperti Madinah yang dekat dengan gunung berapi, sehingga begitu subur. Di antara keistimewaan pohon kurma yang diberikan oleh Allah adalah kekuatannya untuk bertahan hidup dalam cuaca yang sangat panas di daerah gurun Arab yang bias mencapai 50 C dan sekaligus dalam suhu yang sangat dingin di malam hari dan pada tanah yang sangat asin. Batang pohonnya yang besar dan panjang, tebal dan kasar serta ditutupi oleh akar

akar daun membantunya untuk dapat menampung air dalam volume yang banyak sehingga ia tetap bertahan hidup.<sup>55</sup>

Buah kurma memiliki karakteristik bervariasi, beratnya 2-60 gram, bentuk buahnya lonjong-silinder dengan panjang 3-7 cm, berdiameter 2-3 cm, dan ketika masih muda berwarna merah cerah kuningan terang, tergantung dari jenisnya dan kurma memiliki biji tunggal yang ukuran panjangnya sekitar 2-2,5 cm dan tebalnya 6-8 mm. Kurma termasuk golongan palmae yang mempunyai beberapa ordo (tingkatan), di antaranya yang terpenting adalah *tamar* dan *zaitun*. Ras tamar terdiri dari sekitar 15 varietas yang masing-masing memiliki lebih dari 1000 jenis. Sekitar 400 jenis ada di Semenanjung Arab dan 600 lainnya tumbuh di Irak dan kawasan lain.

Kurma mengandung asam salisilat yang bersifat *anti pembekuan darah*, *anti inflamasi*, dan *menghilangkan rasa nyeri*. Kandungan kaliumnya yang menyetabilkan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot jantung, sekaligus mengatur tekanan darah, bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, sehingga bermanfaat dalam mencegah penyakit stroke. Banyaknya kandungan serat kurma baik bagi usus, dapat mencegah sembelit dan melancarkan buang air besar. Dan

---

<sup>55</sup> Muhtarom, *op.cit.*, h. 93.

kandungan kalsium, fosfor, dan magnesium kurma dapat membantu pertumbuhan tulang dan kesehatan tulang serta gigi.<sup>56</sup>

Data di atas ini memperlihatkan bahwa kurma merupakan buah yang penting dikonsumsi karena menyehatkan pemakainya. Maka, dalam hadits buah kurma begitu dianjurkan mengonsumsinya, dan dari sudut sains komposisi nutrisi dapat dilihat dengan jelas. Daging buah kurma kaya akan gula, yakni terdiri dari 71,2-81,4 %, seperti dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Kandungan Gula dalam Daging Kurma  
dari Beberapa Varietas**

Varietas Kurma	Gula Total	Gula Pereduksi	Sukrosa	Glukosa	Fruktosa	Glu/Fru
Ajwa	74.3±0.2b	71.1±0.5b	3.2±0.03c	51.3±0.3a	48.5±0.2a	1.05d
Shalaby	75.9±0.5b	72.6±0.3ab	3.3±0.02c	50.1±0.1a	48.3±0.2a	1.03d
Khodari	79.4±0.3a	74.5±0.1a	4.9±0.05a	43.5±0.2c	40.8±0.2b	1.06d
Anabarah	78.4±0.2a	75.5±0.3a	2.9±0.01d	51.2±0.5a	45.7±0.2a	1.12bc
Sukkari	78.5±0.1a	75.3±0.2a	3.2±0.02c	52.3±0.1a	48.2±0.2a	1.08c
Suqaey	79.7±0.2a	76.5±0.1a	3.4±0.03c	48.9±0.1b	46.3±0.2a	1.05d
Safawy	75.3±0.1b	71.3±0.08b	4.0±0.02b	45.6±0.3bc	38.6±0.2b	1.18b
Burni	81.4±0.04a	78.3±0.1a	3.1±0.02c	52.3±0.1a	47.5±0.1a	1.10c

---

<sup>56</sup> M. Erfan soebahar, R. Arizal Firmansyah, Edi Daenuri Anwar, *“Mengungkap Rahasia Buah Kurma dan Zaitun dari Petunjuk Ḥadīst dan Penjelasan Sains,”* dalam *Ulul Albab*, Vol. 16, No. 2, 2015, h. 198.

Labanah	71.2±0.1b	68.2±0.5b	3.0±0.03cd	37.3±0.2d	28.05±0.1c	1.32a
Mabroom	76.4±0.07b	71.2±0.2b	5.1±0.1a	51.2±0.1a	46.8±0.2a	1.16b

Sumber: M. Erfan, 2015: 198-199

Dari di atas tampak bahwa buah kurma kaya akan gula. Gula daging kurma terdiri dari gula pereduksi, disakarida berupa sukrosa, dan monosakaridanya berupa glukosa (37,3-52,3 %) dan fruktosa (28,05-47,5%). Adanya gula pereduksi yang banyak dalam kurma menunjukkan adanya aktivitas enzim invertase yang mampu mengurangi kadar sukrosa, selain gula, daging kurma juga kaya mineral. Kandungan mineralnya berupa kalsium (123-187 mg/100 g), fosfor (12-27 mg/100 mg), kalium (289,6-512 mg/100 g), natrium (4,9-8,9 mg/100 g), dan magnesium (5,6-150 mg/100 g)<sup>57</sup> sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Komposisi Mineral dalam Daging Buah  
Kurma Beberapa Varietas**

Mineral (mg/100 g)	Varietas Kurma			
	Ajwa	Kodari	Safawi	Burni
Kalsium	187 ±	133 ±	123 ±	168 ±
	0,5a	0,3c	0,4c	0,2b
Fosfor	27 ±	16 ±	12 ± 0,1c	18 ±
	0,01a	0,01b		0,01b

---

<sup>57</sup> *Ibid*, h. 199.

Kalium	4/6,3 ± 0,4a	289,6 ± 0,8c	512 ± 0,6a	422,5 ± 0,5b
Natrium	7,5 ± 0,01a	4,9 ± 0,01b	8,6 ± 0,1a	8,9 ± 0,02a
Magnesium	150 ± 0,7a	60 ± 0,2c	5,6 ± 0,03c	100 ± 0,6b

Sumber: M. Erfan, 2015: 199

Magnesium dan kalsium penting dalam perkembangan tulang yang sehat dan energi metabolisme dan besi adalah penting untuk produksi sel darah merah. Tingginya kadar kalium dan rendahnya natrium berarti bahwa kurma tepat untuk orang yang menderita hipertensi. Kandungan nutrisi pada kurma seperti diuraikan di atas, berbeda dalam hal tingkat kematangan. Hal ini berarti tingkat kematangan kurma mempengaruhi kandungan nutrisinya. Pada kurma yang belum matang (berwarna hijau), dikenal tingkat kematangan pertama (*kimri*). Pada tingkat ini kelembaban dan kadar tanninnya paling tinggi. Pada tingkat Besser, kurma mulai matang yang ditandai semua bagian buah telah berwarna (*full coloured*). Pada tingkat ini kelembaban mulai turun dan membentuk sukrosa. Pada tingkat yang lain, yakni *rutab* (berwarna coklat muda), teksturnya lebih lembut, sukrosa telah dikonversi menjadi gula-gula invert. Kurma pada tingkat *rutab* ini paling digemari orang karena daging buahnya paling lembut dan manis di antara tingkatan lainnya. Tingkat

kematangan selanjutnya yaitu *tamr*. Dilaporkan oleh Ahmed, dkk. bahwa telah terjadi peningkatan kadar fruktosa dan glukosa dari kurma *kimri*, khalal ke *rutab* dan *tamr*. Tingginya kadar fruktosa khususnya tidak akan mengakibatkan terjadinya diabetes melitus bagi yang mengkonsumsi kurma.<sup>58</sup>

Kandungan nutrisi lainnya selain karbohidrat (gula), juga protein dan lemak. Kedua biomolekul atau disebut juga metabolit primer ini keberadaanya sangat sedikit dalam daging buah kurma. Hal ini terbukti hasil analisis Assirey (2015) terhadap 10 kultivar sampel kurma yang tumbuh di Saudi Arabia, kadar protein antara 1,72 g/100 g hingga 4,73 g/100 g berat kering. Kadar protein yang kecil ini memberikan arti bahwa kurma bukan sumber protein yang baik sedangkan kadar lemak diperoleh sangat kecil yaitu sebesar 0,12 g/100 g hingga 0,72 g/100 g berat kering. Adapun kadar protein dan lemak hasil analisis Assirey (2015) ditunjukkan pada tabel 4 berikut ini:

**Komposisi Kimia (g/100 g berat kering) Daging Buah Kurma dari 10 Kultivar**

Varietas Kurma	Komposisi Kimia			
	Kelembaban	Protein	Lipid	Abu
Ajwa	22.8±0.1ab	2.91±0.02b	0.47±0.001b	3.43±0.01a
Shalaby	15.2±0.2c	4.73±0.01a	0.33±0.005c	3.39±0.01a
Khodari	19.5±0.1b	3.42±0.03a	0.18±0.004d	3.42±0.04a
Anabarah	29.5±0.2a	3.49±0.01a	0.51±0.004a	2.33±0.01b

---

<sup>58</sup> *Ibid*, h. 200-201.



Sukkari	21.2±0.1b	2.76±0.01b	0.52±0.001a	2.37±0.05b
Suqaey	14.5±0.1c	2.73±0.04b	0.41±0.005a	2.29±0.03b
Safawy	23.6±0.3ab	2.48±0.02b	0.12±0.003d	1.68±0.01d
Burni	24.4±0.1a	2.50±0.04b	0.67±0.001a	2.02±0.01c
Labanah	10.5±0.1d	3.87±0.05a	0.72±0.002a	3.94±0.02a
Mabroom	21.3±0.1b	1.72±0.05c	0.27±0.001c	2.79±0.05a

Sumber: M. Erfan, 2015: 200-201

Asam-asam lemak dalam daging buah dan biji kurma terdiri atas asam-asam jenuh dan tak jenuh. Asam lemak jenuhnya terdiri dari asam kaprat, laurat, miristat, palmitat, stearat, margarar, arakhidat, heneikosanat, behenat, dan trikosanoat. Asam lemak tak jenuhnya meliputi asam palmitilat, oleat, linoleat dan linolenat. Asam-asam lemak penyusun daging buah kurma ditunjukkan pada tabel berikut:

**Asam Lemak Dalam Daging Buah Kurma (g/ 100 g)**

Asam Lemak		Range
Asam Lemak Jenuh	C12:0	0,6 – 5,4
	C14:0	0,3 – 2,3
	C16:0	1,7 – 1,8
	C17:0	0,01
	C18:0	0,3 – 0,7
	C20:0	0,01
Asam Lemak tak Jenuh	C18:1 (9)	3,2 – 5,1
	C18:2 (6,9)	0,7 – 0,8

Sumber: M. Erfan, 2015: 201

Hal lain yang tidak kalah penting adalah adanya vitamin dan serat dalam daging buah kurma. Vitamin yang terkandung dalam kurma terdiri dari vitamin C (0,002-0,02%), B1 Thiamin, B2 Riboflavin, asam nikotinat (niasin) dan vitamin A.<sup>59</sup> Kandungan vitamin dalam daging kurma dapat dilihat pada tabel berikut:

**Kandungan Vitamin dalam Buah Kurma**

<b>Vitamin</b>	<b>Konten Img/100 g Kurma kering</b>	<b>Rekomendasi Asupan Vitamin (mg/hari)</b>
Asam askorbat (C)	2,4-17,5	40
Asam folat	0,004-0,007	0,2
Asam nikotinat	0,002	13
(Niacin)	0,0004-0,0007	
Riboflavin (B2)	0,13-0,17	1,1
Thiamin (B1)	0,08-0,13	0,8
Thiamin (B1)	0,0002-0,0005	
Vitamin A	0,001	0,6

Sumber: M. Erfan, 2015: 202

Selain vitamin, daging kurma mengandung serat tinggi yaitu 6,4 – 11,5%. Adanya kandungan serat yang tinggi ini, bermanfaat untuk mencegah penyakit kanker usus, diabetes, dan

---

<sup>59</sup> *Ibid*, h. 201.

penyakit hati, menguatkan sel-sel usus dan membantu melancarkan saluran kencing, dengan cara merebusnya.<sup>60</sup> Karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim tatkala melahirkan.<sup>61</sup> Dan masih banyak lagi manfaat dari buah kurma.

Itulah segudang manfaat yang terkandung dalam buah kurma setelah dikaji dari aspek medisnya. Hasil penelitian ini memberikan arti bahwa dengan mengonsumsi buah kurma maka akan meningkatkan kesehatan pada tubuh. Jadi, kesehatan merupakan rahasia dari mengonsumsi buah kurma.

## 2. Bentuk dan Jenis Buah Kurma

Kurma adalah termasuk buah yang baik serta halal dan tidak asing lagi bagi kita. Buah kurma merupakan buah yang istimewa bagi kalangan umat Islam. Ia banyak dihidangkan terutama pada bulan Ramadhan sebagai makanan pembuka puasa (*takjil*) dan menjadi oleh-oleh wajib bagi setiap jamaah yang baru pulang dari haji. Selain rasanya yang manis sehingga disukai oleh semua orang dari berbagai tingkatan usia, buah ini juga diyakini memiliki khasiat kesehatan.<sup>62</sup>

Ada banyak sekali macam kurma, beberapa diantaranya adalah Kurma Ajwa, Sekki, Barhi, Kholas, Khidri, Mactoumi,

---

<sup>60</sup> *Ibid*, h. 202.

<sup>61</sup> Emi Fitriani, *op. cit.*, h. 17.

<sup>62</sup> Muhtarom, *op. cit.*, h. 90.

Sokari, Silaj, Majol, Monief, Haji atau Amer Hajj, Derrie atau Dayri, Holwah atau Halawa, Hayany, Khadrawy, Khalasah, Maktoom, Khastawi atau Kustawy, Migraf, Mozafati, Saigy, Sayer atau Sayir, Thoory atau Thuri, Umelkhashab dan Zaghoul.<sup>63</sup> Seperti buah-buah lainnya, kematangan buah kurma dapat dibagi menjadi beberapa stadium. Terdapat lima stadium pertumbuhan buah kurma yaitu:

a. Stadium Hababouk

Hababouk adalah kondisi dimana buah kurma mulai terbentuk. Kondisi buah masih tertutup kelopak daun dan buah akan terus berkembang hingga warna hijau.

b. Stadium Kimri

Kimri adalah kondisi dimana bentuk buah yang cenderung bulat berubah memanjang (bentuk oval) namun warna buah masih didominasi warna hijau tua sedikit kekuningan. Buah kurma pada tahap ini umumnya tidak enak dimakan.

c. Stadium Khalal

Pada tahapan ini, buah kurma akan mengalami perubahan warna dari hijau kekuningan menjadi kuning, orange, hingga merah tua dan daging buahnya masih cukup keras, bergantung dari varietasnya.

---

<sup>63</sup> Maya Apriyanti, *10 Tanaman Obat Paling berkhasiat & Paling Dicari*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta, 2015, h. 41-49.

d. Stadium *Ruthab*

Pada tahapan ini, daging buah tidak lagi keras dan warna buah cenderung lebih tua. Buah kurma dianggap matang sempurna pada tahapan ini dengan bobot buah, kadar gula dan padatan yang maksimal.

e. Stadium *Tamr*

Pada tahap ini terdapat penurunan kadar air yang cukup signifikan, sehingga kadar gula mencapai 50% atau lebih. Buah Kurma benar-benar matang dan warnanya berubah menjadi coklat atau hampir hitam.<sup>64</sup>

Adapun macam-macam manfaat dari berbagai macam jenis buah kurma apabila ditinjau dari kaca mata medis modern, yaitu:

- a. *Tamr* (kurma kering) berfungsi untuk menguatkan sel-sel usus dan membantu melancarkan saluran kencing (dengan cara merebusnya) karena mengandung serabut-serabut yang bertugas mengontrol laju gerak usus dan menguatkan rahim tatkala melahirkan
- b. Penelitian terbaru menyatakan bahwa *Ruthab* (kurma basah) mempunyai pengaruh mengontrol laju gerak rahim dan menambah masa sistolenya (kontraksi jantung ketika dipompa ke pembuluh nadi).

---

<sup>64</sup> Emi Fitriani, *op. cit.*, h. 12.

- c. *Ruthab* (kurma basah) juga mencegah terjadinya pendarahan pada wanita saat melahirkan dan mempercepat pengembalian posisi rahim seperti semula. Hal ini disebabkan karena adanya *hormone oxytocine*.
- d. Dapat menenangkan sel-sel syaraf melalui pengaruhnya terhadap kelenjar gondok.
- e. Buah kurma dapat mencegah stroke, karena mengandung unsur kalium yang tinggi yang dibutuhkan untuk mengatur denyut nadi jantung, mengaktifkan kontraksi otot dan membantu mengatur tekanan darah.
- f. Para peneliti membuat postulat hanya dengan makan satu jenis ekstra kalium (minimal 400 mg/hari) dapat menurunkan resiko terkena stroke sampai 40%. Itu artinya sama dengan makan *tamr* sekitar 65 gram saja atau setara dengan lima butir kurma.
- g. Kurma mengandung *salisilat* yang dikenal sebagai bahan baku *aspirin*, obat pengurang rasa sakit dan demam dan dapat mempengaruhi *prostate gland* (kelompok asam lemak *hidroksida* yang merangsang kontraksi otot, menurunkan tekanan darah).
- h. Buah kurma mengandung banyak zat garam mineral yang menetralisasi asam, seperti kalsium dan potassium. Ia meninggalkan sisa yang mampu menetralisasi asam setelah

dikunyah dan dicerna yang timbul akibat mengkonsumsi protein seperti ikan dan telur.

- i. Buah kurma mengandung vitamin A yang baik, dimana ia dapat memelihara kelembaban dan kejelian mata, menguatkan pengelihatan, pertumbuhan tulang, metabolisme lemak, kekebalan terhadap infeksi, kesehatan kulit dan menenangkan sel-sel syaraf.<sup>65</sup>

Buah kurma kering (*tamr*) adalah makanan yang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan di sepanjang masa, karena buah ini mudah disimpan dan awet. Buah ini mengandung sekitar 75% gula, 20% protein dan lemak 3%. Selain kaya akan garam mineral alkali seperti kalsium, potassium, buah ini juga mengandung unsur-unsur zat besi dan vitamin B dan C. Kemudian buah kurma basah (*Ruthab*) adalah buah yang kaya akan kalsium dan besi yang cukup yang baik bagi pertumbuhan masa anak-anak dan remaja kalsium dan besi ini sangat penting untuk pembentukan darah dan tulang dan sumsum tulang belakang.<sup>66</sup>

Ilmu pengetahuan telah menetapkan bahwa di dalam *Ruthab* terdapat hormon yang dinamakan *hormon pitocine* yang berfungsi untuk menguatkan otot-otot rahim dan mengatur

---

<sup>65</sup> *Ibid*, h. 17-18

<sup>66</sup> Hesti Widuri, Dedi Mawardi Pamungkas, *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta, 2013, h. 136-137.

disiplin kerja otot. Secara medis hormon ini masih tetap ada pasca perubahannya dari keadaan *Ruthab*, sebagaimana ditemukan bahwa hormon ini memiliki kekhususan untuk mencegah dehidrasi setelah melahirkan dan mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengannya.

Secara ilmiah telah nyata bahwa orang yang memperbanyak mengonsumsi *Ruthab* adalah orang yang paling sedikit terkena penyakit kangker. Pasalnya, di dalamnya terdapat zat-zat ringan yang mampu mencuci usus. Mengingat aktivitas melahirkan merupakan aktivitas yang sangat berat dan menghabiskan banyak tenaga, hal itu sangat membantu para wanita dalam proses melahirkan karena usus tebal dan saluran pembuangan yang penuh dengan berbagai kotoran sangat berpotensi menghalangi gerak rahim dan kontraksinya. Jika serang wanita mengonsumsinya saat menyusui, maka hal tersebut merupakan sebaik-baiknya makanan baginya, karena mereka sangat memerlukan zat-zat yang terkandung dalam *Ruthab* seperti gula, fruktosa, glukosa, mineral dan protein sehingga mudah penghisapannya. Apalagi, beban yang berat seperti melahirkan sangat membutuhkan banyak cairan.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> M. Kamil Abdushshamad, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*, Akbar Media Eka Sarana, Jakarta, 2002, h. 248-250.



### 3. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah Kurma

Kekuatan dan energi yang dimiliki tubuh berpengaruh pada aktivitas kita sehari-hari. Orang yang lemah fisiknya terbatas dalam beraktivitas dibandingkan dengan orang yang kuat fisiknya, baik itu aktivitas untuk diri sendiri maupun masyarakat. Kekuatan fisik manusia bisa diperoleh melalui asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kebugaran fisik manusia juga harus ditunjang oleh latihan (*riyadhoh*) fisik yang sesuai dengan syari'at dan ketentuan dalam Islam, serta porsi istirahat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Asupan makanan juga harus diperhatikan dalam menjaga kebugaran fisik manusia, salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan. Memakan buah-buahan sesuai musimnya adalah salah satu cara memelihara kesehatan. Allah swt menciptakan musim-musim buah yang berbeda untuk tempat yang berbeda pula, karena bermanfaat bagi kesehatan orang-orang yang mendiami tempat atau daerah tersebut.<sup>68</sup>

Salah satu buah tersebut adalah buah kurma. Buah kurma adalah buah yang terbaik dari buah-buahan sekaligus yang paling ringan dikonsumsi. Hal tersebut disebabkan tingginya nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Biasanya buah ini banyak dihidangkan ketika bulan Ramadhan sebagai makanan pembuka

---

<sup>68</sup> Nunu El-Fasa, *Sehat Tanpa Obat ala Rasūlullāh SAW*, Kalil, Jakarta, t.th., h. 37-40.

puasa, karena Rasūlullāh saw berbuka puasa dengan mengonsumsi buah kurma dan sunnah tersebut diikuti oleh kaum muslimim di seluruh dunia. Penelitian telah membuktikan adanya hikmah yang luar biasa dan manfaat besar yang terdapat pada sunnah Rasululla saw tersebut.

Keuntungan besar dalam berbuka dengan mengonsumsi beberapa butir buah kurma khususnya *Ruthab* dan *tamr* adalah kurma mengandung unsur karbohidrat dan zat gula (*sukrosa*) yang cukup besar yang mudah terbakar di dalam tubuh sehingga tubuh dapat memanfaatkannya untuk menghasilkan energi tinggi dan nilai kalori yang cukup besar. Ketika makan buah itu yang terasa sangat manis, maka makanan tersebut akan cepat sampai ke hati, yang selanjutnya akan disebarkan ke seluruh tubuh manusia, karena lambung dan usus orang yang berpuasa dalam keadaan kosong yang membuat hati tidak menemukan apapun untuk disebarkan ke seluruh tubuh.

Telah diakui dari ilmu medis, bahwa gula dan air merupakan makanan yang paling dibutuhkan oleh tubuh terutama bagi orang yang berpuasa. Karena kekurangan gula dalam tubuh dapat menyebabkan sesak di dada dan kekacauan saraf. Sementara apabila kekurangan air dapat membuat tubuh menjadi lemah dan tidak mampu menahan serangan penyakit. Kalau orang yang berpuasa langsung memenuhi perutnya dengan makanan inti saat berbuka puasa, orang tersebut akan

membutuhkan waktu sekita 3 jam atau lebih agar lambungnya dapat menyerap gula yang ada dalam makanan tersebut.<sup>69</sup>

Banyak orang bertanya-tanya tentang sejauh mana penaruh kurma untuk menambah berat badan. Jawabannya adalah bahwa kadar kalori dalam kurma dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan buah pisang. Oleh karena itu, harus adanya keseimbangan dalam mengonsumsi buah kurma. Selalu dianjurkan agar kita tidak memakan dalam jumlah yang besar dari jenis-jenis kurma. Ketika jenis-jenis ini dihidangkan, biasanya kita lupa agar kita tidak boleh mengonsumsinya dalam jumlah yang berlebihan, tentu itu tidak baik dan kita sangat butuh penyeimbang dari kurma tersebut.

Rasūlullāh saw, biasa mengombinasi kurma dengan mentimun untuk menyeimbangkan rasa panas yang ada pada kurma dengan rasa dingin pada mentimun dan sebaliknya. Begitu pula ‘Aisyah , istri Rasūlullāh saw biasa mengombinasi kurma dengan mentimun untuk mengatasi kekurusan tubuhnya. Biasanya kurma yang digunakan adalah kurma masak atau *Ruthab*, hasilnya berat badannya bertambah. Terbukti bahwa satu kilogram kurma mengandung hampir 3000 kalori yang cukup untuk menyuplai kebutuhan minimum seseorang yang aktif sepanjang hari.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Hesti Widuri, Dedi Mawardi Pamungkas, *op. cit.*, h. 138.

<sup>70</sup> Emi Fitriani, *op. cit.*, h. 44.

Selain dalam bentuk buah matang, kurma bisa dinikmati dalam berbagai olahan mulai dari jus, biskuit, selai, hingga madu untuk campuran susu. Buah kurma jika dimakan bersama susu, akan bisa menjadikan makanan yang sempurna karena kandungan kurma yang tinggi akan gula, sementara kebutuhan protein dan lemak bisa didapatkan dari susu. Hal tersebut biasa dialami oleh orang-orang Arab (Badui) yang hidup dengan hanya makan *tamr* dan susu kambing bandot. Terbukti mereka mempunyai kesehatan yang lebih baik dan jarang terkena penyakit, bahkan penyakit-penyakit kronis.<sup>71</sup> Kekhawatiran menjadi gemuk karena campuran kurma dengan susu tidaklah beralasan. Kehadiran lemak ini bermanfaat bagi penyerapan vitamin A, D, E, dan K, yang juga terdapat di dalam kurma.

Rasūlullāh saw, sebagai teladan yang baik tentunya masalah kesehatan ini tak luput juga dari perhatian beliau. Beliau menawarkan berbagai macam cara untuk mengonsumsi buah kurma dan salah satu teladan beliau yang dirasa paling mudah dan lezat adalah dengan mengonsumsi kurma dengan kombinasi bahan makanan lain seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa Rasūlullāh biasa berbuka puasa dengan memakan buah kurma dan beliau biasa mengombinasikan kurma dengan mentimun, adapun beberapa tawaran beliau dalam mengonsumsi buah kurma sebagai berikut:

---

<sup>71</sup> Hesti Widuri, Dedi Mawardi Pamungkas, *op. cit.*, h. 137.

- a. Rasūlullāh biasa memakan tujuh butir buah kurma Ajwa setiap paginya. Hal ini tertera dalam Shahih Bukhori dan Muslim. Mengapa harus tujuh butir buah kurma, beliau membatasi kurma sebanyak tujuh butir, karena sudah sebanding dengan 70 gram unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat membantu melepaskan diri dari racun yang tersimpan dalam sisa makanan, sebagai kandungan mineral berat seperti timah,. Racun-racun tersebut akibat pencemaran pada air. Udara dan makanan yang kita konsumsi.<sup>72</sup>
- b. Rasūlullāh saw pernah mencampurkan buah kurma dengan keju. Dijelaskan bahwa keju dapat berfungsi untuk melunakkan tinja, melemaskan syaraf dan pembengkakan empedu dan kerongkongan dan apabila dioleskan pada gusi bayi, akan mempercepat pertumbuhan gigi.
- c. Memakan kurma dengan buah semangka, umumnya semangka dimanfaatkan untuk melepas dahaga atau campuran dalam minuman dingin. Karena buahnya mengandung banyak air, manis dan terasa sangat segar. Semangka dikenal sangat penting dalam pencegahan kanker, karena kandungan *likopenya* yang begitu besar. Dengan adanya *likopen* yang cukup tinggi tersebut akan berkhasiat mengurangi resiko terkena kanker, seperti kanker rongga

---

<sup>72</sup> Muhatarom, *op. cit.*, h. 97.

mulut, kanker kerongkongan, kanker lambung, kanker usus besar, kanker anus dan kanker prostat. Hal ini terbukti dengan hasil riset yang dilakukan di Korea yang membuktikan bahwa laki-laki yang mengonsumsi banyak semangka disertai dengan buah lainnya, memiliki resiko yang lebih rendah dari terkena kanker usus. Penelitian lain menemukan bahwa orang yang mengonsumsi semangka disertai dengan makanan lain yang mengandung *carotenoid* yang tinggi, beresiko rendah terkena kanker prostat.<sup>73</sup>

Beberapa penawaran dalam mengonsumsi buah kurma yang telah dijelaskan di atas sekilas mirip pola makan modern atau bias disebut dengan *Food Combining*. *Food Combining* adalah suatu pola makan yang mengacu kepada mekanisme pencernaan alamiah tubuh dalam menerima jenis makanan yang serasi sehingga tubuh akan dapat memproses semua itu dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Sebenarnya *Food Combining* tidak hanya sebatas pada masalah pola makan saja, tetapi lebih banyak menjadi bentuk baru dari cara makan yang dapat mengubah perolehan gizi agar sesuai dengan yang diperlukan oleh tubuh.<sup>74</sup>

---

<sup>73</sup>Wira Yunila, *20 Buah Sakti Tuntas Berbagai Macam Penyakit*, Buku Pintar, Yogyakarta, 2013, h. 107-108.

<sup>74</sup>Erikar Lebar, *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stres*, Qanita, Bandung, 2016, h. 40.

Metode ini tidaklah membatasi jenis makanan tertentu, namun mengatur kombinasi makanan sehingga sesuai dengan kemampuan dan siklus pencernaan tubuh. Dengan menerapkan metode ini diharapkan beban pencernaan akan lebih ringan, tubuh dapat menyerap nutrisi secara sempurna, racun dapat dikeluarkan dari tubuh, dan sisa energi untuk pencernaan dapat disalurkan bagi perbaikan organ tubuh lainnya.

Dalam pola makan Rasūlullāh saw, kita mengenal istilah *food balancing* (menyeimbangkan sifat yang berlebih dari suatu makanan dengan lawannya). Seperti pada penjelasan sebelumnya, bahwa Rasūlullāh saw tidak membatasi diri pada suatu makanan sehingga tidak makan selainnya. Ini artinya Rasūlullāh saw menyantap berbagai varian makanan secara berimbang. Makanan yang dibatasi pada satu atau jenis makanan tertentu tidak baik dari sisi keseimbangan tubuh, yang dapat mengakibatkan tubuh kehilangan keseimbangan sehingga berujung pada rusaknya kesehatan. Jika salah satu makanan memerlukan penyeimbang (*balancing*) maka beliau akan makan penyeimbangannya (*balancer*), seperti panasnya kurma beliau seimbangkan dengan semangka atau mentimun yang bersifat dingin.<sup>75</sup>

---

<sup>75</sup>Athirah Mustajab, *loc. cit.*

### BAB III

## ḤADĪS- ḤADĪS TENTANG KOMPOSISI DAN PORSI DALAM MENGONSUMSI BUAH KURMA

### A. Ḥadīs-Ḥadīs Tentang Proporsionalitas dalam Mengonsumsi Buah Kurma

Sebelum Peneliti memaparkan penjelasan ḥadīs-ḥadīs tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, terlebih dahulu akan Peneliti paparkan penjelasan ḥadīs-ḥadīs tersebut dengan mengacu pada beberapa kitab *syarh* ḥadīs. Untuk mengetahui kesinambungan dan dinamika yang ada di kalangan para Ulama' dalam menjelaskan ḥadīs-ḥadīs tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma. Peneliti juga akan memaparkan tentang kajian takhrij ḥadīs secara umum di dalamnya dan dikuatkan dengan pendapat-pendapat Ulama' dan hasil penelitian para ilmuwan-ilmuan sains.

Dalam mencari ḥadīs-ḥadīs yang berkaitan dengan komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, langkah pertama yang Peneliti lakukan adalah mencari kata kunci dalam kitab *Mu'jam al-Mufahras li Alfazil Ḥadīs*. Dengan menggunakan kata kunci: رُطْبٌ، تَمْرٌ، أَفْطَرٌ، خَزْبِيزٌ، حَنَّكَ، رَزِيْبٌ، بَطِّيْحٌ، قِشَاءٌ، Peneliti telah menemukan beberapa redaksi ḥadīs pada *Kutub At-Tis'ah*. Dengan menggunakan bantuan aplikasi digital ḥadīs *Jawami' al-Kalim* dan aplikasi ḥadīs sembilan.



Adapun ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang cara mengonsumsi buah kurma adalah sebagai berikut:

### 1. Memakan *Ruthab* (Kurma Muda) dengan Mentimun

حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقَيْثَاءِ )  
 76 صحيح البخاري. جز: 5. بَابُ الرُّطَبِ بِالْقَيْثَاءِ. ص: 210

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Abdul Azīz bin Abdullāh ia berkata; telah menceritakan kepadaku Ibrahīm bin Sa'd dari Bapaknya dari Abdullāh bin Ja'far bin Abu Thālib radliallāhu 'anhumā, ia berkata, "Aku melihat Nabi sawmakan buah kurma segar dengan qitsa` (semacam mentimun)."* (HR. Bukhārī) <sup>77</sup>

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى بْنِ فَارِسٍ حَدَّثَنَا نُوحُ بْنُ يَزِيدَ بْنِ سَيَّارٍ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ أَرَادَتْ أُمِّي أَنْ تُسَمِّنَنِي لِلدُّخُولِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ أَقْبَلْ عَلَيْهَا بِشَيْءٍ مِمَّا تُرِيدُ حَتَّى أَطْعَمْتَنِي الْقَيْثَاءَ بِالرُّطَبِ فَسَمِنْتُ عَلَيْهِ كَأَحْسَنِ السَّمَنِ (سنن ابى داود. جز: 4. بَابُ فِي السُّمْنَةِ. ص: 1679)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya bin Fāris telah menceritakan kepada kami Nuh bin Yazīd bin Sayyar telah menceritakan kepada kami Ibrahīm bin Sa'd dari Muhammad bin Ishaq dari*

<sup>76</sup>Ṣaḥīḥ al-Bukhārī berbeda bab بَابُ الْجَمْعِ اللَّوْنَيْنِ أَوِ الطَّعَامَيْنِ بِمَرَّةٍ dan بَابُ الْقَيْثَاءِ (juz 5, h. 212).

<sup>77</sup>Abī 'Abdillāh Muhammad bin Ismā'īl ibnuu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī alJa'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 5, Thoḥa Putra, Semarang, 2000, h. 210.

*Hisyam bin 'Urwah dari ayahnya dari Aisyah ra, ia berkata, "Ibuku ingin aku terlihat gemuk (segar) saat aku bertemu Rasulullāh saw namun aku tidak menerima apapun yang diinginkannya hingga ia memberiku makan mentimun dengan ruthab (kurma segar). Kemudian aku menjadi tampak gemuk (segar) dengan bentuk yang ideal." (HR. Abu Dāud)<sup>78</sup>*

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ مُوسَى الْفَزَارِيُّ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الْقَيْثَاءَ بِالرُّطْبِ<sup>79</sup> قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ إِبْرَاهِيمَ بْنِ سَعْدٍ (سنن الترمذي. جز: 4. باب في الأكل القَيْثَاءَ بِالرُّطْبِ. ص: 247)

Artinya: *Telah meriwayatkan kepada kami Isma'il bin Musa Al Fazari, telah meriwayatkan kepada kami Ibrahīm bin Sa'd dari bapaknya dari Abdullāh bin Ja'far ia berkata; "Biasanya Rasulullāh saw, makan mentimun dengan buah kurma." Abu Isa berkata; Ini adalah hadits hasan shahih gharib, kami tidak mengetahuinya kecuali dari hadits Ibrahīm bin Sa'd.*(HR. Tirmizī)<sup>80</sup>

(Saya melihat رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقَيْثَاءِ

*Nabi saw makan kurma basah dengan mentimun).* Al-Karimī

<sup>78</sup> Abū Dāud Sulaiman bin al-‘Asy‘as al-Sijistānī al-Azdī, *Sunan Abi Dāud*, juz 4, Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, 2010, h. 1676.

<sup>79</sup> Sunan Abū Dāud bab الأكل في الجمع بين لؤنين في الأكل (juz 3, h. 1650), Imam Muslim bab الأكل والرطوب يُجمَعان (juz 7, h. 167), Sunan Ibnu Mājah bab الأكل والرطوب بِالْقَيْثَاءِ (juz 3, h. 175), Imam Ahmad bin Hanbal bab طَابَ مِنْ أَبِي طَالِبٍ (juz 2, h. 201-202), Sunan Ad-Darimī bab الأكل في الجمع بين لؤنين في الأكل (h. 247).

<sup>80</sup> Abū ‘Isā bin Muhammad bin ‘Isā bin Saurah al-Turmuẓī, *Sunan al-Turmuẓī*, juz 4, Dār al-Fikr, Beirut, 2005, h. 247.

berkata, “Dalam ḥadīṣ ini terdapat keterangan memakan ruthab dengan qitstsā’, sementara judul bab justru menyebutkan sebaliknya. Mungkin alasannya adalah bahwa huruf ba’ pada kalimat بِالرُّطْبِ berfungsi menunjukkan penyertaan dan keterkaitan. Maka setiap salah satu dari kedua jenis itu menyertai yang satunya atau terkait dengannya.” Ibnu Hajar berkata, judul baba pada riwayat An-Nafasi sesuai dengan redaksi ḥadīṣ. Ia juga dikutip Imam Muslim dari Yahya bin Yahya dan Abdullāh bin ‘Aun, semuanya dari Ibrahīm bin Sa’ad dengan *sanad* Imam Bukhārī dengan lafadz, يَاكُلُ الْقَيْءَ بِالرُّطْبِ, sama seperti lafadz judul bab di atas dan serupa dengan yang diriwayatkan oleh At-Tirmizī.<sup>81</sup>

Maksud ḥadīṣ di atas adalah memakan keduanya sekaligus atau sekali makan. Dalam sebagian *syarah* disebutkan, بِمَرَّةٍ مَرَّةٍ (satu kali satu kali). Imam Bukhārī meriwayatkan ḥadīṣ di bab ini dari Abdullāh bin Ja’far bin Abi Thalib yang merupakan seorang sahabat. Abdullāh adalah Ibnu Mubarak. Imam Bukhārī telah mengutip pula ḥadīṣ ini pada bab terdahulu dengan materi yang sama. Demikian juga beberapa bab sebelumnya dengan

---

<sup>81</sup> Ibnu Hajar Al-Asqalani, Fathul Baari (Ṣaḥīḥ Bukhārī), Terj. Amiruddin, Pustaka Azzam, Jakarta, Cet. 3, 2014, h. 748-749.

sanad yang lebih ringkas. At-Tirmiżi berkata, “ḥadīṣ *itu hasan gharib*, kami tidak mengenalnya kecuali dari ḥadīṣnya”<sup>82</sup>

يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقَتَاءِ (makan kurma basah dengan mentimun).

Dalam riwayat At-Thabrani terdapat penjelasan cara makan keduanya. Dia mengutip dalam kitab *Al-Ausath* dari ḥadīṣ Abdullāh bin Ja’far, dia berkata, “رَأَيْتُ فِي يَمِينِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قِتَاءً، وَرَأَيْتُ فِي شِمَالِهِ رُطْبًا مِنْ ذَا مَرَّةٍ وَمِنْ ذَا مَرَّةٍ (Aku melihat di kanan Nabi saw ada *qitstsā’* dan di kirinya ada *ruthab*, lalu beliau makan dari yang ini satu kali dan yang ini satu kali).” Namun *sanadnya* lemah. Dalam sebuah riwayat dari Ibnu Mājah disebutkan bahwa Aisyah ra, ketika hendak dipertemukan dengan Rasulullah saw rutin mengonsumsi *ruthab* dan *qitstsā’* untuk meningkatkan berat badan mendapatkan tubuh yang ideal. Karena ketika itu tubuhnya kecil dan kurus. Abu Nu’aim mengutip melalui jalur lain dari Aisyah, أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ أَبَوَيْهَا بِدَلِكٍ (sesungguhnya Nabi saw memerintahkan kepada kedua orang tuanya hal itu), maksudnya untuk mengonsumsi *ruthab* dan *qitstsā’*.<sup>83</sup>

An-Nawawi berkata. “Pada ḥadīṣ di bab ini terdapat keterangan yang membolehkan makan dua jenis buah-buahan

---

<sup>82</sup> *Ibid*, h. 777.

<sup>83</sup> *Ibid*, h. 777-778.

dan selainnya sekaligus, disimpulkan darinya tentang bolehnya memperbanyak makanan, tidak ada perbedaan di antara ulama tentang bolehnya hal ini. Penukilan dari ulama salaf tentang salaf tentang perbedaan dalam masalah ini dipahami dalam konteks makruh (tidak disukai) untuk mencegah berfoya-foya dan memperbanyak makanan tanpa ada maslahat dalam agama.”<sup>84</sup>

Al-Qurthubi berkata, “Dari ḥadīth itu disimpulkan tentang bolehnya memperhatikan sifat-sifat makanan, lalu memanfaatkannya menurut yang patut sebagaimana konsep kesehatan, sebab *ruthab* (kurma matang) mengandung sifat panas dan *qitstsā’* (memtimun) mengandung sifat dingin. Jika keduanya dimakan sekaligus, maka akan menjadi normal. Inilah kaidah dasar dalam obat-obatan yang dikomposisikan dari berbagai jenis bahan baku.”

## 2. Memakan *Ruthab* dengan Buah Semangka

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ نُصَيْرٍ، حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ:  
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَأْكُلُ الْبَطِيخَ بِالرُّطَبِ<sup>85</sup> فَيَقُولُ: نَكْسِرُ حَرَ هَذَا بِبَرْدِ

---

<sup>84</sup> Imam An-Nawawi, Syarah Ṣaḥīḥ Muslim (Al-Minhaj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim Ibnu Al-Hajjaj), Terj. Fathoni Muhammad, Agus Ma'mun, Suratman, Jakarta, Darus Sunnah, Cet. 2, 2013, h. 804.

<sup>85</sup> Sunan Ibnu Mājah dengan redaksi dibalik بِالرُّطَبِ بِالْبَطِيخِ (juz 3, h. 175), Sunan At-Tirmidzī: Hadits semakna juga diriwayatkan dari Anas. Abū Isa berkakta; Ini merupakan hadits hasan gharib. Dan sebagian mereka meriwayatkannya dari Hisyam bin Urwah dari bapaknya dari Nabi saw secara

هَذَا، وَيَرَدُّ هَذَا بِحَرِّ هَذَا (سنن ابى داود. جز:3. بَابُ فِي الْجَمْعِ بَيْنَ لَوْنَيْنِ فِي الْأَكْلِ.  
ص: 1650)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Said bin Nushair, telah menceritakan kepada kami Abu Usamah, telah menceritakan kepada kami Hisyam bin 'Urwah, dari bapaknya, Aisyah berkata, Nabi saw memakan semangka dengan kurma, lalu bersabda: "Kami memecah panasnya ini (kurma muda) dengan dinginnya ini (semangka) dan dinginnya ini (semangka) dengan panasnya ini (kurma muda)." (HR. Abu Dāud)<sup>86</sup>*

حَدَّثَنَا وَهْبُ بْنُ جَرِيرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ سَمِعْتُ حُمَيْدًا الطَّوِيلَ يُحَدِّثُ عَنْ أَنَسٍ قَالَ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَجْمَعُ بَيْنَ الرُّطْبِ وَالْخُرْيزِ<sup>87</sup> (مسند امام احمد بن حنبل.  
جز: 8. بَابُ الْمَسْنَدِ لِلْإِمَامِ أَحْمَد. ص: 276)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Wahb bin Jarīr berkata; telah menceritakan kepada kami Bapakku berkata; aku mendengar Humaid Ath Thawīl menceritakan dari Anas ia berkata; "Pernah aku melihat Rasulullah saw mencampur antara rutab (kurma segar) dan khirbīz (semacam buah semangka)." (HR. Ahmad)<sup>88</sup>*

At-Thabrani mengutip juga dalam kitab *Al-Ausāth* dan juga dalam pembahasan tentang pengobatan oleh Abu Nu'aim,

mursal, dan ia tidak menyebutkan di dalamnya; Dari Aisyah. Kemudian Yazid bin Ruman juga telah meriwayatkan hadits ini dari Aisyah. (juz 4, h. 246-247).

<sup>86</sup> Abū Dāud Sulaiman bin al-ʿAsyʿaš al-Sijistānī al-Azdī, *Sunan Abi Dāud*, juz 3, Dār al-Ḥadīš Mesir, 2010, h. 1650.

<sup>87</sup> Redaksi yang sama terdapat di Imam Ahmad bin Hanbal (juz 8, h. 280).

<sup>88</sup> Ahmad bin Muhammad bin Habal, *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Juz. 8, Dār al-Ḥadīš, Mesir, 2012, h. 276.

hari ḥadīṣ Anas, كَانَ يَأْخُذُ الرُّطَبَ بِيَمِينِهِ وَالْبَطِيخَ بِسَارِهِ، فَيَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْبَطِيخِ، وَكَانَ أَحَبُّ الْفَاكِهَةِ إِلَيْهِ Beliau mengambil *ruthab* dengan tangan kanannya dan semangka dengan tangan kirinya, lalu beliau makan *ruthab* dengan semangka, dan ia adalah buah-buahan yang paling beliau sukai). Lafadz الْخَرْبُزُ yaitu salah satu jenis semangka yang berwarna kuning. Terkadang *qitstsā'* tua menjadi kuning akibat panas sehingga menyerupai *khirbīz*, seperti yang ada di negeri Hijaz.

Abu Nu'aim menyebutkan pada pembahasan tentang pengobatan satu bab berjudul, “Hal-hal yang dimakan dengan *ruthab* untuk menghilangkan efek sampingnya”, lalu ia menyebutkan ḥadīṣ di atas. Namun dia tidak menyebutkan tambahan yang dijadikan judul tersebut. Tambahan ini dinukil Abu Dāud dalam ḥadīṣ Aisyah yaitu “Beliau biasa makan semangka dan *ruthab*, lalu bersabda, sifat panas pada yang ini dinetralkan dengan sifat dingin yang ini, dan sifat dingin yang ini dinetralkan dengan sifat panas yang ini.” Maksud semangka di sini adalah semangka yang kuning, karena pada sebagian jalur disebutkan dengan kata *khirbīz* berbeda dengan semangka hijau.

Ibnu Qayyim berpendapat bahwa yang dimaksud dengan الْبَطِيخُ adalah semangka yang berkulit hijau (bukan melon yang di dalam bahasa Arab juga disebut dengan nama yang sama, yakni

*Al-Biththīkh*). Buah ini lebih cepat dicerna oleh lambung daripada buah ketimun dan wortel. Di samping itu, ia juga cepat mengalami perubahan ketika bercampur dengan zat-zat lain di dalam lambung. Buah ini sebaiknya dikonsumsi sebelum makan. Menurut sebagian dokter, mengonsumsi semangka sebelum makan dapat membersihkan perut dan menjauhkan dari penyakit. Menurut Al-Baghdadi, semangka agak dingin dan sejuk, sedangkan blewah (semangka belanda) sedikit lebih panas.<sup>89</sup>

Kedua jenis semangka tersebut mudah dicerna dan dapat memperlancar jalannya air seni. Getahnya dapat dimanfaatkan menghilangkan jerawat muka, sedangkan bijinya dapat digunakan untuk menyembuhkan batu ginjal dan kista. Perlu diketahui bahwa terlalu banyak makan semangka setelah makan, dapat menyebabkan timbulnya gangguan pencernaan, sehingga mengonsumsi semangka sebaiknya dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama setelah makan atau sebelum makan.

Dari sini sangatlah jelas, bahwa buah semangka bukan sekedar hidangan pencuci mulut, tapi juga buah yang dikabarkan

---

<sup>89</sup> Alquin dan Sidiq (2014) *Nabi Suka Makan Semangka, Khasiatnya Terbukti (Mukjizat Islam)*, Diakses pada Sabtu 9-03-2018, pukul 08.20 WIB dari [http://E:/link/B. Nabi Suka Makan Semangka, Khasiatnya Terbukti \(Mukjizat Islam\) Baitu Maqdis.htm](http://E:/link/B. Nabi Suka Makan Semangka, Khasiatnya Terbukti (Mukjizat Islam) Baitu Maqdis.htm).



Nabi tentang faedah dan manfaatnya, artinya ada keberkahan yang luar biasa di dalamnya insya Allah.<sup>90</sup>

### 3. Memakan Tujuh Butir Kurma Setiap Pagi

حَدَّثَنَا جُمُعَةُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مَرْوَانُ أَخْبَرَنَا هَاشِمُ بْنُ هَاشِمٍ أَخْبَرَنَا عَامِرُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَبْصُرْهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمْ وَلَا سِحْرٌ<sup>91</sup> (صحيح البخاري. جز: 10. باب العجوة. ص: 59)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Jum'ah bin Abdullāh berkata, telah menceritakan kepada kami Marwān berkata, telah mengabarkan kepada kami Hasyim bin Hasyim berkata, telah mengabarkan kepada kami āmir bin Sa'd dari Bapakny ia berkata: "Rasulullāh saw bersabda: "Barangsiapa setiap pagi mengkonsumsi tujuh butir kurma 'Ajwah, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir." (HR.Bukhārī)<sup>92</sup>*

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُسْلِمَةَ بْنِ قَعْبٍ حَدَّثَنَا سَلِيمَانُ يَعْنِي ابْنَ يَلَالٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَامِرِ بْنِ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَاصٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ

<sup>90</sup> (2014) Subhanallah! Ternyata Rosululloh SAW Menganjurkan Kita Makan Buah Semangka, Apa Khasiatnya? Diakses pada Senin 12-03-2018, pukul 08.00 WIB dari <http://E:/link/B. Subhanallah! Ternyata Rosululloh SAW Menganjurkan Kita Makan Buah Semangka, Apa Khasiatnya VOA-ISLAM.COM.htm>.

<sup>91</sup> Imam Muslim bab فضل تمر المدينة (juz 7, h. 172-173), Sunan Abū Dāud bab تمر العجوة (juz 2, h. 227).

<sup>92</sup> Abī ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā‘īl ibnuu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 10, Dar al-Fikr, Beirut, T.th, h. 59.

أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سُمَّ حَتَّى يُمْسِي (صحيح مسلم).  
 جز: 7. بَابُ فَضْلِ تَمْرِ الْمَدِينَةِ. ص: 171)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Abdullāh bin Maslamah bin Qa'nabi Telah menceritakan kepada kami Sulaiman yaitu Ibnu Bilal dari Abdullāh bin Abdurrahman dari āmir bin Sa'd bin Abu Waqqash dari Bapaknya bahwa Rasulullāh saw bersabda: "Siapa yang memakan tujuh butir kurma yang tumbuh diantara bebatuan hitam (di Madinah) pada pagi-pagi, dia tidak akan celaka oleh racun sampai petang." (HR. Muslim)<sup>93</sup>*

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا غُنْدَرٌ عَنْ شُعْبَةَ عَنْ عَبَّاسِ الْجُرَيْرِيِّ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عُمَانَ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُمْ أَصَابَهُمْ جُوعٌ وَهُمْ سَبْعَةٌ قَالَ فَأَعْطَانِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ لِكُلِّ إِنْسَانٍ تَمْرَةً (سنن ابن ماجه. جز: 2. بَابُ مَعِيشَةِ اصْحَابِ النَّبِيِّ ص. م. ص: 486)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami Ghundar dari Syu'bah dari 'Abbās Al Jurairi dia berkata; saya mendengar Abu Utsmān menceritakan dari Abu Hurairah, bahwa mereka pernah mengalami rasa lapar, dan saat itu mereka berjumlah tujuh orang, maka nabi saw memberiku tujuh butir kurma dan setiap kami mendapatkan satu butir kurma." (HR. Ibnu Mājah )<sup>94</sup>*

<sup>93</sup> Abī al-Ḥusain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī al-Naisābūrī, h. 171.

<sup>94</sup> Abī 'Abdillah Muhammad bin Yazīd al-Quzwainī, *Sunan Ibnu Mājah*, juz 2, Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, 2010, h. 486.

Mengenai makna kata yang terdapat dalam redaksi ḥadīṣ tersebut di atas seperti kata *تَصَبَّحَ* mengandung arti makan di pagi hari atau yang sering kita sebut dengan sarapan pagi. Sementara yang di sebut dengan kurma Ajwah sebagaimana menurut Ibnu Qayyim adalah kurma Ajwah Madinah yakni salah satu jenis kurma di kota Madinah. Kurma jenis ini di tanam langsung oleh Nabi saw di Madinah yang kemudian disebut dengan kurma ‘Ajwa, dan ada juga yang menyebutnya dengan kurma Nabi.<sup>95</sup> Di kenal juga dengan kurma Hijaz yang terbaik dibandingkan dengan jenis kurma yang lainnya. Bentuknya amat bagus, padat, agak keras, dan termasuk kurma yang paling lezat, harum dan paling empuk.

Terkait penyebutan bilangan tujuh butir selain dalam ḥadīṣ-ḥadīṣ bertema pengobatan, juga terapat pada ḥadīṣ-ḥadīṣ yang tidak bertema pengobatan. Ada yang berpendapat jika bilangan tujuh tersebut termasuk dalam tema pengobatan, maka maksudnya tidak ada yang mengetahui kecuali Allah swt. Sedangkan jika bilangan itu berada selain dalam tema pengobatan, maka bilangan tersebut menunjukkan pada hal yang banyak. Sebagaimana yang dikatakan oleh Nawawi kekhususan tujuh kurma tersebut seperti bilangan tujuh macam harta zakat atau tujuh shalat yang tidak dapat dipahami hikmahnya tetapi

---

<sup>95</sup> Muhtarom, *Mengungkap Rahasia & Kebenaran Ilmiah Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Nabi*, h. 92.

wajib dipercayai adanya. Ibnu Qirāth, sebagaimana dinukil oleh Ahmad Syauqī Ibrahīm, juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang ada di alam ini terbagi menjadi tujuh bagian, seperti tujuh lapisan bumi, tujuh lapisan langit, jumlah hari, jumlah tawaf tujuh dan masih banyak lagi hal yang berkaitan dengan bilangan tujuh yang telah ditentukan dalam syariat tanpa kita ketahui maksudnya.

Sementara dengan kata sihir dalam redaksi ḥadīṣ di atas, sebagaimana disebutkan dalam kamus *Mu'jam Al-Wasit* bahwa sihir adalah sesuatu yang dilakukan secara lembut dan sangat terselubung. Ibn Qudamah mengatakan sihir merupakan ikatan-ikatan, jampi-jampi, perkataan yang dilontarkan secara lisan maupun tulisan. Sihir juga berarti melakukan sesuatu yang memengaruhi badan, hati atau akal orang lain tanpa berinteraksi langsung dengannya. Seperti dapat membuat salah satu pihak membenci lainnya atau membuat kedua belah pihak saling mencintai, membuat sakit, bahkan dapat mematikan seseorang.<sup>96</sup>

Dari segi redaksi matannya, ḥadīṣ ini tidak ada kata yang asing atau *gharib* sehingga matan ḥadīṣ ini dapat dikatakan terhindar dari cacat. Namun, dalam aplikasinya ḥadīṣ ini menimbulkan pertanyaan yang mengakibatkan sulit untuk

---

<sup>96</sup> Faiqotul Mala, *Otoritas Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Bermasalah Dalam Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2015, h. 272-273.

dipahami. Dikarenakan antara sihir yang berkaitan dengan ilmu ghaib dengan sekedar tujuh buah kurma seakan tidak ada kaitannya sama sekali. Hal inilah yang menyebabkan ḥadīṣ kurma ini dianggap musykil atau sulit dipahami.<sup>97</sup>

#### 4. Larangan Memakan Buah Kurma Bagi Orang yang Baru Sembuh dari Sakit

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ وَأَبُو عَامِرٍ وَهَذَا لَفْظُ أَبِي عَامِرٍ عَنْ فُلَيْحِ بْنِ سُلَيْمَانَ عَنْ أَيُّوبَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ صَعْصَعَةَ الْأَنْصَارِيِّ عَنْ يَعْقُوبَ بْنِ أَبِي يَعْقُوبَ عَنْ أُمِّ الْمُنْدَرِ بِنْتِ قَيْسِ الْأَنْصَارِيَّةِ قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَعَلِيٌّ نَاقَةٌ وَلَنَا ذَوَالِي مُعَلَّقَةٌ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ يَأْكُلُ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لِعَلِيٍّ مَهْ إِنَّكَ نَاقَةٌ حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ يَا عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَتْ وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَقًا فَجِئْتُ بِهِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا عَلِيٌّ أَصِيبْ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ<sup>98</sup> قَالَ أَبُو دَاوُدَ قَالَ هَارُونُ الْعَدَوِيَّةُ (سنن ابى داود. جز: 4. باب في الحمية . ص: 1661)

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Harūn bin Abdullāh telah menceritakan kepada kami Abu Daūd dan Abu 'Amir hadits ini adalah lafazh Abu 'Amir, dari Fulaih bin Sulaiman dari Ayyūb bin Abdurrahman bin Sha'sha'ah Al Ansharī dari Ya'qūb bin Abu Ya'qūb dari Ummu Al Mundzir binti Qais Al Anshariyyah ia berkata, "Rasulullāh saw menemuiku bersama Ali radliallahu 'anhu, sementara Ali yang sedang sakit. Saat itu kami memiliki buah kurma yang tergantung, Rasulullāh saw berdiri dan makan sebagian darinya. Ketika Ali

<sup>97</sup> Ibid, h. 274.

<sup>98</sup> Sunan Ibnu Mājah (juz 2, h. 215).

*berdiri untuk makan, Rasulullah saw berkata kepada Ali: "Tahanlah, sesungguhnya engkau baru saja sembuh dari sakit!" Hingga Ali menahan diri." Ummu Al Mundzir berkata, "Aku lalu masak gandum dan rebusan sayur. Setelah itu aku membawanya dan Rasulullah sawpun berkata: "Wahai Ali, makanlah dari makanan ini, makanan tersebut lebih bermanfaat bagimu." Abu Dāūd berkata, "Harun berkata, "Ia adalah Ummu Al Mundzir Al Anshariyyah Al 'Adawiyah . (HR. Abu Dāūd)<sup>99</sup>*

Harus diketahui bahwa ketika Nabi saw melarang Ali untuk memakan buah kurma yang masih tergantung di tandannya saat ia baru sembuh dari sakit, itu cara adaptasi terbaik. Karena kurma yang masih berada di tangkai adalah buah kurma yang biasanya sengaja digantung di rumah untuk dimakan, tak ubahnya anggur-anggur yang masih tergantung di tangkainya. Buah-buahan secara umum berbahaya bagi orang yang baru sembuh dari sakit, karena mudah terkontaminasi sementara tubuh si sakit belum mampu mencegah bahayanya.

Stamina tubuh belum memungkinkan untuk itu. Tubuh masih sibuk mengusir sisa-sisa penyakit dan mengenyahkannya dari dalam tubuh. Sementara kurma basah memiliki sifat khusus semacam zat pemberat bagi lambung yang menyebabkan lambung menjadi sibuk mengantisipasi dan mengatasinya sehingga tidak sempat melakukan pembersihan terhadap sisa

---

<sup>99</sup> Abū Dāūd Sulaiman bin al-‘Asy‘as al-Sijistānī al-Azdī, *Sunan Abi Dāūd*, juz 4 , Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, 2010, h. 1661.

penyakit dan berbagai efek buruknya. Sisa penyakit itu akan tetap tinggal dalam tubuh, bahkan bisa bertambah.<sup>100</sup> Saat dihidangkan bubur gandum dan sayur rebus di hadapannya, Nabi memerintahkannya untuk menyantap hidangan tersebut. Karena kedua jenis makanan itu adalah yang terbaik bagi orang yang baru sembuh dari sakit. Karena kuah dan gandum itu mengandung gizi dan unsur dingin, pelembut dan pengemulsi, di samping juga bisa meningkatkan stamina, sehingga cocok untuk orang yang baru sembuh dari sakit. Terutama sekali bila dimasak dengan rebusan sayur. Santapan yang cocok untuk orang yang ber lambung lemah sehingga tidak menimbulkan serat yang berbahaya atau ampas yang dikhawatirkan.

Zaid bin Muslim menegaskan, "Umar pernah memberikan pencegahan kepada orang sakit, karena saking susahnyanya menahan diri dari makanan, terpaksa orang itu menghisap biji-bijian." Kesimpulannya, pencegahan itu adalah obat terbaik terhadap penyakit, bisa mencegah timbulnya penyakit atau setidaknya mencegah agar penyakit itu tidak semakin parah dan menyebar.

Di antara hal yang seharusnya diketahui bahwa banyak hal yang dilarang untuk orang sakit, orang yang baru sembuh dan

---

<sup>100</sup> Abdul Basith Muhammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasulullah (Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah)*, Terj. M. Abdul Ghofur, Almahira, Jakarta, 2007, h. 81.

sakit bahkan juga orang sehat, akan tetapi bila diri seseorang betul-betul menginginkannya, selernya amat menuntut mendapatkannya, sebaiknya dikonsumsi saja sedikit dalam takaran yang mampu dicerna dengan baik.<sup>101</sup> Hal itu tidak akan berbahaya, bahkan akan berguna. Karena kondisi tubuh dan lambung akan saling terikat oleh rasa suka dan selera, keduanya akan secara kooperatif menghalau hal-hal yang dikhawatirkan bahayanya. Bisa jadi akan lebih berguna daripada mengonsumsi obat sekalipun yang tidak disukai oleh pasien. Oleh sebab itu Rasulullah tidak menyalahkan Shuhaib-yang saat itu sedang sakit mata untuk menyantap sedikit kurma. Beliau menyadari bahwa sekadar itu saja tidak akan membahayakannya.

Demikian juga diriwayatkan dan Ali bahwa ia pernah menemui Rasulullah saat ia sedang sakit mata. Di hadapan beliau terhidang kurma yang sedang beliau santap. Beliau berkata, "Ali, kamu suka ini?" Beliau melemparkan sebutir kurma kepada Ali. Kemudian beliau melemparnya lagi, demikian seterusnya hingga tujuh butir, setelah itu beliau bersabda, "Itu saja untukmu, Ali".<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> *Ibid*, h. 82.

<sup>102</sup> Agus Rasyidi (2011) Petunjuk Nabi dalam Menjaga Kesehatan, Diakses pada Minggu 11-03-2018, pukul 20.45 WIB dari [http://E:/link/. \[Ar-Royyan-10117\] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm](http://E:/link/. [Ar-Royyan-10117] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm).



## 5. Nabeez (Air Rendaman dari Campuran Dua Jenis Buah atau Makanan)

حَدَّثَنَا مُسْلِمٌ حَدَّثَنَا هِشَامٌ أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ عَنْ أَبِيهِ قَالَ قَالَ نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُجْمَعَ بَيْنَ التَّمْرِ وَالرَّهْوِ وَالتَّمْرِ وَالزَّيْبِ وَلْيُنْبَدَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا عَلَى جِدَةٍ<sup>103</sup> (صحيح البخاري. جز: 10. باب من رأى ان لا يخلط البسر والتمر اذا كان مُسْكراً و ان لا يجعل ادامين في ادام. ص: 154)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Muslim telah menceritakan kepada kami Hisyām telah mengabarkan kepada kami Yahya bin Abu Katsīr dari Abdullāh bin Abu Qatadah dari ayahnya dia berkata; Nabi saw melarang mencampur antara perasan kurma kering dengan zahw (kurma muda), antara tamr (kurma kering) dengan kismis, lalu setiap dari keduanya di rendam dalam satu wadah.*" (HR. Bukari)<sup>104</sup>

حَدَّثَنَا عُبيدُ اللَّهِ بْنُ مُعَاذِ الْعُنَيْرِيِّ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ يَحْيَى بْنِ عُبيدِ أَبِي عُمَرَ الْبُهْرَانِيِّ قَالَ سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ يَقُولَانِ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُنْبَدُ لَهُ أَوَّلَ اللَّيْلِ فَيَشْرَبُهُ إِذَا أَصْبَحَ يَوْمَهُ ذَلِكَ وَاللَّيْلَةَ الَّتِي تَجِيءُ وَالْعَدَّةَ وَاللَّيْلَةَ الْأُخْرَى وَالْعَدَّةَ إِلَى الْعَصْرِ فَإِنْ

<sup>103</sup> Imam Bukhārī dengan tidak menyebutkan حَدَّةٍ عَلَى مِنْهُمَا عَلَى جِدَةٍ (juz 10, h. 153-154), Sunan Ad-Darimī dengan redaksi لَا تَنْبُدُوا الرَّهْوَ وَالزُّطْبَ جَمِيعًا (h. 280), Imam Malik bab يُنْبَدُ جَمِيعًا (h. 589), Imam Ahmad bin Hanbal (juz 12, h. 571) dan hadis lain dengan redaksi أَنْ يَخْلُطُوا الزَّيْبَ وَالتَّمْرَ (juz 2, h. 289).

<sup>104</sup> Abī ‘Abdillah Muhammad bin Ismā‘īl ibnuu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, juz 10, *op. cit.*, h. 154.

بَقِيَ شَيْءٌ سَقَاهُ الْخَادِمُ أَوْ أَمَرَ بِهِ فَصَبَّ<sup>105</sup> (صحيح مسلم. جز: 7. بَابُ ابَاةِ النَّبِيِّ الَّذِي لَمْ يَشْتَدْ وَ لَمْ يَصِرْ مَسْكْرًا. ص: 115)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Ubaidullah bin Mu'adz Al-Anbari telah menceritakan kepada kami ayahku telah menceritakan kepada kami Syu'bah dari Yahya bin Ubaid Abu Umar Al-Bahrani dia berkata; saya mendengar Ibnu Abbas berkata, "Rasulullāh saw dibuatkan perasan Nabeez di awal malam, kemudian beliau meminumnya di pagi harinya, kemudian malam harinya, kemudian lusa dan malam harinya serta keesokan harinya lagi sampai menjelang ashar. Jika perasannya tersebut masih, beliau memerintahkan pelayannya untuk menumpahkannya, atau menyuruhnya untuk ditumpahkan." (HR. Muslim)<sup>106</sup>*

Ḥadīṣ- ḥadīṣ ini berbicara tentang larangan dan diperbolehkannya membuat perasan buah yang dicampur antara dua jenis buah dan meminumnya, kedua jenis buah tersebut adalah kurma kering dengan kismis, kurma kering dengan kurma basah yang telah matang, kurma kering dengan kurma mentah, kurma basah dengan kurma mentah, kurma basah dengan kurma

---

<sup>105</sup> Sunan Abū Dāūd dengan redaksi *انْبَدُوهُ عَلَى عَدَائِكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ* (juz 3, h. 1604), Sunan Ibnu Mājah dengan redaksi *فَتَأْخُذُ قَبِيضَةً مِنْ تَمْرٍ أَوْ قَبِيضَةً مِنْ زَبِيبٍ* (juz 2, h. 201), Sunan Ad-Darimī dengan redaksi *انْقَعَوْهُ عَلَى عَدَائِكُمْ وَاشْرَبُوهُ عَلَى عَشَائِكُمْ* (h. 277).

<sup>106</sup> Abī al-Husain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, juz 7, op. cit., h. 114-115.

setengah matang atau dengan salah satu buah tersebut, serta yang lainnya.

Mengenai larangan membuat perasan buah yang dicampur antara dua jenis buah dan meminumnya, para sahabat dan para ulama berpendapat, bahwa sebab makruhnya minuman tersebut adalah karena cepat memabukkan, yang akan terjadi setelah mencampurkannya sebelum berubah rasanya, lalu orang yang meminum menyangkanya bahwa itu bukan sesuatu yang memabukkan, maka jadilah campuran tersebut sesuatu yang membuatnya mabuk. Menurut para ulama, bahwa larangan ini bersifat makruh dan tidak diharamkan selama tidak sampai pada hal yang memabukkan.

Sebagian ulama madzhab Malik berpendapat haram. Sedangkan Imam Abu Hanifah dan satu riwayat dari Abu Yusuf berpendapat tidak makruh dan tidak apa-apa, karena apa yang sudah dihalalkan satu jenis maka halal juga ketika dicampurkan. Jumhur ulama membantah pendapat ini, dan mengatakan bahwa ini termasuk menentang syari'at. Telah terdapat beberapa ḥadīṣ shahih dan tegas tentang larangan ini, jika hukumnya bukan haram maka makruh. Para sahabat Malik berselisih pendapat terkait dengan larangan tersebut, apakah dikhususkan dalam minuman atau bersifat umum?. Pendapat yang paling benar adalah yang bersifat umum, adapun mencampurnya pada waktu

membuat minuman atau bahkan pada adonan dan selainnya maka tidak apa-apa.<sup>107</sup>

Kemudian pendapat yang memperbolehkan membuat perasan buah yang dicampur antara dua jenis buah dan meminumnya, selama masih terasa manis belum berubah rasanya dan tidak mengeras, hal ini diperbolehkan berdasarkan kesepakatan ulama. Adapun perihal Nabi saw menyuruh untuk membuangnya setelah tiga hari, hal itu karena minuman tersebut tidak bisa dipertanggungjawabkan perubahannya setelah tiga hari. Dan Nabi saw berhati-hati darinya jika telah lebih dari tiga hari.

Perkataan Nabi, *سَقَاهُ الْخَادِمَ أَوْ أَمَرَ بِهِ فَصَبَّ*, “Maka beliau memberikannya kepada pelayan,” maksudnya, terkadang Nabi saw memberikan minuman itu kepada pelayan dan terkadang membuangnya. Perbedaan ini karena perbedaan keadaan perasan buah, apabila belum nampak padanya perubahan dan yang lainnya dari tanda-tanda memabukkan, maka Nabi saw meminumnya dan tidak membuangnya. Dan Nabi saw tidak akan meminumnya serta beliau membuangnya apabila telah nampak padanya tanda-tanda memabukkan dan perubahannya sebagai

---

<sup>107</sup> Imam An-Nawawi, *Syarah Ṣaḥīḥ Muslim (Al-Minhaj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim Ibnu Al-Hajjaj)*, Terj. Fathoni Muhammad, Agus Ma'mun, Suratman, Darus Sunnah, Jakarta, Cet. 2, 2013, h. 621-622.

berntuk kehati-hatian beliau. Sebab, apabila minuman itu memabukkan maka sudah menjadi haram dan najis, maka Nabi saw membuangnya dan tidak memberikannya kepada pelayan.

Adapun perihal Nabi saw meminumnya hingga tiga hari setelah membuat perasan buah. Sebab, meminumnya pada hari itu tidak menghalangi adanya tambahan hari. Sebagian ulama berpendapat bahwa mungkin saja kejadian di dalam ḥadīṣ riwayat Aisyah terjadi pada waktu musim panas sehingga ditakutkan minuman itu akan rusak apabila lebih dari satu hari. Sedangkan kejadian dalam ḥadīṣ riwayat Ibnu Abbas pada waktu aman dari adanya proses perubahan cepat pada minuman itu sebelum tiga hari. Ada pula ulama yang berpendapat bahwa ḥadīṣ riwayat Aisyah berkenaan dengan parasan buah yang berjumlah sedikit, sehingga bias habis dalam satu hari itu. Dan ḥadīṣ riwayat Ibnu Abbas berkaitan dengan minuman dalam jumlah banyak yang tidak bias habis dalam watu satu hari.<sup>108</sup>

## 6. Buah Kurma untuk Mentahnik Bayi

حَدَّثَنِي زَكَرِيَّا بْنُ يَحْيَى عَنْ أَبِي أُسَامَةَ عَنْ هِشَامِ بْنِ غُرُورَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَسْمَاءَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا حَمَلَتْ بَعْدَ اللَّهِ بْنِ الرَّبِيعِ قَالَتْ فَخَرَجْتُ وَأَنَا مُتِمٌّ فَأَتَيْتُ الْمَدِينَةَ فَزَلْتُ بِقُبَاءٍ فَوَلَدْتُهُ بِقُبَاءٍ ثُمَّ أَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَوَضَعْتُهُ فِي حَجْرِهِ ثُمَّ دَعَا بِتَمْرَةٍ فَمَضَغَهَا ثُمَّ تَقَلَّ فِي فِيهِ فَكَانَ أَوَّلَ شَيْءٍ دَخَلَ جَوْفَهُ رِيقُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ حَنَّكَهُ بِتَمْرَةٍ

<sup>108</sup> *Ibid*, h. 675-676.

ثُمَّ دَعَا لَهُ وَبَرَكَ عَلَيْهِ وَكَانَ أَوَّلَ مَوْلُودٍ وُلِدَ فِي الْإِسْلَامِ<sup>109</sup> تَابَعَهُ خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُسْهِرٍ عَنْ هِشَامٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَسْمَاءَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا هَاجَرَتْ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهِيَ حُبْلَى (صحيح البخاري. جز: 2. باب هجرة النبي إلى المدينة. ص: 324)

Artinya: *Telah menceritakan kepadaku Zakaria bin Yahya dari Abu Usamah dari Hisyām bin 'Urwah dari bapaknya dari Asma' radliallahu 'anha, bahwa Asma' sedang mengandung 'Abdullāh bin Az Zubair. Dia berkata; "Aku keluar menuju dengan usia kandungan yang sudah sempurna lalu aku tiba di Madinah. Aku singgah di Quba' lalu melahirkan disana. Kemudian aku membawa bayiku ke hadapan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, aku letakkan di buaiannya. Kemudian beliau meminta sebutir kurma dan mengunyahnya kemudian meludahkannya ke mulut bayiku. sehingga yang pertama kali masuk ke rongga mulutnya adalah air ludah Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam. Kemudian beliau mentahniknya dengan kurma (memasukkan kunyahan kurma ke bagian depan tenggorokan sebelah atas) lalu mendo'akannya dan memberahinya. Dialah anak yang pertama kali lahir dalam Islam."* Hadits ini diperkuat oleh Khālid bin Makhlad dari 'Ali bin Mushir dari Hisyām dari bapaknya dari Asma' radliallahu 'anha, bahwa dia berhijrah kepada Nabi saw dalam keadaan mengandung. (HR.Bukhārī)<sup>110</sup>

<sup>109</sup> Imam Bukhārī bab بِأَسْمَاءِ الْأَنْبِيَاءِ (من سَمِيَ بِأَسْمَاءِ الْأَنْبِيَاءِ (juz 7, h. 154). Imam Muslim dengan redaksi فَإِنَّ أَوَّلَ شَيْءٍ دَخَلَ بَطْنَهُ لَرَبِيعٍ ثُمَّ قَالَتْ أَسْمَاءُ ثُمَّ مَسَحَهُ وَصَلَّى عَلَيْهِ وَسَمَّاهُ عَبْدَ اللَّهِ (juz 7, h. 305 dan 309), Sunan Abū Dāūd dengan redaksi فَأَلْقَاهُنَّ فِي فِيهِ فَلَاكِهِنَّ ثُمَّ فَعَرَ فَأَوْجَرَهُنَّ فَأَوْجَرَهُنَّ (juz 4, h. 2109), Imam Ahmad bin Hanbal bab مسند انس بن مالك (juz 8, h. 397).

<sup>110</sup> Abī 'Abdillah Muhammad bin Ismā'īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja'fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Dar al-Fikri, Mesir, juz 2, T.th, h. 324.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ عَنْ هِشَامٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَبِي عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَضَعَ صَبِيًّا فِي حَجْرِهِ يُحْنِكُهُ فَبَالَ عَلَيْهِ فَدَعَا بِمَاءٍ فَاتَّبَعَهُ (صحيح البخاري. جز: 7. باب وَضْعِ الصَّبِيِّ فِي الْحَجْرِ. ص: 100)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al Mutsanna telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dari Hisyām dia berkata; telah mengabarkan kepadaku Ayahku dari Aisyah bahwa Nabi saw pernah meletakkan seorang bayi di pangkuannya kemudian beliau mentahniknya (mengunyahkan buah kurma kemudian memasukkan ke mulut bayi) lalu bayi itu ngompol, maka beliau meminta diambalkan air dan memercikinya." (HR.Bukhārī )<sup>111</sup>*

Tahnik adalah melumurkan buah kurma ke dalam mulut bayi yaitu di bagian langit-langit mulut bayi, dimana sebelumnya kurma yang dilumurkan terlebih dahulu dilumat. Para ahli bahasa mengatakan bahwa tahnik ialah mengunyahkan kurma lalu mengoleskannya ke mulut bayi yang baru lahir dengan cara menggerakannya ke kanan dan ke kiri secara lembut. Tujuannya adalah agar bayi bisa terlatih untuk mengunyah dan membantu menguatkan bayi untuk makan. Dianjurkan agar yang melakukan tahnik adalah orang yang memiliki keutamaan, dikenal sebagai

---

<sup>111</sup> Abī ‘Abdillāh Muhammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah al-Bukhārī al-Ja‘fī , Ṣaḥīḥ *al-Bukhārī*, Dar al-Kutub Ilmiah, Beirut, juz 7, 1992, h. 100.

orang yang baik dan berilmu. Dan hendaklah ia mendoakan kebaikan (barakah) bagi bayi tersebut.

Dari ḥadīṣ di atas terdapat isyarat bahwa dia segera membawanya kepada Nabi saw, lalu beliau melakukan *tahnik* sesudah memberinya nama. Terdapat keterangan bahwa yang mengharuskan memberi nama anak yang baru lahir dan tidak menunggu sampai hari ke tujuh.<sup>112</sup> Nabi saw mentahnik bayi-bayi yang baru lahir dengan kurma setelah dilumatkan dan kemudian memasukkannya ke mulut bayi, kemudian mentahniknya (mengoleskan lumatan kurma di langit-langit mulut) adalah memiliki hikmah yang agung. Sebab, kurma memiliki kandungan gula “glukosa” dalam jumlah yang banyak, khususnya setelah dilumatkan dimulut sehingga bercampur dengan air liur, diman air liur mengandung sejumlah enzim khusus yang bisa mengubah glukosa menjadi gula asal. Air liur juga bisa melumatkan zat-zat gula. Sehingga bayi yang baru lahir bisa mencerna kurma lembut itu dengan baik.

Sesungguhnya disunnahkannya tahnik kepada bayi adalah obat sekaligus tindakan preventif yang memiliki fungsi yang sangat penting. Dan sesungguhnya bayi yang baru lahir, apalagi jika lahir prematur. Prematur adalah diantara penyakit yang sangat berbahaya, karena sang bayi memiliki kandungan

---

<sup>112</sup> Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul baari*, Terj. Amiruddin, jiid 27, Pustaka Azzam, Jakarta, 2014, h. 9.



kadar gula glukosa yang sangat kecil dalam darahnya. Jika diberikan kepadanya zat gula yang siap diserap olehnya, maka itu adalah solusi yang terbaik dan selamat dalam keadaan darurat semacam ini. Dan rumah sakit-rumah sakit pun kini memberikan kepada bayi dan anak-anak glukosa agar dihisap oleh sang bayi atau anak kecil langsung setelah lahir, kemudian baru setelah itu, mulailah sang ibu menyusunya.

Adapun tata cara mentahnik yang baik adalah sebagai berikut:

1. Para ulama sepakat tentang dianjurkannya mentahnik bayi yang baru lahir dengan kurma. Jadi tahnik dilakukan di hari pertama.
2. Jika tidak mendapati kurma (*tamr*) untuk mentahnik, maka bisa digantikan dengan kurma matang (*ruthab*). Jika masih tidak ada, maka dengan sesuatu yang manis-manis, madu lebih dianjurkan daripada yang lainnya.<sup>113</sup>
3. Cara mentahnik adalah orang yang mentahnik mengunyah kurma hingga melunak dan agak cair sehingga mudah ditelan oleh bayi, lalu ia membuka mulut si bayi, lalu ia menggosokkan atau melumuri kunyahan kurma tadi di langit-langit mulutnya sehingga si bayi akan mencernanya ke dalam kerongkongannya.

---

<sup>113</sup> *Ibid*, h.7.

4. Hendaknya yang melakukan tahnik adalah orang sholih sehingga bisa diminta doa keberkahannya. Yang mentahnik tersebut boleh laki-laki atau perempuan. Jika orang sholih tersebut tidak hadir, maka hendaklah bayi tersebut yang didatangkan ke orang sholih tersebut.

Mengenai yang mentahnik boleh seorang wanita sebagaimana dijelaskan oleh Ibnul Qayyim bahwa Imam Ahmad bin Hambal ketika lahir salah satu bayinya, beliau menyuruh seorang wanita untuk mentahnik bayinya tersebut. Ada ulama yang memberi penjelasan urutan makanan yang dijadikan bahan untuk mentahnik: *tamr* (kurma kering), kalau tidak ada barulah *ruthob* (kurma basah), kalau tidak ada barulah makanan manis yaitu yang jadi pilihan adalah madu dan setelah itu adalah makanan yang tidak disentuh api.<sup>114</sup>

Dapat pula melakukan tahnik sendiri untuk bayi kita. Kurma yang kita tahnik untuk bayi kita melalui kunyahan dari mulut orang tua lebih memberi makna sebagai tanda ikatan batin bagi bayi kita. Melalui air liur dari kedua orang tua, maka akan terjadi ikatan antara orang tua dan bayi. Selain itu juga dapat mengalirkan fitrah Islam yang suci. Harapannya, anak dapat tumbuh dan berkembang dengan bersih dan baik serta memiliki

---

<sup>114</sup> Al Falihin (2013) Sunnah Tahnik, Antara Mukjizat Kenabian dan Khasiat Ludah Secara Medis, Diakses pada Minggu 11-03-2018, pukul 15.00 WIB dari [http://E:/link/Sunnah Tahnik, Antara Mukjizat Kenabian & Khasiat Ludah Secara Medis.htm](http://E:/link/Sunnah_Tahnik_Antara_Mukjizat_Kenabian_&_Khasiat_Ludah_Secara_Medis.htm).

iman yang manis, seperti manisnya buah kurma yang digunakan untuk mentahnik.<sup>115</sup>

## 7. Dianjurkan Berbuka puasa dengan memakan Kurma

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحِيمِ بْنُ سُلَيْمَانَ وَمُحَمَّدُ بْنُ فَضِيلٍ ح وَحَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فَضِيلٍ عَنْ عَاصِمِ الْأَحْوَلِ عَنْ حَفْصَةَ بِنْتِ سِيرِينَ عَنْ الرَّبَابِ أُمِّ الرَّاحِ بِنْتِ صَالِحٍ عَنْ عَمَّهَا سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى تَمْرٍ فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفْطِرْ عَلَى الْمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ<sup>116</sup> (سنن ابن ماجه. جز: 2. باب ما جاء على ما يستحب الفطر. ص: 97)

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Utsmān bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Abdurrahīm bin Sulaimān dan Muhammad bin Fudlail. (dalam jalur lain disebutkan) Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail dari Ashim Al Ahwāl dari Hafshah binti Sirin dari Ar Rabab Ummu Ar Ra'ih binti Shulai' dari pamannya Salmān bin Amir ia berkata, "Rasulullāh saw bersabda: "Jika salah seorang dari kalian berbuka hendaklah berbuka dengan*

---

<sup>115</sup> Hafid Daus (2016) Panduan Tata Cara Mentahnik Bayi Ketika Baru Lahir, Diakses pada Senin 12-03-2018, pukul 15.00 WIB dari <http://E:/link/TAHNIK.htm>,

<sup>116</sup> Sunan Abū Dāūd bab ما يفطر عليه (juz 2, h. 545), Imam Ahmad bin Hanbal bab حديث سلمان بن عامر Hisyam berkata: Ashim Al-Ahwal menceritakan kepadaku bahwa Hafshah telah memarfukan hadits tersebut kepada Nabi saw (juz 9 dan10, h. 634-635 dan 525).

kurma, jika tidak mendapatkannya hendaklah dengan air, sebab ia suci mensucikan. " (HR. Ibnu Mājah )<sup>117</sup>

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رَافِعٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ عَلَى رُطْبَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطْبَاتٍ فَتَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمْرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ قَالَ أَبُو عِيسَى وَرَوَى أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُفْطِرُ فِي الشِّتَاءِ عَلَى تَمْرَاتٍ وَفِي الصَّيْفِ عَلَى الْمَاءِ (سنن الترمذي. جز: 2. بَابُ مَا جَاءَ مَا يَسْتَحَبُّ عَلَيْهِ الْإِفْطَارُ. ص: 161)

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rafi' telah menceritakan kepada kami Abdurrazaq telah menceritakan kepada kami Ja'far bin Sulaimān dari Tsābit dari Anas bin Mālik dia berkata, Nabi saw selalu berbuka dengan kurma basah sebelum shalat, jika beliau tidak mendapatinya, maka (beliau berbuka) dengan kurma kering dan jika tidak mendapatkan kurma kering, beliau berbuka dengan meneguk air tiga kali. Abu 'Isa berkata, ini merupakan hadits hasan gharib. Abu 'Isa berkata lagi, diriwayatkan juga bahwa Nabi saw berbuka pada musim dingin dengan kurma dan pada musim panas dengan air. (HR. Tirmizī)<sup>118</sup>

Ketika bulan Ramadhan datang, rezeki semakin bertambah. Lambung digoda dengan beraneka ragam makanan dan minuman, karena kaum Muslimin biasanya membuat

<sup>117</sup> Abī 'Abdillāh Muhammad bin Yazīd al-Quzwainī, *Sunan Ibnui Mājah*, juz 2, Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, 2010, h. 97.

<sup>118</sup> Abū 'Isā bin Muhammad bin 'Isā bin Saurah al-Turmuḏī, *Sunan al-Turmuḏī*, juz 2, Dār al-Fikr, Beirut, 2009, h. 161.

berbagai macam makanan. Biasanya karena telah berpuasa pada siang hari, lapar dan haus. Hal utama yang harus dipelajari oleh orang yang berpuasa pada bulan Ramadhan ialah mengatur makan dan minum serta menjaga kesehatan.

Selaras dengan ḥadīṣ-ḥadīṣ dalam tema ini, mengapa Rasulullāh saw menganjurkan berbuka dengan mengonsumsi kurma?. Seperti yang diketahui bersama bahwa ketika berpuasa, kandungan glukosa dalam darah semakin berkurang, demikian pula dengan persediaan glikogen jantung. Kurma akan berubah menjadi glukosa untuk memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan tubuh hingga seluruh persediaan glikogen tersebut benar-benar habis. Demikian pula dengan lemak, seiring dengan lamanya tubuh dalam kondisi lapar, ia ikut berubah menjadi glukosa untuk memenuhi energi tubuh.

Atas dasar inilah, ḥadīṣ Nabi saw tersebut berpesan agar berbuka dengan kurma merupakan riset ilmiah yang sangat indah. Dalam hal ini, Ibnu Qayyim menyatakan”ada pelajaran yang sangat menarik mengapa Rasulullāh berbuka dengan kurma baik itu kurma basah maupun kering”. Seperti diketahui, puasa membuat lambung kosong dari makanan, sehingga jantung dan tubuh tidak lagi menemukan sumber energi. Makanan yang

manis lebih cepat sampai ke jantung dan bermanfaat untuk dijadikan sumber energi.<sup>119</sup>

Pendapat Ibnu Qayyim tersebut tidak berbeda dengan pendapat ahli psikologi dan dokter modern. Kurma baik yang basah maupun yang kering mengandung banyak zat gula hingga mencapai sekitar 70%, yang terdiri dari zat gula kurma, tebu dan buah-buahnya lainnya. Selain itu, kurma kering juga mengandung banyak zat penting yang dipeluka oleh tubuh seperti potasium, kalsium, fosfor dan magnesium. Ia juga mengandung banyak protein dan vitamin, khususnya vitamin A, yang sangat penting bagi perkembangan urat-urat saraf dan dinding-dinding sel pembuluh darah.

Kurma kering merupakan makanan orang Arab, baik yang berada di perkotaan maupun yang berada di pedesaan. Mereka senantiasa mengidentikkan dengan ketenangan, ketentraman dan kesabaran. Dengan demikian, kurma kering berperan penting dalam mewujudkan ketenangan dan ketentraman bagi jiwa, yang senantiasa didera oleh keresahan dan kegamangan.

---

<sup>119</sup> Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Terj. Mahfud Hidayat Lukman dan Ahmad Fairuzi, Hikmah: Jakarta, Cet. 1, 2004, h. 73.

Oleh karena itu, keseluruhan manfaat tersebut di atas dapat diperoleh dengan berbuka dengan kurma. Kurma dapat membantu orang yang berpuasa untuk lebih cepat memperoleh zat gula yang menaikkan kadar glukosa dalam darah. Dengan cara seperti itu, orang yang tadinya berpuasa akan kembali segar dan kuat, tanpa harus mengisi lambungnya dengan berbagai makanan lain yang mengakibatkan rasa malas dan lemah serta mengganggu pernapasan. Ia juga tidak perlu bersusah payah mengunyahnya, karena kurma sangat mudah untuk dikonsumsi. Bahkan, seseorang dapat langsung merasa kenyang setelah mencicipinya.

Berbuka dengan kurma juga merupakan implementasi Sunah Nabi saw. Kurma adalah makanan yang mengingatkan kita tentang kehidupan Rasulullah saw, beserta sahabat-sahabatnya yang bertakwa dan tegar, sekalipun mereka tak memiliki banyak makanan.<sup>120</sup>

---

<sup>120</sup> *Ibid*, h. 74.

## BAB IV

### ANALISIS

#### A. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah Kurma dalam Hadis

Beberapa penjelasan terkait komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma yang diajarkan Nabi saw (telah disebutkan) menunjukkan bahwa Nabi adalah manusia yang berbudi luhur dan memperhatikan aspek-aspek yang kelihatannya sepele. Kita memang tidak bisa menafikan bahwa sikap beliau dalam hal mengonsumsi makanan sangat bernilai kesehatan, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Namun, ada beberapa hal yang perlu pemahaman lagi terkait dengan keadaan tempat dan waktu yang berbeda dengan Nabi saw. Dari pengkajian yang telah peneliti lakukan ada beberapa poin yang dapat dianalisa lebih jauh, yaitu:

1. Memakan *Ruthab* (Kurma Muda) dengan Mentimun dan Semangka.

Pada pembahasan sebelumnya telah peneliti cantumkan hasil penelitian terkait dengan memakan *ruthab* dengan mentimun, menurut peneliti kebiasaan Rasūlullāh saw ini bermaksud agar efek negative dari salah satu makanan tersebut bisa dinetralkan dengan makanan campurannya itu. Dan kurma adalah salah satu buah favorit beliau juga tak luput dari kebiasaannya ini.



Manfaat yang dapat diambil dari kebiasaan Nabi saw dalam mencampurkan *ruthab* dengan mentimun adalah sesuai dengan kaedah ilmu kodekteran bolehnya meneliti kandungan gizi makanan dan menggunakannya sesuai dengan tabi'at dan sifatnya, dalam mentimun itu ada kandungan dingin sedangkan dalam kurma basah itu ada kandungan panas, maka apabila dimakan bersama dan dipadukan akan menyempurnakan satu sama lain, dan ini adalah kaidah besar dalam pembuatan komposisi obat.<sup>121</sup>

Menurut peneliti mencampurkan makanan tidak berarti sempit untuk kurma atau buah-buahan lain saja, mengapa Nabi saw banyak mencampurkan makanan dengan kurma, karena kurma adalah salah satu buah yang sangat disukai oleh Nabi saw, selain rasanya yang lezat kurma juga banyak mengandung khasiat dan gizi. Namun, dapat juga bermakna lebih luas lagi. Dari apa yang telah Nabi saw contohkan dalam mencampurkan makanan, kita dapat mengaplikasikannya dengan pola makan kita dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kita makan dengan porsi yang secukupnya yaitu tidak sampai berlebihan karena apabila berlebihan dalam mengonsumsi makan itu juga tidak baik.

---

<sup>121</sup>Muhammad Mahmūd Abdullāh, *At-Tibbul Qur'anī*, Dār al-Kutub Ilmiah, Beirut, 1989, h. 177.

## 2. Nabeez Campuran dari Dua Jenis Buah atau Makanan.

Dari beberapa takaran atau komposisi dalam mengonsumsi buah kurma yang diajarkan Nabi saw satu diantaranya adalah tentang dibolehkan dan dilarangnya membuat Nabeez atau air rendaman dari buah kurma. Secara sepintas kita akan berfikir dan bertanya-tanya mengapa diperbolehkan dan mengapa dilarang, dan apakah Nabeez hanya sebatas minuman rendaman dari buah kurma saja atau rendaman dari buah lain juga dinamakan Nabeez juga. Jika kita berupaya mencoba menganalisa lebih dalam lagi apa yang melatarbelakangi adanya sebuah ḥadis, maka tidak akan terlepas dari pemahaman aspek situasi dan kondisi pada masa Nabi saw.

Mengenai larangan membuat perasan buah yang dicampur antara dua jenis buah dan meminumnya, para sahabat dan para ulama berpendapat, bahwa sebab makruhnya minuman tersebut adalah karena cepat memabukkan. Yang disebut Nabeez dalam ḥadis ini adalah rendaman yang terbuat dari dua jenis buah yaitu: kurma kering dengan kismis, kurma kering dengan kurma basah yang telah matang, kurma kering dengan kurma mentah, kurma basah dengan kurma mentah, kurma basah dengan kurma

setengah matang atau dengan salah satu buah tersebut, serta yang lainnya.<sup>122</sup>

Apakah air rendaman jenis buah lain juga termasuk Nabeez, menurut hemat peneliti bukan termasuk karena Nabeez merupakan julukan minuman rendaman yang belum memabukkan (berubah rasanya) yang biasa dibuat oleh Nabi saw, yang kita tau bahwa kurma kismis dan yang tersebut sebelumnya adalah buah-buahan yang biasa tumbuh di lingkungan dan yang sering dikonsumsi oleh Nabi saw, jadi selain jenis buah tersebut bukan disebut dengan Nabeez. Intinya boleh meminum Nabeez dengan syarat belum berubahnya rasa dan tidak memabukkan, sesuai dengan pendapat para ulama, bahwa larangan ini bersifat makruh dan tidak diharamkan selama tidak sampai pada hal yang memabukkan.<sup>123</sup>

### 3. Memakan Tujuh Butir Kurma Setiap Pagi.

Pada pembahasan sebelumnya telah dijelaskan ḥadīṣ tentang kebiasaan Nabi memakan tujuh butir kurma setiap pagi. Dalam ḥadīṣ ini kurma yang yang disebutkan adalah kurma ‘Ajwa. Banyak timbul pertanyaan terkait dengan ḥadīṣ ini, mengapa hanya dengan mengonsumsi tujuh butir kurma dapat menangkal sihir hingga petang. Ini menjelaskan bahwa kurma ini membawa keberkahan bagi yang memakannya, disebabkan Nabi

---

<sup>122</sup> Lihat Imam An-Nawawi, *Syarah Ṣaḥīḥ Muslim (Al-Minhaj Syarh Ṣaḥīḥ Muslim Ibnu Al-Hajjaj)*, *Op. cit.*, h. 621.

<sup>123</sup> *Ibid*, h. 622.

saw sendiri yang menanamnya dan bibit kurma ini telah bersentuhan langsung dengan tangan Nabi saw yang mulia yang memang membawa keberkahan, oleh karena itu kurma ini bisa menangkal sihir.<sup>124</sup>

Hadīs ini adalah hadīs yang sulit dipahami karena di dalam matannya diterangkan tentang sihir yang berhubungan dengan ilmu ghaib dengan sekedar tujuh butir kurma yang seakan-akan tidak berkaitan sama sekali. Terkait dengan penyebutan tujuh butir kurma itu ibarat perumpamaan bahwa segala sesuatu yang ada di alam ini terbagi menjadi tujuh bagian, seperti tujuh lapisan bumi, tujuh lapisan langit, jumlah hari dan masih banyak lagi hal yang berkaitan dengan bilangan tujuh.<sup>125</sup>

Ada perbedaan pendapat dari para ulama dalam memahami hadīs ini. Menurut peneliti pendapat yang lebih mudah diterima adalah pendapat Ibnu Qayyim yang dinukil oleh al-Qustullani bahwa kebiasaan memakan kurma setiap hari dapat melumpuhkan dan membunuh unsur bakteri penyebab penyakit. Hal ini menunjukkan bahwa yang dimaksud racun atau racun disini adalah racub dan sihir tertentu. Dalam *Syarh Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī* juga dijelaskan bahwa kurma Ajwah yang dimaksud harus berasal dari pohon kurma yang hanya tumbuh di Madinah, bahkan ada yang mengkhususkan hanya pada zaman Nabi saw.

---

<sup>124</sup> *Ibid*, h. 815.

<sup>125</sup> Faiqotul Mala, *op. cit.*, h. 272.

Seperti yang dikatakan oleh Al-Mazari bahwa makna ḥadīṣ ini tidak dapat diterima secara sosial oleh ahli medis. Jadi kemungkinan hal tersebut hanya khusus pada zaman Nabi saw.<sup>126</sup> *Wallahu A'lam.*

#### 4. Buah Kurma untuk Mentahnik Bayi.

Buah kurma tidak hanya dapat dikonsumsi saja, buah kurma juga dapat dijadikan sebagai obat dilihat dari begitu besar manfaat yang terkandung dalam kurma. Salah satu cara untuk menjadikan kurma sebagai oabat adalah dengan Tahnik. Mentahnik bayi atau melumuri langit-langit mulut bayi dengan kurma yang sudah dilumat adalah kegiatan yang yang biasa dilakukan pada zaman Nabi saw. Namun, bagi masyarakat kita tahnik adalah suatu hal yang asing. Mungkin karena kegiatan ini bukanlah suatu budaya di sini melainkan sudah menjadi tradisi di Arab.<sup>127</sup>

Tahnik dengan menggunakan buah kurma bertujuan agar bayi bisa terlatih untuk mengunyah dan membantu menguatkan bayi untuk makan. Dianjurkan agar yang melakukan tahnik adalah orang yang memiliki perilaku baik dan berilmu. Tapi timbul suatu pertanyaan apakah tahnik hanya menggunakan buah kurma saja dan mengapa harus yang mentahnik orang yang berilmu. Dalam penjelasan yang lalu telah diterangkan bahwa

---

<sup>126</sup> *Ibid*, h. 273.

<sup>127</sup> Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul baari*, Terj. Amiruddin, jiid 27, Pustaka Azzam, Jakarta, 2014, h. 8.

mentahnik bayi yang baru lahir dengan menggunakan kurma, tapi jika tidak mendapatkan kurma maka dengan menggunakan yang manis-manis lebih diutamakan madu karena memiliki manfaat yang hamper sama dengan kurma. Menurut hemat peneliti orang yang mentahnik memanglah harus orang yang memiliki pribadi yang baik dan berilmu karena berharap akan mendapatkan keberkahan dari orang tersebut dan mengharap ridho Allah swt. Dan lebih dianjurkan lagi yang mentahnik adalah orang tuanya sendiri berharap agar tibulsuatu ikatan yang dalam dengan orang tuanya.<sup>128</sup>

5. Larangan Memakan Buah Kurma Bagi Orang yang Baru Sembuh dari Sakit.

Nabi saw adalah teladan terbaik bagi seluruh manusia, hal ini tampak pada ḥadīṣ tentang larangan memakan buah kurma bagi orang yang baru sembuh dari sakit, ini menceritakan tentang larangan kepada Ali yang baru sembuh dari sakit yang ingin sekali memakan buah kurma. Hal tersebut dilakukan oleh Nabi saw untuk pencegahan, karena buah-buahan pada umumnya berbahaya bagi orang yang baru sembuh dari sakit karena mudah terkontaminasi sementara tubuh masih belum siap mencegah bahayanya. Stamina tubuh yang tidak memungkinkan dan tubuh

---

<sup>128</sup> *Ibid*, h. 9.

yang masih sibuk untuk mengusir sisa-sisa penyakit dan menetralsirnya dari dalam tubuh.

Sementara kurma basah memiliki sifat khusus semacam zat pemberat bagi lambung yang menyebabkan lambung menjadi sibuk mengantisipasi dan mengatasinya sehingga tidak sempat melakukan pembersihan terhadap sisa penyakit dan berbagai efek buruknya. Maka Nabi saw memerintahkan untuk memakan gandum dan sayur rebus karena kedua jenis makanan itu adalah yang terbaik bagi orang yang baru sembuh dari sakit. Karena kuah dan gandum itu mengandung gizi dan unsur dingin, pelembut dan pengemulsi, di samping juga bisa meningkatkan stamina, sehingga cocok untuk orang yang baru sembuh dari sakit.<sup>129</sup>

Menurut hemat peneliti, apa yang dilakukan oleh Nabi saw merupakan suatu tindakan pencegahan agar tidak sembarangan mengonsumsi makanan ketika baru sembuh dari sakit. Kita pun dapat mencontoh hal tersebut, bukan berarti kita tidak boleh memakan buah-buahan ketika baru sembuh dari sakit, boleh asalkan tidak terlalu banyak agar lambung kita yang masih butuh penyesuaian dalam mengolah makanan tidak terlalu sibuk dan dapat segera lekas sembuh.

---

<sup>129</sup> Agus Rasyidi (2011) Petunjuk Nabi dalam Menjaga Kesehatan, Diakses pada Minggu 11-03-2018, pukul 20.45 WIB dari [http://E:/link/. \[Ar-Royyan-10117\] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm](http://E:/link/. [Ar-Royyan-10117] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm).

6. Dianjurkan Berbuka puasa dengan memakan Kurma.

Pada pembahasan lalu telah dijelaskan ḥadīṣ tentang dianjurkannya berbuka puasa dengan memakan buah kurma. Menurut peneliti, apa yang dicontohkan Nabi saw tersebut merupakan contoh yang sangat baik dan dapat membuat tubuh menjadi segar kembali,<sup>130</sup> namun juga perlu dikaji ulang lagi. Ditakutkan akan menimbulkan asumsi-asumsi yang melenceng yang berfikiran bahwa ketika berbuka puasa kita harus memakan buah kurma agar sesuai dengan sunnah Nabi dan tidak boleh memakan buah atau makanan lain ketika berbuka puasa. Padahal dalam ḥadīṣ tersebut telah disebutkan bahwa apabila tidak menemukan buah kurma maka boleh diganti dengan air putih.<sup>131</sup>

Sesungguhnya Islam dan kebudayaan sangat saling berkaitan. Jika kita berupaya mencoba menganalisa lebih dalam apa yang melatarbelakangi adanya sebuah ḥadīṣ, maka tidak akan terlepas dari pemahaman aspek situasi dan kondisi pada masa Nabi. Berangkat dari pemahaman terhadap historis pada masa Nabi saw, maka kita dapat menarik kesimpulan bahwa apa yang dilakukan Nabi saw memakan buah kurma ketika berbuka puasa bukanlah menjadi suatu keharusan.<sup>132</sup> Kita ambil contoh apabila

---

<sup>130</sup> Maya Apriyanti, *10 Tanaman Obat Paling Berkhasiat dan Paling Dicari*, *op. cit.*, h. 59.

<sup>131</sup> Lihat ḥadīṣ Abu Dawud nomor 2355.

<sup>132</sup> Yusuf Al-Qardhawy, *Sunnah, Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*, Terj. Abad Badruzzaman, PT. Tiara Wacana, Cet. 1, Yogyakarta, 2001, h. 90.



ketika berbuka puasa diharuskan memakan kurma bagaimana dengan orang muslim yang tidak berasal dari Arab dan bagi orang yang tidak mampu untuk membeli kurma karena tidak mudah untuk menanam bibit kurma sendiri karena jenis tanah yang berbeda dengan tanah yang dapat ditumbuhi buah kurma.<sup>133</sup>

Dengan kita yang bukan berasal dari Arab yang mana buah kurma bukan merupakan buah yang berasal dari Indonesia. Kita dapat mengganti manisnya buah kurma dengan buah atau makanan lain yang manis-manis, walaupun memang buah kurma sekarang sudah mudah di dapat di Indonesia. Intinya bahwa ketika kita hendak berbuka puasa tidaklah kita harus berbuka dengan memakan buah kurma sesuai dengan apa yang dikerjakan oleh Nabi saw, tapi kita juga dapat menggantinya dengan buah atau makanan lain yang manis, dan apabila tidak mendapatkannya kita dapat menggantinya dengan air putih. Namun, ketika kita memiliki rezeki lebih alangkah baiknya kita untuk menyediakan buah kurma untuk dihidangkan ketika berbuka puasa.

---

<sup>133</sup> Maya Apriyanti, *10 Tanaman Obat Paling Berkhasiat dan Paling Dicari, op. cit.*, h. 38.

## **B. Komposisi dan Porsi dalam Mengonsumsi Buah Kurma dalam Ḥadīṣ dan Relevansinya dengan Ilmu Sains**

Pada pembahasan sebelumnya pada bab tiga peneliti telah menghadirkan beberapa ḥadīṣ terkait komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma sesuai dengan sub-sub bab yang ada, sehingga dapat disimpulkan tentang komposisi dalam mengonsumsi buah kurma sebagaimana ḥadīṣ-ḥadīṣ yang telah ditelusuri, yaitu ada tujuh pokok bahasan. Sesuai pokok bahasan yang ada, peneliti akan merelevansikan ḥadīṣ-ḥadīṣ tersebut dengan sains, baik yang berkaitan dengan kesehatan fisik, mental, maupun sosial. Berikut adalah klasifikasi beberapa cara mengonsumsi buah kurma yang diajarkan Nabi saw yang sangat relevan dengan beberapa aspek kesehatan:

### **1. Kesehatan Fisik**

#### **a. Memakan *Ruthab* (Kurma Muda) dengan Mentimun**

Nabi Muḥammad saw adalah teladan yang patut diikuti karena segala yang dilakukan beliau adalah bernilai positif, baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat. Di antaranya adalah ketika beliau memakan buah kurma dengan timun sekaligus. Kurma merupakan salah satu makanan *has* dan menjadi favorit Nabi saw. Rasūlullāh saw seringkali mencampur makanan yang satu dengan makanan yang lain. Ini beliau maksudkan agar efek negative dari salah satu

makanan tersebut bisa dinetralkan dengan makanan campurannya itu.<sup>134</sup>

Perlu kita Nabi saw tidak asal dalam mencampurkan kurma dengan mentimun. Sesuai dengan kaedah ilmu kodekteran bolehnya meneliti kandungan gizi makanan dan menggunakannya sesuai dengan tabi'at dan sifatnya, dalam mentimun itu ada kandungan dingin sedangkan dalam kurma basah itu ada kandungan panas, maka apabila dimakan bersama dan dipadukan akan menyempurnakan satu sama lain, hal ini dilakukan Nabi saw dengan tujuan agar kurma dapat menyeimbangkan rasa dingin pada mentimun yang terkadang berbahaya pada lambung juga sulit dicerna. Dan ini adalah kaidah besar dalam pembuatan komposisi obat.<sup>135</sup>

Hasil penelitian modern menyebutkan bahwa mentimun mengandung 0,65% protein, 0,1% lemak, dan 2,2% karbohidrat. Selain itu, juga mengandung zat bermanfaat lain, seperti kalsium, zat besi, magnesium, fosforus, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Karena banyak mengandung bahan penting itu, mentimun sangat baik digunakans ebagai tonik (menjaga kesehatan). Di antara fa'idah memakan perpaduan mentimun dengan kurma basah ini adalah menggemukkan badan dan menyehatkan

---

<sup>134</sup> Muḥammad Mahmūd Abdullāh, *At-Tibbul Qur'anī, op. cit.*, h. 205.

<sup>135</sup> *Ibid*, h. 205.

badan, sebagaimana dalam hadits riwayat Ibnu Majah dari haditsnya Aisyah bahwa beliau berkata : " Ibuku ingin membuatku gemuk karena saya akan jadi pengantin Nabi saw, dan usaha itu tidak membuahkan hasil sehingga saya makan mentimun dan ruthab (kurma yang basah dan belum terlalu matang), kemudian akupun jadi gemuk dengan gemuk yang bagus."<sup>136</sup>

Hasil penelitian modern menyebutkan bahwa mentimun mengandung 0,65% protein, 0,1% lemak, dan 2,2% karbohidrat. Selain itu, juga mengandung zat bermanfaat lain, seperti kalsium, zat besi, magnesium, fosforus, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C. Karena banyak mengandung bahan penting itu, mentimun sangat baik digunakans ebagai tonik (menjaga kesehatan).

Itulah Resep sehat ala Rasūlullāh saw yang lezat dan berkhasiat. Kombinasi Kurma bisa menjadi alternative anda dalam merawat kesehatan tubuh selain obat-obatan yang mahal dan keras. Anda bisa temukan berbagai macam produk kurma dalam toko kami. Kurma meruapakan buah yang berkah apapun jenisnya. Jadi, anda tidak perlu risau untuk memilih mana yang sesuai. Karena perbedaan jenis hanya didasarkan pada daerah asal (origin) juga tekstur dan rasanya.

---

<sup>136</sup> Lihat ḥadīṣ Abu Dawud nomor 3404.

Tentu kurma dari segala kurma yang paling afdhol adalah kurma Ajwa. Karena kurma ini berasal dari surga dan sesuai hadits Nabi, memiliki khasiat istimewa.

b. Memakan *Ruthab* (Kurma Muda) dengan Semangka.

Rasūlullāh saw seringkali mencampur makanan yang satu dengan makanan yang lain, sama halnya dengan pembahasan sebelumnya yang mana beliau mengombinasikan *ruthab* dengan mentimun beliau juga mengombinasikan *ruthab* dengan buah semangka. Mengapa dengan buah semangka, karena sama seperti mentimun yang memiliki sifat dingin, Buah ini lebih cepat dicerna oleh lambung daripada buah ketimun dan wortel. Di samping itu, ia juga cepat mengalami perubahan ketika bercampur dengan zat-zat lain di dalam lambung.

Kesegaran buah semangka membuat buah ini banyak digemari. Buah semangka tersedia sepanjang musim sehingga dapat dinikmati kapan saja, termasuk sebagai teman berbuka puasa. Selain lezat dan segar, akhir-akhir ini, telah terbukti secara medis bahwa semangka juga memiliki banyak manfaat lain bagi kesehatan tubuh. Namun bisa dikatakan temuan khasiat medis ini tertinggal, jauh sebelum ditemukan khasiat ini, Nabi saw telah menjadikannya sebagai santapan beliau. Sebagaimana diketahui, bahwa Nabi tidak pernah

memakan makanan apapun kecuali dalam makanan itu terdapat banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh.

Semangka merupakan tanaman musiman yang biasanya berbuah banyak di musim panas. Ia termasuk jenis tanaman dalam family cucurbitaceae. Pada awalnya tanaman ini tumbuh di India dan Mesir karena pernah disebut-sebut dalam pengobatan papyrus Epres. Dari sana semangka menyebar ke berbagai Negara di pesisir Laut Mediterania. Semangka merupakan salah satu buah utama di musim panas, karena mengandung kadar air yang tinggi (90-93%), sehingga dapat menghilangkan rasa haus dan menyegarkan tubuh.

Sebutir semangka mengandung kadar gula antara 6-9%, kaya akan vitamin C, serta sedikit sekali mengandung vitamin A dan asam nikotinat (niasin). Buah ini juga mengandung cukup banyak unsur garam mineral, seperti fosforus (P), klorin (Cl), sulfur (S), dan natrium atau sodium (Na). kadar potassium (K)-nya yang tinggi sudah tidak diragukan lagi. Pakar gizi Amerika, Enslly, berpendapat bahwa jus semangka dapat mencegah penyakit tifus dan bermanfaat bagi penderita rematik. Biji semangka pun memiliki kandungan gizi yang tinggi, karena mengandung lemak sebanyak 43%, protein 27% dan glukosa 15%. Biji ini dapat digunakan untuk bahan pelembut kulit dan untuk

meningkatkan stamina. Ia dapat dikonsumsi setelah dipanaskan bersama-sama dengan kue mentega.<sup>137</sup>

Dari sini sangatlah jelas, bahwa buah semangka bukan sekedar hidangan pencuci mulut, tapi juga buah yang dikabarkan Nabi saw tentang faedah dan manfaatnya. Dan akan lebih baik juga ketika buah semangka dikombinasikan dengan kurma yang juga sangat kaya akan manfaat bagi tubuh dengan catatan tidak berlebihan dalam mengonsumsinya.

c. Nabeez Campuran dari Dua Jenis Buah atau Makanan.

Jauh sebelum manusia menemukan beragam minuman multivitamin penjaga stamina tubuh, berabad silam Rasūlullāh Shallallahu ‘alaihi wa sallam telah memberikan teladan sempurna perihal minum. Dalam paparan hadits dijelaskan, beliau Shallallahu ‘alaihi wa sallam sangat menyukai minuman yang dingin dan manis. Aisyah Radhiyallahu anha menuturkan.

كَانَ أَحَبُّ الشَّرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْخُلُوفُ الْبَارِدُ

Artinya: *Minuman yang paling disukai Rasūlullāh ialah yang dingin dan manis.*<sup>138</sup>

---

<sup>137</sup> Alquin dan Sidiq, *op. cit.*

<sup>138</sup> Lihat Ḥadīṣ At Tirmidzi nomor 1896.

Apa yang dikatakan oleh Aisyah tersebut memiliki beberapa kemungkinan. Bisa jadi yang di maksud adalah air yang dicampur madu, rendaman kismis ataupun kurma.

Jika dua sifat dingin dan manis terhimpun dalam satu minuman, akan memberikan manfaat yang sangat besar bagi tubuh, membantu proses pencernaan dan penyaluran saripati makanan dengan sempurna, mencairkan dahak, mencuci dan membasmi bibit penyakit pada lambung, menetralsisir sisa-sisa makanan, serta menstabilkan kehangatan lambung. Di samping itu juga sangat bermanfaat bagi hati, ginjal dan kandung kemih. Lebih jauh lagi beliau menjelaskan, air dingin yang telah dienapkan memiliki kelembaban yang mampu menetralsisir panas tubuh, sekaligus menjaga kelembabannya, serta mengganti sebagian zat yang telah terurai dari tubuh. Karena itulah Rasūlullāh amat menggemarinya.

Air nabeez ini merupakan kegemaran Rasūlullāh saw. Nabi saw merendam beberapa butir kurma atau kismis (salah satunya) di dalam air untuk semalaman (dalam wadah tertutup) dan meminum air rendaman kurma tersebut diwaktu pagi hari, airnya beliau minum dan buah kurma yg sudah lembut, beliau telan sekali telan. Air nabeez adalah minuman berakali, yang mampu menolong membuang kelebihan asam pada perut dan memulihkan system



pencernaan tubuh. Juga membantu badan untuk menyingkirkan bahan-bahan toksin yang berbahaya didalam tubuh. Dalam kata lain berguna sebagai sebagai detox.<sup>139</sup> Disebabkan air nabeez tinggi akan kadar fiber, ia mampu membantu proses pencernaan yang baik dan meningkatkan ketajaman fikiran agar kita tidak mudah lupa.<sup>140</sup>

Perihal Nabi saw melarang mengonsumsi Nabeez dan tidak boleh mencampurkan antara kurma dan kismis dalam membuat air nabeez. Maksudya tidak boleh mencampurkan kedua buah tersebut dalam satu wadah, terlebih lagi yang sudah disimpan lebih dari tiga hari. Ini disebabkan air Nabeez yang dibiarkan melebihi tiga hari terjadi proses fermentasi, yang menjadikan minuman tersebut menjadi arak dan hukumnya haram untuk diminum. karena ketika dua buah makanan dicampurkan bersamaan tidak dapat bertahan lama kesegarannya. Boleh mengonsumsinya dengan sarat ketika air rendaman tersebut belum berubah sifatnya, ditakutkan berubah menjadi memabukkan karena dahulu belum ada pengawet makanan atau lemari es seperti

---

<sup>139</sup> Detox adalah proses pengeluaran racun dalam tubuh..

<sup>140</sup> Agus Al Tatih Air Nabeez, Infuse Water ala Nabi Untuk Kamu yang Lemah dan tidak Bertenaga, Diakses pada Sabtu 9-03-2018, pukul 09.10 WIB dari [http://E.Air.Nabeez.Infused.Water.ala.Nabi.Untuk.Kamu.yang.Lemah.tidak.bertenaga.Sehat.Itu.Harus\).htm](http://E.Air.Nabeez.Infused.Water.ala.Nabi.Untuk.Kamu.yang.Lemah.tidak.bertenaga.Sehat.Itu.Harus).htm).

saat ini. karena Air nabeez bila tersimpan di dalam lemari es bisa bertahan 1 hingga 2 hari.<sup>141</sup>

## 2. Kesehatan Mental

### a. Memakan Tujuh Butir Kurma Setiap Pagi.

Kurma merupakan buah yang kaya akan manfaat di samping rasanya yang amat manis. Dalam ḥadīṣ ini kurma yang dimaksud adalah kurma ‘Ajwa jadi tidak semua jenis kurma. Kekhususan khasiat kurma ‘Ajwa bukan berarti menghilangkan khasiat kurma jenis lain. Secara umum kurma memiliki beberapa kelebihan. Selain termasuk jenis makanan, kurma juga termasuk buah-buahan dan obat yang cocok dikonsumsi oleh hampir seluruh jenis tubuh manusia. Kurma berguna untuk memperkuat suhu tubuh alami dan tidak menimbulkan reduksi timbunan ampas yang merusak di dalam tubuh, mencegah pembusukan dan kerusakan makanan.

Keunggulan lainnya, kurma dapat memberi efek relaksi pada saraf atau bersifat menenangkan sel-sel saraf melalui pengaruhnya terhadap kelenjar gondok. Dapat menguatkan sel saraf, menghilangkan ketegangan dan menggiatkan kelenjar toroid sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian pada jiwa. Tata cara memakan

---

<sup>141</sup> Ade Aprilia, *Fresh & Healthy With Infuse Water*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2014.

buah kurma yang dianjurkan menurut para ahli gizi ialah dengan mengonsumsi buah kurma dalam jumlah ganjil, diantaranya 1,3,5, atau 7 butir, namun khasiat yang bisa diperoleh secara maksimal ialah dengan mengonsumsi sebanyak 7 butir kurma.<sup>142</sup>

Khasiat kurma ‘Ajwa dalam menolak racun, sebagaimana dikatakan oleh Abdul Rahim Mardini bahwa unsur yang terdapat dalam kurma ketika mengalir ke hati, ia akan bereaksi melawan bakteri untuk membatalkan berbagai racun yang menyerang. Hal ini terbukti bahwa ternyata dalam hati terdapat enzim yang bertugas untuk menetralkan racun yang telah memperlambat proses metabolisme tubuh. Enzim yang terdapat dalam darah tersebut akan meningkat ketika racun masuk dalam tubuh. Untuk itu ketika orang mengonsumsi kurma ‘Ajwa setiap pagi dalam jangka waktu 30 hari, maka ditemukan bahwa tingkat enzimnya kembali pada batas normal. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi tubuh telah terbebas dari racun.<sup>143</sup>

Manfaat kurma tersebut boleh jadi bereaksi hanya terhadap beberapa jenis racun tertentu. Dengan demikian ḥadīṣ ini adalah bersifat umum yang dikhususkan. Sebaliknya bisa

---

<sup>142</sup> Zaki Rahmawan (2007), Makan Tujuh Butir Buah Kurma Dapat Menangkal racun dan Sihir, Diakses pada Sabtu 9-03-2018, pukul 09.10 WIB dari <http://tujuhkurma.wordpress.com/kenapa-7-butir-kurma/htm>.

<sup>143</sup> Faiqotul Mala, *Otoritas Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Bermasalah dalam Ṣaḥīḥ Bukhārī*, *op. cit.*, h. 284.

jadi manfaat kurma itu kerana keunikan negeri itu dan kandungan mineral tanahnya dapat bereaksi imunitas terhadap semua jenis racun.<sup>144</sup> Dengan demikian, hadīs ini tidak dapat ditolak begitu saja karena ternyata masih dapat dipahami dari berbagai sudut pandang. Permasalahan permasalahan pengaruh dan tidaknya kurma ‘Ajwa untuk menghilangkan racun dan sihir, yang jelas pada dasarnya semua bergantung pada izin Allah swt.

b. Buah Kurma untuk Mentahnik Bayi

Tahnik kurma juga sekaligus menjadi mukjizat kenabian Muḥammad saw secara medis, padahal hal itu tidak pernah diketahui sebelumnya, baik pada zaman beliau hidup ataupun pada zaman-zaman sekarang, kecuali setelah dilakukannya sejumlah penelitian pada abad 20-an ini. Sudah banyak penelitian yang menyebutkan bahwa kurma memiliki kandungan penting yang dapat menjaga kesehatan bayi, melindungi dari penyakit dan memperkuat daya tahan tubuh. Tidak hanya itu melumurkan langit-langit bayi dengan kurma juga bermanfaat memperkuat saraf mulut bayi serta memperkuat gerakan lisan dan juga tenggorokan serta tulang rahang bawah melalui jilatan. Hal ini dapat membuat bayi

---

<sup>144</sup> Yusuf Al-Qardhawy, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptak dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, Pustaka Al-Kautsar, Cet. 1, Jakarta, 1998, h. 80.

siap untuk menghisap air susu ibu dengan kuat dan secara alami.<sup>145</sup>

Kemudian air liur yang terdapat pada kurma yang telah di kunyah ternyata juga memiliki khasiat. Air liur atau air ludah dalam bahasa ilmiah dikenal dgn Saliva adalah cairan bening yg dihasilkan oleh Manusia dan beberapa jenis hewan. Pada air liur atau ludah ini terkandung bbrpa unsur, antara lain: Elektrolit yg mengandung Natrium, Kalium, Kalsium, Magnesium. Mukosa yg mengandung Mukopolisakarida dan Glikoprotein, senyawa antibakteri dan bbrapa macam enzim. Di dalam air liur atau air ludah terkandung zat yg dpt membantu proses penyembuhan luka pd manusia yg disebut dgn Histatin, Histatin ialah protein yg dihasilkan oleh air liur yg dipercaya dapat membunuh bakteri-bakteri jahat pd luka. Fakta ini jg menjawab mengapa luka pada mulut, seperti luka setelah pencabutan gigi dapat sembuh lebih cepat dibandingkan dgn luka pd kulit atau tulang. Selain itu, meski terkesan menjijikan, ternyata air liur atau ludah mengandung *nitric oxide* yg bermanfaat bagi manusia. Nitrit Oxide adalah suatu enzim yg dapat membunuh bakteri dan membantu luka kecil agar terbebas

---

<sup>145</sup> Al Falihin (2013) Sunnah Tahnik, Antara Mukjizat Kenabian dan Khasiat Ludah Secara Medis, Diakses pada Minggu 11-03-2018, pukul 15.00 WIB dari [http://E:/link/Sunnah Tahnik, Antara Mukjizat Kenabian & Khasiat Ludah Secara Medis.htm](http://E:/link/Sunnah_Tahnik_Antara_Mukjizat_Kenabian_&_Khasiat_Ludah_Secara_Medis.htm).

dari infeksi. Manfaat air liur yg mengandung nitrit oxide ini merupakan hasil penelitian Dr. Nigel Benyamin, ilmuwan asal Inggris.<sup>146</sup>

### 3. Kesehatan Sosial

#### a. Dianjurkann Berbuka puasa dengan memakan Kurma

Di bulan puasa kita dituntut untuk berpuasa dengan baik. Oleh sebab itulah agar puasa yang kita jalankan lancar maka kita pun harus melakukan hal-hal yang mendukung puasa yang kita jalani tersebut, dimana salah satunya yaitu dengan melaksanakan sahur. Dimana tujuannya yaitu agar kita memiliki cadangan nutrisi dan energi saat puasa. Selain sahur hal lainnya yang mampu mendukung agar puasa yang kita jalankan lancar yaitu berbuka dengan menggunakan makanan yang baik dan menyegarkan.

Pada saat berbuka puasa kita dituntut untuk mengawali berbuka dengan mengkonsumsi makanan yang manis terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar pencernaan kita tidak langsung kaget dengan makanan berat yang akan kita konsumsi, tidak hanya itu mengawali buka puasa dengan makanan manis pun bisa membantu kita dalam mengganti energi yang hilang selama sehari penuh berpuasa. Salah satu

---

<sup>146</sup> Puput Ramadhini (2013), Manfaat Air Liur Manusia, Diakses pada Sabtu 9-03-2018, pukul 09.10 WIB dari [.http://puputramdhini.blogspot.com/2013/03/manfaat-air-liur-manusia.html](http://puputramdhini.blogspot.com/2013/03/manfaat-air-liur-manusia.html).

makanan manis yang baik untuk berbuka puasa yaitu buah kurma.

Nabi saw berbuka dengan beberapa buah kurma sebelum melaksanakan shalat magrib. Hal ini merupakan cara pengaturan yang sangat teliti, karena puasa itu mengosongkan perut dari makanan sehingga *liver* (hati) tidak mendapatkan suplai makanan dari perut dan tidak dapat mengirimnya ke seluruh sel-sel tubuh. Padahal rasa manis merupakan sesuatu yang sangat cepat meresap dan paling disukai hati apalagi kalau dalam keadaan basah. Setelah itu, hati pun memproses dan melumatnya serta mengirim zat yang dihasilkannya ke seluruh anggota tubuh dan otak. Apabila kita mengonsumsi makan berlebihan ketika berbuka ditakutkan lambung yang saat itu masih kosong akan kaget karena harus mencerna makanan yang banyak, maka, contoh Nabi saw tersebut agar kita memakan kurma ketika berbuka puasa agar supaya lambung kita dapat pemanasan terlebih dahulu sebelum mencerna makanan yang berat.<sup>147</sup>

b. Larangan Memakan Buah Kurma Bagi Orang yang Baru Sembuh dari Sakit

Banyak hal yang dilarang untuk orang sakit, orang yang baru sembuh dari sakit bahkan juga orang yang masih

---

<sup>147</sup> Rasyad Fuad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, op. cit., h. 74.

sehat. Seperti halnya ketika Nabi Muḥammad saw melarang Ali memakan buah kurma ketika dia baru sembuh dari sakit. Padahal yang kita ketahui bahwa orang yang baru sembuh dari sakit sangat memerlukan banyak vitamin dan energi untuk tubuhnya dan buah-buahan sangat cocok untuk memberikan vitamin dan energy, karena buah-buahan mengandung banyak sekali manfaat bagi tubuh. Namun, mengapa Nabi saw melarang Ali ketika itu, ternyata tubuh orang yang baru sembuh dari sakit memerlukan adaptasi terhadap apa saja makan yang masuk dalam tubuh.<sup>148</sup>

Stamina tubuh yang masih belum memungkinkan untuk untuk langsung mencerna makanan dalam jumlah banyak. Tubuh masih sibuk mengusir sisa-sisa penyakit. Buah-buahan secara umum berbahaya bagi orang yang baru sembuh dari sakit, karena mudah terkontaminasi sementara tubuh si sakit belum mampu mencegah bahayanya. Kurma basah (*ruthab*) memiliki sifat khusus semacam zat pemberat bagi lambung yang menyebabkan lambung menjadi sibuk mengantisipasi dan mengatasinya sehingga tidak sempat melakukan pembersihan terhadap sisa penyakit dan berbagai

---

<sup>148</sup> Abdul Basith Muḥammad As-Sayyid, *Pola Makan Rasūlullāh (Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah)*, Terj. M. Abdul Ghofur, Almahira, Jakarta, 2007, h. 81.



efek buruknya. Sisa penyakit itu akan tetap tinggal dalam tubuh, bahkan bisa bertambah.<sup>149</sup>

Nabi memerintahkan untuk menyantap bubur gandum dan sayur rebus di hadapannya, Karena kedua jenis makanan itu adalah yang terbaik bagi orang yang baru sembuh dari sakit. Karena kuah dan gandum itu mengandung gizi dan unsur dingin, pelembut dan pengemulsi, di samping juga bisa meningkatkan stamina, sehingga cocok untuk orang yang baru sembuh dari sakit. Terutama sekali bila dimasak dengan rebusan sayur. Santapan yang cocok untuk orang yang berlambung lemah sehingga tidak menimbulkan serat yang berbahaya atau ampas yang dikhawatirkan. Jadi lambung tidak akan bekerja terlalu keras dengan hidangan tersebut. Namun apabila si sakit sangat menginginkan untuk memakan kurma, maka boleh tapi sebaiknya dikonsumsi dalam takaran yang sedikit. Hal itu tidak akan berbahaya bahkan akan berguna karena kondisi tubuh dan lambung akan saling terikat oleh rasa suka dan selera.<sup>150</sup>

Penting diketahui bahwa sebagian perintah dan larangan Rasūlullāh saw bukan termasuk persoalan agama yang harus dikerjakan atau harus ditinggalkan untuk memperoleh pahala dari Allah swt, sekalipun bentuk kalimatnya berupa larangan dan

---

<sup>149</sup> *Ibid*, h. 171.

<sup>150</sup> Agus Rasyidi, *loc. cit.*

perintah. Ḥadīṣ-ḥadīṣ yang berhubungan dengan ilmu kesehatan yang telah dijelaskan ini tidak menjadikan pahala berkurang karena meninggalkannya dan tidak pula bertambah karena mengerjakannya.<sup>151</sup> Namun, kita mendapatkan pelajaran yang sangat berharga dari ḥadīṣ-ḥadīṣ ini. Mulai sejak dini kita harus lebih memerhatikan kesehatan kita dimulai dari memilih makanan yang baik untuk tubuh kita dan bagaimana mengombinasikan berbagai makanan terutama buah-buahan, agar kombinasi makanan yang kita buat tidak berbalik merugikan, tapi menjadikan tubuh kita semakin sehat dan segar agar kita dapat beribadah kepada Allah swt lebih giat dan lebih semangat.

---

<sup>151</sup> Yusuf Al-Qardhawy, *Sunnah, Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*, *loc. cit.*, h. 90.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setelah membahas mengenai metode pemahaman ḥadīṣ dan mengenal bagaimana komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, dilanjutkan dengan ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, serta analisis ḥadīṣ-ḥadīṣ tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma dan korelasinya dalam Sains. Maka dari itu, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ḥadīṣ Rasūlullāh saw tentang proporsionalitas atau komposisi dalam mengonsumsi buah kurma dapat kita temukan redaksi ḥadīṣnya dalam kitab induk ḥadīṣ *Kutub At-Tis'ah*. Dapat ditemukan dengan mencari kata kunci *رَبِيبٌ*, *بَطَّحٌ*, *قَنَاءٌ*, *رُطْبٌ*, *تَمْرٌ*, *أَفْطَرٌ*, *حَرْبِيزٌ*, *حَنَّاكٌ*. Dalam mengonsumsi buah kurma yang diajarkan oleh Nabi saw tidak hanya melihat dari segi rasa enak dan kandungannya saja, melainkan kitapun harus melihat dari segi komposisi dan porsinya, Walaupun buah kurma adalah buah yang banyak akan manfaat dan khasiat bagi kesehatan, fisik mental maupun sosial, namun jika dalam mengonsumsi salah, maka khasiat dari buah kurma tersebut akan sia-sia dan boleh jadi akan menjadi penyakit bagi tubuh. Maka, Nabi menawarkan berbagai

macam cara dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma, seperti yang telah peneliti jelaskan sebelumnya seperti mengombinasikan buah kurma dengan buah dan makanan lainnya, waktu dan komposisi yang tepat mengonsumsi buah kurma supaya dalam mengonsumsinya tidak berlebihan dan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Namun, dalam aplikasinya masih perlu dikaji kembali mengenai jenis kurma atau makanan lain yang telah disebutkan dalam penelitian ini, berapa takaran dan jumlah yang baik dalam mengonsumsinya. Pada intinya, jika kita dalam mengonsumsi buah kurma dalam jumlah yang berlebihan maka akan menjadi tidak baik bagi tubuh kita, maka kita harus mengamalkan apa yang telah Nabi saw ajarkan perihal mengonsumsi buah kurma baik itu dalam segi konsumsi dalam tubuh maupun untuk pengobatan.

2. Ḥadīs-ḥadīs tentang komposisi dan porsi dalam mengonsumsi buah kurma mengandung perintah dan larangan Rasūlullāh saw dalam menjaga kesehatan kita sehari-hari. Buah kurma dalam ḥadīs-ḥadīs ini sebagai tokoh utama karena selain rasanya yang lezat kurma adalah makanan yang paling disukai oleh Nabi saw dan mengandung banyak sekali khasiat dan manfaat bagi tubuh. Komposisi dan porsi yang ditawarkan Nabi yaitu dengan mencampurkan buah kurma dengan makanan lain dan bagaimana beliau mengolah dan memanfaakannya sebagai sebagai obat

bukan suatu yang asal atau seponatan, namun sesuai dengan kaidah sains dan ilmu kesehatan masa kini. Seperti contoh ketika ada makanan yang bersifat panas berlebihan beliau netralkan dengan makanan yang bersifat dingin agar lambung dapat mencernannya dengan baik. Hal tersebut menjadi suatu yang sangat besar karena pada zaman dahulu masih minimnya ilmu-ilmu yang berkaitan dengan sains, namun Nabi saw sudah menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari dan ḥadīṣ-ḥadīṣ ini sangat relevan apabila kita terapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Dengan catatan apa yang dicontohkan Nabi saw ini bukanlah suatu yang dianggap sebagai syari'ah atau perintah namun amalkanlah dengan tujuan untuk mendapatkan barokah dari Nabi saw dan mengharap pahala dari Allah swt.

## **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian ini, maka penulis dapat memberikan beberapa saran, diantara yaitu:

1. Hasil dari penelitian ini merupakan secuil dari disiplin ilmu pengetahuan, karena penulis menyadari akan latar belakang yang bukan dari kesehatan. Sehingga penulis menyarankan bagi teman-teman yang memang konsen dalam bidang ilmu kesehatan untuk dapat menggali lebih jauh terkait perilaku Nabi saw lainnya, sehingga manfaat dari kebiasaan Nabi saw tersebut dapat kita raih.

2. Adapun terkait ḥadīṣ-ḥadīṣ yang penulis telusuri yang terdapat dalam *Kutub Al-Tis'ah* ini harus lebih diteliti dan dikaji lebih dalam lagi. Karena ditakutkan adanya pembahasan-pembahasan penting yang terlewatkan oleh penulis. Adapun saran dari penulis agar pembaca dapat mengkajinya dengan mencari referensi lain agar lebih memperkaya pemahaman dari ḥadīṣ-ḥadīṣ ini, sehingga akan banyak bahan analisa yang dapat diperbincangkan.
3. Demikian pula dengan kitab-kitab *syarh* dari penulis sangat minim sekali, maka saran penulis kepada pembaca agar dapat melengkapi dari kitab-kitab yang lain.
4. Saran terakhir dari penulis, agar supaya kita khususnya umat Islam agar tidak pernah bosan mengkaji aspek kehidupan Nabi Muḥammad saw, karena penulis yakin dengan demikian akan menambah rasa cinta dan kerinduan terhadap sosok Nabi Muḥammad saw suri tauladan kita semua. Sehingga kelak dapat bersanding bersama beliau di akhirat nanti. Amin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullāh, Muhammad Mahmūd Abdullāh, *At-Tibbul Qur'anī*, Dār al-Kutub Ilmiah, Beirut, 1989.
- Abdushshamad, M. Kamil, *Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur'an*, Akbar Media Eka Sarana, Jakarta, 2002.
- Ad-Darimi, *Sunan Ad-Darimī*, Terj. Ahmad Hatib, PUSTAKA AZZAM, Jakarta, cet 2, 2007.
- Al-Bukhārī, Abī ‘Abdillah Muḥammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah alJa‘fī , *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Thoha Putra, Semarang, juz 5, 2000.
- Al-Bukhārī, Abī ‘Abdillah Muḥammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah alJa‘fī , *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Dar al-Kutub Ilmiah, Beirut, juz 7, 1992.
- Al-Bukhārī, ‘Abdillah Abī Muḥammad bin Ismā‘īl ibnu al-Mugīrah bin Bardizbah alJa‘fī , *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Dar al-Fikr, Beirut, juz 2, T.th.
- ....., *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Dar al-Fikr, Beirut, juz 10, T.th.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul Baari (Ṣaḥīḥ Bhukhari)*, Terj. Amiruddin, Pustaka Azzam, Jakarta, cet 3, 2014.
- Al-Sijistānī, Abū Dāud Sulaiman bin al-‘Asy‘as al-Azdī, *Sunan Abi Dāud*, Dār al-Ḥadīṣ Mesir, juz 3, 2010.
- ....., *Sunan Abi Dāud*, Dār al-Ḥadīṣ Mesir, juz 4, 2010.
- ....., *Sunan Abi Dāud*, Dār al-Fikr, Beirut, juz 4, 1994.

- Al-Siba'I, Musthafa, *Sunnah dan Peranannya dalam Penetapan Syari'at Islam*, Terj. Nurcholish Majid, Pustaka Firdaus, Jakarta, 1991.
- Al-Qardhawy, Yusuf, *As-Sunnah Sebagai Sumber Iptek dan Peradaban*, Terj. Setiawan Budi Utomo, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, cet 1, 1998.
- ....., *Sunnah, Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*, Terj. Abad Badruzzaman, PT. Tiara Wacana, Yogyakarta, cet 1, 2001.
- Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Departemen Agama RI, Toha Putra, Semarang, 1989.
- Al-Quzwainī, Abī 'Abdillāh Muḥammad bin Yazīd, *Sunan Ibnī Mājah, Dār al-Ḥadīṣ*, Mesir, juz 2, 2010.
- ....., *Sunan Ibnī Mājah, Dār al-Ḥadīṣ*, Mesir, juz 3, 2010.
- Amin, Tatang, *Menyusun Rencana Penelitian*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet 3, 1995.
- Anas bin Malik, *Al-Muwatha'*, Dar al-Ḥadīṣ, Mesir, 2005.
- An-Nawawi, *Syarah Ṣaḥīḥ Muslim (Al-Minhaj Syarh Ṣaḥīḥ Muslim Ibnu Al-Hajjaj)*, Terj. Fathoni Muḥammad, Agus Ma'mun, Suratman, Darus Sunnah, Jakarta, cet 2, 2013.
- An-Naisābūrī, Abī al-Husain Muslim bin al-Ḥajāj Ibnu Muslim al-Qusyairī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Darul Kutub al-Ilmiah, Beirut, juz 7, 1994.
- As-Sayyid, Abdul Basith Muhammad, *Pola Makan Rasulullah (Makanan Sehat Berkualitas Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah)*, Terj. M. Abdul Ghofur, Almahira, Jakarta, 2007.
- Asy'ari Ulama'i, A. Hasan, *Tahqiqul Ḥadīṣ: Sebuah Cara Menelusuri, Mengkritisi dan Menetapkan Kesahihan Ḥadīṣ Nabi Saw*, Karya Abdi Jaya, Semarang, 2015.



- ....., *Mendeteksi Ḥadīṣ Nabi Saw*, Tafsir Ḥadīṣ Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, 2002.
- At-Turmuẓī, Abū ‘Isā bin Muḥammad bin ‘Isā bin Saurah, *Sunan al-Turmuẓī*, juz 2, Dār al-Fikr, Beirut, 2005.
- ....., *Sunan al-Turmuẓī*, juz 4, Dār al-Fikr, Beirut, 2005.
- Aprilia, Ade, *Fresh & Healthy With Infuse Water*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2014.
- Apriyanti, Maya, *10 Tanaman Obat Paling berkhasiat & Paling Dicari*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta, 2015.
- Bakker, Anton, dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta, 1994.
- El-Fasa, Nunu, *Sehat Tanpa Obat ala Rasūlullāh SAW*, Kalil, Jakarta, T.th.
- Fuad, Rasyad As-Sayyid, *Puasa Sebagai Terapi Penyembuhan Berbagai Penyakit*, Terj. Mahfud Hidayat Lukman dan Ahmad Fairuzi, Hikmah, Jakarta, cet 1, 2004.
- Fitriani, Emi, *Keajaiban Buah Kurma Varietas, Khasiat, Produk Olahan dan Teknik Budaya*, Semarang: Pustaka Baru Press, T.th.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta, jilid I, 2001.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku Muḥammad, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Ḥadīṣ*, PT. Pustaka Rizki Putra, Semarang, 2002.
- Ikrom, *Pengantar Ulumul Ḥadīṣ*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015.
- Ismail, M. Syuhudi, *Metodologi Penelitian Ḥadīṣ Nabi*, Bulan Bintang, Jakarta, 1992.

- ....., *Kaedah Kesahihan Sanad Ḥadīṣ (Telaah Kritis dan Tinjauan dengan Pendekatan Ilmu Sejarah)*, PT Bulan Bintang, Jakarta, Cet.2, 1995.
- Katsoff, Lois O, *Pengantar Filsafat*, Terj. Suyono Sumargo, Tiara Wacana, Yogyakarta, 1992.
- Khon, Masjid, dkk, *Ulumul Ḥadīṣ*, Pusat Studi Wanita (PSW) UIN Jakarta, Jakarta, Cet.1, 2005.
- Lebar, Erikar *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stres*, Qanita, Bandung, 2016.
- Lihat dalam digital ḥadīṣ “*Gawami’ al-Kalim*”
- Lihat dalam digital ḥadīṣ “*Ensiklopedi Ḥadīṣ 9*”
- Mala, Faiqotul, *Otoritas Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Bermasalah Dalam Ṣaḥīḥ Al-Bukhari*, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta, 2015.
- Masruri, Ulin Ni’am, *Methodes Syarah Ḥadīṣ*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015.
- Muḥammad, Ahmad bin Habal, *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, juz 2, 2012.
- ....., *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Dār al-Ḥadīṣ, Mesir, juz 8, 2012.
- Muhtarom, *Mengungkap Rahasia & Kebenaran Ilmiah Ḥadīṣ-Ḥadīṣ Nabi*, CV. Karya Abadi Jaya, Semarang, 2015.
- Munawwar, Said agil Husin dan Abdul Mustaqim, *Asbabul Wurud (Studi Kritis Ḥadīṣ Nabi Pendekatan Sosio-Historis-Kontekstual)*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001.
- Mustaqim, Abdul, *Ilmu Ma’anil Ḥadīṣ Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Ḥadīṣ Nabi*, Idea Press, Yogyakarta, 2016.

- Najwah, Nurun, *Ilmu Ma'anil Ḥadīṣ Metode Pemahaman Ḥadīṣ Nabi Teori dan Aplikasi*, Cahaya Pustaka, Yogyakarta, 2008.
- Nata, Abudin, *Studi Islam Komprehensif*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, cet 1, 2011.
- ....., *Metodologi Studi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2000.
- Nuri, Afna Aimmatun, *Diet Sehat Plus Pahala for Muslimah*, Sabil, Yogyakarta, 2016.
- Qardhawi, Yusuf, *Bagaimana Memahami Ḥadīṣ Nabi SAW*, Terj. Muḥammad Al- Baqir, Karisma, Bandung, 1993.
- Riyadi, Ahmad Ali, *Dekonstruksi Tradisi, Kaum Muda NU Merobek Tradisi*, ar-Ruzz Media, Yogyakarta, 2007.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 1999.
- Soebahar, M. Erfan, R. Arizal Firmansyah, Edi Daenuri Anwar, *Mengungkap Rahasia Buah Kurma dan Zaitun dari Petunjuk Ḥadīṣ dan Penjelasan Sains*, dalam *Ulul Albab*, Vol. 16, No. 2, Semarang, 2015.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, CV. Alfabeta, Bandung, cet 8, 2009.
- Suparta, Munzier, *Ilmu Ḥadīṣ*, PT. Radja Grafindo Persada, Jakarta, cet 4, 2003.
- Suryadilaga, M. Alfatih, *Metodologi Syarah Ḥadīṣ*, Suka Press, Yogyakarta, 2012.
- Taslaman, Caner, *Miracle Of The Quran (Keajaiban Al-Qura'an Mengungkap Penemuan-Penemuan Ilmiah Modern)*, Terj. Ary Nilandari, PT. Mizan Pustaka, Bandung, 2011.
- Widuri, Hesti, Dedi Mawardi Pamungkas, *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*, Pustaka Baru Press, Yogyakarta, 2013.

Yunila, Wira, *20 Buah Sakti Tumpas Berbagai Macam Penyakit*, Buku Pintar, Yogyakarta, 2013.

Zuhad, *Metode Pemahaman Ḥadīṣ Mukhtalif dan Asbab Al-Wurud*, Rasail Media Group, Semarang, cet 1, 2011.

### **Sumber dari Internet.**

<https://muslimah.or.id/4973-antara-food-combining-dan-kebiasaan-Rasulullah-shallallahu-alaihi-wa-sallam.html>.

[http://E:/link/B. Nabi Suka Makan Semangka, Khasiatnya Terbukti \(Mukjizat Islam\) Baitu Maqdis.htm](http://E:/link/B. Nabi Suka Makan Semangka, Khasiatnya Terbukti (Mukjizat Islam) Baitu Maqdis.htm).

<http://E:/link/B. Subhanallah! Ternyata Rosululloh SAW Mengajarkan Kita Makan Buah Semangka, Apa Khasiatnya VOA-ISLAM.COM.htm>.

[http://E:/link/. \[Ar-Royyan-10117\] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm](http://E:/link/. [Ar-Royyan-10117] Petunjuk Nabi Dalam Menjaga Kesehatan.htm).

<http://E:/link/Sunnah Tahnik, Antara Mukjizat Kenabian & Khasiat Ludah Secara Medis.htm>.

<http://E:/link/TAHNIK.htm>.

[http://B.Nabi-Suka-Makan-Semangka,-Khasiatnya-Terbukti-\(Mukjizat-Islam\) Baitul Maqdis.htm](http://B.Nabi-Suka-Makan-Semangka,-Khasiatnya-Terbukti-(Mukjizat-Islam) Baitul Maqdis.htm).

<http://tujuhkurma.wordpress.com/kenapa-7-butir-kurma/.htm>.

<http://puputramdhini.blogspot.com/2013/03/manfaat-air-liur-manusia.html>.

[http://E.AirNabeez Infused Water ala Nabi Untuk Kamu yang Lemah tidak bertenaga Sehat Itu Harus\).htm](http://E.AirNabeez Infused Water ala Nabi Untuk Kamu yang Lemah tidak bertenaga Sehat Itu Harus).htm).

## LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA  
Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 02 Kampus III Ngaliyan Telp./Fax: (024) 7514453 Semarang 50185  
email : ppb@walisongo.ac.id

# شهادة

Un.10.0/P3/PP.00.9/2370/2016

يشهد مركز تنمية اللغة جامعة والي سونجو الإسلامية الحكومية بأن

AZWAR FAHMI : الطالب/الطالبة

Banyuwangi, 21 Juni 1995 : تاريخ و محل الميلاد

20160143972 : رقم القيد

قد نجح في اختبار معيار الكفاءة في اللغة العربية (IMKA) بتاريخ ٧ أبريل ٢٠١٦

بتقدير: جيد (٣٥٣)

وحررت له الشهادة بناء على طلبه.

بمنازح، ٩ سبتمبر ٢٠١٦

المدير،

الدكتور محمد سيف الله الحاج

رقم التوظيف : ١٩٧٠٠٣٢١١٩٩٦٠٣١٠٠٣

ممتاز : ٤٥٠ - ٥٠٠

جيد جدا : ٤٠٠ - ٤٤٩

جيد : ٣٥٠ - ٣٩٩

مقبول : ٣٠٠ - ٣٤٩

راسب : ٢٩٩ وأدناها

رقم الشهادة : 22016972





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
**PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA**

Jl. Prof. Dr. Hamka KM. 02 Kampus III Ngaliyan Telp./Fax. (024) 7614453 Semarang 50185  
email : ppb@walisongo.ac.id

# Certificate

Nomor : Un.10.0/P3/PP.00.9/2363/2016

Certificate Number : 120151074

*This is to certify that*

**AZWAR FAHMI**

Student Register Number: 201601421074

the TOEFL Preparation Test

*conducted by*

*the Language Development Center of State Islamic University (UIN) "Walisongo"  
Semarang*

*On August 24th, 2016*

*and achieved the following result:*

<i>Listening Comprehension</i>	<i>Structure and Written Expression</i>	<i>Vocabulary and Reading</i>	<i>Score</i>
36	45	39	400

*Given in Semarang,  
September 9th, 2016*

*Director,*



*Muhammad Saifullah, M.Ag.*  
P. 19700321 199603 1 003

® TOEFL is registered trademark by Educational Testing Service.  
This program or test is not approved or endorsed by ETS.



Panitia Pelaksana  
ORIENTASI PENGENALAN AKADEMIK DAN KEMAHASISWAAN  
**OPAK 2013**

DEWAN MAHASISWA (DEMA)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Sekretariat: Gedung Student Centre Kampus III IAIN Walisongo, Jl. Raya Boja-Ngaliyan Km. 2 Semarang



## Bagian Penghargaan

Nomor:

Panitia Pelaksana Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan (OPAK) 2013  
Dewan Mahasiswa (DEMA) IAIN Walisongo Semarang memberikan penghargaan ini kepada :

Nama : **Aziqon Fakhri**  
Tempat Tanggal Lahir : **Semarang, 21 Juni, 1995**  
Fakultas/NIM : **UIN Walisongo, 1521018**

Yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan IAIN Walisongo Semarang Tahun Akademik 2013/2014 pada tanggal s/d Agustus 2013 sebagai PESERTA dengan Nilai : Amat Baik/ Baik/ Cukup/ Kurang Semarang, 15 September 2013

Mengetahui,

Pembantu Rektor III

IAIN Walisongo

De. H. M. Darot Amin, M.A.  
NIP. 19530112198203 1001



Mukhammad Bisro Asmuni  
Presiden DEMA

Achmad Munazib  
Ketua Panitia

Novita Luviani  
Sekretaris

Panitia Pelaksana

Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan  
OPAK 2013



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

Jalan Walisongo Nomor 3-5 Semarang 50185  
telp/fax: (024) 7615923, website: lppm.walisongo.ac.id, email: lppm.walisongo@yahoo.com

# PIAGAM

Nomor : B-975/Un.10.0/L.1/PP.03.06/12/2016

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Islam  
Negeri (UIN) Walisongo Semarang, menerangkan bahwa :

Nama : **AZWAR FAHMI**

NIM : **134211018**

Fakultas : **USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Telah melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler Angkatan ke-67  
Semester Gasal Tahun Akademik 2016/2017 dari tanggal 27 September 2016 sampai  
tanggal 10 November 2016 di Kabupaten Boyolali, dengan nilai :

..... **83** ..... ( ..... **4,0 / A** ..... )

Semarang, 21 Desember 2016



Dr. H. Sholihan, M.A.  
NIP. 19600604 199403 1004



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Azwar Fahmi

Tempat/Tanggal Lahir : Banyuwangi, 21 Juni 1995

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Alamat : Jln. G. Semeru Gg. IV Rt: 03/Rw: 00  
Lingkungan Ketugtug, Kel. Loloan Timur, Kec.  
Jembrana, Bali.

Kode Pos : 82216

No. Telp/Hp : 085655582503

Nama Orang Tua.

- Ayah : Asmuni
- Ibu : Aning Kurniawati

Email : [azwarfahmi46@yahoo.com](mailto:azwarfahmi46@yahoo.com)

## JENJANG PENDIDIKAN

<b>PENDIDIKAN FORMAL</b>		
<b>Jenjang Pendidikan</b>	<b>Nama Sekolah</b>	<b>Tahun</b>
SD	<ul style="list-style-type: none"><li>• SDN 2 Padang Singojuruh, Banyuwangi</li><li>• SDN 2 Loloan Timur, Jembrana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2001-2004</li><li>• 2004-2007</li></ul>
SMP	SMP Al-Kautsar, Banyuwangi	2007-2010
SMA	MBI Amanatul Ummah, Mojokerto	2010-2013
<b>PENDIDIKAN NON FORMAL</b>		
TPQ	TPQ Hidayatus Sibyan, Jembrana	2004-2007
Pondok Pesantren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pon Pes Modern Al-Kautsar, Banyuwangi.</li><li>• Pon Pes Amanatul Ummah, Mojokerto.</li><li>• Pon Pes Riyadhul Jannah, Semarang.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2007-2010</li><li>• 2010-2013</li><li>• 2013-2017</li></ul>

\*Tahun 2014: Menjadi Bendahara Orda (Organisasi Daerah) IKAJATIM

\*Tahun 2015: Menjadi Bendahara HMJ Tafsir Hadis

\*Tahun 2015: Menjadi Bendahara HIMMAH Semarang (Himpunan Mahasiswa Amanatul Ummah)

\*Tahun 2016 : Menjadi Wakil Ketua Pondok Pesantren Riyadhul Jannah Semarang