

MENGUNGKAP RAHASIA BUAH KURMA DAN ZAITUN DARI PETUNJUK HADITS DAN PENJELASAN SAINS

Moh. Erfan Soebahar¹,

R. Arizal Firmansyah² & Edi Daenuri Anwar²

¹Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan dan

²Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang

Email: erfansmg@yahoo.com

Abstract

This article reveals the hadith concerning date palm and olives in terms of the quality of the hadith and its understanding, and the secret scientific explanations about it. This study employs qualitative approach. The data were collected from the hadith and the explanation of the secret science using literary review. The data on hadith is reviewed briefly, then edited and organized with the data of secret science, then both are analyzed descriptively. The results showed that, first the hadith on date palm belongs to marfu' shahih and the hadith on olives is hasan shahih. This means that these hadiths possess not only strong argument, but also foundation of the reasoning to uncover the meaning. Secondly, the treasury of science described that: (1) date palm is beneficial as anti-clotting, anti-inflammatory to relieve pain; nourish the heart, blood vessels and prevent stroke; prevent constipation, smooth bowel movement and helps the growth and health of teeth and bones, in addition to anti-oxidant, anti-bacterial and anti-fungal; (2) young olives can be used for food seasonings, and ripe olives is useful for health and beauty, as it contains flavonoid apigenin, luteolin, chryseriol and derivatives or omega-9, which effectively increases the antioxidant activity in plasma, and protects cells from LDL oxidation.

Artikel ini mengungkap petunjuk hadits tentang buah kurma dan zaitun dari segi nilai kualitas hadits maupun pemahaman maksudnya, dan dari segi penjelasan rahasia sains. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti mengumpulkan data petunjuk hadits dan penjelasan rahasia sains

dengan menggunakan studi kepustakaan. Data hadits yang diperoleh di-takhrij secara ringkas, lalu diedit dan diorganisir berdampingan dengan data rahasia sains, kemudian keduanya dianalisis secara deskriptif analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama hadits tentang buah kurma bernilai marfu' shahih dan hadits tentang buah zaitun bernilai hasan shahih. Hal ini bermakna bahwa hadits tentang dua buah ini, disamping memiliki hujah yang kuat, juga memiliki landasan nalar untuk menguak pemahaman haditsnya. Kedua, dari khazanah sains dijelaskan bahwa: (1) buah kurma berhasiat sebagai anti pembekuan darah, anti inflamasi untuk menghilangkan rasa nyeri; menyehatkan jantung, pembuluh darah dan mencegah stroke; mencegah sembelit, melancarkan buang air besar, membantu pertumbuhan dan kesehatan gigi dan tulang, sebagai anti oksidan, anti bakteri, dan anti jamur; (2) buah zaitun yang muda dapat digunakan untuk bumbu penyedap masakan, dan ketika matang minyaknya berguna untuk kesehatan dan kecantikan, karena mengandung flavonoid apigenin, luteolin, chryseriol dan derivatnya atau omega-9, sehingga efektif meningkatkan aktivitas antioksidan di plasma, dan melindungi sel dari oksidasi LDL.

Keywords: date palm, olive, hadith, science

Pendahuluan

Hadits adalah salah satu sumber ajaran yang secara gamblang menjelaskan kaidah agama setelah al Quran, dari sejak mengaplikasikan dalam kehidupan empiris, memerincinya, serta menguatkannya. Dengan demikian, perhatian terhadap hadits adalah keharusan dalam agama, sebab al Quran dan hadits sama-sama memberi perhatian mendasar pada pilar-pilar di bidang akidah, ibadah, akhlak, mu'amalat, dan ilmu pengetahuan. Pendek kata, hadits memiliki petunjuk yang dapat digali untuk kehidupan.

Hadits dapat disebut manifestasi kehidupan Nabi SAW. Banyak hadits yang datang pada kita sejak 14 abad yang lalu; yang ketika itu hujahnya bisa jadi tidak sedikit yang berada di luar nalar zaman, seperti karena berada di wilayah metafisika yang tidak banyak yang dicapai oleh nalar seseorang kecuali ada keterangan dari wahyu Allah. Namun, dialektika agama dan pengetahuan saat ini telah sampai pada wilayah fakta empiris dari risalah agama.

Fakta empiris dimaksud terkadang ada yang sengaja berangkat dari sunnah Nabi SAW (mengilmukan Islam) dan ada pula yang berkorelasi dengan hadits-hadits nabi (mengislamkan ilmu pengetahuan). Dalam istilah lain, terkait dengan pola kajian korelasi antara wahyu (hadits atau sunah Nabi) dengan sains. Purwanto (2012) membagi dalam hal ini menjadi tiga kategori. *Pertama*, islamisasi sains; pola ini sebatas pencocokan temuan-temuan sains modern (barat) dengan dalil-dalil al Quran atau hadits (dalil naqli). Contoh

pola kajian pertama ini diantaranya teori Big-Bang dalam penciptaan alam semesta disesuaikan dengan QS. al Anbiya: 30, bagaimana teknisi lebah mampu menempuh perjalanan dalam rangka mencari sumber makanan dan menginformasikannya ke lebah lain dalam satu koloni (Taslaman, 2010: 25). Teknis mencari sumber makanan ini kemudian disesuaikan dengan QS. an Nahl: 69.

Kedua, Saintifikasi Islam; pola kajian ini didasarkan pada ‘argumentasi ilmiah di balik ajaran’ Islam. Contoh kajian model kedua adalah peranan niat yang ikhlas dalam mengerjakan salat tahajud mampu menyembuhkan penyakit dalam tubuh melalui terbentuknya sistem imun dalam tubuh sehingga orang yang mengerjakan salat yang disertai niat ikhlas dan mengikuti tata cara seperti yang dituntunkan oleh Rasul SAW, akan sehat. Fakta ilmiah ini menunjukkan bahwa sabda Nabi SAW yang diriwayatkan al Tirmidzi dan Ahmad tentang hilangnya atau terhindarnya orang yang salat tahajud dari penyakit adalah terbukti benar (Sholeh, 2008: 161-166).

Pola kajian *ketiga*, menekankan pada pengembangan riset yang berpijak pada wahyu (al Quran dan Sunnah). Pola ketiga ini, sekalipun penting karena kajiannya mengambil kesimpulan yang dipahami dari petikan ayat-ayat al Quran dan hadits, namun tidak menjadi acuan penelitian seperti dalam penelitian ini.

Jelasnya, penelitian ini lebih mengacu pada pola kajian kedua di atas. Walaupun pola kajian kedua telah banyak dilakukan, seperti penelitian yang berdasar hadits Nabi ‘dalam jinten hitam terdapat obat untuk segala penyakit, kecuali kematian’ (HR. al Bukhari). Berdasar hadits ini, banyak penelitian dilakukan untuk membuktikan bahwa jintan hitam (*habbat al sauda`*) dapat dijadikan obat segala penyakit. Penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Muhammad Shahdaat bin Sayeed, dkk, bahwa jintan hitam mampu meningkatkan memori, atensi, dan kognisi manusia sehingga dengan kata lain jintan hitam mampu mencegah perkembangan penyakit *Alzheimer* (Muhammad Shahdaat dkk., 2013: 780-786); Minyak atsiri dalam ekstrak jintan hitam dapat melawan infeksi dermatofitik yang disebabkan oleh jamur patogen *trichophyton mentagrophytes*, *microsporium canis* and *microsporium gypseum* (Mahmoudvand dkk., 2014: 155-161); Anti hipertensi, sebagai tonik liver, diuretik, *digestive*, *anti-diarrheal*, *appetite stimulant*, analgesik, anti-bakteri juga dilaporkan berasal dari jintan hitam yang dikenal sebagai *tibb e nabawi* (A. Ahmad, dkk, 2013: 337-352).

Penelitian yang mengambil dasar rujukan hadits Nabi tersebut, hanya pada satu jenis makanan yang berfungsi sebagai obat. Penelitian haditsnya hanya sebatas mengungkap pesan-pesan agama. Padahal hadits-hadits Nabi SAW, terutama yang terkait dengan buah (makanan), selain mengandung *pesan agama*, juga *pesan sains*, yang menjadi sumber gagasan yang dapat dikembangkan menjadi suatu riset. Pesan atau pesan-pesan sains inilah yang akan menambah keimanan kepada Allah SWT dan Rasul-Nya SAW semakin mantap.

Namun, penelitian atau kajian yang mengintegrasikan antara analisis hadits Nabi SAW berdasar disiplin ilmu hadits yang mengungkap kualitas dan maksudnya serta analisis saintifik, secara mendalam sejauh ini belum pernah dilakukan. Karakteristik inilah yang menjadi keunggulan di dalam penelitian ini, yang cakupannya dibatasi pada buah kurma dan buah zaitun.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Proses pengumpulan datanya baik untuk memperoleh petunjuk hadits Nabi SAW maupun penjelasan rahasia sains sama-sama berbasis data kepustakaan (*library research*), yakni memperoleh data hadits dari *al kutub al tis'ah*, syarah hadits, dan kitab atau buku *naqd al hadits*; dan data rahasia sains dari jurnal nasional, internasional, buku, dan data prosiding.

Data kepustakaan dimaksud selanjutnya diolah. Data tentang hadits, *takhrij* secara sangat ringkas sekadar untuk memperoleh nilai kualitas *sanad* dan *matan* haditsnya; *matan* haditsnya ditelusuri lebih lanjut untuk memperoleh petunjuk pemahaman hadits (*fiqh al -hadits*), selanjutnya diadakan *editing dan organizing*. Yaitu kedua kelompok data dimaksud selain diperiksa kembali (*editing*) dari segi kelengkapan, kejelasan, dan keselarasan makna antara yang satu dengan yang lain juga diorganisasi sehingga hanya memuat data yang relevan atau koheren (*organizing*) sesuai dengan bukti-bukti ilmiah. Selanjutnya dianalisis secara deskriptif analisis untuk kemudian ditarik suatu simpulan pembahasan.

Hadits dan Sains

Hadits yang secara *etimologi* dikenal dengan arti: baru (*jadid*) karena hadits baru dikenal setelah Nabi SAW diutus; kabar atau berita (*khabar*) karena hadits melaporkan suatu yang terkait dengan Nabi SAW; dan kisah (*qishshah*) karena hadits mengisahkan hal-hal seputar Nabi SAW dan misi yang dibawanya, ia juga memiliki arti terminologi (istilah). Dari sudut *terminologi*,

hadits memiliki pengertian antara lain adalah:

ما أضيف للنبي صلى الله عليه وسلم قولاً أو فعلاً أو تقريراً أو نحوها
 Sesuatu yang disandarkan kepada Nabi SAW baik berupa perkataan, perbuatan,
 penetapan atau yang semisalnya (al Tarmisi, tt: 7).

Hadits dengan pengertian di atas, berkaitan dengan sabda, perbuatan, pengakuan, dan berbagai persifatan yang dihubungkan kepada Nabi SAW. Setelah masa pembukuan, hadits Nabi SAW dimuat dalam kitab-kitab, baik dalam kitab hadits induk yang sembilan (*al kutub al tis'ah*) maupun di dalam khazanah lainnya baik sanad ataupun matan hadits, juga dimuat dalam kitab-kitab syarah hadits, yang secara topikal beberapa subjeknya juga menjadi perhatian sains. Dari sini, apa yang sejauh ini diungkap petunjuk dan/syarah hadits kajian hadits, juga dapat ditemukan di dalam jurnal, majalah, dan kitab atau buku-buku hadits atau syarah hadits, berikut juga sains.

Petunjuk hadits, dewasa ini tidak saja berbentuk term penjelasan atau syarah hadits, melainkan juga dapat berupa hasil penelitian nilai kualitas hadits berikut penjelasan maksud *fiqh al hadits* nya. Dalam pada itu, kenyataan serupa juga dapat dijumpai dalam sains, yang kajian mengenai tidak hanya berupa penjelasan pokok isinya melainkan sudah sampai pada penjelasan detail hasil penelitian.

Dari penjelasan di atas, dapatlah ditelusuri bahwa pada petunjuk hadits selain mencakup nilai kualitas sanad juga penjelasan kualitas matan dan pemahaman (*fiqh al ha-dits*) nya. Demikian pula, pada penjelasan sains selain dapat dilihat topik jenis buah seperti dibahas hadits, juga dapat ditemui hasil penelitian oleh para ahli sains dalam persoalan yang serupa.

Pada pembahasan pertama di bawah ini, buah kurma akan dilihat petunjuknya dari nilai kualitas sanadnya yang biasa dilakukan dalam studi *naqd al hadits*, juga penjelasan maksudnya, yang kemudian diikuti dengan melihat penjelasan rahasianya menurut sains.

Buah Kurma Menurut Hadits dan Sains

Nabi Muhammad SAW bersabda tentang buah kurma seperti yang tertuang dalam hadits yang diriwayatkan dari Aisyah r.a. berikut ini.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعْنَبٍ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ طَحْلَاءَ عَنِ أَبِي
 الرَّجَالِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أُمِّهِ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلَّمَ يَا عَائِشَةَ بُيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةَ بُيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Maslamah bin Qa'nabi, telah menceritakan kepada kami Ya'qub bin Muhammad bin Thahla' dari Abu Rijal Muhammad bin Abdurrahman, dari Ibunya dari 'Aisyah, dia berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Wahai 'Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar. Wahai 'Aisyah! Rumah yang di dalamnya tidak ada kurma, maka penghuninya akan lapar." Beliau mengucapkannya sebanyak dua atau tiga kali (HR. Muslim, Shahih Muslim: No.3812).

Hadits tentang buah kurma yang di-takhrij oleh Imam Muslim ini mengungkap perlunya ada persediaan kurma di dalam setiap rumah tangga guna mencukupi stok makanan sehari-hari. Lebih khusus lagi bagi keluarga masyarakat Arab, yang untuk mereka kurma adalah laksana stok beras bagi kita.

Hadits di atas dilihat dari segi kualitas sanadnya, ulama sepakat menilai sebagai hadits shahih. Kenyataan ke-shahih-an hadits terbukti, setidaknya setelah melihat analisis persambungan periwayat hadits seperti yang disebut di dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Persambungan Sanad Hadits Tentang Buah Kurma

No	Nama Periwayat	Urutan Sanad	Jarah-Takdil	Persambungan Sanad
1.	Aisyah binti Abu Bakar al Shiddiq (w.58 H)	Ke-1	Sahabat ('Adil)	Bersambung
2.	Amrah binti Abdur Rahman bin Sa'ad bin Surarah (w.103 H)	Ke-2	Tsiqah	Bersambung
3.	Muhammad bin 'Abdur Rahman bin Haritsah bin al Nu'man (tabiin pertengahan)	Ke-3	Tsiqah	Bersambung
4.	Ya'qub bin Muhammad bin Thahla' (w.162H)	Ke-4	Shaduq; La Baksa Bih	Bersambung
5.	Abdullah bin Maslamah bin Qa'nab (w.221H)	Ke-5	Tsiqah	Bersambung
6.	Muslim bin al Hajjaj	Ke-6	Tsiqah	Bersambung

Data tabel 1 di atas menunjukkan, bahwa sanad hadits tentang kurma;

dari sanad ke-1 hingga sanad ke-6 atau *mukharrij*, adalah bersambung. Artinya, mereka sama dipercaya menerima hadits tentang kurma dari Nabi SAW. Dari adanya persambungan ini jelas bahwa hadits tersebut dilihat dari kualitas *sanad*-nya adalah bernilai *shahih*.

Sedangkan dari *sudut matan* hadits, hadits di atas tidak ada yang bertentangan dengan tolok ukur keshahihan matan. Menurut al Adhlabi, tolok ukur untuk penelitian matn (*ma'ayir naqd al matan*) ada empat atau lima macam yakni: (1) tidak bertentangan dengan petunjuk al Quran; (2) tidak bertentangan dengan hadits yang lebih kuat; (3) tidak bertentangan dengan akal sehat dan indera; (4) [tidak bertentangan dengan] sejarah; dan (5) susunan pernyataannya menunjukkan ciri-ciri sabda kenabian. Dengan demikian, hadits tersebut, selain *sanad*-nya *shahih* juga *matannya* juga *shahih*. Pendek kata, hadits tentang kurma adalah *shahih* sanad dan *shahih* matan. Dengan ungkapan lain, hadits itu dalam keutuhannya dapat dijadikan hujah tentang buah kurma (al Adhlabi, 1983: 238).

Dari pengamatan atas hadits di atas dapat dipahami, bahwa hadits tentang buah kurma itu selain bernilai *shahih* juga memberi petunjuk bahwa kurma adalah makanan yang layak dikonsumsi dan stoknya sebagai makanan sehari-hari dalam keluarga perlu tersedia secara cukup. Artinya, buah kurma adalah makanan yang bermanfaat bagi kesehatan sehingga dapat dikonsumsi memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Dalam konteks Indonesia, kurma bagi pengkonsumsinya adalah identik dengan beras yang layak dikonsumsi bagi pemenuhan makanan harian. Jika kurma menurut petunjuk hadits merupakan buah atau makanan yang penting sehingga bagi yang mengkonsumsinya perlu disediakan secara cukup dalam rangka memenuhi kebutuhan sehari-hari, tentu bagi orang di luar wilayah Arab yang tidak menjadikan kurma sebagai makanan yang dikonsumsi sehari-hari, kurma layak dilihat penjelasannya terutama dari segi khasiatnya menurut sains seperti pembahasan di bawah ini.

Rahasia Sains

Kurma (*phoenix dactylifera*) adalah sejenis tumbuhan palem yang buahnya dapat dimakan, rasanya manis. Pohon kurma tingginya sekitar 15-25 meter, sedang daunnya menyirip sepanjang 3-5 meter (Satuhu, 2010: 3-5). Klasifikasi tanaman kurma adalah sebagai berikut:

Kingdom	: Plantae
Subkingdom	: Tracheobionta
Superdivisi	: Spermatophyta

Subkelas	: Arecidae
Ordo	: Arecales
Family	: Arecaceae
Genus	: Phoenix
Spesies	: <i>Phoenix dactylifera</i> L

Buah kurma memiliki karakteristik bervariasi. Beratnya 2-60 gram, panjang 3-7 cm, konsistensi lunak sampai kering, berbiji dan berwarna kuning kecoklatan, coklat gelap, dan kuning kemerahan (al Hooti, dkk., 1997: 101-113). Jenis tanaman palma ini berasal dari Irak dan banyak ditanam di Timur Tengah dan Afrika Utara (Rostita, 2009: 24). Ia kebanyakan tumbuh di negara-negara Arab seperti Madinah yang dekat dengan gunung berapi, sehingga tanahnya begitu subur (al Khuzaim, 2010: 11-20).

Kurma mengandung asam salisilat yang bersifat *anti pembekuan darah*, *anti inflamasi*, dan *menghilangkan rasa nyeri*. Kandungan kaliumnya yang menyetabilkan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot jantung, sekaligus mengatur tekanan darah, bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, sehingga bermanfaat dalam mencegah penyakit stroke. Banyaknya kandungan serat kurma baik bagi usus, dapat mencegah sembelit dan melancarkan buang air besar. Dan kandungan kalsium, fosfor, dan magnesium kurma dapat membantu pertumbuhan tulang dan kesehatan tulang serta gigi (Satuhu, 2010: 3-5).

Data di atas ini memperlihatkan bahwa kurma merupakan buah yang penting dikonsumsi karena menyehatkan pemakainya. Dari situ buah kurma, dalam hadits begitu dianjurkan mengkonsumsinya, yang dari sudut sains komposisi nutrisi dapat dilihat dengan jelas. Daging buah kurma itu kaya gula, yakni terdiri dari 71,2-81,4 %, seperti dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini (Assirey, 2015: 75-79).

Tabel 2. Kandungan Gula Dalam Daging Kurma dari Beberapa Varietas

Varietas Kurma	Gula Total	Gula Pereduksi	Sukrosa	Glukosa	Fruktosa	Glu/Fru
Ajwa	74.3±0.2 ^b	71.1±0.5 ^b	3.2±0.03 ^c	51.3±0.3 ^a	48.5±0.2 ^a	1.05 ^d
Shalaby	75.9±0.5 ^b	72.6±0.3 ^{ab}	3.3±0.02 ^c	50.1±0.1 ^a	48.3±0.2 ^a	1.03 ^d
Khodari	79.4±0.3 ^a	74.5±0.1 ^a	4.9±0.05 ^a	43.5±0.2 ^c	40.8±0.2 ^b	1.06 ^d

Anabarah	78.4±0.2 ^a	75.5±0.3 ^a	2.9±0.01 ^d	51.2±0.5 ^a	45.7±0.2 ^a	1.12 ^{bc}
Sukkari	78.5±0.1 ^a	75.3±0.2 ^a	3.2±0.02 ^c	52.3±0.1 ^a	48.2±0.2 ^a	1.08 ^c
Suqaey	79.7±0.2 ^a	76.5±0.1 ^a	3.4±0.03 ^c	48.9±0.1 ^b	46.3±0.2 ^a	1.05 ^d
Safawy	75.3±0.1 ^b	71.3±0.08 ^b	4.0±0.02 ^b	45.6±0.3 ^{bc}	38.6±0.2 ^b	1.18 ^b
Burni	81.4±0.04 ^a	78.3±0.1 ^a	3.1±0.02 ^c	52.3±0.1 ^a	47.5±0.1 ^a	1.10 ^c
Labanah	71.2±0.1 ^b	68.2±0.5 ^b	3.0±0.03 ^{cd}	37.3±0.2 ^d	28.05±0.1 ^c	1.32 ^a
Mabroom	76.4±0.07 ^b	71.2±0.2 ^b	5.1±0.1 ^a	51.2±0.1 ^a	46.8±0.2 ^a	1.16 ^b

Sumber: Assirey, 2015: 75-79

Dari tabel 2 di atas tampak bahwa buah kurma kaya akan gula. Gula daging kurma terdiri dari gula pereduksi, disakarida berupa sukrosa, dan monosakaridanya berupa glukosa (37,3-52,3 %) dan fruktosa (28,05-47,5 %). Adanya gula pereduksi yang banyak dalam kurma menunjukkan adanya aktivitas enzim invertase yang mampu mengurangi kadar sukrosa (Elleuch dkk., 2008: 676-682). Selain gula, daging kurma juga kaya mineral. Kandungan mineralnya berupa kalsium (123-187 mg/100 g), fosfor (12-27 mg/100 mg), kalium (289,6-512 mg/100 g), natrium (4,9-8,9 mg/100 g), dan magnesium (5,6-150 mg/100 g) sebagaimana dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Komposisi Mineral dalam Daging Buah Kurma Beberapa Varietas

Mineral (mg/100 g)	Varietas Kurma			
	Ajwa	Kodari	Safawi	Burni
Kalsium	187 ± 0,5 ^a	133 ± 0,3 ^c	123 ± 0,4 ^c	168 ± 0,2 ^b
Fosfor	27 ± 0,01 ^a	16 ± 0,01 ^b	12 ± 0,1 ^c	18 ± 0,01 ^b
Kalium	4/6,3 ± 0,4 ^a	289,6 ± 0, ^{8c}	512 ± 0,6 ^a	422,5 ± 0,5 ^b
Natrium	7,5 ± 0,01 ^a	4,9 ± 0,01 ^b	8,6 ± 0,1 ^a	8,9 ± 0,02 ^a
Magnesium	150 ± 0,7 ^a	60 ± 0,2 ^c	5,6 ± 0,03 ^c	100 ± 0,6 ^b

Sumber: Assirey, 2015: 75-79

Adanya mineral kalsium, kalium dan fosfor akan membantu proses metabolisme dalam sel manusia (Sawaya, dkk, 1983: 1-25; Ghasim, 1994: 29-36; Hassan, dkk,

1982: 35-42). Magnesium dan kalsium penting dalam perkembangan tulang yang sehat dan energi metabolisme dan besi adalah penting untuk produksi sel darah merah. Tingginya kadar kalium dan rendahnya natrium berarti bahwa kurma tepat untuk orang yang menderita hipertensi (Appel dkk., 1997: 1117-1124).

Kandungan nutrisi pada kurma seperti diuraikan di atas, berbeda dalam hal tingkat kematangan. Hal ini berarti tingkat kematangan kurma mempengaruhi kandungan nutrisinya. Pada kurma yang belum matang (berwarna hijau), dikenal tingkat kematangan pertama (*kimri*). Pada tingkat ini kelembaban dan kadar tanninnya paling tinggi. Pada tingkat Besser, kurma mulai matang yang ditandai semua bagian buah telah berwarna (*full coloured*). Pada tingkat ini kelembaban mulai turun dan membentuk sukrosa. Pada tingkat yang lain, yakni *rutab* (berwarna coklat muda), teksturnya lebih lembut, sukrosa telah dikonversi menjadi gula-gula invert. Kurma pada tingkat *rutab* ini paling digemari orang karena daging buahnya paling lembut dan manis di antara tingkatan lainnya. Tingkat kematangan selanjutnya yaitu *tamr*. Dilaporkan oleh Ahmed, dkk. bahwa telah terjadi peningkatan kadar fruktosa dan glukosa dari kurma *kimri*, khalal ke *rutab* dan *tamr* (Ahmed, dkk., 1995: 305-309). Tingginya kadar fruktosa khususnya tidak akan mengakibatkan terjadinya diabetes melitus bagi yang mengonsumsi kurma (Aida dkk., 2012: 21-26).

Kandungan nutrisi lainnya selain karbohidrat (gula), juga protein dan lemak. Kedua biomolekul atau disebut juga metabolit primer ini keberadaannya sangat sedikit dalam daging buah kurma. Hal ini terbukti hasil analisis Assirey (2015) terhadap 10 kultivar sampel kurma yang tumbuh di Saudi Arabia, kadar protein antara 1,72 g/100 g hingga 4,73 g/100 g berat kering. Kadar protein yang kecil ini memberikan arti bahwa kurma bukan sumber protein yang baik sedangkan kadar lemak diperoleh sangat kecil yaitu sebesar 0,12 g/100 g hingga 0,72 g/100 g berat kering (al Hooti dkk, 1997: 101-113). Kadar lemak ini serupa dengan yang dilaporkan oleh Sawaya (Sawaya, 1983: 1-25). Kecilnya kadar protein dan lemak serupa dengan data yang dilaporkan oleh Ahmad, dkk (2014). Adapun kadar protein dan lemak hasil analisis Assirey (Assirey, 2015: 75-79) ditunjukkan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Komposisi Kimia (g/100 g berat kering) Daging Buah Kurma dari 10 kultivar

Varietas Kurma	Komposisi Kimia			
	Kelembaban	Protein	Lipid	Abu
Ajwa	22.8±0.1 ^{ab}	2.91±0.02 ^b	0.47±0.001 ^b	3.43±0.01 ^a

Shalaby	15.2±0.2 ^c	4.73±0.01 ^a	0.33±0.005 ^c	3.39±0.01 ^a
Khodari	19.5±0.1 ^b	3.42±0.03 ^a	0.18±0.004 ^d	3.42±0.04 ^a
Anabarah	29.5±0.2 ^a	3.49±0.01 ^a	0.51±0.004 ^a	2.33±0.01 ^b
Sukkari	21.2±0.1 ^b	2.76±0.01 ^b	0.52±0.001 ^a	2.37±0.05 ^b
Suqaey	14.5±0.1 ^c	2.73±0.04 ^b	0.41±0.005 ^a	2.29±0.03 ^b
Safawy	23.6±0.3 ^{ab}	2.48±0.02 ^b	0.12±0.003 ^d	1.68±0.01 ^d
Burni	24.4±0.1 ^a	2.50±0.04 ^b	0.67±0.001 ^a	2.02±0.01 ^c
Labanah	10.5±0.1 ^d	3.87±0.05 ^a	0.72±0.002 ^a	3.94±0.02 ^a
Mabroom	21.3±0.1 ^b	1.72±0.05 ^c	0.27±0.001 ^c	2.79±0.05 ^a

Sumber: Assirey, 2015: 75-79

Asam-asam lemak dalam daging buah dan biji kurma terdiri atas asam-asam jenuh dan tak jenuh. Asam lemak jenuhnya terdiri dari asam kaprat, laurat, miristat, palmitat, stearat, margarat, arakhidat, heneikosanat, behenat, dan trikosanoat. Asam lemak tak jenuhnya meliputi asam palmitilat, oleat, linoleat dan linolenat. Asam-asam lemak penyusun daging buah kurma ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5. Asam Lemak dalam Daging Buah Kurma (g/100 g) Enrollment in local colleges, 2005

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

Sumber: al Showiman, 1990: 15-24

Hal lain yang tidak kalah penting adalah adanya vitamin dan serat dalam daging buah kurma. Vitamin yang terkandung dalam kurma terdiri dari vitamin C (0,002-0,02 %), B1 Thiamin, B2 Riboflavin, asam nikotinat (niasin) dan vitamin A. Kandungan vitamin dalam daging kurma dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Kandungan Vitamin dalam Buah Kurma

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

Sumber: al Shahib dkk., 2003: 247-259

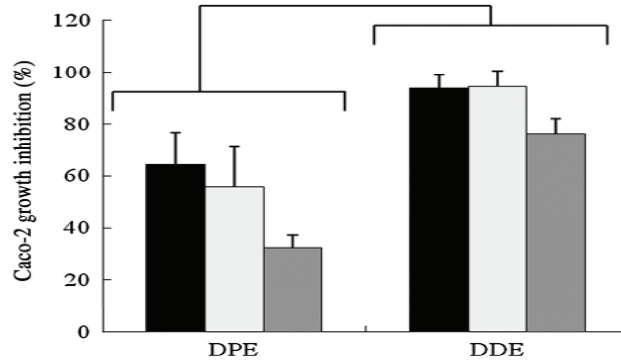
Selain vitamin, daging kurma mengandung serat tinggi yaitu 6,4 – 11,5 %. Adanya kandungan serat yang tinggi ini, bermanfaat untuk mencegah penyakit kanker usus, diabetes, dan penyakit hati (al Shahib dkk., 2003, 247-259).

Aktivitas antioksidan buah kurma berhasil diungkap oleh Lemine, dkk terhadap dua tingkat kematangan kurma di Mauritania (*blah/khalal* dan *tamr*) (Lemine dkk., 2014: 700-705). Pengujian antioksidannya menggunakan metode DPPH, memberikan hasil bahwa rata-rata aktivitas antioksidan pada tingkat Blah 107.5 $\mu\text{mol TEAC}/100\text{ g}$ material kering sedangkan pada tingkat Tamr 91.2 $\mu\text{mol TEAC}/100\text{ g}$ material kering. Adanya aktivitas antioksidan pada kurma disebabkan adanya senyawa polifenol. Senyawa *polifenol* yang terdapat dalam kurma diantaranya kelompok *flavanol*, *flavonol*, *flavon*, dan *hidroksisinasamat*. Senyawa *polifenol* yang kebanyakan terdapat dalam daging buah matang (*tamr*) adalah *polisianidin* (95 % dari total *polifenol*). Polisianidin terbanyak justru terdapat pada biji kurma bukan pada daging buahnya (Hammouda dkk, 2013: 3252–3263).

Adanya kandungan polifenol dalam daging buah kurma dan ekstrak kurma yang telah dicerna akan meningkatkan kesehatan usus. Peningkatan kesehatan usus ini disebabkan adanya pertumbuhan bakteri yang menguntungkan (*bifidobacteria*) dan mampu menghambat proliferasi sel kanker usus. Sel kanker yang digunakan sebagai model adalah sel *caco-2*. Terbukti bahwa ekstrak *polifenol* dan kurma yang telah dicerna mampu menghambat pertumbuhan *caco-2*, dapat ditunjukkan pada tabel 2.

Hasil penelitian ini memberikan arti bahwa dengan mengkonsumsi kurma maka akan meningkatkan kesehatan pada usus (Eid dkk, 2014: 1-9). Jadi, kesehatan usus merupakan rahasia dari mengkonsumsi makanan kurma di samping banyak

hal lain seperti dibahas sebelumnya.



Gambar 1 Persentase Hambatan Pertumbuhan Caco-2. Dalam Bak Kultur dengan Ph Dikontrol Selama 48 Jam Periode Sebelum Fermentasi, Setelah Fermentasi 10 Jam Dan 48 Jam (Eid dkk, 2014: 1-9).

Setelah membahas hadits dan rahasia sains tentang buah kurma, berikut ini dilanjutkan dengan membahas buah zaitun.

Buah Zaitun

Rasulullah SAW pada hadits yang diriwayatkan oleh *Abu Usaid Al Anshari* berikut ini memberi petunjuk agar kita mengkonsumsi buah zaitun.

أَخْبَرَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَيْسَى عَنْ عَطَاءٍ وَلَيْسَ بِأَبْنِ أَبِي رِيَّاحٍ عَنْ أَبِي اسِيدٍ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتِ وَأَتَدَمُّوا بِهِ وَأَدْهِنُوا بِهِ فَانَّهُ يُخْرَجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

Telah mengabarkan kepada kami Abu Nu'a'im, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abdullah bin Isa dari 'Atha' bukan Ibnu Abu Rabbah, dari Abu Usaid Al Anshari, dia berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Konsumsilah oleh kalian minyak (zaitun), jadikanlah juga sebagai lauk, dan pakailah juga sebagai minyak, karena sesungguhnya ia berasal dari pohon yang diberkahi." (HR. al Darimi, Sunan al Darimi: No. 1963)

Hadits yang redaksinya berisi perintah Nabi SAW agar kita mengkonsumsi minyak zaitun dan manjadikannya lauk dan minyak, diriwayatkan lengkap sanad dan matannya dalam *Sunan al Darimi*. Hadits ini penting dan dapat dipegangi dalam melaksanakan suatu kegiatan. Untuk melihat kualitas nilai sanad hadits, dapat ditelusuri dengan melihat tabel 7.

Tabel 7. Persambungan Sanad Hadits Tentang Buah Zaitun

No	Nama Periwat	Urutan Sanad	Jarah- Takdil	Persambungan Sanad
1	Malik bin Rabi'ah bin al-Badan/Abu Usaid (w.60 H).	Ke-1	Sahabat ('adil)	Bersambung
2	'Atha(Tabiin kalangan biasa)	Ke-2	Sayyi` al-Hifzhi	Bersambung
3	Abdullah bis Isa bin Abdurrahman bin Abi Laila/Abu Muhammad (w. 135 H)	Ke-3	Tsiqah	Bersambung
4	Sufyan bin Sa'id bin Masruq/Abu Abdullah (w. 135)	Ke-4	Tsiqah	Bersambung
5	Al-Fadh al bin Dukain bin Hammad bin Suhair/ Abu Nu'aim (w.218 H).	Ke-5	Tsiqah Makmun	Bersambung
6	Abdullah bin 'Abdurrahman bin al-Fadh al bin Bah- ram bin 'Abdushshamad / Abu Muhammad (lhr 181H)	Ke-6	Tsiqah	Bersambung

Hadits dalam tabel 7 ini *dilihat dari sudut sanad-nya* termasuk hadits Hasan. Seperti yang terlihat dalam hadits di atas, seluruh periwatnya, dari sanad pertama sampai sanad yang terakhir, semua ternyata terhubung dengan baik, dan dalam keadaan bersambung kepada Nabi SAW. Akan tetapi, pada sanad tersebut ternyata ada kelemahan ingatan pada periwat 'Atha', sehingga ia dinilai *sayyi` al hifzhi*. Dengan demikian, dilihat dari sudut sanadnya hadits yang *di-takhrij* oleh al Darimi ini hanya sampai mencapai derajat *hasan isnad* (*hasan shahih*).

Dilihat dari *segi matannya*, hadits riwayat Abu Usaid al Anshari, yang materi (*matan*) nya menukil suruhan Nabi SAW agar kita mengkonsumsi minyak zaitun baik untuk lauk makanan maupun untuk dibuat minyak, memiliki *matan* yang baik. Isinya sejalan lima tolok ukur *matan* hadits *shahih*, seperti

disebut dalam hadits tentang kurma di muka. Menurut al Adhlabi: *pertama* tidak bertentangan dengan petunjuk al Quran; *kedua* tidak bertentangan dengan hadits yang lebih kuat; *ketiga* tidak bertentangan dengan akal sehat dan indera; *keempat* tidak bertentangan dengan sejarah; dan *kelima* susunan pernyataannya menunjukkan ciri-ciri sabda kenabian (al Adhlabi 1983: 238). Dengan begitu dapat dipetik nilainya bahwa hadits di atas adalah *hasan sanad* dan *shahih matan*, hingga memperkuat penelitian ini untuk menilai kualitasnya sebagai hadits *hasan shahih*.

Di tanah air Indonesia, buah zaitun dan minyak zaitun sudah menyebar di berbagai tempat. Pada beberapa tempat, buah zaitun sudah dibudidayakan, secara lebih detail penjelas an mengenainya dapat dilihat dalam uraian di bawah ini.

Rahasia Sains

Olea europaea atau zaitun merupakan tanaman perdu tahunan yang mampu bertahan hidup dalam jangka waktu lama. Tanaman ini tersebar luas di negara-negara Mediterania, Afrika, semenanjung Arab, India, dan Asia. Menurut Johnson, klasifikasi tanaman zaitun adalah sebagai berikut (Johnson, 1957: 397-418):

Kingdom	: Plantae
Sub Kingdom	: Tracheobionata
Super Divisio	: Spermatophyta
DiviAsio	: Magnoliophyta
Class	: Magnoliopsida
Sub CAlass	: Asteridae
Family	: Oleaceae
Genus	: Olea
Spesies	: <i>Olea europaea</i>

Tinggi tanaman *olea europaea* mencapai 3-15 meter. Batangnnya mempunyai jenis kambium dan xylem dengan dan atau tanpa trakea. Bentuk batang kayu parenkim terkadang adalah paratrakeal atau protrakeal (Johnson, 1957: 397-418). Daunnya daun tunggal yang berbentuk elips. Panjangnya sekitar 20-90 mm x 7-15 mm, ujung runcing, tepi rata, permukaan atas licin warna hijau keabu-abuan dan permukaan bawah warna kuning keemasan (Fehri dkk., 1996: 42-49). Bunga zaitun berukuran kecil berwarna putih atau krem dengan panjang sekitar 6-10 mm. Bunga berkembang pada bulan Oktober sampai Maret. Buah zaitun *ovoid*, kecil berwarna hijau muda dengan bercak

putih dan berubah warna menjadi ungu gelap ketika buah matang, dengan diameter 10 mm, berbentuk tajam (Fehri dkk., 1996: 42-49).

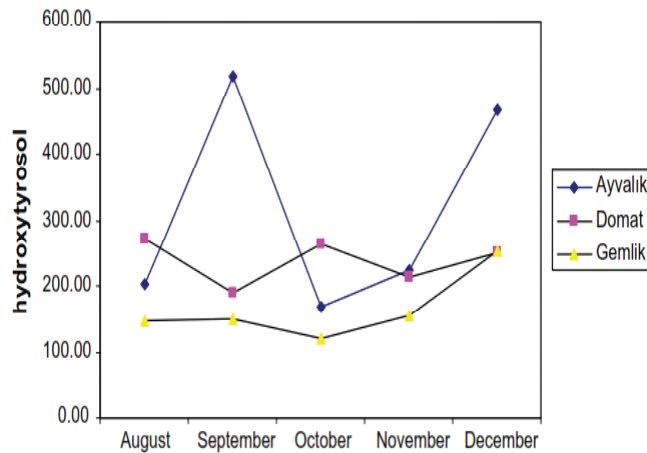
Buah zaitun muda sering digunakan masyarakat sebagai bumbu penyedap masakan, sedangkan buah zaitun yang matang kerap diekstrak untuk diambil minyaknya. Minyak zaitun selain bermanfaat sebagai penyedap masakan, juga mampu mengurangi peluang kanker ovarium (Bosetti dkk., 2002: 465-470). Jenis kanker lainnya yang mampu dicegah dengan mengkonsumsi minyak zaitun adalah kanker payudara dan sistem pencernaan. Pengurangan resiko kanker ini, berbanding lurus dengan banyaknya asupan. Walaupun demikian, tidak penjelasan hubungan antara kandungan asam-asam lemak monosaturated dan aktivitas antioksidan dalam minyak zaitun dengan khasiatnya dalam mengurangi resiko kanker (Psaltopoulou dkk., 2011: 1-16).

Selain dikenal sebagai penambah cita rasa makanan, minyak zaitun memiliki beragam manfaat, baik untuk kesehatan maupun kecantikan. Kandungan senyawa *metabolit* sekunder minyak zaitun adalah *alkaloid*, *saponin* dan *tannin*. Penelitian lain menyatakan bahwa zaitun juga mengandung *flavonoid apigenin*, luteolin, chryseriol dan derivatnya (Fehri dkk., 1996: 42-49). Zaitun juga mengandung omega-9 dan 3 yang berfungsi sebagai anti inflamasi. Terbukti bahwa emulsi nutrisi parenteral omega 3 yang diperkaya omega 9 dari minyak zaitun (80 %) mampu menurunkan mediator inflamasi (Gultekin dkk., 2014: 299-304). Omega-9 merupakan asam lemak tak jenuh tunggal dan memiliki resiko teroksidasi lebih rendah dibandingkan dengan omega-6 dan omega-3. Omega-9 mampu mereduksi serum LDL (*low density lipoprotein*) penyebab aterosklerosis yang dapat menimbulkan *stroke*. Hal tersebut berkaitan dengan hasil samping pemurnian minyak zaitun, berupa *hidroksitirosol* dan *tirosol*. *Hidroksitirosol* terbukti efektif meningkatkan aktivitas antioksidan dalam plasma serta melindungi sel dari oksidasi LDL. *Tirosol* beserta antioksidan fenolik lainnya mampu mengikat LDL sehingga dapat menunda proses aterosklerosis (Kinanthi, 2009: 4).

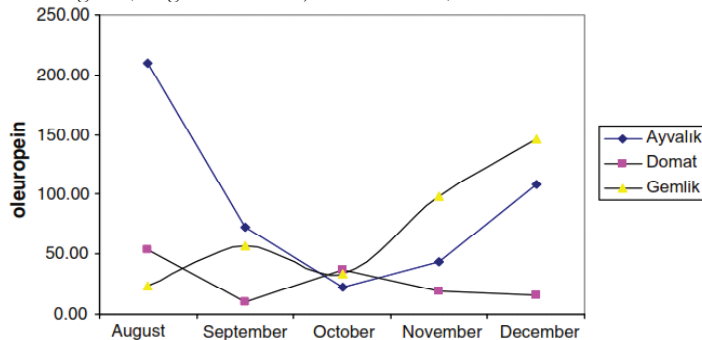
Menurut Kinanthi, minyak zaitun mengandung *squalene* yang bekerja sebagai *interferon inducer* (IFN) untuk meningkatkan jumlah sel *Natural Killer* (NK) atau *lymphocytes* dalam sistem imun (Kinanthi, 2009: 4). Minyak zaitun juga bekerja sebagai antioksidan karena mengandung *tokoferol*. Warna minyak zaitun murni berasal dari *klorofil*, *feofitin* dan *karotenoid*. *Klorofil* dan *feofitin* bekerja untuk melindungi minyak terhadap oksidasi dalam kondisi gelap, sedangkan *karotenoid* bekerja untuk melindungi minyak terhadap oksidasi dalam kondisi terang. Ketiga pigmen tersebut memudahkan penyerapan minyak di dalam tubuh.

Minyak zaitun dapat digunakan untuk proses pemasakan daging karena mampu mereduksi senyawa amino hetero-siklis, yaitu zat penyebab mutasi yang dapat merangsang munculnya radikal bebas dan merusak DNA. Senyawa amino heterosiklis mengakibatkan kanker usus besar, payudara, pankreas, hati, dan kandung kemih. Hal tersebut berkaitan dengan komponen fenolik yang terkandung di dalam minyak zaitun. Konsumsi minyak zaitun juga dapat mencegah obesitas, karena kandungan lemak tak jenuh tunggal akan mempercepat pembakaran lemak dan mencegah perubahan gula menjadi lemak. Asam lemak tak jenuh tunggal menstimulir *cholecystokin*, sejenis hormon penekan nafsu makan yang mengirim sinyal kenyang ke otak (Kinanthi, 2009: 4).

Senyawa metabolit sekunder lainnya dalam buah dan minyak zaitun adalah senyawa fenolat. Senyawa fenolat dalam buah zaitun bervariasi tergantung dari kematangan buahnya (Dagdelen dkk., 2013: 41-45). Penelitian tersebut menghasilkan informasi bahwa asam galat dan *p*-asam kumarat terdapat dalam setiap tingkat kematangan buah. Asam organik lainnya yaitu *sinapinat* dan asam *apigenin*. *Hidroksitirosol*, *rutin*, *oleoropein*, *luteolin*, *tirosol* dan asam *vanilat* juga terdapat pada semua tingkatan kematangan buah. Kandungan senyawa *fenolat* di atas bervariasi. Misalnya *tirosol* antara 0,18 sampai dengan 1,57 mg/Kg. *Luteolin* dalam minyak zaitun berkisar pada 0,12 sampai dengan 2,28 mg/Kg. Sebaliknya pada *siringat*, *p*-*kumarat*, asam *klorogenat* dan asam *ferulat* berada pada tingkat paling rendah dalam minyak zaitun. Begitu juga dengan asam *vanilat*, antara 0,08 sampai dengan 2,38 mg/Kg. Minyak zaitun memiliki keunikan dibanding minyak sayur lainnya karena kandungan senyawa *fenolat* tertentu dan asam-asam lemak yang tinggi. Adanya senyawa *fenolat* pada minyak zaitun menyebabkan terjadinya penghambatan oksidasi LDL dengan cara mencegah terbentuknya produk samping dari *peroksidasi lipid* seperti *isoprostan*, *malondialdehid* dan *lipoperoksida*, menangkap radikal bebas, penghambatan agregasi trombosit, mengurangi produksi TXB2 dan LTB4 dan peningkatan produksi *nitrat oksida*. Dengan demikian minyak zaitun dapat digunakan sebagai obat terapi penyakit hati *koronari* (Visioli dkk., 1998: 142-147). Deskripsi kandungan senyawa *fenolat* dalam buah zaitun selama kematangan buah dapat dilihat pada gambar 2 :



Gambar 2. Kandungan *hidroksitirosol* dalam buah zaitun pada berbagai tingkat kematangan (Dagdelen dkk., 2013: 41-45).

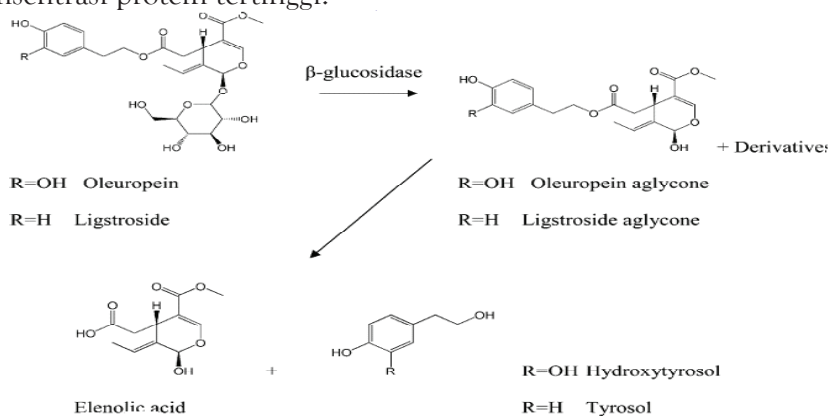


Gambar 3. Kandungan *tirosol* dalam buah zaitun pada berbagai tingkat kematangan (Dagdelen dkk., 2013: 41-45).

Adanya senyawa fenolat dalam buah zaitun dipengaruhi oleh bibit, tingkat kematangan, pengawetan dan proses pengolahan. Senyawa *fenolat* utama adalah *sekoiridoid oleuropein*. Proses pengolahan buah zaitun mampu menurunkan kandungan *oleuropein* dan seiring meningkatnya kadar produk *hidrolisis hidroksitirosol* dan *tirosol*. Padahal kadar *hidrositirosol* berpengaruh terhadap kemanfaatan buah zaitun terhadap kesehatan (Charoenprasert dkk., 2012: 7081-7095).

Senyawa *Oleuropein* merupakan senyawa fenolat yang melimpah pada buah zaitun. Senyawa ini dan *hidroksitirosol* merupakan dua senyawa antioksidan penting yang terdapat dalam buah zaitun. Senyawa lainnya yang melimpah adalah *tirosol*. Pengaruh antioksidan senyawa *polifenol* berkorelasi dengan kestabilan tinggi minyak zaitun terhadap proses *termooksidasi* dan *autoooksidasi*. Tingkat

atau kadar senyawa fenolat dalam jaringan tanaman zaitun dipengaruhi oleh proses biosintesis dan katabolisme. Fenilalanin amonia-liase (FAL) adalah enzim yang mengatur biosintesis senyawa-senyawa fenilpropanoid dalam tumbuhan. FAL mengkatalisis deaminasi L-fenilalanin (L-fe) secara oksidatif untuk membentuk asam trans-sinamat dan amonium bebas. Reaksi ini merupakan langkah pertama dalam biosintesis senyawa metabolit sekunder fenilpropanoid dalam tanaman seperti flavonoid, isoflavonoid, kumarin, lignin, ester-ester dari asam hidroksisinamat dan senyawa fenolat lainnya seperti tirosol dan salidroside. Dalam proses atau reaksi degradasi oksidatif senyawa fenolat, enzim polifenol oksidase (PFO) memiliki fungsi utama. PFO adalah enzim yang mengandung tembaga, mengkatalisis hidrosilasi dari monofenol menjadi o-difenol dan oksidasi dari o-difenol menjadi o-diquinon. Reaksi oksidatif terjadi selama buah mengalami pencoklatan dan selama respon atas luka yang disebabkan oleh faktor biotik dan abiotik. Selama proses pematangan buah, hidrositirosol dapat terbentuk oleh adanya hidrolisis tirosol glukosida dan oleuropein. Selama buah mengalami pencoklatan, hidrositirosol dan o-difenol lainnya mengalami oksidasi oleh PFO dari buah. Hasil penelitian Ortega-Garcia dan Peragon (2009: 10331-10340) menunjukkan bahwa pada konsentrasi fenol total yang paling tinggi, aktivitas FAL-nya juga tertinggi sedangkan aktivitas PFO terendah dan tingkat protein juga terendah. Sebaliknya juga terjadi, bahwa pada konsentrasi total fenol terendah, aktivitas FAL juga rendah sedangkan aktivitas PFO paling besar dan konsentrasi protein tertinggi.



Gambar 4. Hidrolisis Oleuropein dan Ligstroside (Ortega-Garcia dkk., 2009: 10331-10340)

Demikian petunjuk hadits dari segi kualitas periwayat dan pemahaman maksudnya, dan penjelasan rahasia sains mengenai buah zaitun.

Simpulan

Hadits adalah sumber kedua ajaran Islam yang merekam sabda, perbuatan, pengakuan, dan berbagai persifatan yang dihubungkan kepada Nabi SAW. Petunjuk hadits dapat mencakup nilai kualitas serta pemahaman maksudnya yang diperoleh dari studi hadits juga syarah hadits, yang secara topikal subyek hadits juga menjadi perhatian yang dijelaskan oleh sains.

Dari subyek persoalan, apa yang pada satu segi menjadi perhatian studi hadits juga menjadi fakta sebagai subyek yang juga menjadi perhatian sains. Hadits dan sains tidak hanya dua studi yang terpisah, melainkan juga merupakan saudara kembar yang secara integral membicarakan subyek ilmu. Istilah yang dekat dengan maksud ini, telaah hadits merupakan bidang ayat-ayat *Qur` aniyah* yang bersumber wahyu, sedangkan sains mengisi bidang ayat-ayat *kauniyah* yang bersumber dari empiri kehidupan. Dari sudut pandang ini, hadits dan sains yang satu sisi berjalan terpisah dalam konsentrasi masing-masing, juga berjalan dalam satu kesatuan saling mengisi (*unity of sciencies*), sebagaimana telaah eksploratif tentang buah dalam kajian yang menghasilkan penelitian.

Pertama, hadits tentang buah kurma bernilai *marfu' shahih* dan hadits tentang buah zaitun bernilai *hasan shahih*. Hal ini bermakna bahwa hadits tentang dua jenis buah ini disamping memiliki hujah yang kuat, juga memiliki landasan nalar untuk menguak pemahaman haditsnya. *Kedua*, dari khazanah sains dijelaskan bahwa: (1) buah kurma berhasiat anti pembekuan darah, anti inflamasi sehingga dapat menghilangkan rasa nyeri; dapat menyehatkan jantung, pembuluh darah dan mencegah *stroke*; serta mencegah sembelit, melancarkan buang air besar, dan membantu pertumbuhan dan kesehatan gigi dan tulang, di samping anti oksidan, anti bakteri, dan anti jamur; (2) buah zaitun yang muda dapat untuk bumbu penyedap masakan, dan ketika matang minyaknya berguna untuk kesehatan dan kecantikan, karena mengandung *flavonoid apigenin, luteolin, chryseriol* dan *derivatnya* atau omega-9, sehingga efektif meningkatkan aktivitas antioksidan di plasma, dan melindungi sel dari oksidasi LDL.

Akhirnya, penulis berharap bahwa artikel yang diungkap dari penelitian tentang buah kurma dan buah zaitun ini menjadi khazanah penelitian yang merangsang untuk menguak penelitian serupa tentang integrasi ilmu bagi mengisi kemanusiaan dan peradaban.

Daftar Pustaka

- Ahmed, Abdul Wahab K, and Richard K. Robinson. 1995. *Chemical Composition of Date Varieties as influenced by the Stage of Ripening*, Food Chemistry.
- Al Adhlabi, Shalahuddin bin Ahmad. 1403/1983. *Manhaj Naqd al Matn*. Beirut: Dar al Aflaq al-Jadidah.
- Al Bukhari, al Ju'fi, Abu 'Abdillah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim ibn al Mughirah bin Bardiz bah. 1414/1994. *Shahih al-Bukhari*, Juz I-IV, Beirut: Dar al-Fikr.
- Al Darimi, Abu Muhammad 'Abdullah ibn 'Abd al-Rahman. 1978. *Sunan al Darimi*, Kairo: Dar al Fikr.
- Al Harrasi, Ahmad, Najeeb Ur Rehman, Javid Hussain, Abdul Latif Khan, Ahmed al Rawahi, Syed Abdulla Gilani, Muhammed al Broumi, and Liaqat Ali, 2014, *Nutritional Assessment and Antioxdant Analysis of 22 Date Palm (Phoenix Dactylifera) Varieties Growing in Sultanate of Oman*, *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 7 (Suppl) S591-S598.
- Al Showiman SS. 1990. *Chemical Composition of some Date Palm Seeds (Phoenix dactylifera L.) in Saudi Arabia*. *Arab Gulf Journal Science Res*.
- Al Tirmisi, Muhammad Mahfuzh. T.Th. *Manhaj Dzawi al-Nazhar*, Surabaya: Maktabah al Nabhaniyyah.
- Al Hooti, S., Sidhu, J.S., and Qabazard, H. 1997. Physicochemical Characteristics of Five Date Fruit Cultivars Grown in The United Arab Emirates. *Plant Foods for Human Nutrition* (50). 101-113.
- Al-Khuzaim, M.S. 2010. *Khasiat Kurma dan Mukjizat Kurma Ajwah*. Penerjemah: Abu Basyir. Surakarta: Al-Qowam Semesta. Hal. 11- 20.
- Al-Shahib, W., and Marshall, R.J. 2009. The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future ?. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 54 (4): 247-259.
- An Najjar, Zaghlul. 2006. *Pembuktian Sains dalam Sunah Buku 1*, Jakarta: AMZAH.
- Appel, L.J., Moore, T.J., Obarzanek, E., Vollmer, W.M., Svetkey, L.P., Sacks, F.M., Bray, G.A., Vogt, T.M., Cutler, J.A., Windhauser, M.M., Lin, Pao-Hwa., Karanja Njeri., 1997. A Clinical Trial of The Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. *The New England Journal of Medicine*. 16. 336. 1117-1124.

- Assirey, Eman Abdul Rahman. 2015. *Nutritional Composition of Fruit of 10 Date Palm (PhoenixdactyliferaL.) Cultivars Grownin Saudi Arabia, Journal of Taibah University for Science* 9.
- Barret A., Ndou T., Hughey C.A., Straut C., Howell A., Dai Z., Kaletunc G. 2013. *Inhibition of α -Amylase and Glucoamylase by Tannins Extracted from Cocoa, Pomegranates, Cranberries and Grapes, Journal of Agricultural and Food Chemistry.*
- Bosetti, C., Negri, E., Franceschi, S., Talamini, R., Montella, M., Conti, E., Lagiou, P., and La Vecchia, C. 2002. Olive oil, seed oils and other added fats in relation to ovarian cancer (Italy). *Cancer Causes and Control*. 13: 465-470.
- Charoenprasert, S., and Mitchell, A., 2012. Factors Influencing Phenolic Compounds in Table Olives (*Olea europaea*). *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 60 (29). 7081-7095.
- Dagdelen A., Tumen G., Ozcan M.M., and Dundar E. 2013. *Phenolics profiles of olive fruits (Olea Europaea L.) and oils from Ayvalik, Domat and Gemlik varieties at different ripening stages. Food Chemistry.*
- Eid N., Enani S., Walton., Corona G., Costabile A., Gibson G., Rowland I., and Spencer J.P.E. 2014. *The impact of date palm fruits and their component polyphenols, on gut microbial ecology, bacterial metabolites and colon cancer cell proliferation, Journal of Nutritional Science.*
- Elleuch, M., Besbes, S., O. Roiseux, C. Blecker, C. Deroanne, H. Attia. 2008. *Date Flesh: Chemical Compo-sition and Characteristics of the Dietary Fiber,FoodChem.*
- Fehri, B., Aiache, J. M., Mrad, S., Korbi, S. & Lamaison, J. L. 1996. *Olea europaea L.: stimulant, anti-ulcer and anti-inflammatory effects. Boll. Chim. Pharm.* 135(1): 42-49 [serial online]. <http://www.medifood.com>.
- Ghasim, A. A. 1994. *Changes in Sugar Quality and Mineral Elements During Fruit Development in Five Date Palm Cultivars in al Madinah al Munawwarah. JKAU. Science*6.
- Gultekin, G., Sahin, H., Uyanik, F., and Ok, E., 2014. Impact of Omega-3 and Omega-9 fatty acids enriched total parenteral nutrition on blood chemistry and inflammatory markers in septic patients. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 30 (2): 299-304.

- Hassan, Abo dan M. Bacha. 1982. *Mineral Composition of the Foliage of Four Saudi Arabian Date Palm Cultivars*, J. Coll. Agric. KingSaud Univ.
- Johnson, J.M, 1993, Fructose. In *Encyclopedia of Food Science, Food Technology and Nutrition*, eds R. Macrae, R. K. Robinson, and M. Sadler. London, UK: Academic Press Ltd.
- Johnson, L.A.S. 1957. *A review of the family Oleaceae. Contributions from the New South Wales National Herbarium*;2:397-418.
- Kinanthi, D. 2009. *Minyak Zaitun (Sumber Lemak Nabati)*. <http://kinanthidiah.multiply.com/journal/item/4>.
- Lemine F.M.M., Ahmed M.V.O.M., Maoulainine L.B.M., Bouna Z.A.O., Samb A., and Boukhary M.S.O. 2014. *Antioxidant Activity of Various Mauritanian Date Palm (Phoenix dactylifera L.) Fruits at Two Edible Ripening Stages*, *Food Science and Nutrition*.
- M.S., Alam, Alam M.A., Ahmad S., Najmi A.K., Asif M., and Jahangir T. 2010. *Protective effects of Punica granatum in experimentally-induced gastric ulcers*, *Toxicology Mechanisms and Methods*.
- Mahmoudvand, A. Sepahvand, S. Jahanbakhsh, B. Ezatpour, S.A. Ayatollahi Mousavi. 2014. *Evaluation of Antifungal Activities of the Essential Oil and Various Extracts of Nigella Sativa and Its Main Component, Thymoquinone Against Pathogenic Dermatophyte Strains*. *Journal de Mycologie Médicale/Journal of Medical Mycology*.
- Muhammad Shahdaat Bin Sayeed, Md. Asaduzzaman, Helal Morshed, Md. Monir Hossain, Mohammad Fahim Kadir, Md. Rezowanur Rahman. 2013. *The Effect Of Nigella Sativa Linn. Seed On Memory, Attention and Cognition In Healthy Human Volunteers*, *Journal of Ethnopharmacology*.
- Muslim. Tt. *Shahih Muslim*, Juz II, Bandung: Syirkat al Ma'arif li al Thab'i wa al Nasyr.
- Ortega-Garcia F and Peragon J. 2009. *Phenylalanine Ammonia-Lyase, Polyphenol Oxidase, and Phenol Concentration in Fruits of Olea Europaea L. cv. Picual, Verdial, Arbequina, and Frantoio during Ripening*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.
- Perveen K., Bokhari N.A., and Soliman D.A.W. 2012. *Antibacterial Activity of Phoenix dactylifera L. Leaf and Pit Extracts Against Selected Gram Negative and Gram Positive Pathogenic Bacteria*. *Journal of medicinal*

Plants Research.

- Psaltopoulou, T., Kosti, R.I., Haidopoulos, D., Dimopoulos, M., and Panagiotakos, D.B. 2011. Olive oil intake is inversely related to cancer prevalence: a systematic review and a meta-analysis of 13800 patients and 23340 controls in 19 observational studies. *Lipids Health and Disease.* 1-16.
- Purwanto, Agus. 2012. *Nalar Ayat-ayat Semesta: Menjadikan al Quran Basis Konstruksi Ilmu Pengetahuan.* Bandung: Mizan Pustaka.
- Rostita. 2010. *Khasiat dan Keajaiban Kurma.* Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Saleh F.A. and Otaibi M.M. 2013. *Antibacterial Activity of Date Palm Phoenix Dectylifera L. Fruit at Different Ripening Stages, Food Processing and Technology.*
- Satuhu, S. 2010. *Kurma, Kasiat dan Olahannya.* Edisi I. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sawaya, A. M. Miski, J. K. Khalil, A. A. Khatcha-dourian, A. S. Mashadi. 1983. *Physico chemical characte-rization of them a jordate varieties grownin. SaudiArabia: Date Palm. J.*
- Sholeh, Muhammad. 2008. *Terapi Salat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit.* Bandung: Hikmah Mizan Group.
- Soebahar, Erfan. 2012. *Periwayatan dan Penulisan Hadits Nabi: Telaah Pemikiran Tokoh Hadits Mengenai Periwayatan dan Penulisan Hadits-Hadits Nabi SAW.* Semarang: Rasail.
- Soebahar, Erfan. 2014. *Laporan Penelitian: Metode Penelitian Hadits Nabi: Studi pada Pembelajaran Naqd al Hadits pada FITK IAIN Walisongo Semarang.* Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo.
- Taslaman, C. 2010. *Miracle of The Quran: Keajaiban al Quran Mengungkap Penemuan-Penemuan Ilmiah Modern,* Alih Bahasa: Ary Nilandari, Bandung: Mizan.
- Visioli, F. and Galli, C. 1998. The Effect of Minor Constituents of Olive Oil on Cardiovascular Disease: New Findings. *Nutrition Reviews.* 56. 142-147.