

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa yang telah penulis lakukan tentang “Konsep Buah-Buahan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik Al-Jāmi’ Li Ahkām Al-Qur’ān Karya Syekh Imām Al Qurṭubi)” maka dapat ditarik kesimpulan.

Buah 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 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.

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.

Dari penelitian ini, diketahui bahwa ayat-ayat yang berbicara mengenai buah-buahan banyak yang mengandung makna-makna dan petunjuk tentang berbagai hal yang harus direnungi dan diperhatikan oleh manusia. Pertama, buah-buahan adalah kenikmatan yang dianugerahkan kepada manusia yang merupakan salah satu bukti Kekuasaan dan Kebesaran Allah yang diberikan kepada seluruh makhluk-Nya. Kedua, aneka ragam buah-buahan yang disediakan Allah untuk makhluk-Nya yang disebutkan dalam Al-Qur'ān yaitu pengungkapan kata buah yang memakai tsamarat dan fakihah, dan kedua kata tersebut menerangkan buah-buahan di dunia dan di surga. Ketiga, aneka ragam buah-buahan tersebut juga ada beberapa jenis, diantaranya: kurma, anggur delima, labu, pisang, tin, zaitun, zaqqum, dan khuldi. Selanjutnya manfaat yang dapat diambil. Dengan penyebutan keaneka ragaman buah-buahan tersebut.

B. Saran

Setelah penulis lakukan penelitian dalam menggunakan kajian tafsir Al Qurṭubi mengenai Konsep Buah-Buahan Dalam Perspektif Al-Qur'ān, maka penulis memerlukan saran-saran yang membangun dari kegiatan penelitian ini, diantaranya:

Dengan adanya penelitian yang penulis kaji ini, mengharapkan dengan penuh kepada siapapun yang dapat membaca skripsi ini dapat menerapkan segala hal yang mampu dilaksanakan oleh siapa saja untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penulis juga menyarankan bagi saya selaku peneliti dapat mengaplikasikan hasil output yang maksimal untuk dapat mengonsumsi buah-buahan setiap harinya bagi tubuh.

2. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak sekali kekurangannya, dan masih belum seutuhnya menjawab problematika yang terkait. Maka dari itu, peneliti membutuhkan kritik sekaligus saran yang membangun.