

BAB III

DEFINISI, JENIS, DAN MANFAAT BUAH-BUHAN

A. Pengertian buah-buahan

Berikut ini merupakan salah satu ayat yang menjelaskan mengenai buah-buahan :

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا
أَلْوَانُهَا ۗ وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهَا وَعَرَايِبٌ
سُودٌ

“Tidakkah kamu melihat bahwasanya Allah menurunkan hujan dari langit lalu Kami hasilkan dengan hujan itu buah-buahan yang beraneka macam jenisnya. Dan di antara gunung-gunung itu ada garis-garis putih dan merah yang beraneka macam warnanya dan ada (pula) yang hitam pekat.” [35. Surat Fatir: 27]

Adapun Dalam bahasa Arab istilah untuk buah-buahan sebenarnya ada dua, yakni *fakiha* dan *tsamaru*. Atau jamaknya menjadi *fawakih* dan *tsamarat*. Meskipun artinya sama, tetapi kedua istilah ini memiliki rasa bahasa yang berbeda. *Fakiha* berasal dari akar kata *fakaha* yang bermakna “menyenagkan” atau “lezat”. Sehingga, rasa bahasa dari *fakiha* lebih mengarah kepada makanan (buah) yang lezat dan menyenangkan.²¹

Dalam bahasa sehari-hari, “buah” cenderung diartikan sebagai bagian dari tumbuhan yang memiliki daging buah, bisa dimakan, rasanya manis atau asam. Beberapa contoh jenis buah, antara lain jeruk, apel, mangga, pisang, jambu, lemon, stroberi, dan lain-lain. Namun, dalam ilmu botani, kata “buah” tidak hanya digunakan untuk menggambarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, melainkan mempunyai arti lebih luas. Beberapa hal yang kita kira tidak biasa

²¹Agus Mustofa, *Menjawab Tudingan Kesalahan Saintifik Al-Qur'an*, (Jawa Timur: PADMA Press), p.3

dikategorikan sebagai buah, ternyata termasuk kategori buah. Contohnya adalah tomat, biji gandum, biji jagung, dan kacang polong.

Secara botani, buah atau juga disebut buah sejati adalah organ pada tumbuhan berbunga yang berasal dari perkembangan lanjutan bakal buah (ovarium). Buah merupakan pembungkus dan pelindung biji yang berkaitan dengan fungsi utama buah, yaitu sebagai pemencar biji tanaman pada tanaman berbunga. Meskipun pada beberapa tanaman ditemukan pula biji yang tidak berasal dari buah.

Sebagian besar spesies tumbuhan mempunyai buah yang mencakup bakal buah yang telah berkembang serta jaringan disekitarnya.

Dan menurut para ahli Menurut Sediaoetomo, 2004 (dalam Farida, 2010), buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau menjadi bagian dari bunga.²²

Menurut istilah hortikultura, botani dan pamologi, pengertian buah dalam ilmu hortikultura tidak hanya tentang bakal buah, melainkan juga perkembangan organ-organ lain. Buah memiliki nilai kesehatan dan salah satu sumber makanan terbaik bagi manusia karena mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, alkaloid, hingga terpena, terpenoid.²³

Dalam lingkup pertanian, pengertian buah jauh lebih luas dan tidak terbatas berasal dari bakal buah, namun buah juga dapat berasal dari perkembangan organ lain.

Ilmu hortikultura menyatakan bahwa buah-buahan adalah setiap bagian tumbuhan di permukaan tanah yang tumbuh membesar dan umumnya berdaging serta memiliki kandungan air banyak.²⁴

Buah juga merupakan salah satu makanan yang menyehatkan bagi manusia, meski manusia telah mencukupi kebutuhannya dengan karbohidrat, lauk pauk dan sayuran. Namun, peran penting buah-buahan tidak akan dapat tergantikan dengan makanan apapun.

Buah sendiri memiliki berbagai macam jenis manfaat yang baik bagi tubuh. Bahkan, Al-Qur'an menyebutnya beberapa buah yang memiliki manfaat positif bagi manusia. Buah-buahan tersebut

²² <https://rimbakita.com/buah/>

²³ Lingkar Kata, *Buku Pintar Tumbuhan*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2019), p.14

²⁴ <https://rimbakita.com/buah/>

memang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi karena segudang manfaat yang dimilikinya.

Buah merupakan sumber yang baik dari antioksidan dan fitokimia, seperti vitamin C, karoten, flavonoid, dan polifenol.²⁵

Buah-buahan merupakan sumber gizi, terutama vitamin (A dan C) dan mineral. Disamping itu, buah juga mengandung karbohidrat, lemak, dan protein. Kandungan gizi buah-buahan lokal, khususnya buah Kalimantan, belum banyak diketahui komposisi kimia (nilai gizi) buah dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor genetik, umur panen (tingkat kematangan), dan lingkungan tumbuh. Oleh karena itu, terdapat keragaman komposisi kimia buah antarjenis dalam spesies yang sama, atau antarspesies dalam genus yang sama. Buah yang muda atau yang belum matang umumnya memiliki kadar air yang lebih tinggi daripada buah masak, namun kadar gula buah muda (mentah) lebih rendah daripada buah masak. Kandungan vitamin C dan total asam buah muda lebih tinggi.²⁶

Buah-buahan merupakan bahan pangan sumber vitamin. Buah cepat sekali rusak oleh pengaruh mekanik, kimia dan mikrobiologi sehingga mudah menjadi busuk. Oleh karena itu perlu dilakukan pengolahan buah-buahan dengan tujuan untuk memperpanjang masa simpannya. Pengolahan buah-buahan dimaksudkan untuk mengubah buah-buahan menjadi produk yang lebih awet dan mudah dikonsumsi. Selain itu, pengolahan buah-buahan juga ditunjukkan untuk menambah ragam produk sehingga orang dapat mencicipi buah-buahan meskipun bukan pada waktu musimnya.²⁷

5Setiawan Dalimartha dan Felix Adrian, *Khasiat Buah & Sayur*, (Depok, Penebar Swadaya, 2011), Cet 1, p.4

²⁶Sri S. Antarlina, Identifikasi Sifat Fisik Kimia Buah-Buahan Lokal Kalimantan, "*Buletin Plasma Nutraf* Vol.15 No.2 (2009), p.81

²⁷Lisa Yusmita, Ruri Wijayanti, Pengaruh Penambahan Jerami Nangka (*Artocarpus heterophyllus* Lam) Terhadap Karakteristik Fruit Leather Mangga (*Mangifera Indica* L) "*Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia* Vol.10 No 1 (2018), p.36

B. Jenis jenis buah-buahan dalam Al-Qur'an

1. Kurma

a. pengertian kurma

Kurma menurut bahasa arab "*tamr*" menurut bahasa latin "*phoenik dactylifera*" adalah tanaman palma (Arecaceae) dalam genus Phoenix, buahnya dapat dimakan. Walaupun tempat asalnya tidak diketahui karena telah sejak lama dibudidayakan, kemungkinan tanaman ini berasal dari tanah sekitar Teluk Persia. Pohonnya berukuran sedang dengan tinggi sekitar 15-25 m, tumbuh secara tunggal atau membentuk rumpun pada sejumlah batang dari sebuah sistem akar tunggal. Daunnya memiliki panjang 3-5 m, dengan duri pada tangkai daun, menyirip dan mempunyai sekitar 150 pucuk daun muda; daun mudanya berukuran dengan panjang 30 cm dan lebar 2 cm. Rentangan penuh mahkotanya berkisar dari 6-10 m.

Menurut Sains setiap 100 gram kurma segar dapat mengandung sumber vitamin C dan energi sebesar 230 kcal (960 kJ). Air yang terkandung dalam kurma relatif sedikit dan hal ini tidak menjadikannya jauh lebih pekat pada saat proses pengeringan berlangsung, meskipun vitamin C-nya akan hilang. Kurma merupakan tanaman tradisional yang penting di Turki, Iraq, Arab, Afrika Utara sampai ke Maroko.

Berdasarkan penelitian biokimia, ditemukan bahwa satu bagian kurma mengandung 20-24% air; 70-75% gula; 2-3% protein; 8,5% serat; dan sedikit kandungan lemak jenuh (lecitine). Kurma juga mengandung kalium yang berfungsi untuk mengendalikan tekanan darah dan masih banyak fungsi lainnya yang sangat bermanfaat bagi tubuh.

Kurma mengandung hormon bitosin yang membantu gerak peristaltik dalam jaringan darah dan rahim. Dalam kurma juga terdapat serat makanan, zat besi dan hidrat arang, niasin, dan mineral kalsium. Kurma juga mengurangi tekanan darah. Kurma sungguh bermanfaat bagi wanita hamil dan ibu-ibu yang menyusui secara alami.²⁸

²⁸
perspektif.html

<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.html>

Kurma menurut Al-Qur'an Allah SWT memberikan banyak kelebihan pada ruthab, yaitu sebagai sumber rezeki, kebaikan, dan keberkahan. Banyak ayat Al-Qur'an mengisyaratkan keutamaan dan kedudukan yang tinggi bagi ruthab.

Allah SWT berfirman

وَهَزِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا

“ Dan goyahlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscahnya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.” (Maryam:25).

Dalam ayat diatas Ibnu Katsir Rahimatullah membawa perkataan ‘Amr Bin Maimun didalam tafsirannya “ tiada sesuatu yang lebih baik dari perempuan nifas kecuali kurma kering dan kurma basah.

Allah SWT berfirman

أَيُّودٌ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ
تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ لَهُ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ
وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ وَلَهُ ذُرِّيَّةٌ ضِعْفَاءُ فَأَصَابَهَا إِعْصَارٌ فِيهِ
نَارٌ فَاحْتَرَقَتْ ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ
تَتَفَكَّرُونَ

“ Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; dia mempunyai dalam kebun itu segala macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya.”

Allah SWT berfirman

وَالنَّخْلَ بِاسِقَاتٍ لَهَا طَلْعٌ نَضِيدٌ

“Dan pohon kurma yang tinggi-tinggi yang mempunyai mayang yang bersusun-susun.” (Qaf:10)

Allah SWT berfirman

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

“Dan dari buah kurma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-bener terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.” (An-nahl:67).

Kami semua tahu bahwa setiap Allah menciptakan sesuatu pasti mengandung hikmah, rahmat dan anugerah bagi manusia agar dapat melaksanakan tugasnya dan tugas utama penciptaannya adalah menjadikan khalifah allah di muka bumi.

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ ۗ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ
 إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ۗ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا
 غَفُورًا

“langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah. Tidak ada suatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kalian tidak mengerti (cara) tasbih mereka. Sesungguhnya dia adalah maha pengampun lagi mahaa pengampun.”(Al-Isra’:44)

Rintihan batang kurma dan tangisannya yang menyerupai tangisan anak kecil tadi adalah bukti atas kesaksiannya bahwa Allah itu haq dan Rasul-Nya juga haq. Hal itu juga sebagai ungkapan kesedihannya ketika ia diganti dengan sebulan mimbar. Sebab, batang pohon kurma tersebut tadinya merasa bangga dekat dengan sebuah mimbar. Sebab, batang pohon kurma tersebut tadinya merasa bangga dekat dengan kekasih Allah, Rasulullah SAW. Ia juga merindukan

lanjutan zikir dan Al-Qur'an. Kemukjizatan batang pohon kurma ini menjadi bukti atas kebenaran Nabi penutup para rasul yang mulia.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam kitabnya *Zadul Ma'ad* menyebutkan bahwa ruthab dapat menguatkan lambung dan menyuburkan badan ia termasuk buah-buahan yang paling penting, bermanfaat dan utama. Kurma dapat menguatkan lambung dan menyuburkan badan. Ia termasuk buah yang paling banyak gizinya. Bila dikonsumsi sebelum sarapan dapat membunuh cacing. Dengan suhu panasnya ia dapat menangkalnya dengan kuat. Jika dikonsumsi sebelum sarapan secara rutin, dapat meminimalisir dan melemahkan cacing tersebut.

Dalam hal ini menjelaskan bahwa berbukannya Nabi SAW dengan ruthab, tamr atau air terdapat pengaturan yang sangat detail. Sebab puasa itu mengosongkan perut dari makanan. Ketika berpuasa, hati tidak mendapati apa-apa yang dapat ia tarik dan sampaikan kepada anggota tubuh. Sementara itu manisan (kurma) adalah sesuatu yang paling cepat sampai kepada hari dan paling ia sukai. Terlebih, jika ia lembab karena ia bisa membersihkan.

Kurma adalah buah, makanan, obat, minuman dan manisan. Mencukupkan diri berbuka puasa dengan ruthab memiliki manfaat medis yang sangat besar, seperti makanan sampai ke lambung secara bertahap sehingga ia dapat bersiap-siap menerima makanan setelahnya.²⁹

b. kurma dan ifthar ramadhan

kurma adalah buah penuh berkah. Rasulullah berwasiat agar kita konsumsi dan sebagai makanan pertama saat berbuka puasa ramadhan. Didalamnya terkandung petunjuk kesehatan, beragam manfaat kesehatan, dan hikmah agung. Rasulullah memilih makanan ini karena beragam manfaat kesehatannya, bukan karena makanan ini banyak terdapat di lingkungan padang pasir.

Di riwayatkan dari Salman bin Amir bahwa Rasulullah bersabda, “Apabila seorang dari kalian berbuka puasa, hendaklah

²⁹ Sa'id hammad, *resep sehat ala Nabi SAW* (Solo :Aqwam,2020) p.24

berbuka dengan kurma karena ia adalah berkah, jika tidak memiliki kurma maka (berbukalah) dengan air karena ia adalah pembersih.” (HR. Abu Dawud dan At-Tarmidzi).

Anas meriwayatkan bahwa Nabi berbuka dengan beberapa kurma muda sebelum shalat. Jika tidak ada kurma muda beliau berbuka dengan beberapa kurma yang sudah matang beliau minum beberapa tenguk air. (HR. Abu Daud dan At-Tarmidzi)

Saat berbuka puasa organ-organ tubuh mulai aktif, dan alat pencernaan mulai bekerja. Khususnya usus yang kita perlakukan dengan lembut dan kita aktifkan dengan ramah. Orang pada puasa memerlukan sumber gula untuk menghilangkan rasa lapar dengan cepat, sama seperti kebutuhan akan air. Makanan saat itu memerlukan air khususnya unsur-unsur yang mengandung gula tunggal atau ganda (glukosa dan zat gula tebu). Tubuh menyerap unsur-unsur ini dengan mudah dalam hitungan beberapa menit saja, terlebih pada saat lambung atau usus kosong seperti ketika puasa. Dari sunah nabawiyah yang menganjurkan untuk berbuka dengan makanan mengandung unsur gula yang kaya akan air seperti kurma muda dan sari kurma.

c. Rahasia berbuka dengan kurma

Sebagaimana yang disebutkan oleh Dr. Ahmad Abdurrauf Hisyam dan Dr. Ali Ahmad Syahat adalah sebagai berikut.

- 1) Memulai berbuka puasa dengan mengonsumsi kurma basah atau kering dapat membekali tubuh dengan bahan-bahan yang mengandung gula dengan kadar yang cukup banyak. Dan hilang gejala-gejala kekurangan gula dan menyegarkan badan.
- 2) Kosongnya lambung dan usus dari makanan yang membuat mampu menyegarkan badan.
- 3) Kandungan zat-zat gula yang terdapat pada kurma dalam bentuk kimiawi yang rendah menjadikan proses pencernaan

berlangsung sangat mudah. Dua pertiga zat gula pada tamr adalah kimia yang berkadar sangat rendah.

- 4) Kurma yang direndam dengan air, dan kandungan air dalam ruthab dengan kadar yang tinggi dapat membekali tubuh dengan air kadar yang cukup.

d. Sepuluh Manfaat Berbuka dengan kurma

Di antara hasil penelitian kimia dan fisiologi yang di sampaikan oleh Dr. Ali Abdur Rauf dan Dr. Ali Sahat di sela peneletian di bidang ini, beberapa kesimpulan tersebut:

- 1) Beberapa dengan kurma memberikan unsur gula pada tubuh dalam jumlah besar. Dengan demikian, tanda-tanda kekurangan zat gula hilang dan badan pun aktif.
- 2) Lambung dan usus kosong membuat kedua orang ini mampu menyerap unsur-unsur gula yang sederhana dalam waktu singkat.
- 3) Adanya sri kurma dan kandungan air kurma muda dengan kadar yang tinggi memeberikan supply air pada tubuh dalam jumlah lumayan. Dengan demikian tidak perlu lagi minum air dalam jumlah besar saat berbuka.
- 4) Orang puasa akan kehilangan sebagian unsur gula sebagai unsur kekuatan penting yang mengalami perubahan pada saat berbuka dan sahur dengan gizi-gizi. Karena itu puasa berguna bagi penderita diabetes puasa adalah nikmat Allah untuk membersihkan badan.
- 5) Kurma cepat dicerna dan diserap oleh tubuh disamping itu kurma memiliki fungsi seperti yang ada didalam unsur-unsur

yang membantu lambung menjalankan fungsi pencernaan dan pembersihan.

- 6) Rasulullah menganjurkan bebruka dengan kurma kurma atau kurma matang karena pada saat orang kehilangan cadangan zat gula selama sehrian penuh.
- 7) Penurunan kadar gula pada tubuh saat puasa menimbulkan rasa lapar, karena itu orang puasa tidak lemah dan letih. Lebih dari itu, kurma memperkuat lever, jantung, dan darah. Karena kandungan mineral dalam jumlah besar yang mudah dan cepat diserap oleh tubuh.
- 8) Memperkuat lever, bagi yang tidak mengunsumsi kurma seperti penduduk Negara-negara dingin (orang-orang asing dari kalangan yahudi dan nasrani) bisa menyebabkan faktor nrgatif, mengganggu gigi, dan menimbulkan rasa pening.
- 9) Kurma adalah buah yang paling banyak memberikan gizi tubuh karena kandungan inti kalori basah didalamnya.
- 10) Memakan kurma sebelum srapan bisa membunh cacing-cacing karena meski berunsur panas, namun kurma memiliki kekuatan anti racun.³⁰

e. Bentuk dan Jenis Kurma

Kurma memiliki nilai gizi tinggi. Kurma merupakan buah dengan persentasi paling minim terkena kerusakan dan kontaminasi karena faktor tabiatnya yang istimewa. Pemerintahan Saudi menaruh perhatian pada industri kurma dan menyediakan area subur untuk pengembangannya, didukung dengan berbagai bahan, pupuk, dan

³⁰ Sa'id hammad, *resep sehat ala Nabi SAW* (Solo :Aqwam,2020) p.254-255

sarana agar menjadi unsur penting dalam perekonomian Negara. Berikut produk-produk kurma dan jenisnya berdasarkan karakter dan ciri khas setiap kawasan:

- 1) Sukkari, merupakan jenis kurma terbaik, manisnya terasa, bentuk buahnya sedang, agak buncit dibagian tengahnya.
- 2) Syaqra, jenis kurma yang banyak terdapat di Qasim, berwarna merah kekuning-kuningan, dan buahnya coklat pekat.
- 3) Nabut saif, buahnya lunak berwarna kuning saat belum matang dan berwarna kuning kemerah-merahan saat mencapai fase kematangan.
- 4) Khudry, berwarna hijau gelap pada fase sebelum matang dan berwarna kuning setelah matang.
- 5) Shaqa'i merupakan salah satu jenis kurma ternama buahnya keras, berbentuk silinder, berwarna kuning, dan tersebar di kawasan Riyadh.
- 6) Burji, berwarna kuning memiliki keistimewaan rasa manisnya yang lezat, banyak tersebar di Riyadh dan Qasim, berbentuk silinder, pendek ukuran sedang.
- 7) Maktumi, berwarna sangat kuning saat belum matang, rasanya enak, memiliki lapisan yang licin dan kelembapan yang baik.
- 8) Ajwah, berbentuk elips, berwarna merah saat belum matang, kemudian berubah menjadi sawo matang.
- 9) Khunaizi, tersebar di kawasan Qathif dan berwarna merah pekat.
- 10) Ruzai, buahnya berwarna kuning sebelum matang, kuning keemasan saat matanng, memiliki keistimewaan produksinya yang melimpah.

- 11) Khalash, buahnya berwarna kuning seperti buah aprikot saat sebelum matang, selanjutnya berubah menjadi warna kuning seperti batu amber saat matang, bisa dikonsumsi disetiap tumbuh buah.
- 12) Anbarah, buahnya lunak, bentuknya besar dan memanjang berwarna merah, penyebaran terbatas, berbentuk kerucut memanjang dan berwarna merah.
- 13) Syalbi, bentuk buahnya besar dan lunak, berwarna kuning jeruk saat mencapai pertumbuhan.
- 14) Halwah, berwarna merah, mudah ditelan jika dikonsumsi sebelum matang.
- 15) Salj, berwarna kuning saat belum matang, buahnya berwarna coklat keemasan, matang di awal musim, manis rasanya, buahnya berbentuk silinder kuning dan saat mencapai fase kematangan berubah menjadi kuning seperti batu amber saat mencapai fase ruthab.
- 16) Burni, berwarna kuning saat belum matang, setengah bagian buahnya mengering, bentuk dan posturnya besar dan digunakan untuk industrialisasi.
- 17) Rutsanah, buahnya berukuran sedang, berbentuk elips lebar, berwarna kuning saat mencapai fase rutha, rasanya manis dan mudah ditelan pada fase belum matang (busr), menjelang matang (ruthab) dan setelah matang (tamr). Buah bisa disimpan secara utuh dalam waktu lama tanpa mengalami kerusakan.
- 18) Nabtah Ali, berwarna kuning saat mencapai fase pertumbuhan.

- 19) Daqlah Nur, masuk dalam beberapa jenis kurma, separuh bagian buah kering, ukuran buah berbeda-beda dari sedang hingga besar, berbentuk elips memanjang, berwarna merah marjan saat mencapai pertumbuhan sempurna dan selanjutnya berubah menjadi kuning ambar saat mencapai fase ruthab.
- 20) Manifi, pohon kurma ini buahnya berbentuk elips, berwarna kuning, dan sudah bisa dipasarkan di fase pertengahan kurma.
- 21) Sabbakah, pohon ini tidak banyak tersebar, buah ini berbentuk silinder keras, warna buah kuning fase pertumbuhan, selanjutnya berubah menjadi kuning ambar atau cokelat pekat pada fase ruthab. Kulitnya tebal dan berkerut dengan jelas, daging buah minim serat, dan rasanya manis sedikit pahit saat mencapai pertumbuhan sempurna.
- 22) Risywadiyah, merupakan salah satu jenis kurma terkenal karena kurma ini cocok ditanam, buah berbentuk silinder, berwarna kuning jeruk termasuk jenis kurma kering. Buah jenis ini tidak cocok untuk disimpan kecuali dalam kondisi-kondisi yang jarang.
- 23) Shafawi, termasuk jenis kurma istimewa buah berukuran sedang berbentuk silinder, buahnya berwarna merah, rasa buah terasa pada fase pertumbuhan sempurna dan warnanya berubah seperti warna buah berangan dengan rasa yang lezat. Baunya enak saat matang sempurna.
- 24) Usailah, termasuk jenis kurma kering yang cocok ditanam di tanah-tanah berpasir, buahnya berwarna kuning ke cokelatan dan berbentuk silinder memanjang seperti es. Buah tidak cocok

disimpan dengan jenis fase yang sama, yang cocok adalah separuh balih dan separuh ruthab.³¹

2. Buah Anggur

Pengertian Anggur

Anggur merupakan salah satu tanaman yang dikenal umat manusia sejak lama. Anggur sudah dikenal sejak masa Nabi Nuh as. Tanaman yang berbuah manis dan lezat itu tumbuh merambat ke atas, berlawanan arah dengan ujung

Buah anggur ini sangat baik untuk dimakan baik ketika masih segar ataupun sudah kering. Anggur merupakan buah yang mudah dicerna, dapat menggemukan, dan dapat menyuplai gizi yang cukup. Anggur hijau maupun merah memiliki khasiat yang sama, keduanya bisa dimanfaatkan untuk menjadi buah, makanan, minuman, maupun sebagai obat. Sebagai obat, anggur memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi. Tahlbah mengungkapkan, anggur diyakini bisa mengobati batuk, memurnikan darah, membersihkan usus, pencernaan, bahkan bermanfaat untuk orang-orang yang terkena penyakit lambung. Tak hanya itu, anggur juga bisa dimanfaatkan bagi siapa saja yang henda melakukan diet (mengatur pola makanan). kuncupnya, dan searah dengan penopang anggur.

Anggur merupakan salah satu tanaman yang dikenal umat manusia sejak lama. Menurut Tahlbah, anggur sudah dikenal sejak masa Nabi Nuh AS. Tanaman yang berbuah manis dan lezat itu tumbuh

³¹ Sa'id hammad, *resep sehat ala Nabi SAW* (Solo :Aqwam,2020) p.269-273

merambat ke atas, berlawanan arah dengan ujung kuncupnya, dan searah dengan penopang anggur.³²

Jus anggur, menurutnya, bisa membantu penyembuhan dari penyakit hemaroid (wasir), gangguan pencernaan, batu ginjal dan gangguan kantong empedu. Untuk itu, para peneliti menganjurkan untuk meminum segelas jus anggur, sebelum sarapan dan sebelum makan malam. Bahkan meminum segelas anggur sebelum tidur juga bisa membantu anda untuk tidur nyenyak tanpa insomnia yang mengganggu. Jus anggur juga baik untuk orang-orang yang keracunan, keletihan atau dalam masa penyembuhan atau terkena batu ginjal (kencing batu).³³

Buah yang rasanya lezat itu, disebutkan dalam Alquran sebanyak 14 kali, terulang 2 kali dalam bentuk mufrod ('Inab) dan 9 kali dalam bentuk jama' (A'naab). Seringkali disebut sebagai buah-buahan di perkebunan atau taman, seperti dalam Al Baqoroh 266, Al Isro' 91, Al An'am 99, Ar Ro'du 4, Yasin 34. Termasuk buah-buahan yang tumbuh subur dengan air hujan seperti dalam An Nahl 11 dan Al Mukminun 19, dan Buah-buahan yang bisa dibuat minuman yang memabukkan seperti dalam An Nahl 67.

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

“Dan dari buah korma dan anggur, kamu buat minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang

³² <https://www.gomuslim.co.id/read/khazanah/2019/05/11/12157/-p-buah-anggur-disebutkan-dalam-alquran-ini-manfaat-dan-khasiatnya-p-.htm>

³³ <https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.html>

demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan.” [An-Nahl:67]

Salah satunya adalah pada QS. An-Nahl ayat 11 yang berbunyi :

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.” (QS. An-Nahl : 11)

3. Buah Tin

a. Menurut Sains

Tin adalah buah-buahan 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.

Unsur yang terkandung dalam buah Tin adalah karbohidrat, protein, dan minyak. Buah Tin juga mengandung yodium, kalsium, fosfor, zat besi, magnesium, belerang (fosfat), chlorin, serta asam malic dan nicotinic.

Buah Tin muda berwarna kehijauan, seiring dengan matangnya buah, warna kulit akan berubah menjadi ungu kehitaman. Buah muda biasanya dikonsumsi sebagai olahan sayur, dimasak dengan aneka daging atau campuran selada. Jika sudah tua dan matang sangat lezat dikonsumsi sebagai buah meja. Di Timur Tengah maupun Eropa, Tin

termasuk buah mewah dan sangat mahal. Dulunya hanya dikonsumsi kalangan bangsawan atau di saat acara-acara istimewa. Seiring dengan majunya teknologi pertanian, kini Buah Tin semakin mudah didapat dengan harga yang relatif lebih terjangkau.

b. Menurut Al-Qur'an

Buah tin atau dalam bahasa latin disebut juga Ficus carica merupakan sejenis buah yang berasal dari Asia Barat yang sangat terkenal dalam dunia Islam. Hal ini dikarenakan buah tin disebut oleh Allah SWT dalam firman Allah SWT dalam Alquran pada surat At-tin yaitu surat ke 95.

Ayat Al-qur'an yang membahas buah tin yaitu pada surat At-tin surah 95 ayat 1 yang artinya:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ

“Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun”

Buah tin juga merupakan salah satu buah kesukaan Rasulullah SAW. Diriwayatkan dari Abu Zar r.a.bahwa pada suatu hari,Rasulullah mendapatkan hadiah satu bekas buah tin, kemudian Nabi Muhammad SAW mengajak sahabat- sahabat untuk makan dan Nabi pun juga ikut makan seraya berkata "Kalau aku perkataan tentang buah yang diturunkan dari syurga,niscaya aku katakan inilah kerana buah- buahan syurga tidak berbiji.Oleh karena itu, makanlah buah ini. Sesungguhnya buah ini menghentikan penyakit buasir dan menyehatkan badan."

Kata tin dalam al-qur'an hanya disebut satu kali, yaitu dalam surat ini, ada ahli tafsir yang menyebutkan bahwa tin adalah jenis buah yang terdapat di Timur Tengah.

Dari sabda Rasulullah SAW tersebut, bisa kita simpulkan bahwa buah tin merupakan buah yang berasal dari syurga dan termasuk buah yang mengandung manfaat di dalamnya dan telah disebutkan

Rasulullah yaitu untuk mencegah penyakit dan menyehatkan badan, serta untuk menghilangkan toksin yang berbahaya di dalam tubuh manusia. Di dunia ini, terdapat dua jenis buah tin yaitu buah tin basah dan buah tin kering. Perbedaan antara kedua jenis buah tin itu hanya pada kadar kalorinya. Jika pada buah tin kering, mengandung 6 kali kalori lebih banyak dari buah tin basah.³⁴

Mengenai buah tin, para ulama mengatakan “ sesungguhnya buah tin merupakan bahan makanan, buah-buahan dan obat. Mengenai buah tin sebagai makanan, para dokter berkata, “ buah tin adalah buah yang lembut, mudah dicerna, tidak mengedap dilambung, melembutkan watak, meminimalisir dahak, membersihkan ginjal, dan menghilangkan gangguan pada gusi. Buah tin merupakan buah yang paling baik dan banyak dipuji.”

Adapun beberapa pendapat yang ma'tsur mengenai tin yaitu :

- 1) Tin menunjukkan bukit Sinai yang berada di dekat damarkus
- 2) Tin juga menunjukkan pohon tin yang daunnya digunakan oleh Nabi Adam dan istrinya, Hawa, untuk menutupi auratnya di surge sebelum mereka turun ke dunia.
- 3) Tin yang dimaksud adalah tempat tumbuh pohon tin di gunung tempat berlabuhnya bahtera Nabi Nuh AS.
- 4) Tin menunjukkan bukit Sinai yang berada di Baitul Maqdis, bahkan ada yang menyatakan bahwa tin menunjukkan Baitul Maqdis itu sendiri.

³⁴
perspektif.html

<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.html>

4. Buah Zaitun

a. Pengertian Zaitun

Buah zaitun memiliki nama latin *Olea europea* L. Sedangkan dalam bahasa arabnya yaitu Zaitoon, dan dalam bahasa inggris yaitu dikenal dengan sebutan Olive. Pada umumnya, buah zaitun memiliki banyak manfaat diantara lain dapat memperkuat otot-otot tubuh, memperlambat efek penuaan, membersihkan darah, mengobati wasir, TBC, eksim, ginjal, mengurangi kebotakan dan bermanfaat pula bagi kecantikan yang biasa dikenal dalam bentuk minyak zaitun.

Selain dalam hal kecantikan, Minyak zaitun merupakan sumber penting bagi gizi manusia. Berbeda dengan mentega padat, minyak zaitun tidak meninggikan tingkat kolesterol di dalam darah; sebaliknya minyak ini tetap mengendalikannya. Karena itu, para dokter sangat menganjurkan pemakaian zaitun dalam hal masak-memasak. Sementara itu, apakah dalam keadaan panas atau dingin, minyak zaitun mengurangi jumlah asam pencernaan dan dengan demikian melindungi perut dari penyakit-penyakit radang usus dan sakit mag. Minyak zaitun juga membuat teratur gerakan kantong empedu.

Penelitian juga telah mengungkapkan bahwa minyak zaitun memiliki kemampuan tertentu untuk mencegah timbulnya penyakit urat darah koroner melalui pengurangan level LDL, sejenis kolesterol yang mengganggu kesehatan, sementara meninggikan tingkat kolesterol yang bermanfaat untuk kesehatan HDL di dalam darah. Vitamin E, A, D, dan K dalam darah sangat penting untuk pertumbuhan tulang dan kadar mineral dalam tubuh anak-anak dan orang dewasa. Ia memperkuat tulang-belulang dengan cara menstabilkan kalsium. Minyak zaitun merupakan unsur vital dalam membangun organisme-organisme tubuh.

Unsur-unsur antioksidan semacam ini dan asam-asam lemak seperti asam linoleik, yang sangat penting bagi manusia, memperbanyak hormon dan sintesis membran sel-sel biologis. Karena vitamin-vitamin ini memperbaharui sel, mereka juga digunakan untuk mengatasi keluhan-keluhan yang terkait dengan usia seseorang dan perawatan kulit.

Di dalam alqur'an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan mengenai buah zaitun diantaranya yaitu Qur'an Surah 6 (Al-An'am) Ayat:99, QS. An-Nahl ayat 11. Berikut ini ialah salah satu ayat yang menjelaskan buah zaitun.

يُنْمِثُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الشَّمَرَاتِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

“Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, korma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan.” (QS. An-Nahl : 11)

Zaitun merupakan pohon yang penuh berkah. Bahkan, Allah bersumpah dalam Al-Qur'an dengan nama zaitun. Allah berfirman :

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ (٢)

“Demi (buah) tin dan buah (buah) zaitun. Dan demi bukit Sinai.” (At-Tin: 1-2)

Dalam tafsir Ibnu At-thabari disebutkan bahwa Ibnu Abbas berkata, “ Di dalam zaitun terdapat banyak manfaat dan dapat menghasilkan minyak. Zaitun merupakan lauk-pauk. Zaitun dapat digunakan untuk menyamak kulit dan menjadi bahan bakar, kayunya

dapat dimanfaatkan sebagai kayu bakar. Semua yang terkandung dalam Zaitun pasti bermanfaat. Termasuk abunya juga dapat digunakan untuk mencuci sutera.³⁵ Zaitun dalam sunah Nabi saling berkaitan, ini menurut pandangan ahli fikih, para imam, dan perawi hadits.

Ibnu Abbas R.A meriwayatkan, “Apabila tangan atau kedua kaki orang yang berihram pecah-pecah, hendaklah ia mengolesinya dengan minyak zaitun atau minyak samin.

Al-Bukhari meriwayatkan bahwa Ibnu Umar R.A “mengoleskan minyak zaitun pada saat ihram.”

Meskipun kebanyakan ulama berpandangan sunahnya menggunakan kayu garu (arak) ketimbang menggunakan kayu lain dalam bersiwak, tetapi ada sebagian ulama yang lebih mengutamakan kayu pohon zaitun, karena pohon zaitun dipandang sebagai pohon yang penuh berkah.³⁶

a. Macam minyak zaitun

a) Minyak zaitun (olive oil)

Adalah minyak yang dihasilkan dari perasan buah zaitun yang masih segar (baru). Minyak jenis ini dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Minyak zaitun virgin (*virgin olive oil*) diolah dengan metode mekanika-fisika sederhana tanpa transaksi terminal atau kimia. Minyak ini bisa langsung dikonsumsi apa adanya.

- 1) *Extra olive oil*, Minyak zaitun virgin yang memiliki aroma dan rasa yang enak, kesamaanya tidak lebih.

³⁵

³⁶ Sa'id hammad, *resep sehat ala Nabi SAW* (Solo :Aqwam,2020) p.167-16

- 2) *Fine virgin olive oil*, karakteristiknya sama dengan minyak sebelumnya akan tetapi memiliki keasamaan sedikit.
 - 3) *Semi-fine virgin olive oil*, karakteristiknya sama dengan minyak sebelumnya, tetapi memiliki kesamaannya 3%.
 - 4) *Virgin olive oil lampante*, untuk jenis ini tidak bagus dikonsumsi langsung. Sebab rasa dan aroma kurang enak, tingkat kesamaannya juga lebih dari 3,3%. Minyak jenis ini disebut juga dengan lampante (minyak lampu) dan harus melalui proses penjernihan.
2. Minyak zaitun sulingan (*refined olive oil*), minyak yang dihasilkan dari penjernihan *virgin olive oil* secara berulang yang tidak mempengaruhi struktur kimianya.
 3. Minyak zaitun extra (*extra olive oil*)
 4. Minyak zaitun murni (*pure olive oil*), minyak yang dihasilkan dari campuran *refined olive oil* dan *virgin olive oil*. Minyak ini dikonsumsi manusia apa adanya.

b) Minyak ampas zaitun (*pomace olive oil*)

Adalah minyak yang dihasilkan dari ampas zaitun sisa pemerasan buah zaitun dengan pelarut organik (*heksana benzena*) disertai penjernihan berulang. Minyak jenis ini dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Minyak ampas zaitun mentah (*crude pomace oil*) Minyak yang dikhususkan untuk disuling berulang-ulang dengan tujuan agar bisa dikonsumsi oleh manusia atau untuk produksi.

2. Minyak ampas zaitun sulingan (*refined olive pomace oil*)
Campuran minyak ampas zaitun yang dihasilkan dari ampas buah zaitun mentah dengan proses penyulingan, namun tidak memengaruhi struktur asam lemak aslinya. Minyak jenis ini sering digunakan untuk konsumsi manusia atau dioplos dengan *virgin olive oil*.
3. Minyak ampas zaitun (*olive pomace oil*)
Oplosan minyak ampas zaitun yang disuling ulang dengan *virgin olive oil*. Minyak jenis ini baik dan bisa dikonsumsi oleh manusia.³⁷

b. Perbedaan keistimewaan minyak zaitun

Jenis minyak zaitun	Kualitas minyak	% asam	Rasa	Dalam keadaan mendidih	Cara penyajian
Extra virgin	Paling baik	Rendah	Enak	Mudah Terbakar	Campuran Makanan
Virgin	Sedang	Sangat Tinggi	Kurang	Aman	Untuk memasak
Refine	Sedang	Sedang	Kurang	Aman	Untuk memasak

c. Jenis-jenis pohon zaitun

Ada beberapa jenis pohon zaitun diantaranya :

1. Pohon zaitun darat, yang biasa tumbuh didaerah laut mediterania dan memberikan minyak yang melimpah.

³⁷ Sa'id hammad, *resep sehat ala Nabi SAW* (Solo :Aqwam,2020) p.172-173

2. Pohon zaitun eropa, ini mencakup 3 jenis Zaitun yang terkenal yaitu :

- Olea Eoupe Ewawediteuarea
- Lape Vini
- Vari

Di dunia, ada beratus-ratus jenis pohon zaitun yang kualitasnya berbeda satu sama lain. Ini dikarenakan kondisi cuaca, tanah, atau disesuaikan dengan tujuan penggunaannya (untuk bahan makanan atau menghasilkan minyak).

Beberapa jenis zaitun terkenal dengan rasanya yang enak dan biasanya berwarna hijau, seperti zaitun spanyol dan prancis. Namun, sebagian jenis zaitun lainnya terkenal dengan rasanya yang lezat ketika matang sempurna, yaitu zaitun yunani.

Tidak ada perbedaan antara zaitun hijau dan zaitun hitam. Kedua zaitun tersebut pada awalnya juga berwarna hijau, kemudian berubah menjadi hitam, seperti zaitun ketika sudah matang sempurna. Setelah matang pun, sering terjadi perubahan warna dari hijau ke merah muda, lalu cokelat, kemudian ungu pekat, lantas hitam, setelah itu gelap kelam dan hitam kemerahan.

5. Buah Delima

a. Pengertian Delima

Delima adalah tanaman asli Iran dan Turki timur laut, tetapi juga tumbuh subur di iklim kering California dan Arizona. Selain itu, mereka telah dibudidayakan di seluruh Timur Tengah, Asia Selatan dan cekungan Mediterania selama beberapa milenium.

Delima juga tumbuh di Cina selatan dan Asia Tenggara, berkat "Jalur Sutera" atau dibawa oleh pedagang maritim. Kandahar terkenal di seluruh Afghanistan karena buah delima berkualitas tinggi.

Meskipun bukan asli Korea atau Jepang, di sini buah delima banyak dibudidayakan dan banyak kultivar yang berbeda telah dikembangkan. Mengenai bunga-bunga indah dan kulit batang yang tidak biasa (tipikal spesimen yang lebih tua), buah delima juga digunakan untuk produksi bonsai.³⁸

b. Menurut Al-Qur'an

Beberapa sabda Nabi dan Firman Allah SWT yang menjelaskan mengenai delima diantaranya :

Firman Allah s.w.t dalam surah Al-Rahman ayat 68 yang bermaksud:

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

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

Firman Allah s.w.t dalam surah Al-An'am ayat 99 yang bermaksud:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“Dan Dialah yang menurunkan hujan dari langit lalu Kami tumbuhkan dengan air hujan itu segala jenis tumbuh-tumbuhan, kemudian Kami

³⁸ <https://id.energymedresearch.com/24451-pomegranate-history-and-culture>

keluarkan daripadanya tanaman yang menghijau, Kami keluarkan pula dari tanaman itu butir-butir (buah) yang bergugus-gugus; dan dari pohon-pohon tamar (kurma), dari mayang-mayangnya (Kami keluarkan) tandan-tandan buah yang mudah dicapai dan dipetik; dan (Kami jadikan) kebun-kebun dari anggur dan zaiton serta buah delima, yang bersamaan (bentuk, rupa dan rasanya) dan yang tidak bersamaan. Perhatikanlah kamu kepada buahnya apabila ia berbuah, dan ketika masaknyanya. Sesungguhnya yang demikian itu mengandung tanda-tanda (yang menunjukkan kekuasaan Kami) bagi orang-orang yang beriman. (Al-An'am : 99)

Delima adalah salah satu dari sekian banyak tumbuhan khususnya buah yang disebutkan di dalam Al Quran. Di dalam al Quran, terakam indah firman Allah yang bermaksud,

فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ

" Di dalam kedua- duanya (syurga) juga terdapat buah- buahan serta pohon kurma dan delima". [Surah al Rahman ayat 68].

Jika ditinjau, delima yang berasal dari negara Iran dikenali sebagai *Punica granatum* dalam istilah botani juga didapati di India, Afghanistan dan Syria. Pada zaman Nabi Musa as lagi, buah delima yang bermutu sudah ditanam di Palestin dan Lebanon. Buah delima menjadi symbol kesuburan bagi perkawinan masyarakat di Timur Tengah. Manakala dalam agama Kriste , buah delima menjadi simbol kebangkitan semula dan kehidupan yang kekal serta dalam agama Buddha, buah delima dikatakan buah yang berkat selain daripada buah limau dan pic. Di China pula, buah delima menjadi satu simbol kesuburan, rezeki yang melimpah ruah, keturunan yang ramai dan masa depan yang diberkati. Namun, dalam Islam, buah delima merupakan salah satu buah yang terdapat di dalam syurga yang dikurniakan Allah sebagai rezeki yang boleh dinikmati oleh umat manusia

yang menunjukkan tanda- tanda kekuasaanNya sebagaimana yang termaktub dalam firmanNya di dalam surah al An'am ayat 99 dan ayat 141 yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ
 وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ ۗ
 كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ۗ وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ
 لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan dikeluarkan zakatnya); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (QS.Al An'aam:141)

Selain itu,Allah SWT menyebut buah delima (rumman) sebanyak 3 kali di dalam ayat-Nya untuk menunjukkan betapa hebatnya penciptaan Allah itu dan ia juga disebut sebagaibuahan daripada syurga. Mengapa begitu besarnya perhatian Allah terhadap buahdelima sebagai anugerah kepada makhlukNya di muka bumi.³⁹

Imam Ghazali mengajak manusia agar merenung tentang penciptaan buah delima sebagai tanda kehebatan Allah S.W.T. dimana ia terbentuk seperti katung-katung kecil segar, dengan bahagian bawahnya besar dan bahagian atasnya tipis seperti tenunan halus dan akhirnya ia dibalut dengan kulit yang tebal mengelilingi buah delima tersebut.

³⁹ <https://fdokumen.com/document/makalah-buah-delima.html>

Hikmah penciptaan buah delima dengan percaturan yang sebegitu rupa mempunyai nilai kehebatan yang tersendiri. Seandainya ia tidak dilapisi dengan lapisan yang halus itu, sudah tentu sari makanan tidak dapat sampai kepada biji buah delima tersebut. Dari sari makanan itulah, buah delima mempunyai rasa manis tetapi akarnya sendiri mempunyai rasa yang amat pahit. Lapisan yang membahagi ruang biji buah delima berfungsi untuk memelihara buahnya dan seluruh biji buah tersebut diliputi dengan kulit keras tetapi rasanya agak pahit adalah untuk menjaganya bebas daripada segala hama. Berikutan daripada kejadian ini menunjukkan kepada kita bahawa setiap kejadian yang Allah ciptakan mempunyai keistimewaan tersendiri.

c. Menurut Sains

Seperti beberapa jenis buah lainnya delima mengandung banyak vitamin yaitu A,C, dan E. Senyawa lain yang terdapat dalam buah ini adalah mineral dan kalsium yang baik bagi tulang. Delima juga mengandung serat dan antioksidan yang baik untuk mencegah radikal bebas. Selain itu buah ini juga mengandung karbohidrat, protein dan lemak.

Manfaat buah delima tak lepas dari kandungan nutrisi yang terdapat di dalamnya. Meskipun tidak banyak orang yang mengkonsumsi buah ini mungkin karena belum mengetahui manfaatnya. Berikut kilasan tentang manfaat buah ini.⁴⁰

d. Macam-macam Delima

Dikenal tiga macam delima, yaitu delima putih, delima merah, dan delima ungu. Perbanyakkan dengan setek, tunas akar atau cangkok. Pome atau delima sering ditanam sebagai tanaman hias,

⁴⁰ <https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.html>

tanaman obat, atau karena buahnya yang dapat dimakan. Buah delima dapat dimakan dalam keadaan segar, sebagai campuran rujak buah, salad buah, jus atau sari buah. Untuk membuat jus delima sebaiknya diminum dengan bijinya karena di dalam biji banyak terkandung senyawa polifenol.⁴¹

6. Buah pisang

a. Pengertian pisang Menurut Al-Qur'an

Kata pisang (dalam bahasa Arabnya الموز) berasal dari bahasa India (मोड़ा), dan namanya dalam bahasa Arab adalah sebagaimana yang tercantum dalam al-Qur'an, yaitu الطّاح. Dan orang-orang Arab menyebutnya dengan Banan (jari-jari), karena ia mirip dengan jari-jari kedua tangan. Dan ketika ia sampai ke Eropa melalui jalur Spanyol, mereka (orang Eropa) menyebutnya dengan kata dalam bahasa Arab yaitu Banana (pisang). Dan manusia telah mengenal pisang semenjak ribuan tahun SM (sebelum Masehi), dan ada yang mengatakan bahwa ia pada asalnya berasal India.

Allah Subhanahu wa Ta'ala menceritakan tentang para penghuni Surga dan kenikmatan yang dialami mereka dengan firman-Nya yang artinya :

وَطَاحٍ مِّنْضُودٍ

“dan pohon pisang yang bersusun-susun (buahnya)” [Q.S Al-Waqiah:29]

Ayat di atas menjelaskan tentang keistimewaan buah pisang yang merupakan salah satu buah khas surga. Begitu istimewanya buah pisang sehingga disejajarkan dengan buah surga lainnya yaitu kurma, delima, dan anggur. Al-Quran telah menyebutkannya sebelum penelitian tentang khasiat buah pisang dilakukan (Herdiansyah; 2007).

⁴¹ <https://id.wikipedia.org/wiki/Delima>

Dan yang menjadi pendapat mayoritas Ulama dari kalangan Shahabat dan Tabi'in adalah bahwa yang dimaksud dengan الطّاح adalah pisang. Dan ini adalah yang disebutkan oleh para ahli Tafsir seperti ath-Thabari, ar-Razi, al-Qurtubi, Ibnu Katsir dan asy-Syaukani rahimahumullah.

Keistimewaan buah pisang yang ada di surga tersebut belum tentu sama dengan buah-buahan yang ada di dunia. Namun keterangan Al-Qur'an tentang buah-buahan khas surga tersebut mengingatkan kita kepada janji Allah tentang surga dan segala kenikmatannya. Jadi, marilah kita bergegas mengonsumsi buah surga yang satu ini.

b. Menurut Sains

Pisang merupakan tumbuhan terna raksasa, batang merupakan batang semu, permukaan batang terlihat bekas pelepah daun. tumbuhan ini tidak bercabang, batangnya basah dan tidak mengandung lignin. pelepah daun pada tumbuhan ini menyelubungi batang. Daun pisang memiliki bentuk daun yang memanjang, yaitu bentuk memanjang namun juga agak lebar dibanding dengan bentuk lanset yaitu dengan perbandingan panjang dan lebarnya.

Pisang (*Musa paradisiacal L*) merupakan salah satu jenis tanaman tropis dan banyak di kembangkan di Indonesia. Pisang memiliki banyak jenis dengan karakter tertentu serta memiliki beragam khasiat/manfaat. Syarat tumbuh yang toleran dalam lingkungan yang luas dan juga teknik budidaya yang relatif mudah membuat pisang banyak dibudidayakan. Dari segi harga, pisang termasuk komoditas yang memiliki harga yang relatif stabil sehingga lebih memberikan jaminan keuntungan.

Kebutuhan akan buah pisang dengan ketersediaanya masih belum bisa sejalan, karena masalah waktu masak buah pisang. Tingkat kebutuhan konsumsi buah pisang segar di Indonesia menurut data Kementerian Pertanian menunjukkan konsumsi pisang dalam lima tahun terakhir selalu menempati posisi tertinggi diantara jenis buah yang lain. Pada tahun 2013, konsumsi pisang mencapai 5,68 kilogram per kapita per tahun.

Buah pisang adalah buah yang tergolong klimaterik, artinya buah yang kurang tua saat panen akan menjadi matang selama penyimpanan. Jika saat panen buah pisang telah cukup tingkat ketuaanya maka hanya perlu waktu 4-5 hari untuk mematangkan, namun jika pisang yang dipanen masih muda bisa membutuhkan waktu yang lebih lama. Sehingga perlu dilakukan proses pematangan buah secara cepat salah satunya dengan cara pemeraman.

Pisang merupakan salah satu produk unggulan di Indonesia. Tingkat kebutuhan konsumsi buah pisang segar di Indonesia menurut data Kementerian Pertanian menunjukkan konsumsi pisang dalam lima tahun terakhir selalu menempati posisi tertinggi diantara jenis buah yang lain.

C. Manfaat Buah-Buahan

Manfaat buah buahan Secara Umum, buah-buahan memang terbukti banyak sekali manfaatnya untuk tubuh kita. Jika anda menderita penyakit tertentu, carilah anda harus tahu apa saja manfaat buah-buahan yang anda makan. Niscaya akan membantu proses penyembuhan penyakit Anda dan mempertahankan kesehatan. Berikut beberapa jenis buah dan manfaatnya:

1. Apel, manfaat buah-buahan yang ditemukan dalam apel adalah sebagai penurun kolestrol dan membersihkan kotoran.
2. Jeruk, sari buah jeruk mengandung vitamin C sungguh baik, untuk menstimulasi sistem kekebalan tubuh, juga menghilangkan sumbatan di tenggorokan.
3. Pisang manfaatnya melapisi dinding lambung dan usus dapat menjadi anti radang.
4. Alpukat manfaatnya untuk otot-otot sendi sakit dan kaku.
5. Kurma manfaat pada kurma yang mengandung banyak gula yang tinggi mampu menghasilkan energi tinggi yang dapat menyembuhkan luka.⁴²

Bangsa Arab kuno mengatakan bahwa banyak sekali manfaat medis pada buah-buahan, mereka banyak mengambil manfaat sebagai makanan dan obat. Diantara perkataan bangsa Arab kuno adalah bahwa buah anggur memperlancar perut, berguna bagi usus, baik untuk orang sakit, untuk vitalitas seks, baik untuk tubuh, memproduksi darah baru, berguna untuk dada dan paru-paru, merupakan buah berkualitas, berminyak, memperbaiki ginjal yang busuk, membersihkan darah, mengimbangi temperamen, melancarkan dan membersihkan saluran pencernaan, berguna untuk penyakit radang, penyumbatan ginjal dan limpa, penyakit saraf, radang paru-paru dan sembelit.⁴³

Buah-buahan tidak hanya lezat dan segar, tapi juga bergizi tinggi. Ada bermacam manfaat buah yang tidak kita ketahui sehingga

⁴² Dayat Suryana, *Manfaat Buah*, (Sleman: Depublish Publisher, 2018), p.2

⁴³ Mahir Hasan Mahmud, *Al-Thib al-Badil, al-Tsimar wa al-A'syab al-Waridat fi Al-Qur'an al-Karim wa al-Sunnah al-Nabawiyah*, Terj. Hamzah Hasan (Jakarta: Qultummedia, 2007) Cet 1, p.118.

kadang membuat kita malas mengonsumsinya, padahal kandungan dan khasiat buah jauh lebih kaya ketimbang suplemen yang beredar di pasaran. Selain itu, buah-buahan juga tanpa zat kimia tambahan yang mungkin dapat membahayakan tubuh. Mengonsumsi buah setiap hari dapat menjadikan tubuh kita bugar. Tidak hanya itu, konsumsi buah juga dapat membantu mengatasi dan menghindarkan kita dari penyakit.⁴⁴

Buah-buahan merupakan bahan makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh kita. Selain itu, buah-buahan juga kaya akan serat dan enzim yang bermanfaat bagi sistem pencernaan, serta mengandung gula yang dibutuhkan sebagai salah satu sumber energi. Berbagai hasil penelitian yang menunjukkan manfaat buah untuk menjaga kesehatan tubuh dengan cara mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Umumnya, penyakit terjadi akibat kekurangan unsur gizi dalam jangka waktu lama atau kelebihan konsumsi zat gizi tertentu.⁴⁵

Buah-buahan yang banyak mengandung unsur gizi vitamin dan air. Bersama dengan sayuran, buah-buahan dapat menjadi sumber zat pelindung bagi tubuh. Buah-buahan yang mempunyai daging berwarna (kuning, merah, atau violet) kaya akan kandungan zat karotena. Oleh karena itu, buah-buahan mampu mendukung kesehatan mata dan kulit, serta dapat mengurangi risiko kanker. Selain itu, buah-buahan kaya serat sehingga baik dikonsumsi sesering mungkin.⁴⁶

⁴⁴ Setiawan Dalimartha dan Felix Adrian, *Khasiat Buah & Sayur*, p.5

⁴⁵ Rusilanti, *Sehat Dengan Jus Buah*, (Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka, 2007), Cet 1, p.2

⁴⁶ Agus Maryoto, *Manfaat Serat Bagi Tubuh*, (Jawa Tengah: ALPRIN, 2008), p.14

Buah memiliki kandungan gizi, vitamin, mineral dan serat yang sangat perlu dikonsumsi setiap hari. Keanekaragaman warna pada buah bukanlah sekedar pembeda jenis antar buah yang satu dengan yang lainnya. Warna buah merupakan sumber informasi dari kandungan nutrisinya. Kandungan dan jenis phytonutrient dalam buah diindikasikan oleh warna buah. Masing-masing mempunyai manfaat tersendiri untuk tubuh sesuai dengan warnanya. Phytonutrient penting untuk kesehatan, perlu diperhatikan porsi makan buah dan variasi warna buah yang dimakan guna memaksimalkan manfaat bagi kesehatan.⁴⁷

Pembuatan jus merupakan salah satu cara untuk mengoptimalkan manfaat dari buah, buah untuk menurunkan tekanan darah tinggi antara lain: apel, belimbing, kesemek, asparagus, belimbing wuluh.⁴⁸

a. Manfaat Buah Kurma

1. Menguatkan dan membantu otot Rahim bagi wanita hamil ketika melahirkan.
2. Sumber energi karena kurma mengandung kadar gula buah yang tinggi
3. Membantu menyembuhkan penyakit rabun senja, karena kurma mengandung Vitamin A.
4. Memberikan relaksasi pada anggota badan yang tegang dan jiwa yang gelisah

⁴⁷ Sawitri Komarayanti, *Ensiklopedia Buah-Buahan Lokal Berbasis Potensi Alam Jember*, "Jurnal Biologi dan Pembelajaran biologi, Vol.2, No.1, (2017), p.6

⁴⁸ Emma S Wirakusumah, *Jus Buah Dan Sayuran*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2006), Cet 1, p.70

5. Membantu vitamin menguatkan otot-otot karena kurma mengandung vitamin B
6. Membantu menyembuhkan penyakit lever dan penyakit kining, sebab kurma mengandung vitamin B.
7. Sebagai makanan bagi sel-sel syaraf dan meningkatkan gairah tubuh karena mengandung fosfor.
8. Meningkatkan nafsu makan
9. Mengatasi anemia (kurnag darah) karena kurma mengandung kadar zat besi yang tinggi.
10. Kurma memiliki banyak manfaat sebagaimana yang disebutkan *Ibnu Qayyim* dalam *Zadul Ma'ad*. Beliau berkata tentang tata cara Rasulullah SAW makan kurma.⁴⁹

Para ahli menegaskan bahwa kurma memiliki nilai gizi yang sangat penting karena mengandung komponen nutrisi yang sangat penting bagi tubuh manusia. Selain itu, kurma dapat melawan racun melindungi tubuh dari penyakit kanker dan memberikan energy yang dibutuhkan tubuh manusia.

Dr. Naufal mengatakan bahwa jumlah tersebut tlah memenuhi vitamin B1 dan B2 dari yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Kekurangan kedua vitamin tersebut dapat melemahkan selera makan, lemahnya proses pencernaan dan berpengaruh pada kesehatan urat syaraf. Mengingat pentingnya mengonsumsi 10 butir kurma setiap hari untuk memenuhizat besi, yang memberikan sepersepuluh kebutuhan setiap hari, fosfor yang memberikan 4% dari setiap harinya, kalsium yang memberikan 3% dari setiap harinya.

⁴⁹ Sa'id hammad, resep sehat ala Nabi SAW (Solo :Aqwam,2020) p.276-277

Bahwa kurma hanya mengandung sedikit lemak dan sodium. Kurma juga bebas dari kolesterol. Semua itu adalah bukti yang mengukuhkan manfaat kurma sebagai gizi bagi tubuh, dan perlu diperhatikan secepatnya sebagai menu makanan sehat di Negara-negara didunia.

Dr. Naufal menyarankan untuk mengonsumsi makanan-makanan yang mengandung vitamin-vitamin yang dapat meningkatkan daya imunitas, mengatasi ruam-ruam, penyakit-penyakit kronis dan menunda penuaan. Di antara makanan-makanan yang dimaksud bulan Ramadhan dan kaya akan vitamin ialah Kismis, kacang tanah, sirup licorice (akar manis), teh hijau, dan mind.

Anggota *Al-Jam'iyah Al-Mishriyah Liri'ayah Al-Waladah*, Dr. Majdi Badran mengukuhkan bahwa memulai buka puasa mengonsumsi kurma itu sangat bermanfaat bagi kesehatan orang yang puasa. Sebab, sepanjang hari lambung pasif dan mengendur. Karena itu, sangatlah bermanfaat memulai buka puasa dengan makanan yang mudah dicerna dan diserap. Selain itu, mengonsumsi kurma juga bisa membebaskan tubuh dari racun yang timbul dari proses pencernaan makanan.

Dr. Badran mengatakan bahwa kurma bisa mengobati penyakit kanker. Penyakit kanker tidak menyerang orang-orang yang menjadikan kurma sebagai makanan pokok. Asam alkali yang terdapat dalam kurma juga berfungsi menyeimbangkan keasaman darah yang timbul karena mengonsumsi daging, makanan yang mengandung

tepung dan makanan yang menyebabkan sakit encok, batu ginjal, radang kantung empedu dan menaikkan tekanan darah.⁵⁰

a) Manfaat biji Kurma

- 1) Biji kurma jika dibakar dan ditumbuk dapat digunakan sebagai obat menumbuhkan bulu mata, menajamkan penglihatan, dan menghitamkan bola mata.
- 2) Penggunaan biji kurma sebagai kopi dianggap sebagai nutrisi dan pelancar air susu terbaik bagi wanita yang menyusui.
- 3) Jika digunakan sebagai dupa pasca melahirkan, dapat mengembalikan Rahim pada tempatnya dan meringankan sakit persendian.
- 4) Biji kurma dapat membantu meredakan sakit gigi. Caranya pecah biji kurma lalu letakkan di mulut dan memerahnya.
- 5) Digunakan sebagai celak. Caranya, tumbuk lalu panggang di atas api sampai berwarna hitam. Menurut orang-orang itu bisa membuat mata lebar dan indah.
- 6) Asam minyak yang terdapat dalam biji kurma ada 7 yaitu:
 - Asam Caprik 0,7%
 - Asam Capranic 0,5%
 - Asam lauric 24,2%
 - Asam myristic 9,3%
 - Asam palmitic 9,9%
 - Asam oleic dan linoleic 25,2%
 - Asam stearic 3,2%

⁵⁰ Sa'id hammad, resep sehat ala Nabi SAW (Solo :Aqwam,2020) p.279-20

- b) Manfaat kurma untuk kesehatan
- 1) Makanan yang mudah dicerna dan tidak memberikan kerja Lambung
 - 2) Mengurangi rasa lapar yang dirasakan orang yang berpuasa
 - 3) Kurma juga mempersiapkan lambung untuk menerima makanan lain
 - 4) Mencegah sembelit
 - 5) Melancarkan air kencing dan membersihkan ginjal.
 - 6) Membersihkan lever dan racun
 - 7) Menenangkan dari ketegangan syaraf.⁵¹
- c) Urgensi kurma bagi kesehatan
- 1) Menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan mencegah penyempitan pembuluh darah karena mengandung pektin.
 - 2) Mencegah serangan kanker usus besar dan wasir, meminimalisir pembentukan batu ginjal, memudahkan tahapan kehamilan, persalinan dan nifas, karena mengandung serat-serat yang bagus dan gula yang mudah dicerna.
 - 3) Mencegah kerapuhan pada gigi karena mengandung florin.
 - 4) Mencegah keracunan karena mengandung sodium, potassium dan vitamin C
 - 5) Mengatasi kekurangan darah (anemia) karena mengandung zat besi, tembaga, dan vitamin B2
 - 6) Mengobati penyakit rakhitis dan osteomalacia (pelunakkan tulang) karena mengandung kalsium, fosfor, dan vitamin A.

⁵¹ Sa'id hammad, resep sehat ala Nabi SAW (Solo :Aqwam,2020) p.292

- 7) Mengatasi kekurangan nafsu makan dan tidak konsentrasi karena mengandung potassium.
- 8) Mengatasi kelemahan secara umum dan detak jantung karena mengandung magnesium dan tembaga.
- 9) Mengobati reumatik dan kanker otak karena mengandung boron.
- 10) Anti kanker karena mengandung silinium. Telah disebutkan diatas bahwa orang-orang yang rutin mengonsumsi kurma tidak terserang penyakit kanker.
- 11) Mengobati lemah syahwat sebab mengandung boron dan Vitamin A
- 12) Mengobati kekeringan pada kulit, kornea mata dan rabun senja karena mengandung vitamin A
- 13) Mengobati penyakit pada sistem pencernaan karena mengandung vitamin B1
- 14) Mengobati kerontokan rambut, ketegangan pada mata, radang selaput lender rongga mulut dan radang bibir, karena mengandung vitamin B2
- 15) Mengobati radang kulit karena mengandung vitamin niasin.
- 16) Mengobati penyakit scurvy, yaitu kondisi dikarakteristik dengan rasa lemas, kurang darah, (anemia), radang gusi, bintik-bintik merah pada kulit, tulang gigi lemah, karena kurma mengandung Vitamin C.
- 17) Mengatasi keasaman pada lambung karena kurma mengandung kalori, sodium, dan potassium.⁵²

⁵² Sa'id hammad, resep sehat ala Nabi SAW (Solo :Aqwam,2020) p293-294

b. Manfaat buah anggur

Buah Anggur memiliki banyak khasiat bagi kesehatan karena mengandung anti oksidan dan serat yang tinggi. Disamping memiliki kandungan karbohidrat sederhana, buah anggur juga mengandung vitamin A, B, C, E dan K (Kalium).

Manfaat lain adalah bijinya mengandung pycnogenol, penguat kolagen untuk kelenturan pembuluh darah, dan kulitnya kaya akan zat flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan yang tinggi. Oleh karenanya ia bisa mencegah kanker colon atau usus besar. Untuk lafadh ‘Inab (Anggur), hikmah dari pengulangan tersebut adalah menegaskan makna, menunjukkan manfaat yang banyak, menyesuaikan dengan konteks penuturan ayat, juga bisa menunjukkan bahwa anggur bermacam-macam jenisnya. Untuk kata-kata yang berlawanan / berpasangan, memang setelah dihitung oleh para pemerhati Al Quran, ternyata jumlahnya sama seperti contoh yang di sampaikan di atas, itu semua tentu saja menunjukkan salah satu segi kemukjizatan Al Quran.⁵³

Anggur mendatangkan banyak keuntungan jika kita rutin mengonsumsinya dalam takaran yang cukup, berikut daftar manfaat buah anggur yang perlu kamu ketahui:

1. Mengandung Banyak Antioksidan

Polusi kendaraan, asap rokok, radiasi sinar ultraviolet dapat membuat kadar radikal bebas dalam tubuh melebihi kapasitas sehingga rentan mengalami stres oksidasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan sel yang parah dan memicu berbagai penyakit seperti kanker,

⁵³
perspektif.htm

<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.htm>

mata katarak, hingga menurunnya fungsi ginjal. Buah anggur mengandung senyawa polifenol, polifenol atau zat pewarna pada buah anggur ini tinggi kandungan antioksidan yang berfungsi untuk menangkal radikal bebas.

2. Sumber Kalium

Pada 100 gram buah anggur terdapat sekitar 191 gram zat kalium. Kalium memiliki efek yang baik untuk kesehatan. Buah ini dapat menurunkan kadar natrium dalam tubuh. Menurut penelitian orang yang melakukan diet natrium atau garam dapat menurunkan tekanan darah, mencegah kolesterol tinggi, serta mengurangi risiko penyakit jantung.

3. Baik untuk Kesehatan Tulang

Tidak hanya sebagai sumber antioksidan tinggi, manfaat buah anggur juga memiliki banyak nutrisi baik untuk tulang seperti kalsium, magnesium, fosfor, kalium, mangan, dan vitamin K. Rutin mengkonsumsi buah anggur setiap hari dapat mencegah osteoporosis dan radang sendi.

4. Mengatasi Berbagai Masalah Kulit

Selain rasanya yang segar dan enak manfaat anggur sangat banyak sekali. Senyawa resveratrol pada anggur dapat memperlambat proses [penuaan dan mengatasi berbagai masalah kulit. Selain itu, kandungan vitamin C juga dapat meningkatkan produksi kolagen, menjaga kekenyalan wajah, dan mencegah keriput.

5. Nutrisi untuk Mata

Peneliti telah melakukan uji coba terkait kandungan dan manfaat buah anggur untuk kesehatan. Hasilnya terbukti senyawa

tanaman seperti resveratrol aktif melindungi mata dari sinar ultraviolet A, sehingga menjaga mata tetap sehat sampai usia senja.

Buah yang identik dengan warna ungu ini mengandung antioksidan lutein dan zeaxanthin yang berfungsi melindungi mata dari sinar biru.

6. Bersifat Anti Peradangan

Inflamasi atau peradangan merupakan hasil dari mekanisme pertahanan tubuh saat melawan benda asing yang dianggap berbahaya oleh tubuh seperti virus, bakteri, dan jamur.

Perdagangan yang terus menerus dapat menyebabkan penyakit berbahaya untuk tubuh seperti kanker, penyakit jantung, diabetes, radang sendi, serta penyakit autoimun. Senyawa tanaman dalam buah anggur dipercayai memiliki sifat anti-inflamasi untuk mencegah peradangan dan mengurangi rasa sakit.

7. Makanan Sehat untuk Program Diet

Menurut pakar kesehatan makan anggur saat diet itu baik sekali. Buah mungil ini selain sehat juga memiliki rasa yang enak cocok dimasukan kedalam menu makan pagi, siang ataupun malam. Kamu juga bisa menjadikan anggur sebagai camilan, atau menambahnya dalam semangkuk salad .

8. Mencegah Penyakit Diabetes

Mengontrol kadar gula darah sangat penting dilakukan agar terhindar dari penyakit diabetes. Pada penelitian yang dilakukan pada sekelompok pria yang rutin mengonsumsi 20 gram ekstrak anggur setiap hari mengalami penurunan gula darah.

Selain itu, kandungan resveratrol dalam buah anggur juga bermanfaat meningkatkan sensitivitas insulin dan meningkatkan reseptor gula pada membran sel.

9. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Anggur merupakan sumber vitamin C untuk memperkuat daya tahan tubuh. Ekstrak kulit anggur juga dipercaya efektif melawan serangan virus flu.

Senyawa tanaman pada buah ekstrak buah anggur dapat mencegah penyebaran virus herpes, cacar air, jamur, dan pertumbuhan bakteri berbahaya seperti *Escherichia coli* (*E. coli*).

10. Meningkatkan Kemampuan Otak

Tidak hanya mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri. Konsumsi 8 ons jus anggur dapat meningkatkan daya ingat dan mencegah penyakit Alzheimer.

Mengonsumsi buah anggur terbukti membuat seseorang menjadi lebih bahagia dan membangun suasana hati hingga 20 menit.

11. Mengoptimalkan Kinerja Ginjal

Ginjal merupakan salah satu organ penting dalam tubuh yang berfungsi menetralkan racun dan zat-zat berbahaya dalam tubuh dan mengeluarkannya dalam bentuk keringat atau kotoran.

Gaya hidup tidak sehat seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji rendah gizi dan tinggi kandungan garam dapat memberatkan kerja ginjal. Ekstrak anggur dapat membantu proses sekresi tubuh dengan cara mengeluarkan asam berlebihan, sehingga meringankan beban kerja ginjal dan menjaganya tetap sehat.⁵⁴

⁵⁴ <https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-buah-anggur-hlt/>

c. Manfaat Buah Tin

Manfaat buah tin antara lain yaitu:

1. Kandungan kalium, omega 3 dan omega 6 bersama fenol dan magnesium pada buah tin atau Ara membantu untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaga seseorang dari serangan jantung koroner.
2. Buah Tin atau Ara mengandung serat makanan (dietary fiber) yang tergolong tinggi, menjadikan buah ini sangat efektif untuk program penurunan berat badan. Buah Tin merupakan salah satu buah yang sering dijadikan buah rekomendasi para ahli diet dan ahli gizi di Amerika dan Eropa.
3. Serat larut pada buah Tin disebut yang disebut pektin membantu dalam mengurangi kolesterol darah. Ketika serat ini melewati sistem pencernaan, serat pektin ini menyapu bola-bola kolesterol dalam usus dan membawanya keluar dari tubuh.
4. Buah Tin atau Ara dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah tinggi karena buah Tin tinggi akan kalium (potassium), mineral yang berperan mengontrol hipertensi (tekanan darah tinggi). Beberapa orang kekurangan kalium karena mereka menghindari makan buah-buahan dan sayur-sayuran dan mengonsumsi lebih banyak natrium, bahan yang terutama digunakan pada makanan kemasan. Bagi penderita kencing manis (diabetes), serat yang terdapat di dalam buah Tin dapat memperlambat proses penyerapan glukosa di usus kecil

5. Mengonsumsi buah Tin atau buah Ara secara rutin dapat membantu mengurangi risiko kanker payudara dan kanker kolon (usus besar). Di dalam buah Tin mengandung “polyphenols” yang tinggi; dimana zat ini berfungsi sebagai antioksidan yang amat penting bagi.
6. Bila diterapkan pada kulit, buah Tin atau Ara yang dipanggang bisa menyembuhkan radang seperti abses (bisul bernanah) dan bisul-bisul.
7. Buah Tin juga dapat bertindak sebagai pembersih kulit yang sangat baik; juga membantu dalam mencegah dan menyembuhkan jerawat.⁵⁵

Adapun Ragam Manfaat Buah Tin menurut dokter

Rasa manis buah tin berasal dari kandungan gula alami yang kadarnya akan meningkat bila buah ini dikeringkan. Berikut kandungan nutrisi tersebut, buah tin memberikan beragam manfaat untuk tubuh. Berikut ini adalah manfaat buah tin yang sayang untuk dilewatkan:

1. Meningkatkan kesehatan pencernaan

Buah tin sejak lama telah terbukti dapat digunakan untuk mengobati masalah pencernaan, seperti sembelit. Manfaat buah tin yang satu ini didapatkan dari kandungan serat di dalamnya yang berfungsi sebagai prebiotik.

Serat ini akan mendukung pertumbuhan bakteri baik di saluran cerna dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan.

⁵⁵<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.html>

2. Mengatasi gejala irritable bowel syndrome

Irritable bowel syndrome (IBS) adalah gangguan pada sistem pencernaan yang bersifat kronis. Gejala-gejala IBS bisa hilang timbul dan sangat mengganggu penderitanya. Gejalanya juga bisa beragam dan berganti-ganti, mulai dari sembelit, diare, kembung, hingga kram perut.

Manfaat buah tin dalam mengatasi gejala IBS telah dibuktikan dalam sejumlah penelitian. Penderita IBS yang rutin mengonsumsi buah tin 2 kali sehari merasakan gejala yang biasa terjadi padanya jadi sangat berkurang.

3. Mencegah terjadinya penyakit kronis

Meski mengandung gula yang tinggi, buah tin menawarkan banyak antioksidan alami, seperti asam fenolik dan flavonoid. Kandungan antioksidan ini paling banyak ditemukan pada kulit buah tin, terutama yang berwarna ungu gelap.

Antioksidan dipercaya memiliki manfaat yang besar dalam mencegah berbagai penyakit kronis, termasuk diabetes, katarak, penyakit jantung. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mencari hubungan antara penggunaan buah tin dan pencegahan penyakit-penyakit ini.

4. Mencegah terjadinya kanker

Selain mencegah penyakit kronis, antioksidan dalam buah tin juga dapat menangkal efek negatif dari radikal bebas yang berlebihan dalam tubuh. Salah satunya adalah perkembangan penyakit kanker.

Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa ekstrak buah tin memiliki aktivitas antikanker yang bisa bekerja pada sel kanker

payudara. Namun, masih perlu penelitian dan uji klinis lebih lanjut sebelum potensi ini benar-benar bisa dikembangkan menjadi obat.

5. Meningkatkan kesehatan kulit

Antioksidan pada ekstrak buah tin dinilai baik untuk menjaga kesehatan sel kulit, mengurangi kerusakan kolagen, dan memperbaiki kerutan pada kulit. Namun, penelitian ini masih sebatas pada hewan dan diperlukan lebih banyak penelitian lagi untuk membuktikan efek buah tin pada kesehatan kulit.

Itulah sederet manfaat buah tin yang bisa kita dapatkan. Berkat rasanya yang manis, buah tin biasanya digunakan sebagai pengganti gula alami yang sehat. Selain itu, buah tin yang segar atau kering juga bisa dijadikan berbagai hidangan menarik, seperti smoothie, jus, atau sebagai makanan penutup yang sehat.

Namun, hati-hati. Meski sangat jarang, buah tin juga bisa menyebabkan gejala alergi. Bila memiliki alergi terhadap buah nangka, Anda mungkin juga akan mengalami reaksi alergi yang sama terhadap buah tin.

Jika porsinya dikontrol, mengonsumsi buah tin adalah salah satu cara yang baik untuk menambahkan serat dan nutrisi ke dalam makanan Anda. Bila masih ragu, Anda bisa mengonsultasikannya dengan dokter agar bisa memperoleh manfaat buah tin secara maksimal.⁵⁶

6. Kesuburan

Manfaat buah tin untuk kesuburan juga tak diragukan lagi. Pasalnya, buah tin mampu meningkatkan sperma serta menjaga dari kerusakan karena mengandung anti oksidan yang sangat tinggi.

⁵⁶ <https://www.alodokter.com/intip-manfaat-buah-tin-untuk-kesehatan>

7. Diabetes

Ekstrak dari daun pohon tin bernama ficusin ternyata dapat meningkatkan insulin dan sifat antidiabetes lainnya. Alhasil, perawatan diabetes dengan buah tin dapat membantu.

8. Berat Badan

Mengonsumsi buah tin disebut dapat membantu menurunkan berat badan. Pasalnya, buah tin mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan sehingga tubuh akan kenyang lebih lama.

9. Disfungsi Seksual

Merendam buah 2-3 buah tin dalam segelas susu selama satu malam dapat meningkatkan gairah seksual dalam tubuh ketika dikonsumsi. Sebab, sebagian kandungan buah tin adalah vitamin dan mineral.

10. Eksim

Buah tin memiliki vitamin, antioksidan, dan mineral yang sangat baik untuk kulit. Mengonsumsi buah ini bisa mengobati berbagai masalah kulit, seperti eksim, vitiligo, dan psoriasis.

11. Anemia

Selain dikenal kaya antioksidan, buah tin juga mengandung zat besi yang sangat tinggi. Buah ini mampu meningkatkan jumlah hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

12. Pencernaan

Buah tin juga memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga bagus untuk pencernaan. Kandungan serat yang tinggi membuat tubuh menyerap banyak air sehingga tinja menjadi lebih lembut.

13. Tulang

Kandungan kalsium dalam buah tin dapat menguatkan tulang, khususnya mencegah keropos. Maka dari itu disarankan untuk mengonsumsi buah tin secara berkala.

14. Luka

Selain untuk dikonsumsi, buah tin juga bisa digunakan untuk mengobati luka. Caranya dengan memasak buah tin hingga mendidih, lalu tambahkan susu. Dinginkan adonan buah tin dan balut pada bagian yang terluka.

15. Tumor

Buah tin mengandung benzaldehid serta fenol. Zat tersebut diketahui berkhasiat sebagai zat penangkal tumor.

16. Membantu Tidur

Ingin tidur nyenyak malam ini? Buah tin bisa menjadi solusinya. Pasalnya, buah ini mengandung trytophan yang bisa membuat tubuh merasa lebih rileks.

17. Penyakit Jantung

Kandungan omega 3 dan kalium dalam buah tin dapat mencegah penyakit jantung koroner. Zat ini juga banyak terdapat pada buah pisang dan mangga.

18. Kolesterol

Banyaknya kandungan serat dalam buah tin juga dapat mengatasi kolestrol. Dengan begitu, kandungan kolestrol dalam tubuh dapat terbuang dalam sistem ekskresi.⁵⁷

⁵⁷ <https://news.detik.com/berita/d-4705519/13-manfaat-buah-tin-yang-disebutkan-dalam-al-quran>

d. Manfaat buah zaitun

Dr. Kate, ketua program penelitian klinis, dalam sejumlah penelitian kanker di Inggris mengemukakan bahwa tidak mudah mencapai hasil yang akurat dari penelitian terhadap beberapa hewan dalam waktu singkat. Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan ingin melakukan kontak dengan sinar matahari. Namun, mereka takut akan efeknya. Oleh karena itu, apabila ada cara apapun untuk menjaga kulit dari bahaya sengatan matahari maka akan diterima dengan gembira.

1. Ampuh mencegah kanker

Tim tersebut membeberkan mekanismenya bahwa minyak zaitun akan menghalangi terbentuknya zat yang dinamakan Arکیدon, yang apabila zat ini menyatu dengan zat lain bernama Prostaglandin E, maka akan mendorong sel, untuk melakukan pembelahan kanker.

a) Kanker usus

Para peneliti dan ilmuwan di Universitas Oxford, Inggris, menemukan bahwa minyak zaitun bereaksi dalam lambung dengan asam usus. Ini akan mencegah manusia terkena penyakit kanker usus dan kanker Rahim.

Para ilmuwan juga menemukan fakta bahwa bahaya terkena serangan kanker usus akan berkurang apabila manusia mengonsumsi makanan-makanan yang kaya akan minyak zaitun.

b) Kanker payudara

Mengenai hal ini, Dr. Demitrus Trishobulu, seorang profesor dari Fakultas kesehatan secara umum, mengatakan

bahwa mengonsumsi minyak zaitun akan melemahkan keganasan penyakit kanker payudara yang diaktifkan oleh senyawa-senyawa kimia, seperti yang dilakukan oleh beberapa jenis lemak tertentu.

c) Kanker Rahim

para penelitian membandingkan terhadap 145 wanita yunani yang terkena penyakit kanker Rahim dengan 190 wanita yang tidak terkena kanker. Dari perbandingan tersebut jelas terlihat bahwa kaum wanita yang tidak terserang kanker dan banyak mengonsumsi minyak zaitun minim terserang kanker Rahim.

d) Kanker kulit

Kanker kulit ini menyebar di tengah-tengah orang barat berkulit putih yang sering terkena langsung sinar matahari (efek sinar ultra violet) dalam waktu lama, terutama saat berjemur setelah berenang.

2. Kolesterol

Oksidasi kolesterol merupakan penyebab terjadinya pengerasan dan penyempitan pembuluh darah. Namun, hal ini dapat di cegah oleh minyak zaitun. Sebab, minyak zaitun mengandung vitamin E yang dikenal sebagai antioksidan. Karena itulah minyak zaitun dapat melindungi terjadinya penyakit pengerasan pada pembuluh darah.

3. Pencegahan jantung coroner dan pembekuan darah

Dr. Trevesan, telah mencatat beberapa manfaat dari minyak zaitun dalam sebuah penelitian yang dipublikasikan “ Hasil Kjian modern telah menemukan banyak efek positif minyak zaitun terhadap penyakit jantung coroner.

Dr. Imran memberikan petunjuk bahwa orang yang mengonsumsi 2 sendok minyak zaitun setiap hari, akan mengurangi terjadinya pengendapan lemak dalam pembuluh darah. Di antaranya luka pada lambung, penyakit lever, dan pengerasan pembuluh darah.

e. Manfaat Buah Delima

Manfaat buah delima tak lepas dari kandungan nutrisi yang terdapat di dalamnya. Meskipun tidak banyak orang yang mengkonsumsi buah ini mungkin karena belum mengetahui manfaatnya. Berikut kilasan tentang manfaat buah ini.

1. Mencegah osteoarthritis

Beberapa studi menunjukkan bahwa sari buah delima dapat mencegah kerusakan tulang rawan. Menurut penelitian di Case Western Reserve University yang diterbitkan dalam *The Journal of Nutrition*, ekstrak delima menurunkan tingkat bahan kimia yang disebut interleukin-1b (IL-1b) dan enzim yang mengikis tulang rawan dan membuat inflamasi. Para peneliti mengatakan ekstrak buah delima mungkin dapat menghambat degradasi kartilago pada osteoarthritis.

2. Mencegah penyakit Alzheimer

Buah delima mungkin mencegah dan memperlambat penyakit alzheimer. Dalam sebuah studi, tikus yang dibiakkan untuk mengembangkan penyakit Alzheimer diberi jus delima. Mereka mengakumulasi plak amiloid yang lebih sedikit dan melakukan tugas-tugas mental yang lebih baik.

3. Melindungi gigi

Penelitian menunjukkan bahwa minum jus delima mungkin merupakan cara alami untuk mencegah plak gigi.

4. Kontrasepsi alami

Studi laboratorium menunjukkan bahwa kelinci percobaan (guinea pig) betina yang diberi makan buah delima tidak hamil setelah dikawinkan dengan pejantan mereka. Penelitian itu juga menunjukkan bahwa setelah 4 bulan tidak makan buah delima, kesuburan kelinci betina kembali normal seperti semula.

5. Sumber Nutrisi

Satu buah delima memiliki sekitar 40 persen kebutuhan vitamin C harian yang direkomendasikan untuk orang dewasa, bersama dengan asam folat, serat, kalium, niasin dan vitamin A dan E.⁵⁸

f. Manfaat buah Pisang

Manfaat Pisang Bagi Kesehatan diantaranya :

1. Meningkatkan kekebalan tubuh Vitamin A, C, dan B6 yang terkandung dalam pisang dapat meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan infeksi.
2. Obat hipertensi (tekanan darah tinggi) Kandungan kalium membantu mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga tekanan darah terkendali. Kandungan seratnya yang mampu mengikat lemak dapat mencegah terbentuknya plak yang berdampak naiknya tekanan darah.
3. Mencegah penyakit jantung Vitamin C dan flavonoid pada pisang yang bersifat antioksidan mencegah oksidasi lemak penyebab penyakit jantung. Kaliumnya merupakan tonik yang baik bagi jantung. Serat

⁵⁸
perspektif.htm

<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.htm>

pektinnya ikut berpengaruh dalam membantu menurunkan kolesterol.

4. Kesehatan janin Ibu hamil disarankan makan pisang karena kandungan asam folatnya mudah diserap janin.
5. Mengatasi anemia (kurang darah) Buah ini juga mengandung zat besi. Dua buah pisang setiap hari, cukup membuat penderita anemia terselamatkan.
6. Mengatasi gangguan pencernaan Pisang memiliki khasiat antasida serta mudah dicerna sehingga baik dikonsumsi oleh penderita gangguan asam lambung. Penelitian di Inggris terhadap hewan coba, hewan yang diberi makan pisang, dinding lambungnya menjadi lebih kuat. Untuk itu pilihlah pisang yang manis seperti pisang raja. Serat pada pisang melancarkan buang air besar. Vitamin B6-nya membantu meredakan gejala diare.⁵⁹
7. Menurunkan berat badan Karbohidrat kompleks tidak menaikkan kadar glukosa dengan drastis; juga rendah lemak sehingga aman untuk peserta program penurunan berat badan. Asalkan, pisang tidak diolah dalam bentuk banana milk shake, pisang goreng, ataupun kolak. Serat pada pisang juga menurunkan berat badan karena melancarkan proses metabolisme.

g. Kandungan buah-buahan

Buah memiliki kandungan gizi, vitamin, mineral dan serat yang sangat perlu untuk dikonsumsi setiap hari. Keanekaragaman warna

⁵⁹
perspektif.htm

<https://stazzh.blogspot.com/2017/01/makalah-buah-buahan-dalam-perspektif.htm>

pada buah bukanlah sekedar pembeda jenis antar buah yang satu dengan yang lainnya. Warna buah merupakan sumber informasi dari kandungan nutrisinya. Kandungan dan jenis phytonutrient dalam buah diindikasikan oleh warna buah. Masing-masing mempunyai manfaat tersendiri untuk tubuh sesuai dengan warnanya. Phytonutrient penting untuk kesehatan, perlu diperhatikan porsi makan buah dan variasi warna buah yang dimakan guna memaksimalkan manfaat bagi kesehatan.⁶⁰

Buah tidak hanya lezat dan segar, tapi juga mengandung berbagai nutrisi penting yang sangat baik bagi kesehatan. Hal ini tentunya bukan hal yang baru bagi anda. Buah juga merupakan sumber vitamin, mineral, dan kaya enzim. Penelitian, membuktikan, mereka yang mengkonsumsi buah-buah tertentu, hidup lebih sehat dan tanpa gangguan penyakit yang berarti. Buah membantu meningkatkan jumlah energi dan meredakan kelelahan. Buah juga berperan dalam proses detoksifikasi untuk membuang racun-racun yang ada di dalam tubuh. Ada bermacam manfaat buah yang tidak kita ketahui sehingga kadang membuat kita malas mengonsumsinya. padahal, kandungan dan khasiat buah jauh lebih kaya ketimbang suplemen yang beredar di pasaran. Selain itu, buah-buahan juga tanpa zat kimia tambahan yang mungkin dapat membahayakan tubuh. Mengonsumsi buah setiap hari dapat menjadikan tubuh kita bugar. Konsumsi buah juga dapat membantu mengatasi dan menghindarkan kita dari berbagai penyakit.⁶¹

⁶⁰ Sawitri Komarayanti, Ensiklopedia Buah-Buahan Lokal Berbasis Potensi Alam Jeber, "*Jurnal Biologi dan Pembelajaran Biologi*, Vol. 2, No.1 (2017), diakses pada tanggal 09 Juni 2021 Pukul 14: 06, p.62

⁶¹ N. S. Budiana, *Buah Ajaib Tanpa Penyakit*, (Jakarta: Penebar Swadaya, 2013), Cet 1, p.7

Kandungan serat pada buah dan sayur sangat berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Umumnya orang yang mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah yang cukup memiliki frekuensi buang air besar yang teratur 1-2 kali sehari.⁶²

Selain sayuran yang berwarna putih, buah-buahan juga berwarna putih juga mempunyai manfaat bagi kesehatan. Keunggulan buah-buahan berwarna putih adalah kandungan serat pangan dan vitamin C-nya yang tinggi. Kandungan vitamin C pada beberapa buah berwarna putih dapat dilihat kandungan gizi buah-buahan berwarna tidak kalah dengan buah jeruk. Bahkan beberapa buah seperti lengkeng dan leci memiliki kadar vitamin C yang lebih tinggi daripada buah jeruk.⁶³

Kandungan karbohidrat pada buah merupakan sumber energi. Ini terdapat pada antara lain: pisang, kentang, strawberry, kacang-kacangan, sayuran yang berwarna hijau gelap, jagung tomat, apel, sawo, jeruk, melon, mangga. Kandungan energi bahan pangan tersebut sangat bervariasi, misal untuk 100 gr pisang mengandung 136 kalori. Apel dengan berat yang sama 54 kalori. Kandungan energi pisang bersifat instan, artinya langsung dapat digunakan dengan cepat. Karena banyak mengandung gula fruktose, maka pisang memiliki indek

⁶² Ni Made Dewantari dan Ari Widiani, Fruit And Vegetables Consumption Pattern In School Children, "*Jurnal Skala Husada*, Vol.8 No.2 (September 2011), p.120

⁶³ Made Astawan Adreas Leomitro Kasih, *Khasiat Warna-Warni Makanan*, (Jakarta: PT Gramedia pustaka Utama, 2008), p.257

glikemik lebih rendah dibanding glukosa, sehingga cocok untuk cadangan energi.⁶⁴

Kandungan protein pada buah adalah sedikit dan rendah. sedikit peningkatan protein pada buah yang matang, teramati pada buah mangga yaitu berupa asam amino: alanin, triptopan, isoleusin, valin, glisin. Juga teramati pada alpukat dan tomat yang matang. Kandungan protein pada apel yang matang maka protein ini terdapat pada kulitnya yaitu: 60%-90%, namun dalam jumlah sedikit yaitu 1% dari berat buah yang segar.⁶⁵

Perlu kita ketahui bahwa semua yang telah Allah ciptakan di dunia berada di dalam Al-Qur'an seperti buah anggur yang terdapat pada Q.S An-Nahl ayat 67

وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“Dan dari buah korma dan anggur, kamu buat minum minuman yang memabukkan dan rezeki yang baik. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang memikirkan”.

Dari ayat diatas Allah menjelaskan mengenai buah anggur yang tidak hanya dibuat minuman yang memabukan. Tetapi, buah ini memiliki manfaat dan kandungan yang baik untuk tubuh. Di dalam buah anggur memiliki saponin yang berfungsi untuk menurunkan

⁶⁴ Siti Hamidah, Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan (Disampaikan Dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta), “Mafaza”, (Januari 2015), p.7

⁶⁵ Siti Hamidah, Sayuran Dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan (Disampaikan Dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta), “Mafaza”, p.8

standar gula darah serta menghambat penyerapan kolesterol. Anggur juga mengandung antosianin yang merawat organ dalam tubuh yang berfungsi untuk mencegah terjadinya aterosklerosis, melindungi lambung. Anggur juga memiliki kandungan fenol yang merupakan antioksidan yang sangat kuat, dapat mencegah penyakit jantung koroner.⁶⁶

Buah anggur juga merupakan makanan saah satu pelengkap yang memiliki banyak khasiat bagi kesehatan. Hal ini, karena kandungan gizi buah anggur yang sangat banyak dan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Anggur memiliki nilai gizi yang baik dan lengkap, yaitu terdapat lebih kurang 25 komponen gizi yang ada di dalamnya.⁶⁷

Buah anggur segar mengandung berbagai macam vitamin dan zat antioksidan yang berguna bagi kesehatan. Berkhasiat untuk membersihkan hati, membantu pembentukan sel darah merah, mencegah kerusakan gigi, menonaktifkan virus yang berada di dalam tubuh, serta membantu menurunkan kolesterol.⁶⁸

Di dalam Al-Qur'an tidak hanya terdapat buah anggur. Akan tetapi, tumbuhan yang berawal tumbuh dari buah dan menjadi buah yang segar. Permulaan Pertumbuhan suatu tumbuhan berasal dari janin yang terdapat pada biji. Biji tumbuh dengan bantuan air yang turun dari langit. Bagian tumbuhan yang bertanggung jawab untuk permulaan pertumbuhannya adalah akar. Setelah itu, akar dan daun bekerja sama dalam pertumbuhannya. Tertera dalam Q.S Al-An'am ayat 99

⁶⁶ Anggi Swastika, *Kitab Sehat Buah Dan Sayur Berkhasiat Tumpas Segala Penyakit*, (Yogyakarta: Shira Media, 2019), p.7-9

⁶⁷ Rita Ramayulis, *Jus Super Ajaib*, (Jakarta Timur: Penebar Swadaya Grup, 2013), Cet 1, p.18-19

⁶⁸ Bernard T. Wahyu Wiryanta, *Membuahkan Anggur Di Dalam Pot Dan Pekarangan*, (Jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2004), Cet 1, p.20

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

“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman”.

Ayat ini menunjukkan buah-buahan terbentuk di dalam dedaunan dengan klorofil yang ada di dalamnya dan karbon yang merupakan unsur asasi dalam pembuatan biji dan buah serta penyaringan karbon dioksida yang ada di udara melalui dedaunan dan klorofil yang ada di dalamnya.⁶⁹

Menurut Jalaludin Abdurahman As Sayuti dalam buku pengobatan Cara Nabi: Anggur bisa menghangatkan tubuh da membuat tubuh jadi gemuk, mengusir kelelahan, menenangkan amarah, menajamkan

⁶⁹ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Dalil Al-Anfus baina Al-Qur'an wa Al-'Ilm Al-Hadis. Dalil Anfus Al-Qur'an dan Embriologi*, Terj. Muhammad Arifin, dkk, (Solo: Tiga Serangkai, 2006), Cet 1, p.126-127

syaraf, memperkuat senggama, dan menjernihkan raut muka, serta membuat otak lebih cerdas.⁷⁰

Sains modern membuktikan bahwa ayat-ayat yang mengisyaratkan adanya ilmu-ilmu struktur dan keturunan, lingkungan, dan tingkatan bumi yang hakikatnya belum disingkap manusia. Yang tertera pada Q.S Al-Ra'd ayat 4

وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِنْ أَعْنَابٍ وَزَرْعٌ وَنَخِيلٌ
صِنُونٌ وَغَيْرُ صِنُونٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لُ بَعْضُهَا عَلَى
بَعْضٍ فِي الْأُكُلِ ؕ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ

“Dan di bumi ini terdapat bagian-bagian yang berdampingan, dan kebun-kebun anggur, tanaman-tanaman dan pohon korma yang bercabang dan yang tidak bercabang, disirami dengan air yang sama. Kami melebihkan sebahagian tanam-tanaman itu atas sebahagian yang lain tentang rasanya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir”.

Ayat demi ayat membuktikan kemukjizatan Al-Qur'an guna meyakinkan kita, bahwa semua yang terdapat di muka bumi ini adalah atas kekuasaan Allah yang Allah berikan untuk umat manusia dan sangat bermanfaat untuk tubuh yaitu berupa buah-buahan.⁷¹

Tidak hanya pada ayat-ayat diatas mengenai buah-buahan, terdapat pula pada Q.S Ar-Rahman ayat 68

⁷⁰ Fachrudin Ashari, dkk, *Jari Tangan Yang Berbicara*, (Jakarta: Halaman Moeka Publishing, 2015), p.28

⁷¹ Mahir Hasan Mahmud, *Al-Thib Al-Badil Al-Tsimar Wa Al-A'syab Al-Waridat Fi Al-Qur'an Al-Karim Wa Al-Sunnah Al-Nabawiyah, Mukjizat Kedokteran Nabi*, Terj. Hamzah Hasan, p.3

فِيهِمَا فَآكِهَةٌ وَخَلٌّ وَرُمَّانٌ

“Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima”.

Ibnu Sina berkata mengenai ayat ini yang di dalamnya terdapat buah delima. Bahwa kulit delima berguna untuk mengusir serangga. Kandungan yang terdapat pada buah delima juga mengandung 10,1% zat pemanis, 1% asam limun, 80,1% air, 2,9% air alkali, 3% protein, 2,9% serat, disamping itu juga mengandung unsur pedas, pahit, vitamin A, B, dan D, dan mengandung sedikit kadar besi, fosfor garam, asam balerang, kalsium, potasium, dan mangan, dan derajat minyak pada bijinya mencapai 7-9%.⁷²

Di dalam juga terdapat buah tin, firaman Allah pada Q.S At-Tin ayat 1-2

وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ (٢)

“Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun”. dan demi bukit Sinai”.

Kandungan dalam setiap 100 gr tin menghasilkan 250 kalori. Karena itu, ia dipandang sebagai makanan bermutu di musim dingin. Tetapi, dilarang bagi penderita penyakit gula, kegemukan dan susah pencernaan.⁷³

⁷² Mahir Hasan Mahmud, *Al-Thib Al-Badil Al-Tsimar Wa Al-A'syab Al-Waridat Fi Al-Qur'an Al-Karim Wa Al-Sunnah Al-Nabawiyah, Mukjizat Kedokteran Nabi*, Terj. Hamzah Hasan, p.122

⁷³ Mahir Hasan Mahmud, *Al-Thib Al-Badil Al-Tsimar Wa Al-A'syab Al-Waridat Fi Al-Qur'an Al-Karim Wa Al-Sunnah Al-Nabawiyah, Mukjizat Kedokteran Nabi*, Terj. Hamzah Hasan, p.131

Dijelaskan juga pada Q.S An-Nuur ayat 35

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا
 مِصْبَاحٌ ۗ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۗ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ
 يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ
 زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۗ نُورٌ عَلَمٌ ۗ نُورٌ ۗ يَهْدِي اللَّهُ
 لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ
 شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.(nur:35)

Buah zaitun mengandung 85% mineral (fosfor, sulfat, kalium, magnesium, kalsium, besi, tembaga dan klorin), sedikit protein, dan mengandung banyak vitamin (A, B, C, D), setiap 100 gr memberikan 224 kalori. Buah zaitun yang sudah matang akan menjadikan minyaknya berwarna hijau dan cenderung mengandung asam.⁷⁴

⁷⁴ Sa'id Hammad, *Resep Sehat Ala Nabi*, (Solo: Aqwamedika, 2020), p.161-174

Allah SWT tidak hanya menjelaskan dalam firmanNya mengenai buah-buahan yang telah paparkan di atas, Allah berfirman tentang buah kurma yang terdapat pada Q.S Maryam ayat 25

وَهَزِّيْ اِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا

“Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu”.
(Maryam:25)

Kandungan yang terdapat pada buah kurma mengandung tiga ribu kaori, vitamin A, vitamin B, kaya akan mineral, para ahli juga menegaskan bahwa kandungan yang terdapat pada buah kurma kaya akan fosfor, dan zat besi serta kalsium secara alami telah terkandung dalam kurma, yang bisa diterima dan diserap secara alami oleh tubuh secara cepat.⁷⁵

Manfaat dan kandungan yang terdapat pada buah-buahan sungguh sangat berharga nilainya untuk tubuh dan kesehatan kita jika mengonsumsinya, bahkan setiap buah memiliki manfaat yang berbeda-beda untuk menyembuhkan penyakit sekali pun. Bahkan Al-Qur’an menyebutkan beberapa kali mengenai buah-buahan yang khasiat sungguh berguna untuk kehidupan kita sehari-hari.

⁷⁵ Sa’id Hammad, *Resep Sehat Ala Nabi*, p.242-243

SKEMA TINJAUAN TEOROTIS TENTANG BUAH-BUAHAN DALAM AL-QUR'AN

