

MANFAAT BUAH ZAITUN DALAM SAINS DAN AL-QURAN

Muhammad Tegar Bahrul Alam,¹ M. Mukhlis Fahrudin²

Email: tegarco47@gmail.com,¹ mukhlisfahrudin@uin-malang.ac.id²

Program Studi Biologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

DOI: 10.18860/es.v2i2.24469

Received: 25 Juni 2024

Accepted: 17 juli 2024

Published: 26 Agustus 2024

Abstrak. Banyak sekali tumbuhan dan buah-buahan yang disebut-sebut didalam Al-Qur'an. Allah telah menumbuhkan segala macam tumbuh-tumbuhan dan segala bentuk tanaman yang ada di muka bumi ini. Banyak keajaiban ilmiah mengenai ladang pertanian di dalam Al-Qur'an salah satunya adalah buah Zaitun. Zaitun memiliki nama ilmiah *Olea europaea* yang tersebar di negara-negara mediterania, Afrika, semenanjung Arab, India, dan Asia. Zaitun memiliki banyak manfaat seperti mengurangi tekanan darah tinggi, melancarkan buang air kecil, menurunkan kadar gula darah, mengandung zat anti mikroba dan efektif dalam menangani virus, bakteri, dan jamur. Kandungan senyawa yang terdapat dalam zaitun seperti fenol, tokoferol, sterol, pigan dan squalene memiliki peran penting dalam kesehatan dan dapat menyembuhkan beberapa penyakit. Zaitun juga mengandung omega 9 dan omega 3 yang dapat berfungsi sebagai anti inflamasi.

Kata kunci: buah, zaitun, sains, tumbuhan, intergritas, alquran

Abstract. Many plants and fruits are mentioned in the Qur'an. Allah has grown all kinds of plants and all forms of plants that exist on this earth. There are many scientific miracles regarding agricultural fields in the Qur'an, one of which is the Olive fruit. Olives have the scientific name *Olea europaea* and are spread in the Mediterranean countries, Africa, the Arabian peninsula, India, and Asia. Olives have many benefits, such as reducing high blood pressure, facilitating urination, lowering blood sugar levels, containing anti-microbial substances and effective in dealing with viruses, bacteria, and fungi. The content of compounds contained in olives, such as phenols, tocopherols, sterols, pigans, and squalene, have an important role in health and can cure several diseases. Olives also contain omega 9 and omega 3, which can function as an anti-inflammatory.

Keywords: fruit, olives, science, plants, integrity, the Koran

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan pada hakekatnya berasal dari Allah s.w.t. Manusia hanya bersifat menemukan, namun pencipta tetap Allah s.w.t. Hanya kemudian muncul dikotomi yang membedakan antara ilmu agama dengan ilmu di luar agama yang kemudian diberi sebutan dengan ilmu umum. Padahal secara historis, ilmuwan muslim seperti Ibnu Sina, disamping ahli kedokteran, juga ahli agama. Demikian pula Abu Musa Al-Khawarizmi, Ibnu Rusd, Abu AlHaitham, Al-Biruni dan lain sebagainya.

Membahas ilmu pengetahuan seperti sains dalam perspektif Al-Qur'an sama artinya membicarakan pemahaman dan penafsiran Al-Qur'an dengan kajian teori ilmu alam, yang sesungguhnya sudah lama dikenal dalam sejarah Islam. Corak penafsiran seperti ini secara embrional mulai muncul pada masa Dinasti Abbasiyah, sebagai implikasi dari penerjemahan kitab-kitab ilmiah. Al-Ghazali mengatakan bahwa semua ilmu pengetahuan, baik yang terdahulu maupun yang terkemudian, baik yang sudah diketahui maupun yang belum, semua bersumber dari AlQur'an.

Sains merupakan ilmu yang mempelajari gejala-gejala alam, lingkungan, zat dan energi serta perubahannya, yang dirumuskan berdasarkan fakta dan data dari pengamatan secara sistematis yang dianalisis dengan metode ilmiah, Seperti halnya dalam Pengetahuan biologi yang merupakan ilmu sains berupa suatu kajian tentang makhluk hidup. Biologi adalah cabang dari ilmu pengetahuan alam. Begitu juga dalam dasar gerakan tubuh yang bermacam-macam, baik bagi hewan, manusia maupun tumbuh-tumbuhan.

Makanan dan minuman yang disukai oleh Rasullullah SAW adalah makanan yang mengandung bergizi dan halal. Di dalam Al-Qur'an banyak menceritakan makanan yang di sukai oleh Rasullullah SAW. Sejak 1400 tahun lalu Rasullullah SAW telah menganjurkan penggunaan minyak zaitun, karena memiliki manfaat yang besar, dan dikeluarkan dari pohon zaitun yang diberkahi Allah SWT. Menurut para dokter daun zaitun memiliki banyak manfaat seperti mengurangi tekanan darah

tinggi, melancarkan buang air kecil yaitu dengan cara direbus dengan air lalu diminum.

Daun zaitun juga digunakan sebagai pembasuh luka oleh masyarakat Yunani kuno. Riset menunjukkan bahwa daun zaitun dapat digunakan untuk menurunkan kadar gula darah, dan zaitun juga mengandung zat anti mikroba dan efektif dalam menangani virus, bakteri, dan jamur. Sedangkan biji zaitun setelah diperas memiliki kandungan minyak yang dapat digunakan untuk pupuk tanaman (Nisak, 2018). Kandungan senyawa yang terdapat dalam zaitun seperti fenol, tokoferol, sterol, pigan dan squalene memiliki peran penting dalam kesehatan dan dapat menyembuhkan beberapa penyakit. Senyawa fenol berfungsi sebagai anti oksidan yang sangat kuat.

Semua senyawa di atas yang bermanfaat terdapat di dalam minyak zaitun. Kandungan senyawa metabolit sekunder minyak zaitun adalah alkaloid, saponin dan tannin, flavonoid, apigenin, luteolin, chryseriol dan derivatnya. Zaitun juga mengandung omega 9 dan omega 3 yang dapat berfungsi sebagai anti inflamasi (Nisak, 2018). Banyak buah-buahan yang diciptakan oleh Allah SWT salah satunya adalah Zaitun.

Dalam kitab Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fazhil Quran, terdapat 7 ayat dalam 6 surat ayat yang berbicara mengenai zaitun. Terdapat 6 kata zaitun dan 1 kata Thursina yang menunjukkan makna zaitun dalam Al-Quran. Antara ayat-ayat tersebut adalah "Surat At-Tin ayat 1-2, Surat Abasa ayat 29, Surat Al-An'am ayat 99 dan 141, Surat Al-Mu'minun ayat 20, Surat An-Nahl ayat 11, dan Surat An-Nur ayat 35 (Baqi, 1981). Allah SWT menyebut zaitun berulang-ulang dalam Al-qu'ran, hal ini tentu ada sesuatu yang ingin disampaikan Allah SWT dari semua itu. Salah satunya adalah keistimewaan dan khasiat minyak yang dihasilkan dari tumbuhan zaitun yang memiliki banyak fungsi. Dalam Al-qur'an surat An-Nur ayat 35

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝ ۳۵﴾

Artinya: 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

Dalam Tafsir Al-Qurthubi dijelaskan bahwa Ibnu Abbas berkata “Pohon Zaitun mengandung pelbagai manfaat. Minyaknya dapat digunakan sebagai bahan bakar lampu, dan juga untuk lauk dan lula. Tiada satu bagian dalam pohon ini yang tidak berguna. Bahkan abunya bisa dimanfaatkan untuk mencuci sutera” (Badwilan, 2010).

METODE

Penelitian ini menggunakan tafsir tematik. Tafsir tematik adalah metode penafsiran dengan pengumpulan ayat al-Qur’an dengan topik yang sama untuk dilakukan pengkajian. Prosedur dilakukannya tafsir ini adalah dengan terlebih dahulu menentukan tema yang akan dibahas, lalu dilakukan pencarian dan pengumpulan ayat-ayat yang sesuai dengan tema, kemudian disusun penjelasan serta pembahasan secara sistematis dan utuh tentang tema tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Didalam ilmu kesehatan zaitun merupakan tumbuhan perdu, tumbuh didaerah laut tengah, kalifornia, dan di pakai sebagai bahan penghasil minyak zaitun. Di dalam ilmu kesehatan zaitun memiliki peran penting dalam mengobati berbagai penyakit, terutama minyaknya. Para ilmuan islam meneliti zaitun dan berpacu pada QS. AnNahl ayat 11 :

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝ ۱۱

Artinya: 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

Menurut Johnson dalam (Hamzah, 2018), klasifikasi tanaman yaitu sebagai berikut:

Kingdom : Plantae

Divisi : Magnoliophyta

Kelas : Magnoliopsida

Ordo : Lamiales

Family : Oleaceae

Genus : Olea

spesies : Olea europaea

Menurut Astawan (2015), buah zaitun muda berwarna hijau kekuningan biasanya digunakan sebagai penambah rasa, sedangkan buah zaitun yang matang berwarna hitam biasanya diperas untuk diambil minyaknya. Setiap buah zaitun yang matang mengandung 80% air, 15% minyak, 1% protein, 1% karbohidrat, dan 1% serat. Secara singkat, tanaman zaitun memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1. Tumbuh sebagai perdu yang mempunyai bunga berbentuk lonceng. 2. Berdaun tunggal dengan kedudukan berhadapan tanpa daun penumpu. 3. Bunganya berkelamin tunggal. 4. Buahnya berupa buah batu dengan biji memiliki endosperm. Zaitun dalam berbagai penelitian memiliki berbagai manfaat dan keistimewaan dimulai dari batang, daun hingga buahnya. Pohon zaitun memiliki keistimewaan yaitu umurnya panjang, dipalestina pohon zaitun bisa hidup sekitar 600 tahun. Setiap pohon bisa menghasilkan 15-20 kg buah zaitun dalam satu tahun. Berbagai negara penghasil zaitun adalah Spanyol, Italia, Yunani, Turki, Tunisia, Portugal, Maroko, Suriah, Aljazair, Argentina, dan Perancis (Badwilan, 2010).

Dalam dunia ilmiah, buah zaitun memiliki nama ilmiah *Olea europaea* yang masih tergolong dalam famili Oleaceae. Pohon Zaitun merupakan pohon yang berumur panjang untuk masa yang lebih dari seratus tahun bahkan ribuan tahun. Ia menghasilkan buah secara terus-menerus tanpa harus menguras tenaga manusia, sebagaimana ia akan selalu nampak indah bila dipandang.

Zaitun dalam berbagai penelitian diyakini memiliki banyak khasiat dan keistimewaan, dari batang, daun hingga buahnya. Kandungan yang ada di dalam buah zaitun begitu kompleks antara lain terdapat kadar protein, gizi dan anti oksidan yang besar, sebagaimana ia memiliki kadar garam yang mengandung kalsium, zat besi, dan fosfat. Ini merupakan zat-zat penting dan vital yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Di samping itu buah/daun/minyak/juice Zaitun, dapat digunakan sebagai anti infeksi organ dalam, seperti, ginjal, empedu dan mengandung senyawa koloid yang dapat membunuh sel-sel kanker. Kandungan senyawa yang terdapat dalam zaitun seperti fenol, tokoferol, sterol, pigan dan squalene memegang peranan penting dalam kesehatan dan penyembuhan beberapa penyakit. Senyawa fenol diyakini berfungsi sebagai antioksidan yang sangat kuat. Kesemua senyawa yang bermanfaat itu tadi terkandung di dalam ekstrak buah zaitun yang berupa minyak.

Buah zaitun juga menghasilkan minyak. Minyak zaitun merupakan minyak yang memiliki banyak manfaat, dibuat dari biji buah zaitun yang diperas. Minyak zaitun memiliki banyak manfaat, diantaranya dapat mengurangi kolesterol berbahaya, memberikan perlindungan terhadap penyakit jantung, mencegah obesitas dan osteoporosis, mencegah penyebaran HIV, mencegah kanker payudara dan rahim, mencegah terjadinya stroke (Badwilan, 2010).

Menurut kitab Tafsir al-Muntakhab yang dikutip oleh M. Quraish Shihab dalam kitab Tafsir Al-Mishbāh bahwasannya pohon zaitun tergolong salah satu karunia Allah yang sangat luar biasa karena ia merupakan jenis pohon kayu yang berumur ratusan tahun. Manusia dapat memetik buahnya untuk masa yang sangat panjang. Selain itu, penelitian mutakhir membuktikan bahwa zaitun merupakan bahan makanan yang mengandung kadar protein cukup tinggi. Zaitun juga mengandung zat

garam, zat besi, dan fosfor yang yang bermanfaat bagi manusia. Zaitun mengandung vitamin A dan B. Dari buah zaitun dapat dihasilkan minyak yang pada umumnya juga digunakan sebagai bahan makanan.

Selain itu dari segi kesehatan, penelitian terkini membuktikan bahwa zaitun bermanfaat untuk alat pencernaan. Kualitas minyak zaitun juga melebihi minyak-minyak lainnya, baik minyak nabati maupun minyak hewani, karena tidak mempunyai efek samping yang dapat menimbulkan penyakit pada peredaran dan pembuluh darah arteri seperti yang terdapat pada jenis minyak lainnya. Zaitun juga dapat digunakan sebagai bahan penghalus kulit, di samping kegunaan-kegunaan industri lain seperti industri pembuatan sabun di mana zaitun merupakan salah satu bahan campuran terbaik (Shihab, 2002)

Khasiat Minyak Zaitun . Minyak Zaitun Berkhasiat Seperti ASI Dalam sebuah studi modern yang dipublikasikan di bulan Februari 1996 M di Universitas Barcelona, Spanyol, yang dilakukan terhadap empat puluh wanita yang menyusui, diambil sampel ASI dari mereka. Para peneliti menemukan bahwa kebanyakan lemak yang terkandung di dalam ASI termasuk jenis lemak yang berantai tunggal. Jenis lemak ini dikategorikan sebagai lemak terbaik yang seharusnya dikonsumsi oleh manusia, dan itulah jenis lemak yang terkenal terdapat dalam minyak zaitun. Minyak Zaitun Sebagai laksatif ringan untuk memudahkan proses buang air besar dan menyingkirkan cacing di dalam tubuh. Minyak Zaitun Mengurangi Kolesterol Berbahaya Dalam tubuh kita dikenal dua macam kolesterol yaitu LDL (Low Density Lipoprotein) dan HDL (High Density Lipoprotein). LDL dikenal sebagai kolesterol jahat yang merupakan penyebab utama terjadinya arterosklerosis atau penyumbatan pembuluh darah yang biasanya berujung pada jantung koroner.

Sedangkan HDL merupakan kolesterol yang baik karena besarnya peranan dalam meningkatkan daya kekebalan (imunitas) tubuh. Omega 9 yang terkandung dalam minyak zaitun dipercaya mampu menurunkan jumlah LDL dan menaikkan kadar HDL dalam tubuh kita. oleh karena itu kemungkinan terjadinya penyumbatan pembuluh darah yang berakibat pada penyakit jantung dapat diminimalisir. Minyak

Zaitun Mencegah penyakit jantung Mengurangi Resiko Terjadinya Penyumbatan (Trombosis) dan Penebalan (Arteriosklerosis) .Pembuluh Darah Dalam sebuah kajian para peneliti menyatakan bahwa Kandungan Buah-buahan Dalam Alqur'an yang kaya kandungan minyak zaitun bisa mengurangi pengaruh negatif lemak dalam makanan terhadap terjadinya pembekuan darah, dan selanjutnya mengu-rangi terjadinya penebalan pembuluh nadi jantung. Minyak Zaitun Mencegah kanker Payudara Kebiasaan mengkomsumsi satu sendok makan zaitun setiap hari, memungkinkan untuk dapat mengurangi terkena kanker payudara hingga 45%.

Minyak Zaitun untuk mencegah kanker. Kebiasaan menggunakan minyak zaitun memberikan peluang cukup besar untuk dapat melindungi diri dari sejumlah serangan kanker; kanker usus besar,rahim,indung telur. Penggunaan minyak zaitun untuk memasak selain menyehatkan juga mengurangi risiko kerusakan sel tubuh yang menyebabkan kanker. Para ilmuwan yang telah menguji manfaat minyak zaitun. Menurut mereka, minyak zaitun mencegah terjadinya kerusakan sel tubuh yang menjadi penyebab kanker.

Dalam riset yang dilakukan terhadap 182 orang di Eropa, para ahli menemukan bukti bahwa minyak zaitun mengurangi kerusakan oksidasi pada material genetik sel, di mana proses ini disebut-sebut bisa membuat sel kanker berkembang. i). Minyak Zaitun Menurunkan Angka Kematian. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam majalah Lanst yang terkenal pada 20 Desember 1999 M, menunjukkan bahwa negara paling miskin di Eropa, yaitu Albania, yang berpenduduk muslim, memiliki keistimewaan sedikitnya angka kematian di sana.

Angka kematian di Albania di kalangan pria adalah 41 orang dari setiap 100.000 orang, separoh dari keadaan di Britania. Hal itu dipengaruhi oleh konsumsi minyak zaitun dalam makanan para penduduk Albania. Minyak Zaitun untuk kecantikan kulit dan rambut Zat yang dimiliki mampu menjaga air menguap. Sehingga, zat ini amat baik untuk digunakan sebagai pelembab kulit. Minyak Zaitun juga kaya akan vitamin E. mengkonsumsi buah dan minyak zaitun bisa memberikan kulit sehat, sama ketika dikenakan sebagai olesan.

Teteskan minyak zaitun ke dalam air mandi hangat untuk tambahan kesehatan. minyak zaitun juga mengandung setidaknya 4 zat antioksidan yang berbeda. Hal ini berarti membantu menetralkan radikal bebas yang menyebabkan penuaan pada kulit dan kanker kulit. Orang-orang Arab banyak mengonsumsi buah zaitun dan sekaligus minyaknya ini. Biasanya kaum wanita Arab meminyaki rambut mereka dengan minyak zaitun sebelum tidur kemudian berkeramas keesokan harinya menjadikannya lebat, tidak mudah rontok dan panjang.

Minyak Zaitun mengurangi dengkur. Meminum minyak zaitun sebelum tidur bisa memberikan pelumasan pada otot tenggorokan, sehingga dipercaya bisa mengurangi dengkur. Termasuk juga mengurangi rasa gatal di tenggorokan.

Daun pohon zaitun memiliki keistimewaan bertahan, warnanya hijau terus menerus. Daunnya bisa hidup 3 tahun kemudian akan muncul daun baru sebelum daun yang lama gugur ke tanah. Aldous Huxley dalam bukunya tentang pohon zaitun mengatakan “Andai kata saya bisa menggambar dan mempunyai waktu cukup, tentu saya memerlukan waktu beberapa tahun untuk menggambar daun-daun zaitun di kanvas. Sebab, ada banyak bentuk daun yang berbeda-beda untuk satu pohon zaitun ini (Badwilan, 2010).

Daun zaitun sudah lama dimanfaatkan masyarakat kuno Yunani sebagai pembasuh luka. Daun zaitun juga digunakan sebagai obat kandung kemih, riset menunjukkan daun zaitun memiliki kemampuan membantu penurunan kadar gula dalam darah sebagaimana juga bermanfaat menurunkan tekanan darah tinggi. Daun tersebut juga mengandung zat anti-KHOIRUNNISA et al. – Keistimewaan Zaitun dalam Perspektif Islam dan Sains 77 mikroba dan sangat efektif memusnahkan sejumlah jamur, virus, dan bakteri (Khasanah, 2011). Sedangkan buah zaitun terdapat beberapa kandungan diantaranya terdapat kadar protein, gizi dan antioksidan yang besar, kalsium, zat besi, dan fosfat. Hal ini merupakan zat-zat penting bagi tubuh manusia. Selain itu buah, daun, minyak dapat digunakan sebagai antiinfeksi organ dalam, seperti ginjal, empedu, dan mengandung senyawa koloid yang dapat membunuh sel-sel kanker (Khasanah, 2011).

KESIMPULAN

Buah dan tanaman sudah tidak diragukan lagi memiliki manfaat bagi kehidupan manusia terutama bagi kesehatan. Banyak penelitian yang membuktikan manfaat buah bagi kesehatan namun ada pula yang langsung diberikan keterangannya melalui Al Qur'an dan hadits salah satunya adalah buah zaitun (*Olea europea L*)

Hal ini menunjukkan bahwa betapa banyak nikmat yang Allah berikan dan sediakan untuk umat-Nya, baik ketika masih di dunia maupun kelak nanti di kehidupan abadi, yaitu surga bagi orang-orang yang bertakwa

DAFTAR PUSTAKA

Astawan, Made. 2015. et al., Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun, Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

Badwilan, Ahmad Salim. 2010. Manfaat dan Khasiat Minyak Zaitun, Surakarta: Thibbia.

Baqi, A. 1981. Mu'jam Al Mufarras liAl-Fazhil Qur'an (Dar Fikr: 424).

Hammad, Said. 2014. Kedokteran Nabi. Solo: Aqwamedika, Maret.

Hamzah, F. 2018. Zaitun dalam Pandangan AlQur'an dan Sains (kajian tafsir 'ilmiy). Banten: UIN Sultan Maulana Hasannudin.

Kementrian Agama RI. 1999. Al-Qur'an dan Terjemahannya. CV Toha Putra Semarang.

Khasanah, Nur, Kandungan Buah-buahan dalam Alquran. "Fakultas tarbiyah IAIN Walisongo Semarang",

Khafi Kurnia. Republika Newsroom. Selasa, 28 Juli 2009. Mukjizat Buah Dalam Al-Qur'an.

Kuby. J. 1997 Immunology 3rd edition. W.H. Freeman and Company New York

Nisak, Khilyatun. 2018. Keistimewaan Zaitun dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains (Analisis Penafsiran Surat al Mukminun ayat 20). Surabaya: UIN Sunan Ampel.

Shihab, M. Quraish. 2002. Tafsir Al-Mishbah, Jakarta: Lentera hati.