



Makanan Sehat dalam Kitab *Mafatih Al-Ghaib*

Nur Laily Ramadhany^{1*}, Subarkah Yudi Waskito²

¹² Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor, Indonesia.

*ramadhan.laily@gmail.com

Abstrak

Makanan sehat merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Tren kehidupan modern menjadikan makanan-makanan siap saji menjadi alternatif pilihan. Hal tersebut menyebabkan kurangnya asupan gizi pada tubuh juga beberapa penyakit berbahaya lainnya. Penyakit-penyakit seperti jantung, kanker dan lainnya yang tergolong kedalam jenis penyakit degeneratif. Penelitian ini dilakukan Untuk mendeskripsikan macam-macam makanan sehat yang di sebutkan dalam Al-Qur'an. Juga memaparkan manfaat yang diperoleh dari makanan sehat menurut Ar-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research), yang disajikan melalui metode deskriptif analitis. Penelitian ini menghasilkan pemahaman terhadap beberapa manfaat makanan sehat yang dijelaskan oleh Imam Ar-Razi dalam tafsirnya. Seperti buah-buahan mulia yang sering disebut dalam Al-Qur'an yaitu kurma, anggur, delima, tin dan zaitun. Juga suatu minuman ajaib yang berasal dari lebah yaitu madu. Buah anggur merupakan yang manfaatnya paling banyak disebutkan oleh imam Ar-Razi, jika diolah menjadi jus aatu minuman, anggur sangat baik untuk empedu. Selain itu anggur juga sangat baik untuk pencernaan dan lambung yang lemah.

Kata kunci : makanan sehat, penyakit degenaratif, tafsir Ar-Razi.

Abstract

Healthy food is food that has a balanced nutritional content needed by the body. Trends in modern life make ready-to-eat foods an alternative. This causes a lack of nutritional intake in the body as well as several other dangerous diseases. Diseases such as heart disease, cancer and others are classified as degenerative diseases. This study was conducted to describe the kinds of healthy foods mentioned in the Qur'an. Also describes the benefits obtained from healthy food according to Ar-Razi in Tafsir Mafatih Al-Ghaib. This research is library research, which is presented through descriptive analytical method. This research resulted in an understanding of some of the benefits of healthy food described by Imam Ar-Razi in his commentary. Like the noble fruits that are often mentioned in the Qur'an, namely dates, grapes, pomegranates, figs, and olives. Also, a magical drink that comes from bees, namely honey. The grapes are the benefits most mentioned by Imam Ar-Razi, if processed into juice or drink, grapes are very good for bile. In addition, grapes are also very good for digestion and a weak stomach.

Keywords: healthy food, degenerative disease, Ar-Razi's interpretation.

I. Pendahuluan

Al-Qur'an merupakan petunjuk kehidupan yang Allah Subhanahuwata'ala turunkan agar manusia hidup diatas pengamalan terhadap isi kandungannya. Tujuan terbesar Al-Qur'an diturunkan bukan sekedar untuk dibaca melainkan agar ditadabburi dan direnungkan pesan-pesan serta hikmah yang terkandung didalamnya. Pesan untuk mentadabburi ini pun Allah *ta'ala* serukan secara khusus dalam firmanNya Q.S. Shaad ayat 29 :¹

Tren kehidupan modern menjadikan manusia jauh dari tuntunan Al-Qur'an, termasuk dalam hal makanan. Padatnya pekerjaan, membuat masyarakat tidak sempat untuk mengolah makanan sendiri dengan memanfaatkan hasil alam yang lebih sehat dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an. Pada akhirnya makanan-makanan siap saji yang biasa disebut fast food dan junk food menjadi alternatif pilihan. Padahal, makanan-makanan tersebut di negara asalnya dijuluki "makanan sampah". Karena memang kandungan gizinya yang sudah hilang akibat berbagai proses pengolahan.²

Hal tersebut menyebabkan kurangnya asupan gizi pada tubuh juga beberapa penyakit berbahaya lainnya. Penyakit-penyakit seperti jantung, kanker dan lainnya yang tergolong kedalam jenis penyakit degeneratif. Penyakit-penyakit tersebut memang tidak menular namun mematikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) kementerian kesehatan (Kemenkes) tahun 2018, penyakit diabetes, jantung, stroke, hipertensi, dan gagal ginjal di Indonesia mengalami angka peningkatan yang luar biasa.³

Padahal Allah telah banyak mengabarkan didalam Al-Qur'an perihal makanan sehat, yang kemudian dilengkapi oleh para ulama dalam penyebutan manfaatnya melalui penafsiran. Salah satu makanan sehat dengan kandungan vitamin yang disebutkan didalam Al-Qur'an adalah anggur. Sebagaimana firman Allah *ta'ala*, Q.S. Al-An'am ayat 99.

Dalam kitab Mafatih Al-Ghaib, disebutkan bahwa anggur memiliki manfaat yang besar bagi lambung yang bersifat lemah dan basah, dikarenakan manfaatnya tersebut anggur dijuluki pula sebagai raja dari buah-buahan.⁴ Berbagai penelitian mengenai makanan sehat di dalam Al-Qur'an telah banyak dilakukan, diantaranya ada yang membahas tema tentang makanan dalam Al-Qur'an serta relasinya dengan kesehatan secara umum. Ada pula yang meneliti tentang macam-macam makanan bermutu, yang disebutkan oleh Al-Qur'an beserta manfaat dan hikmahnya, sesuai pemahaman

¹ Adil M.Khalil, *Tadabbur Al-Qur'an*, Jakarta, Pustaka Al-Kautsar, 2018, hal.ix.

² M. Suwardi, *Solusi Sehat Islami: Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit*, Jakarta, Zahira, 2014, hal xiv-xvii.

³ <https://www.kaskus.co.id/> edisi 26 Maret 2019, diakses pada 4 desember 2021.

⁴ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 13, hal.115-116

sejumlah mufassir dan cendekiawan. Juga terdapat penelitian yang membahas tentang makanan dalam perspektif islam dan kesehatan. Namun yang lebih ditekankan dalam penelitian ini adalah makanan sehat dalam Al-Qur'an, menurut pandangan seorang mufassir, yakni Fakhruddin Ar-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib.

Penelitian ini dilakukan Untuk mendeskripsikan macam-macam makanan sehat yang disebutkan dalam Al-Qur'an. Juga memaparkan manfaat yang diperoleh dari makanan sehat menurut Ar-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib. Fakta yang diperoleh melalui penelitian ini diharapkan mampu memperluas khazanah keilmuan bagi masyarakat, khususnya dalam memahami makanan sehat yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an.

II. Metode Penelitian

Metode penelitan bermakna seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya.⁵ Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian tematik, metode ini hanya menjelaskan aspek yang terkait dengan tema yang dikaji. Metode tematik ini bertujuan untuk mengungkap konsep atau gagasan yang terdapat didalam Al-Qur'an secara utuh, sebagai jawaban sesuai dengan tema yang diteliti.⁶ Berdasarkan jenisnya, penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research), yaitu mencari data melalui literatur-literatur yang telah ada sekaligus dapat diambil kesimpulan sebagai jawaban atas permasalahan-permasalahan yang telah dirumuskan.

Sedangkan dari cara penyajiannya, penelitian ini bersifat deskriptif analisis. Deskriptif analisis merupakan penelitian yang meliputi proses pengumpulan data, penyusunan, dan penjelasan atas data. Dalam penelitian ini akan dijelaskan tentang makanan sehat menurut Ar-Razi dalam Mafatih Al-Ghaib.

III. Hasil dan Pembahasan

Biografi singkat Imam Ar-Razi

Nama lengkap beliau yaitu Muhammad bin Umar bin Al-Husain bin Ai Al-Qurasyi Al-Bakri At-Taimi Ath-Thabrastani al-Ashli Ar-Razi Al-maulid Asy-Syafi'i.⁷ Imam Ar-razi memiliki beberapa *kunyah* atau sebutan diantaranya Abu Abdillah, Abu Al-Ma'aali, Abu

⁵ M. Nur Wahyudi, "Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an" (Skripsi, UIN Walisongo, 2015)

⁶ Abdul Mustaqim, *Metode penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta, Idea Press, 2021, hal 51-52.

⁷ Mahmud Muhammad Muhammad Al-Hanthur, *An-Naskhu 'Inda Al-Fakhru Ar-Razi*, Kairo, Maktabah Al-Adab, 2002, hal.13

Al-Fadhl, dan Ibnu Khathib Ar-Rayy. Sedangkan *laqob* atau julukannya adalah Al-Imam, Fakhruddin, Ar-Razi, dan Syaikhul Islam.⁸

Beliau dilahirkan dari keturunan Arab Quraisy dari jalur Abu Bakar Ash-Shiddiq *radiyallahu'anhu* pada tahun 543 H di kota Ray (menurut sebagian pendapat, namun lebih banyak pendapat yang mengatakan bahwa beliau lahir tahun 544 H). Kota Ray saat itu merupakan ibu kota negara Iraq Ajami yang saat ini telah hialng dan reruntuhannya terletak di dekat kota Tehran, ibu kota kerajaan Iran. Imam Ar-Razi banyak melakukan perjalanan terutama dalam menuntut ilmu, beliau berpindah dari satu kota ke kota lainnya. Seperti dari kota Ray ke kota Khurosan, dari kota Bukhoro ke kota Iraq, kemudian kota Syam, disanalah beliau banyak menetap dan melakukan pembelajaran.

Beliau adalah seorang ulama besar yang terkenal, diantara ilmu yang dikuasainya adalah Ilmu Ushul, seperti Ushuluddin dan Ushul Fiqih. Selain Ilmu Ushul, Ilmu Filsafat juga dikuasainya.⁹ Al-Razi juga seorang ahli dalam ilmu kedokteran dan ilmu alam. Beliau juga berbicara soal astronomi, juga tentang langit dan bumi, hewan dan tumbuh-tumbuhan, bahkan tentang manusia.¹⁰ Selain itu, Fakhruddin Ar-Razi juga merupakan seorang Imam dalam bidang Ilmu Tafsir dan Kalam, Ilmu Eksak, serta Ilmu Bahasa. Selain kemasyhurannya dalam bidang keilmuan, Imam Ar-Razi juga terkenal sebagai seorang penasehat ulung. Hingga dikatakan suatu ungkapan untuk beliau: "dia berkhotbah dengan bahasa Arab dan bahasa '*Ajam* dan menyampaikan khuthbahnya melalui hati nurani hingga mengalirkan tangis".¹¹

Imam Ar-Razi wafat pada tahun 606 H di kota Hiroh, yaitu sebuah kota di wilayah Afghanistan. Beliau wafat saat bulan Dzul Hijjah di hari '*Ied* ¹² dan dikatakan sebab wafatnya ialah: terjadi perbedaan pendapat dan perdebatan yang besar antara beliau dan kaum Karomiyah dalam hal Aqidah, dan kedua pihak saling menuduh dan mengkafirkan hingga pada akhirnya mereka meracuni Imam Ar-Razi dan beliau wafat karena pengaruh racun tersebut.¹³

⁸ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, hal.3

⁹ Muhammad Abu Syuhbah, *Al-Israailiyyat Walmaudhuaat Fii Kutubi At-Tafsir*, Kairo, Maktabah Sunnah, 1408 H, hal.133

¹⁰ Muhammad Iqbal.dkk, *Al-Qur'an Imamku*, Jakarta, Azkiya Publishing, 2018, hal.141

¹¹ Dr. Muhammad Husain Adz-Dzahabi, *At-Tafsir Wal Mufasssirun*, Kairo, Daar Al-Hadits, 2012, hal.249

¹² Mahmud Muhammad Al-Hanthur, *An-Naskhu 'Inda Al-Fakhru Ar-Razi*, Kairo, Maktabah Al-Adab, 2002, hal.14

¹³ Dr. Muhammad Husain Adz-Dzahabi, *At-Tafsir Wal Mufasssirun*, Kairo, Daar Al-Hadits, 2012, hal.248-249

Tinjauan umum makanan sehat

Makanan sehat atau *healthy food* merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh.¹⁴ Sedangkan menurut Prasetyono, makan sehat yaitu mengumpulkan berbagai makanan seimbang yang memenuhi segala kebutuhan dan nutrisi pada tubuh, fisik dan mental yang nyata.¹⁵ Selaras dengan ilmu kesehatan, islam juga mengajarkan kepada ummatnya agar mengonsumsi makanan yang baik dan sehat. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah 172.

Imam Ibnu Jarir Ath-Thabari menjelaskan dalam tafsirnya pada penggalan *"kullu min thayyibati maa razaqnaakum"* bermakna makanlah dari rizki yang halal yang kami halalkan untukmu maka kenikmatan bagi kalian dengan kehalalan yang aku berikan, dari apa yang kalian haramkan bagi kalian padahal Aku tidak mengharamkan makanan dan minuman bagi kalian.¹⁶

Kata 'baik' dalam bahasa Arab berasal dari kata *"thaaba"* yang bermakna suci, baik, lezat, dan menjadikan halal. Sedangkan salah satu bentuk derivasinya adalah *"Ath-Thayyib"* yang artinya segala sesuatu yang dapat dirasakan oleh indra atau jiwa, dan semua yang terlepas dari bahaya dan keburukan.¹⁷

Makan sehat adalah mengonsumsi sejumlah makanan yang tepat dari semua kelompok makanan secara berurutan untuk memastikan bahwa tubuh individu dilengkapi dengan tepat dan mampu berfungsi tepat, tergantung pada gaya hidup dan tingkat aktivitas.¹⁸ Menurut ilmu kesehatan yang dimaksud dengan makanan ialah setiap substrat yang dapat digunakan untuk proses di dalam tubuh. Terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis, makanan harus masuk kedalam sel. Zat makanan yang diperlukan tubuh untuk membina tubuh, mengatur fungsi tubuh, menggantikan sel-sel yang rusak, membangun protoplasma, menghasilkan energi dan kalor dan melindungi tubuh dari serangan penyakit.¹⁹

¹⁴ Joko Suprapmanto, *Cara Ampuh Menaklukkan Malas*, Yogyakarta , Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2019, hal. 97

¹⁵ Elia, M.Pd, AUD.dkk, *Pendidikan Keamanan, Keselamatan dan Nutrisi pada AUD*, Tangerang, Media Sains Indonesia, 2021, hal.27.

¹⁶ Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jaami'ul Bayaan 'An Ta'wili Aayil Qur'an*, Daarul Hijroh Liththobaa'ati wan nasyr, 2001, hal. 53

¹⁷ *Al-Mu'jam Al-Wasith*, Mesir, Maktabah Syuruuq Ad-Dauliyah, 2011, hal.593

¹⁸ Andriyani. *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 15, No. 2, Juli 2019.

¹⁹ Kus Irianto Dan Kusno Waluyo, *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*, Bandung, CV. Y rama Widya, 2004, hal.20.

Sebagai mana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa makanan sehat atau *healthy food* merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh.²⁰ Sedangkan kebiasaan makan yang buruk menjadi faktor yang memengaruhi meningkatnya risiko kesehatan. Gizi yang baik diperoleh dari pangan sehat. Pangan yang sehat adalah pangan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin, serta bebas dari kuman, bahan berbahaya, bahan cemaran dan bahan tambahan makanan yang tidak diperbolehkan seperti formalin, boraks, dan lain-lain.²¹

Untuk mencukupi kebutuhan makanan sehat, maka perlu diketahui apa saja unsur yang terkandung di dalamnya. Kandungan atau unsur gizi di dalam makanan sehat dibagi ke dalam tiga golongan, yaitu:

1. Zat tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak

- Karbohidrat: karbohidrat juga disebut sebagai hidrat arang. Tubuh memerlukan karbohidrat untuk melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, juga aktifitas organ dalam seperti proses pencernaan, bernafas dan mengeluarkan zat sisa.²² Karbohidrat biasa terdapat dalam makanan seperti padi, jagung, gandum, biji-bijian, sagu, singkong, ubi, dan kentang. Namun asupan karbohidrat di dalam tubuh tidak boleh berlebihan ataupun kekurangan, kelebihan karbohidrat dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti diabetes melitus, obesitas, dan jantung koroner.

- Lemak: berdasarkan sumbernya, lemak terbagi ke dalam dua jenis, yaitu lemak nabati (seperti zaitun, kacang dan lainnya) dan hewani (seperti keju, lemak daging dan susu). Sedangkan jenis lemak yang dibutuhkan oleh tubuh adalah lemak sterol dan lemak kolesterol. Tubuh menggunakan lemak sebagai pelindung tubuh dari pengaruh suhu rendah, sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K, sebagai pelindung organ dalam yang vital seperti jantung dan lambung (sebagai bantalan lemak), serta sebagai penghasil energi tertinggi karena setiap gram lemak menghasilkan energi 9,3 kKal.²³

2. Zat pembangun yang terdiri dari protein dan mineral.²⁴

- Protein: berdasarkan sumbernya, protein terbagi menjadi protein nabati seperti gandum, kacang-kacangan dan daun melinjo. Serta protein hewani seperti daging. Konsumsi makanan dengan kandungan protein dibutuhkan oleh tubuh karena Protein

²⁰ Joko Suprapmanto, *Cara Ampuh Menaklukkan Malas*, Yogyakarta , Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2019, hal. 97

²¹ Rekyan Hanung Puspawati dan Dodik Briawan. *Pangan sehat, Pemilihan Pangan, dan kebiasaan makan sehat*. Jurnal Gizi Pangan, Volume 9, Nomor 3, November 2014.

²² Eko Sri Wijayati S., S. Pd, *Calistung Mengenal Makanan Sehat*, Jakarta, Penerbit Cif, 2008, hal.7-8

²³ Siti Pramitha Retno Wardani, S.Si, *Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat Nan Praktis Untuk Pemula*, Jakarta, Diandra Kreatif, 2018, hal.9-10

²⁴ Eko Sri Wijayati S., S. Pd, *Calistung Mengenal Makanan Sehat*, Jakarta, Penerbit Cif, 2008, hal.7-8

berfungsi sebagai pembangun tubuh, berperan sebagai enzim, antibodi, dan hormon, juga sebagai penghasil cadangan energi.²⁵

- Mineral: Mineral juga merupakan unsur yang diperlukan tubuh. Mineral yang dibutuhkan tubuh secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu makro mineral dan mikro mineral. Makro mineral yang dibutuhkan oleh tubuh yaitu Ca, P (phospor), S (belerang), K (kalium), Na (natrium), Cl (chlor) dan Mg (magnesium). Banyak didapatkan dari keju, kerang-kerangan, garam meja, kacang-kacangan, dll. Sedangkan mikromineral yang dibutuhkan tubuh misalnya Fe, Flour, Zn (seng), Si (silicon), dll. Namun di antara mikromineral tersebut, Fe adalah mikromineral yang paling banyak dalam tubuh manusia.²⁶

3. Zat pengatur yang terdiri dari mineral, vitamin, dan air.

- Vitamin: vitamin merupakan senyawa yang diperlukan untuk kehidupan, yang tidak dapat dibentuk sendiri oleh organisme hewan walaupun diperlukan dalam jumlah kecil untuk metabolisme. Kebutuhan terhadap vitamin tergantung dari jenis vitamin dan dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan keadaan fisiologis seperti kehamilan, menyusui, kerja berat tubuh dan konsumsi makanan.²⁷

- Air: Kalimat berbentuk pertanyaan merupakan suatu peringatan secara halus dan tidak langsung, agar kita memperhatikan dan memikirkan tentang air yang kita minum. Air adalah nutrien yang terpenting didalam kehidupan manusia agar manusia dapat melangsungkan dan bertahan hidup. Air dalam tubuh manusia berfungsi sebagai pelarut zat gizi melalui serangkaian proses pencernaan. Selain itu air juga sebagai alat pengangkut zat gizi yang sudah melalui proses pencernaan ke dalam saluran darah serta saluran limfatik untuk didistribusikan ke seluruh sel-sel jaringan tubuh. Betapa pentingnya air untuk kehidupan manusia tecermin dari ayat yang menganjurkan agar manusia memperhatikan air minumnya sebagaimana tersurat dalam QS Al-Waqiah ayat 68.

Kalimat berbentuk pertanyaan pada QS Al-Waqiah ayat 68 merupakan suatu peringatan secara halus dan tidak langsung agar kita memperhatikan dan memikirkan tentang air yang kita minum.²⁸

²⁵ Siti Pramitha Retno Wardani, S.Si, *Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat Nan Praktis Untuk Pemula*, Jakarta, Diandra Kreatif, 2018, hal.12,14

²⁶ Riana Frisca Siahaan. *Mengawal Kesehatan keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat*. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera, Vol. 15 (2) Desember 2017

²⁷ Vilda Ana Veria Srtyawati dan eko Hartini, *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta, Penerbit Deepublish, 2018, hal.26

²⁸ Andriyani. *Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 15, No. 2, Juli 2019.

Penafsiran Imam Ar-Razi pada beberapa ayat makanan sehat

a) Madu (Q.S. An-Nahl: 69)

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الشَّيْءِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (Q.S. An-Nahl: 69)

Firman Allah Ta’aalaa

شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

Imam Ar-Razi menjelaskan: ketahuilah bahwa Allah subhanahu wa ta’aalaa menyifati madu dengan beberapa sifat, diantaranya, “syaraabun”, Wujudnya sebagai suatu minuman, dan memang seperti itu asalnya. Karena madu dapat diminum langsung dan terkadang juga dipakai sebagai campuran minuman. Lalu, “Mukhtalifun Alwaanuhu” bahwa dari beberapa jenis madu ditemukan tiga warna yaitu merah, putih, dan kuning. Kemudian “fiihi syifaa’un linnaas”, disini terdapat dua pembahasan; Pertama, memang benar bahwa Syifa’ merupakan sifat bagi madu. Jika ada yang mengatakan: “Bagaimana bisa menjadi penyembuh bagi manusia, sedangkan madu berbahaya bagi penyakit empedu dan dapat melukainya?”.

Maka kami katakan: “Allah tidak mengatakan bahwa madu menyembuhkan bagi setiap manusia, bagi setiap penyakit dan dalam semua keadaan, tapi sebaliknya ia adalah obat bagi sebagiannya saja. Diantara beberapa obat ada yang diresepkan bahwa didalamnya terdapat kesembuhan, ada pula obat yang kesempurnaan manfaat obat tersebut jika telah di campur dengan madu. Minuman yang dibuat dari madu juga bermanfaat bagi penyakit yang disebabkan dahak atau cairan”.

Kedua, Ini merupakan pendapat Imam Mujahid, bahwa Al-Qura’an adalah penyembuh bagi manusia, berdasarkan pernyataan ini maka kisah proses produksi madu dari lebah selesai pada penggalan kalimat “syaraabun mukhtalifun alwaanuhu” kemudian memulai penjelasan lain pada kalimat “fiihi syifaaun linnaas” dengan penjelasan bahwa Al-Qur’an merupakan kesembuhan bagi manusia dari segala kekafiran dan kebid’ahan. Juga disebutkan perkataan dari Ibnu Mas’ud: “Madu merupakan kesembuhan bagi penyakit, dan Al-Qur’an adalah kesembuhan bagi apa yang ada di dalam hati (penyakit hati).

Imam Ar-Razi melanjutkan, ketahuilah bahwa perkataan ini (Syifa' yang ditujukan kepada Al-Qur'an) adalah lemah dengan beberapa bukti penguat: Pertama dhamir "hi" pada kalimat "*fihii syifaaun linnaas*" harus dikembalikan kepada yang paling dekat penyebutannya, dan tidaklah disebutkan sebelumnya melainkan kalimat "*syaraabun mukhtalifun alwaanuhu*". Sedangkan pendapat yang mengatakan dhamir kembali ke Al-Qur'an tidaklah tepat, karena tidak ada sama sekali penyebutan kata Al-Qur'an sebelumnya. Kedua, sebagaimana yang diriwayatkan Abu Sa'id Al-Khudhri radiyallahu'anhu :

عن أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُ جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَقَالَ: إِنَّ أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» فَذَهَبَ ثُمَّ رَجَعَ فَقَالَ: قَدْ سَقَيْتُهُ فَلَمْ يُعْنِ عَنْهُ شَيْئًا، فَقَالَ ﷺ: «اذْهَبْ واسْقِهِ عَسَلًا»
فَقَالَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ فَبَرَأَ

Dari Abu Sa'id Al Khudri ra, ada seseorang yang mengadu pada Nabi Muhammad saw, "Wahai Rasul, saudaraku sedang menderita diare." Kemudian Rasulullah bersabda, "Segera minumkan madu kepadanya." Dan kemudian dia sampai tiga kali mengadu jika saudaranya belum sembuh bahkan semakin parah. Lalu Rasul menjawab, "Maha benar Allah, perut saudaramu sungguh berdusta. Minumkan lagi madu kepadanya," Dan kemudian setelahnya diare saudaranya sembuh dengan sendirinya.

Kalimat:

صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ

sesuai dengan sifat madu yang Allah sebutkan pada penggalan kalimat "*fihii syifaaun linnas*", disini dijelaskan karena Rasulullah saw mengetahui bahwa madu itu akan berkhasiat, maka beliau suruh orang tersebut untuk terus meminumkan madu kepada saudaranya, walaupun bukan saat itu langsung berfungsi, efek kesembuhan dari madu akan tetap ada nantinya.²⁹

Merujuk pada salah satu sifat madu berupa syifa' tersebut, maka itu merupakan petunjuk kepada manusia agar semakin menelaah manfaat madu. Juga melalui penjelasan manfaat yang madu jika diminum langsung maupun dicampur dengan ramuan ataupun minuman lainnya. Dengan ini, madu juga memiliki banyak manfaat lainnya. Sebagaimana yang disebutkan Imam Ibnul Qayyim bahwa madu dapat

²⁹ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 20, hal.73-75

membaguskan hafalan.³⁰ Madu juga memiliki berbagai keunggulan seperti dapat digunakan sebagai pengganti gula, mudah dicerna oleh tubuh, merupakan sumber vitamin, mineral, antioksidan, dapat memenuhi kebutuhan protein, serta mengandung zat antibiotik. Sedangkan khasiat lainnya yang terkandung di dalam madu adalah madu dapat memperbaiki fungsi ginjal dan usus, lebih baik dari gula karena kandungan kalori pada madu 40 persen lebih rendah dari gula, madu memiliki energi yang besar tapi tidak menambah berat badan, madu berdifusi ke dalam darah dalam waktu tujuh menit jika dicampur dengan air hangat, serta molekul gula bebas pada madu membuat otak berfungsi lebih baik karena otak merupakan pengonsumsi terbesar untuk gula.³¹

Madu juga berfungsi membuka simbul-simbul pembuluh darah dan membersihkan kotorannya. Bila dijilat saja, bisa menghilangkan dahak, mencuci lambung dan menyingkirkan kotorannya, bisa juga menghangatkan tubuh secara stabil dan membuka penyumbat-penyumbat dalam tubuh. Madu juga bermanfaat untuk lever dan ginjal serta kandung kemih. Sementara madu tidak terlalu berbahaya untuk penderita kelainan lever dan limpa, seperti zal-zal gula lainnya.³²

b) Buah Tin (Q.S Tin: 1)

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ

Demi (buah) tin dan (buah) zaitun, (Q.S. At-Tin: 1)

Buah itu merupakan suatu makanan, buah, dan obat. Menurut Imam Ar-Razi menukil perkataan para dokter, pada manfaatnya sebagai makanan tin merupakan makanan yang enak, lembut, cepat tercerna, tidak menetap lama di lambung, melembutkan perangai (melunakkan amarah), dan dikeluarkan melalui aliran keringat. Juga berfungsi untuk mengurangi dahak, membersihkan ginjal, menghilangkan pasir di dalam kandung kemih, untuk menggemukkan badan, dan membuka *folikel* atau pori-pori pada hati dan limpa. Dengan semua manfaat tersebut, maka buah ini merupakan buah terbaik.

Diriwayatkan mengenai buah tin ini:

أُهِدِيَ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ طَبَقٌ مِنْ تَيْنٍ فَقَالَ كُلُوا وَأَكَلْ مِنْهُ وَقَالَ لَوْ قُلْتُ إِنَّ فَاكِهَةً نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ قُلْتُ هَذِهِ لِأَنَّ فَاكِهَةَ الْجَنَّةِ بِلَا عَجَمٍ فَكُلُوا مِنْهَا فَإِنَّهَا تَقْطَعُ الْبَوَاسِيرَ وَتَنْفَعُ مِنَ النَّقَرَسِ

³⁰ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Ma'aad Fii Hadyi Khairil 'Ibad*, Beirut, Muassasatu Ar-Arisalah, 2009, jilid 4, hal.312

³¹ Faisal M. Sakri, *Madu dan Khasiatnya*, Yogyakarta, Penerbit Diandra Pustaka Indonesia, 2015, hal.4-7

³² Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Ma'aad Fii Hadyi Khairil 'Ibad*, Beirut, Muassasatu Ar-Arisalah, 2009, jilid 4, hal.31-32

Suatu ketika dihadangkan kepada Nabi ﷺ sepiring buah tin, maka beliau ﷺ bersabda: "makanlah kalian, dan aku memakannya pula", dan beliau ﷺ kembali bersabda: "jika aku katakan ada buah yang turun dari surga, akan ku katakan "ini", karena buah dari surga tidak ada yang asing, maka makanlah darinya, sesungguhnya buah itu dapat memotong wasir dan bermanfaat bagi naqris (sejenis penyakit tulang)" Namun, keabsahan riwayat ini masih dipertanyakan.

Sedangkan dalam pengobatan, buah tin digunakan untuk mengeluarkan cairan dalam tubuh yang harus dikeluarkan.³³ Tin juga merupakan buah yang mengandung zat sejenis alkalin yang mampu menghilangkan keasaman pada tubuh. Zat-zat aktif yang terdapat dalam buah tin adalah sejenis zat-zat pembersih yang bisa dipakai untuk mengobati luka luar dengan cara melumurinya. Hasil penelitian lebih lanjut menyebutkan bahwa buah Tin termasuk buah yang dapat merangsang pembentukan hemoglobin darah, cocok sebagai obat penyakit anemia. Di samping itu buah Tin juga mengandung kadar glukosa yang cukup tinggi. zat *benzaldehyde* di dalam buah tin bermanfaat melawan sel-sel kanker dan tumor. Buah tin dapat mengurangi kolesterol jahat, menguatkan jantung dan menormalkan pernafasan bagi penderita sesak nafas, juga mudah dicerna oleh alat pencernaan, bermanfaat untuk mengobati sulit buang air besar, serta bermanfaat untuk hati dan limpa.³⁴

c) Buah Zaitun (Q.S Tin: 1)

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ

Demi (buah) tin dan (buah) zaitun, (Q.S. At-Tin: 1)

Menurut Imam Ar-Razi bahwa maksud dari sumpah Allah terhadap buah tin dan zaitun karena keduanya merupakan dua hal yang *masyhur*. Ibnu Abbas berkata: "ini merupakan tin kalian dan zaitun kalian", Adapun zaitun, maka pohonnya merupakan pohon yang diberkahi, buahnya terkadang di konsumsi sebagai buah, lauk ataupun obat. Kemudian dikatakan: "makanlah zaitun, karena ia bukan buah dari timur bukan pula barat". Para mufassir juga mengatakan: "tin dan zaitun adalah nama bagi kedua makanan ini, dan pada keduanya terdapat, manfaat yang besar. Maka sudah seharusnya penjelasan seperti ini diterangkan, juga tentu saja Allah bersumpah demi keduanya di dalam Al-Qur'an karena keduanya mengandung berbagai manfaat dan maslahat."³⁵

³³ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 32, hal.8-9

³⁴ Nur Khasanah, *Kandungan nBuah-buahan Dalam Al-Qur'an: Buah Tin (Ficus carica L), Zaitun (Olea europea L), Delima (Punica granatum L), Anggur (Vitis vinivera L), Dan kurma (Phoenix dactylifera L) Untuk kesehatan*, Jurnal PHENOMENON, Volume 1 Nomor 1, Juli 2011

³⁵ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 32, hal.8-9

Adapun zaitun juga memiliki banyak manfaat, dan dapat dikonsumsi sebagaimana halnya anggur. Setelah menyebutkan beberapa manfaat buah anggur yang terdapat dalam surah Al-An'am, Imam Ar-Razi menyebutkan bahwa zaitun memiliki manfaat yang sama seperti anggur.³⁶

Zaitun umumnya dikonsumsi sebagai buah namun pada sisi lain terkadang juga digunakan sebagai lauk-pauk karena mengandung banyak lemak, dan manfaat lemak banyak digunakan pada makanan, masakan dan membakar pelana. Sedangkan kelebihan kurma dan anggur diantara seluruh jenis buah sudah jelas.³⁷

Zaitun mengandung vitamin E cukup tinggi. Satu cangkir buah zaitun bisa memenuhi sekitar 20% kebutuhan harian vitamin E pada tubuh. Vitamin E dan lemak tak jenuh, terutama asam lemak esensial yang tidak diproduksi oleh tubuh terdapat di dalam buah zaitun serta merupakan kombinasi yang baik untuk pelindung dan penyusun dinding sel tubuh. Sebuah studi menemukan fakta pada wanita yang melakukan diet dengan zaitun, dan hasilnya mereka berisiko lebih kecil terkena kanker payudara. Hal ini menunjukkan bahwa buah zaitun memiliki khasiat anti kanker.³⁸

d) Buah Anggur

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتَرَكَبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالزَّمَانِ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَابِهٍ أَنْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Dialah yang menurunkan air dari langit lalu dengannya Kami menumbuhkan segala macam tumbuhan. Maka, darinya Kami mengeluarkan tanaman yang menghiu. Darinya Kami mengeluarkan butir yang bertumpuk (banyak). Dari mayang kurma (mengurai) tangkai-tangkai yang menjuntai. (Kami menumbuhkan) kebun-kebun anggur. (Kami menumbuhkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuah dan menjadi masak. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang beriman. (Q.S. Al-An'am: 99)

Imam Ar-Razi menjelaskan dalam tafsirnya, bahwa penyebutan anggur setelah kurma karena anggur merupakan jenis buah yang paling mulia, hal ini karena semua

³⁶ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 13, hal.115-116

³⁷ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 19, hal.239-240

³⁸ Nunung Nur Jannah, S.P, M.Si.& Nur Ihsan, *Ancaman Dibalik Segarnya Buah dan Sayur*, Jakarta, Pustaka Bunda,2013, hal.101

bagian dari buah anggur memiliki manfaat. Dari yang pertama kali muncul seperti bakal buah hingga buah yang telah masak. Buahnya yang belum matang dapat dijadikan minuman berkhasiat bagi penderita penyakit empedu. semua bagian dari anggur memiliki kebaikan, Imam Ar-Razi juga menjelaskan bahwa para dokter menggunakan anggur sebagai obat yang sangat bermanfaat bagi lambung yang lemah dan basah.³⁹

Kandungan mineral mangan dalam anggur dapat membantu menjaga kestabilan gula dalam darah. Anggur disebut mengandung karotenoid dan likopen yang tinggi. Kedua zat kimia tersebut dikenal luas akan kemampuannya menghambat berbagai penyakit tubuh. Kandungan antioksidan dalam anggur tersebut sudah diyakini kalangan luas sebagai pelindung sel dari radikal bebas penyebab penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, kanker, dan beberapa penyakit akibat penuaan. Sedangkan kandungan flavonoid anggur dapat mencegah oksidasi LDL (kolesterol jahat) 20 kali lebih kuat dari pada vitamin E, yang selama ini dikenal sebagai antioksidan alami. Selain itu buah anggur juga dapat meningkatkan imunitas dan penyembuhan luka, serta kandungan resveratrol kemungkinan dapat membantu awet muda dan mencegah kanker.⁴⁰

e) Buah Delima

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا
مُتَرَكَبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ
مُتَشَابِهٍ انْظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Dialah yang menurunkan air dari langit lalu dengannya Kami menumbuhkan segala macam tumbuhan. Maka, darinya Kami mengeluarkan tanaman yang menghijau. Darinya Kami mengeluarkan butir yang bertumpuk (banyak). Dari mayang kurma (mengurai) tangkai-tangkai yang menjuntai. (Kami menumbuhkan) kebun-kebun anggur. (Kami menumbuhkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuah dan menjadi masak. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang beriman. (Q.S. Al-An'am: 99)

³⁹ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 13, hal.115-116

⁴⁰ Nur Khasanah, *Kandungan nBuah-buahan Dalam Al-Qur'an: Buah Tin (Ficus carica L), Zaitun (Olea europea L), Delima (Punica granatum L), Anggur (Vitis vinifera L), Dan kurma (Phoenix dactylifera L) Untuk kesehatan*, Jurnal PHENOMENON, Volume 1 Nomor 1, Juli 2011

Imam Ar-Razi menjelaskan tentang buah delima, adapun delima merupakan buah yang begitu menakjubkan, karena komponen buahnya terdiri dari empat bagian yaitu: kulit, daging buah, biji dan airnya. Pada tiga bagian pertama, yaitu kulit, daging buah dan bijinya bersifat dingin, kering, berat dan lengket. Adapun airnya memiliki sifat yang sebaliknya, air delima merupakan minuman manis dan lembut sehingga cocok untuk tubuh dengan temperatur sedang.⁴¹ Sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Ibnu Qayyim bahwa Tubuh itu memiliki tiga macam kondisi: Normal, tidak normal, antara normal dan tidak normal. Dalam kondisi pertama. tubuh disebut sehat. Dalam kondisi kedua, tubuh dikatakan sakit. Sementara kondisi ketiga, disebut kondisi antara sehat dan tidak sehat. Karena, satu kondisi tidak akan berubah menjadi kebalikannya, kecuali setelah melalui masa antara keduanya terlebih dahulu. Hal yang menyebabkan tubuh keluar dari kondisi normal bisa berasal dari dalam tubuh, karena kondisi tubuh yang panas atau dingin, lembab atau kering. Bisa juga berasal dari faktor luar tubuh, karena suhu yang diterima tubuh terkadang bisa cocok namun terkadang tidak cocok.⁴²

Buah delima berfungsi dapat menangkal kanker payudara karena delima mengandung fitokimia dan polifenol antioksidan yang sangat tinggi. Manfaat lainnya dari buah ini yaitu bermanfaat untuk merawat ginjal, menjaga kesehatan jantung, mengikis lemak di perut, juga menurunkan darah tinggi.⁴³

Sejak berabad-abad yang lalu, tanaman delima telah dikenal sebagai obat manjur untuk mengobati berbagai gangguan pencernaan, seperti diare dan disentri. Hal itu disebabkan tingginya kandungan tannin yang berkhasiat sebagai astringen, yaitu menyusutkan selaput lendir usus sehingga pengeluaran cairan diare berkurang. Sementara alkaloid pelletierine pada akarnya sangat membantu mengeluarkan cacing pita dan cacing gelang dari usus.

Sifat kelat dari kulit batang, daun, buah mentah, dan kulit buah dimanfaatkan dalam bentuk rebusan untuk mengobati diare dan disentri. Kekelatannya itu disebabkan oleh senyawa tannin yang banyak terdapat pada bagian tanaman tersebut.

Sedangkan biji buah delima, menurut pengobatan herbal tradisional Cina berkhasiat sebagai antiradang dan obat ampuh untuk rematik. Ekstrak metanol yang terdapat pada kulit delima merupakan senyawa yang ampuh melawan bakteri penyebab diare, seperti: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Salmonella typhi*, dan *Candida albicans*. Begitu juga kulit akar yang berkhasiat astringen bisa digunakan untuk mengobati diare, demam berulang, keputihan, dan mengatasi masalah berkeringat

⁴¹ Imam Muhammad Ar-Razi, *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Beirut, Darul Fikr, 1981 M, jilid 13, hal.115-116

⁴² Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zaadul Ma'ad Fii Hadyi Khairil 'Ibad*, Beirut, Muassasatu Ar-Arisalah, 2009, jilid 4, hal.8-9

⁴³ Dani Hendarto, *Khasiat Ampuh Buah Naga Dan Delima*, Yogyakarta, Laksana, 2019 Hal.76-82

banyak. Sakit tenggorokan juga bisa diobati dengan berkumur air rebusan kulit akar delima.⁴⁴

IV. Kesimpulan

Dalam Al-Qur'an begitu banyak ayat-ayat yang menyebutkan berbagai macam makanan sehat beserta manfaatnya. Terdapat beberapa macam makanan sehat yang dijelaskan oleh Imam Ar-Razi di dalam tafsirnya, diantaranya adalah madu, buah tin, zaitun, kurma, anggur, dan delima.

Adapun manfaat madu adalah sebagai penyembuh terhadap suatu penyakit seperti pembersih dahak dan cairan yang tidak dibutuhkan oleh tubuh. Sementara buah tin juga memiliki satu manfaat yang sama seperti madu yang bisa membersihkan dahak. Kandungan manfaat lainnya yaitu dapat membersihkan ginjal, menghilangkan pasir dalam kandung kemih, menggemukkan badan, serta memperbaiki kondisi hati dan limpa.

Selanjutnya Imam Ar-Razi juga menjelaskan manfaat dari buah zaitun, bahwa zaitun memiliki satu manfaat yang sama dengan anggur yaitu dapat menyehatkan pencernaan dan lambung. Sedangkan kandungan lemak pada zaitun memiliki banyak manfaat yang biasanya digunakan pada beberapa makanan, masakan, dan membakar pelana. Sedangkan kurma yang merupakan makanan yang sangat penting dikalangan bangsa arab memiliki banyak manfaat salah satunya yang disebutkan adalah manfaat ruthob atau kurma basah yang mana kurma tersebut sangat tepat dikonsumsi pasca melahirkan.

Kemudian anggur yang merupakan buah yang paling mulia memiliki banyak manfaat. Dimulai dari buahnya yang belum masak dapat diolah menjadi minuman yang menyehatkan bagi penyakit empedu. Adapun manfaat lainnya pada anggur adalah sama dengan kurma, dimana anggur merupakan obat yang sangat bermanfaat bagi pencernaan serta lambung yang lemah dan basah. Terakhir adalah buah delima, disebutkan delima merupakan buah yang menakjubkan karena seluruh bagian buahnya mengandung manfaat. Pada kulit delima, daging buah dan bijinya bersifat dingin, kering, berat, dan lengket, cocok untuk tubuh yang bersifat lengket. Adapun airnya bersifat pertengahan, sehingga air delima merupakan minuman manis dan lembut sehingga cocok untuk tubuh bertemperatur sedang.

Demikian halnya penelitian ini ditulis, melalui penelitian ini terdapat harapan agar penelitian ini dapat memperluas wawasan tentang beragam macam dan manfaat dari

⁴⁴ Nur Khasanah, *Kandungan Buah-buahan Dalam Al-Qur'an: Buah Tin (Ficus carica L), Zaitun (Olea europea L), Delima (Punica granatum L), Anggur (Vitis vinifera L), Dan kurma (Phoenix dactylifera L) Untuk kesehatan*, Jurnal PHENOMENON, Volume 1 Nomor 1, Juli 2011

makanan sehat yang disebutkan oleh Al-Qur'an. Serta permohonan maaf atas jauhnya penelitian ini dari kata sempurna penulis haturkan untuk segenap pembaca.

V. Daftar Pustaka

- _____. 2011. *Al-Mu'jam Al-Wasith*, Maktabah Syuruuq Ad-Dauliyah, Mesir
- Adz-Dzahabi, M, H. 2012. *At-Tafsir Wal Mufasssirun*, Daar Al-Hadits, Kairo
- Al-Hanthur, M, M. 2002. *An-Naskhu 'Inda Al-Fakhru Ar-Razi*, Maktabah Al-Adab, Kairo
- Al-Jauziyah, I, Q. 2009. *Zaadul Ma'aad Fii Hadyi Khairil 'Ibad*, Muassasatu Ar-Arisalah, Beirut
- Andriyani. 2019. "Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan". *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 15, No. 2
- Ar-Razi, I, M. 1981. *Tafsir Al-Fakhrurrazi*, Darul Fikr, Beirut
- Ath-Thabari, M, B, J. 2001. *Jaami'ul Bayaan 'An Ta'wili Aayil Qur'an*, Daarul Hijroh Liththobaa'ati wan nasyr
- Dani Hendarto, D. 2019. *Khasiat Ampuh Buah Naga Dan Delima*, Laksana, Yogyakarta
- Elia, M.Pd, AUD.dkk. 2021. *Pendidikan Keamanan, Keselamatan dan Nutrisi pada AUD*, Media Sains Indonesia, Tangerang
- <https://www.kaskus.co.id/> edisi 26 Maret 2019, diakses pada 4 desember 2021.
- Iqbal, M, dkk, *Al-Qur'an Imamku*, Azkiya Publishing, Jakarta
- Irianto, K Dan Waluyo, K. 2004. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*, CV. Y rama Widya, Bandung
- Jannah, S.P, M.Si, N, N & Ihsan, N. 2013. *Ancaman Dibalik Segarnya Buah dan Sayur*, Pustaka Bunda, Jakarta,
- Khalil, A, M. 2018. *Tadabbur Al-Qur'an*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta
- Khasanah, N. 2011. "Kandungan Buah-buahan Dalam Al-Qur'an: Buah Tin (*Ficus carica* L), Zaitun (*Olea europea* L), Delima (*Punica granatum* L), Anggur (*Vitis vinivera* L), Dan kurma (*Phoenix dactylifera* L) Untuk kesehatan". *Jurnal PHENOMENON*, Vol. 1 No. 1
- M. Nur Wahyudi, M, E. 2015. *Pola Hidup Sehat Dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi UIN Walisongo
- Mustaqim, A. 2021. *Metode penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Idea Press, Yogyakarta
- Puspadewi, R, H. dan Briawan, B. 2014. "Pangan sehat, Pemilihan Pangan, dan kebiasaan makan sehat". *Jurnal Gizi Pangan*, Volume 9, Nomor 3
- Sakri, F, M. 2015. *Madu dan Khasiatnya*, Penerbit Diandra Pustaka Indonesia, Yogyakarta
- Sertyawati, V, A, V, dan Hartini, E. 2018. *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*, Penerbit Deepublish, Yogyakarta

- Siahaan, R, F. 2017. "Mengawal Kesehatan keluarga Melalui Pemilihan Dan Pengolahan Pangan Yang Tepat". *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, Vol. 15, No. 2
- Suprapmanto, J. 2019. *Cara Ampuh Menaklukkan Malas*, Penerbit Anak Hebat Indonesia, Yogyakarta
- Suwardi, M. 2014. *Solusi Sehat Islami: Rahasia Sehat Rasulullah yang Tak Pernah Sakit*, Zahira, Jakarta
- Syuhbah, M, A. 1408. *Al-Israaiiliyyat Walmaudhwaat Fii Kutubi At-Tafsir*, Maktabah Sunnah, Kairo
- Wardani, S.Si, S,P,R. 2018. *Gizi Dasar Plus 30 Resep Masakan Lezat Nan Praktis Untuk Pemula*, Diandra Kreatif, Jakarta
- Wijayati S., S. Pd, E, S. 2008. *Calistung Mengenal Makanan Sehat*, Penerbit Cif, Jakarta,