

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang mu'jiz, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. melalui perantaraan malaikat jibril, yang tertulis dalam mushhaf mulai dari surat al-Fatihah sampai dengan surat an-Nas, disampaikan oleh Rasulullah secara mutawatir dan membacanya bernilai ibadah.¹

Al-Qur'an mempunyai sekian banyak fungsi, diantaranya adalah menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad SAW. Walaupun al-Qur'an menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad, tetapi fungsi utamanya adalah menjadi petunjuk untuk seluruh umat manusia.² Al-Qur'an memang sebagai hidayah (petunjuk) bagi manusia dalam mengelola hidupnya di dunia secara baik, dan merupakan rahmat untuk alam semesta, di samping pembeda antara yang haq dan yang bathil, juga sebagai penjelas terhadap

¹ Nashruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 15. Lihat Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, (Jakarta: Amzah, 2011), 239. Lihat juga Shubhi al-Shalih, *Mabahits fi Ulu>m Al-Qur'a>n*, (Bairut: Dar al-Ilm li al-Malayin, 1977), cet.IX, 21. "Al-Qur'an adalah kalam Allah yang tiada tandingannya (mu'jizat), diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. penutup para Nabi dan Rasul, dengan perantaraan Malaikat Jibril as. ditulis dalam mushhaf-mushhaf yang disampaikan kepada kita secara mutawatir, serta mempelajarinya merupakan suatu ibadah, di mulai dengan surat al-Fatihah dan di tutup dengan surat an-Nas", lihat Muhammad Aly Ash-Shabuny, at-*Tibyan fi Ulum al-Qur'an*, alih bahasa oleh Chudlori Umar dan Matsna, *Pengantar Study al-Qur'an*, (Bandung: al-Ma'arif, 1987), 18.

² M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1994), 27.

sesuatu, akhlak, moralitas, dan etika-etika yang patut dipraktikkan manusia dalam kehidupan sehari-hari.³

Pada prinsipnya, Allah menciptakan alam semesta beserta seluruh isinya untuk memberikan rangsangan kepada manusia agar ia menggunakan akalnyanya yaitu berpikir dan merenungkannya. Kata “*Iqra*!” (bacalah!) merupakan perintah Allah yang pertama kali disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. yang selanjutnya harus dilakukan oleh semua umatnya. Perintah tersebut mengandung arti agar umat Islam melakukan pengkajian (*tadabbaru*>*n*), penalaran (*ta’qilu*>*n*), pengamatan secara empiris (*tubs}iru*>*n*), memahami (*tafaqqahu*>*n*), berpikir (*tafakkaru*>*n*), dan perenungan atau kontemplasi (*tadhakkaru*>*n*) terhadap alam semesta ini.⁴

Akal merupakan alat untuk berpikir, dan Allah memuliakan manusia sebab adanya akal yang diberikan itu sehingga manusia mempunyai kedudukan yang tinggi dibandingkan makhluk ciptaan Allah lainnya. Manusia menggunakan akal yang diberikan itu secara afektif dan benar-benar menggali fenomena alam semesta akan menjadi sumber ilmu

³ Allah memberi petunjuk berupa kitab-kitab samawi melalui para Nabi dan Rasul-Nya untuk dijadikan sebagai pegangan hidupnya. Allah menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal, dan mengajarkan ilmu pengetahuan sebagai jalan untuk memahami arti kehidupan, dan sebagai titian dalam melaksanakan pembangunan dan kemajuan. Wahbah al-Zuhaili, *al-Qur’an al-Kari>m Bunaituhu> al-Tasyri>’iyyat wa Khassha>-ishuhu> al-Hadla>riyyat*, (Bairut: Dar al-Fikr al-Mu’ashir, 1993), 115.

⁴ Ali Anwar Yusuf, *Islam dan Sains Modern: Sentuhan Islam Terhadap Berbagai Disiplin Ilmu*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 280.

pengetahuan, sumber ide dan sebagai landasan bagi prinsip manusia dalam menatap masa depannya.⁵

Dalam menggunakan akal tidak hanya menggali fenomena alam, tetapi juga menggali hasil dari ciptaan Tuhan yang berlimpah ruah jenis dan macamnya, seperti tumbuhan yang dapat menghasilkan buah dan memberi manfaat bagi kehidupan manusia, khususnya untuk kebutuhan manusia akan makan dan pemenuhan gizi yang baik. Dalam surat ‘Abasa ayat 24 ditemukan perintah yang sangat jelas, berbunyi:



Walaupun ayat ini bersifat umum dan tujuan pokoknya adalah mengantarkan manusia untuk beriman kepada Allah, namun secara khusus dipahami sifat nabati, berdasarkan konteksnya yang berbicara tentang hujan, biji-bijian, sayur mayur, buah-buahan, dan rerumputan.⁷

Kajian tentang makanan merupakan salah satu kajian yang banyak diperhatikan dalam kajian al-Qur’an, karena pada dasarnya makanan adalah suatu hal yang sangat urgen bagi kehidupan manusia. Makanan dijadikan sebagai pemelihara kehidupan semua makhluk yang diciptakan Allah di permukaan bumi ini, baik manusia, binatang, maupun tumbuhan.

⁵ Wahbah az-Zuhaili, *al-Qur’an dan Paradigma Peradaban*, (Yogyakarta: Dinamika, 1996), 117.

⁶QS. ‘Abasa [80]: 24.

⁷M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1994), 287.

Selain itu makanan berfungsi memberikan kekuatan esensial bagi kehidupannya.⁸

Ketika berbicara tentang makanan al-Qur'an selalu menekankan salah satu dari sifat *hala>l* dan *t}ayyib*. Rangkaian kedua sifat ini menunjukkan bahwa yang diperintahkan untuk dimakan adalah yang memenuhi kedua syarat tersebut. Dalam memilih makanan sangat penting, karena makanan akan berimplikasi terhadap kesehatan tubuh yang pada dasarnya dipakai beraktifitas, baik dalam hal bermuamalah apalagi beribadah. Memiliki fisik yang prima adalah anjuran agama. Sebagaimana sebuah ungkapan “*al-‘Aql al-Sa>lim fi> al-Jism al-Sa>lim*” dan ini dikuatkan oleh sabda Nabi:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الصَّبَّاحِ ، أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ ، عَنْ ابْنِ عَجْلَانَ ، عَنِ الْأَعْرَجِ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، يَبْلُغُ بِهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ، وَلَا تَعْجِزْ ، فَإِنَّ غَلْبَكَ أَمْرٌ ، فَقُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ ، وَإِيَّاكَ وَاللَّوْ ، فَإِنَّ اللَّوْ ، تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ .

“telah menceritakan kepadaku Muhammad Ibn S{abbah, mengabarkan kepadaku Sufyan Ibn ‘Uyainah, dari Ibn ‘Ajlan, dari A’raj, dari Abi Hurairah, yang datang kepada Nabi SAW, kemudian bersabda: seorang mu’min yang kuat lebih baik dan lebih disukai di sisi Allah dari pada seorang mu’min yang lemah, dan disetiap kebaikan, maka berbuatlah yang bermanfaat bagimu, dan jangan lemah, apabila terjadi sesuatu terhadapmu, maka ucapkanlah: itulah takdir Allah, dan apa yang dikehendaki, dan jauhilah berandai-andai, karena sesungguhnya berandai-andai itu awal perbuatan setan”.⁹

⁸ Jamaluddin Mahran dan Abdul ‘Azhim Hafna Mubasyir, *Al-Qur'an Bertutur tentang Makanan dan Obat-Obatan* terj. Irwan Raihan (Yogyakarta: Mitra Pustaka), 200.

⁹Ibnu Majjah, *Sunan Ibnu Majjah: Bab Kitab az-Zuhdi, juz V*, Nomor Hadis 4168. (Maktabah Syamilah), 268.

Setiap muslim meyakini bahwa Islam adalah suatu agama yang membawa petunjuk demi kebahagiaan pribadi dan masyarakat serta kesejahteraan mereka di dunia dan di akhirat. Para ulama Islam sepakat bahwa ajaran agama Islam sangat memperhatikan, bahkan bertujuan untuk memelihara kebutuhan yang paling pokok bagi manusia yaitu agama, jiwa, akal, kehormatan (keturunan), dan harta benda. Dengan demikian upaya meningkatkan kualitas fisik manusia melalui perbaikan gizi makanan, olahraga, dan pola hidup sehat atau cara lainnya, termasuk upaya merealisasikan tujuan-tujuan pokok syari'at.

Gizi dalam hal ini mempunyai peran sangat besar dalam membina dan mempertahankan kesehatan seseorang, dimana kewajiban setiap orang untuk memelihara kesehatannya, Nabi Muhammad SAW. bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُقَاتِلٍ ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ ، أَخْبَرَنَا الْأَوْزَاعِيُّ ، قَالَ :
 حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ أَبِي كَثِيرٍ ، قَالَ : حَدَّثَنِي أَبُو سَلَمَةَ بْنُ عَبْدِ
 الرَّحْمَنِ ، قَالَ : حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ قَالَ : قَالَ :
 رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ
 النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ فَلَا تَفْعَلْ صُمْ وَأَفْطِرْ
 وَفُمْ وَنَمْ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْقِكَ
 عَلَيْكَ حَقًّا .

“Telah menceritakan kepadaku Muhammad Ibn Muqatil, mengabarkan kepadaku ‘Abdullah, mengabarkan kepadaku al-‘Auza’i>, berkata: menceritakan kepadaku Yahya Ibn Abi Kathir, berkata: telah menceritakan kepadaku Abu Salamah Ibn ‘Abdirrahman, berkata: telah menceritakan kepadaku ‘Abdullah Ibn ‘Amr Ibn ‘As}, berkata: Rasulullah SAW. bersabda: wahai ‘Abdullah, tidakkah telah diceritakan, sesungguhnya kamu berpuasa pada siang hari dan bangun pada malam hari?, kemudian aku menjawab: iya wahai Rasulullah, lalu beliau

bersabda: janganlah kamu berbuat seperti itu, berpuasalah dan berbukalah, bangun malamlah, dan tidurlah, sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu, dan sesungguhnya matamu mempunyai hak atasmu, dan sesungguhnya istrimu mempunyai hak atas dirimu”.¹⁰

Maksudnya adalah kewajiban seseorang untuk memelihara jasmaninya, sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya.¹¹ Status gizi atau tingkat konsumsi pangan merupakan bagian penting dari status kesehatan seseorang. Tidak hanya status gizi yang mempengaruhi kesehatan seseorang, tetapi status kesehatan juga mempengaruhi status gizi.¹²

Dibandingkan jenis tanaman yang lain, kurma memang paling banyak disebut di dalam al-Qur’an. Hal ini selain karena kurma memang banyak tumbuh di kawasan Arab, Hijaz, Iraq, dan Mesir, tanaman ini juga tergolong unik dalam pengembang-biakannya yakni dengan cara mengawinkan antara pohon kurma pejantan dengan pohon kurma lainnya. Kurma adalah kata yang paling sering disebutkan oleh al-Qur’an terlepas itu hanyalah sebuah perumpamaan¹³ atau tempat Fir’aun menghukum

¹⁰Imam Bukhari, *Shahih al-Bukhari: Bab Kitab Bad’u al-Wahyi, Juz V.* Nomor Hadis 5199. (Maktabah Syamilah), 40. Hadis tersebut mengandung teguran. Hal ini disampaikan oleh Rasulullah tatkala mendapati beberapa sahabat yang bermaksud melampaui batas dalam beribadah, sehingga kebutuhan jasmani mereka terabaikan dan kesehatan mereka terganggu. Khoirul Amru Harahap dan Leza Pahlevi, *Dahsyatnya Do’a dan Zikir*, (Jakarta: Qultum Media, 2008), 117.

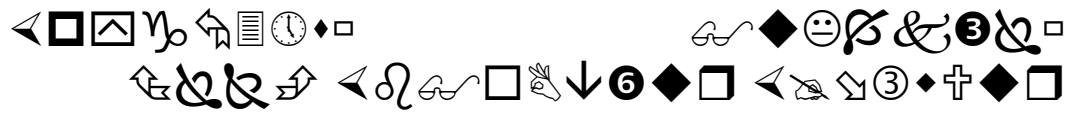
¹¹M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur’an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1994), 286.

¹² Suharjo, *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), 26.

¹³ QS. al-H{a>qqah [69]: 7, dan al-Qamar [54]: 29.

orang-orangnya.¹⁴ Kata ini disebut sekitar 21 kali yang tersebar pada 17 surah.¹⁵

Selain itu kurma juga memiliki banyak keistimewaan, Allah berfirman dalam al-Qur'an surat ar-Rahman ayat 68:



 “di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.”¹⁶

Penyebutan dua nama buah secara khusus yakni kurma dan delima, karena keduanya memang mempunyai beberapa keistimewaan seperti yang kelak dibuktikan oleh ilmu pengetahuan modern. Secara kimiawi, buah kurma mempunyai kandungan gula yang tinggi, sekitar 75%. Kurma merupakan buah yang mudah terbakar yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh dalam memproduksi tenaga dan kalori yang sangat tinggi. Tampaknya disitulah letak hikmahnya mengapa Allah memerintahkan Maryam untuk memakan kurma muda sebagai pengganti energi yang dikeluarkan saat melahirkan. Selain itu, buah kurma juga mengandung banyak kandungan zat gizi yang cukup tinggi dan sangat diperlukan oleh

¹⁴ QS. T{a>ha> [20]: 71.

¹⁵ QS. al-Baqarah [2]: 266, al-An'am [6]: 99 dan 141, al-Ra'd [13]: 4, al-Nah}l [16]: 11 dan 67, al-Isra>' [17]: 91, al-Kahfi [18]: 32, al-Syu'a>ra>' [26]: 148, al-Qamar [54]: 20, Maryam [19]: 23 dan 25, H{ashr [59]: 5, T{a>ha> [20]: 71, al-Mu'minu>n [23]: 19, Ya>si>n [36]: 34, Qa>f [50]: 10, al-Rah}ma>n [55]: 11 dan 68, al-H{a>qqah [69]: 7, 'Abasa [80]: 29. Lihat Amin Headari dan Abdul Basit, *Sketsa Al-Qur'an: Tempat, Tokoh, Nama, dan Istilah dalam Al-Qur'an*, (Lista Fariska Putra, 2005), 369.

¹⁶ QS. al-Rahman [55]: 68.

tubuh. Begitu banyaknya kandungan gizi itu menjadikan buah kurma sebagai bahan makanan yang sempurna.¹⁷

Perhatian al-Qur'an yang begitu besar terhadap kurma, terbukti dari banyaknya ayat-ayat yang menjelaskan kurma dibandingkan dengan buah-buahan yang lain, menjadikan penulis ingin mencari tahu lebih banyak tentang kurma yang disebutkan oleh al-Qur'an, serta apa hubungannya dengan kesehatan.

Dari uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengkaji masalah ini lebih mendalam guna untuk mendapatkan pengetahuan yang komprehensif tentang kurma dalam al-Qur'an dan hubungannya dengan kesehatan (telaah tafsir *mawdju>'i>*), dengan cara menganalisa dan menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dengan menggunakan pendekatan tematik (*mawdju>'i>*) serta mengkajinya dan menyertakan hasil-hasil analisa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka muncul beberapa persoalan yang perlu dikaji lebih lanjut, diantaranya adalah:

1. Bagaimana penyebutan istilah kurma dalam al-Qur'an?
2. Apa keterkaitan kurma dengan kesehatan?

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 534-535.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat tentang kurma dalam al-Qur'an serta aspek-aspek yang melingkupinya.
2. Untuk mengetahui keterkaitan kandungan nutrisi kurma dengan kesehatan manusia.

D. Kegunaan Penelitian

Dari uraian tujuan penelitian diatas, peneliti berharap kiranya penelitian ini dapat memberikan kontribusi diantaranya:

1. Secara teoritis, penelitian yang bertemakan tafsir al-Qur'an dalam analisis kesehatan ini diharapkan dapat memperluas wawasan tentang adanya relevansi antara al-Qur'an dengan kesehatan yang mencakup nilai gizi pada makanan.
2. Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya karya ilmiah dan studi tafsir serta memberikan kontribusi bagi perkembangan pemikiran keagamaan.
3. Dalam studi Islam kontemporer, diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan Islam pada umumnya dan bagi studi al-Qur'an pada khususnya yang berkaitan dengan pengembangan diri manusia.

E. Telaah Pustaka

Untuk dapat memecahkan persoalan dan dapat mencapai tujuan sebagaimana yang diungkapkan di atas, maka perlu dilakukan telaah pustaka guna mendapatkan kerangka berfikir yang dapat mewarnai kerangka kerja serta memperoleh hasil dan tujuan yang diharapkan. Telaah pustaka ini merupakan penjelasan judul dan isi singkat tentang hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, buku-buku atau tulisan-tulisan yang ada mengenai tema/masalah yang sejenis.¹⁸

Ada beberapa literatur yang berkaitan dengan kurma diantaranya adalah:

1. *Hidup Sehat Cara Islam: Seluk Beluk Kesehatan dan Penjagaannya*, karya Hasan Raqith. Dalam buku ini menjelaskan tentang upaya untuk menjaga kesehatan serta menyebutkan beberapa buah yang dapat dijadikan makanan sekaligus obat dan pengobatan secara Islam dan Nabi.
2. Buku karya Jamaluddin Mahran dan ‘Abdul ‘Azhim Hafna Mubasyir yang berjudul “*Al-Qur’an Bertutur tentang Makanan dan Obat-Obatan*”. Seperti yang tertera dalam judulnya, buku ini menjelaskan tentang jenis-jenis makanan pokok dan obat-obatan, makanan yang dapat dijadikan sebagai obat-obatan yang disebutkan dalam al-Qur’an serta unsur-unsur gizi yang terkandung di dalam makanan. Akan tetapi

¹⁸ Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri, 2011, 62.

dalam buku ini penelusuran terhadap pendapat para mufassir tidak begitu mendalam sebagaimana penulis jelaskan pada skripsi ini.

3. M. Kamil Abdushshamad dengan bukunya yang berjudul “*Mukjizat Ilmiah dalam Al-Qur’an*”, buku ini menjelaskan bahwa di dalam al-Qur’an terdapat mukjizat-mukjizat ilmiah, mulai dari ilmu falak (astronomi), ilmu geografi, ilmu tumbuhan (botani), ilmu biologi, ilmu sosiologi sampai ilmu kesehatan makanan (nutrisi) dan masih banyak lagi ilmu-ilmu lain yang di bahas didalamnya. Namun, di dalam buku ini hanya menyertakan beberapa ayat al-Qur’an saja pada setiap babnya, sedangkan langkah-langkah dari tafsir tematik (*mawdu’i*) salah satunya adalah menghimpun semua ayat yang berkaitan dengan topik pembahasan.

Selain buku-buku di atas masih banyak lagi literatur-literatur yang berkaitan dengan topik yang sama, namun sejauh penulis ketahui belum ada yang membahas tentang kurma dalam al-Qur’an dan hubungannya dengan kesehatan, dengan menggunakan pendekatan tafsir *mawdu’i*.

F. Landasan Teori

Dalam sebuah penelitian ilmiah, landasan teori sangat diperlukan antara lain untuk membantu memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang diteliti. Selain itu, landasan teori juga dipakai untuk memperlihatkan ukuran-ukuran atau kriteria yang dijadikan dasar untuk membuktikan

sesuatu.¹⁹ Dari sini penulis merasa penting sebelum mengadakan penelitian untuk menyebutkan beberapa langkah sebagai pisau analisa.

Adapun landasan teori yang digunakan penulis adalah menggunakan teori pemahaman al-Qur'an dengan cabang sains ilmu gizi. Adapun yang dimaksud gizi (nutrisi) adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Lebih luas, gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.²⁰ Sedangkan ilmu gizi (Nutrience Science) adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal / tubuh.²¹

Makanan bermutu dapat didefinisikan dengan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh manusia, menurut Sunita Almatsier seorang pakar Gizi Indonesia menyatakan bahwasanya “makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Sebaliknya, bila makanan tidak dipilih dengan baik, tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi

¹⁹ Teuku Ibrahim Alfian, *Dari Babad dan Hikayat Sampai Sejarah Kritis* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1987), 4. Kutipan ini di kutip kembali dalam Abdul Mustaqim, *Epistimologi Tafsir Kontemporer* (Yogyakarta: LKiS Group, 2012), cet. II, 20.

²⁰ Koes Irianto dan Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*, (Bandung: Yrama Widya, 2004), 7.

²¹ [Id.wikipedia.org/wiki/Nutrisi](http://id.wikipedia.org/wiki/Nutrisi). Diakses pada tanggal 14 April 2015, 11:30.

esensial tertentu. Adapun yang dimaksud dengan zat gizi esensial disini adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan diantaranya adalah Karbohidrat, Lemak, Protein, Mineral, Vitamin dll. Dari kesemuanya jika dikelompokkan terdapat tiga fungsi zat gizi dalam tubuh, diantaranya adalah member energi pada tubuh, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta mengatur proses tubuh.²²

G. Metodologi Penelitian

Metode berasal dari bahasa Yunani yaitu *methodos* yang berarti cara atau jalan. Metode merupakan cara yang teratur untuk mencapai suatu maksud yang di inginkan.²³ Sehubungan dengan upaya ilmiah, metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan, oleh sebab itu, metode dapat diartikan sebagai cara mendekati, mengamati, dan menjelaskan suatu gejala dengan menggunakan landasan teori.²⁴

Guna mendapatkan hasil penelitian yang sistematis dan ilmiah maka penelitian ini menggunakan seperangkat metode sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kajian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mencari informasi dari data-data atau buku-buku, artikel, thesis, skripsi, berbagai kitab yang sudah berupa *file* dalam sebuah aplikasi komputer

²² Sunita Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), 8.

²³ Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), 12.

²⁴ Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1981), 16.

atau lainnya yang berkaitan dengan pokok pembahasan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan jawaban terhadap permasalahan yang sedang diteliti.

2. Data dan Sumber Data

Data adalah segala keterangan (informasi) mengenai segala hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Dengan demikian tidak semua informasi atau keterangan disebut dengan data. Data hanyalah sebagian saja dari informasi, yakni yang berkaitan dengan penelitian. Sumber data dalam penelitian ini yang penulis gunakan adalah : pertama, sumber data primer yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah merujuk dari al-Qur'an al-Karim dan beberapa kitab tafsir, seperti *Tafsir al-Maraghi*, *Tafsir Ibnu al-Kathir*, *Tafsir al-Azhar*, *Ensiklopedia Mukjizat al-Qur'an dan Hadis: Kemukjizatan Tumbuhan dan Buah-buahan*, dll. Kedua, sumber data sekunder yang penulis gunakan adalah berupa hadis-hadis Nabi SAW. dan buku-buku yang secara tidak langsung membahas tema dalam kajian ini. Data sekunder ini sifat dan bentuknya dapat berupa penjelas dan analisa dari data primer, guna mendukung dan melengkapi analisis.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian tersebut, penulis menggunakan metode dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai karya pustaka, artikel, dan bentuk informasi lain yang bersifat ilmiah

dan mempunyai keterkaitan dengan tema karya ini.²⁵ Berdasarkan sumber data di atas maka penulis mengumpulkan beberapa karya tulis yang membicarakan tentang kurma, yang kemudian dari data-data yang terkumpul baik dari data primer maupun yang sekunder dianalisis dengan menggunakan metode kualitatif, yaitu jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak bisa dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur atau cara lain dari kuantitatif (pengukuran).

4. Analisa Data

Penelitian ini mengkaji ayat-ayat al-Qur'an dengan pendekatan tafsir *mawd'u'i* (tematik) yaitu sebuah metode penafsiran al-Qur'an dengan menghimpun ayat-ayat atau kata-kata tertentu dalam al-Qur'an yang mempunyai tema yang sama, untuk dibicarakan dalam satu topik masalah lalu menyusunnya berdasarkan kronologi dan dilengkapi dengan sebab-sebab turunnya ayat atau *asbab an-nuzul* tersebut (jika ada). Adapun dalam penerapan metode *mawd'u'i*, secara bertahap akan dipaparkan berdasarkan metode tafsir *mawd'u'i* Abd al-Hayy al-Farmawy (1977) sebagaimana berikut:

1. Menetapkan masalah yang akan di bahas (topik).
2. Menghimpun ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan turunnya disertai dengan pengetahuan tentang *asbab al-nuzul*.

²⁵ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Ilmiah: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka cipta, 1993), 202.

4. Memahami *muna> sabah* ayat-ayat tersebut dalam surat masing-masing.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*out line*).
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok pembahasan.

Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat yang mempunyai pengertian yang sama atau mengompromikan antara ayat yang *'ām* dan yang *khās*, *mutlaq* dan *muqayyad*, atau yang pada lahirnya bertentangan sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan dan atau pemaksaan.²⁶

Adapun metode yang digunakan dalam menganalisis data yang diperoleh dari penelitian pustaka adalah kualitatif. Penelitian kualitatif ini penelitian yang menuturkan, menganalisa, serta mengklasifikasikan yang pelaksanaannya tidak terbatas pada pengumpulan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi data. Analisis ialah penanganan terhadap suatu objek ilmiah tertentu dengan memilah-milah antara pengertian yang satu dengan dengan pengertian yang lain agar mendapatkan kejelasan suatu masalah.

Pengolahan data ini dilakukan dengan cara mendiskripsikan yakni menguraikan secara teratur seluruh konsepsi yang berkaitan dengan tema pembahasan kemudian dianalisa. Mengingat bahwa penelitian ini adalah penelitian tafsir *mawdju> 'i>*, maka untuk

²⁶ Rosihan Anwar, *Pengantar Ulumul Qur'an*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009), 165.

memperoleh hasil yang obyektif, penulis melakukan langkah-langkah penelitian tafsir *mawdju>'i* yang di gagas oleh 'Abd al-Hayy al-Farmawi.

H. Sistematika Pembahasan

Agar dapat melakukan pembahasan secara runtut, maka sistematika pembahasan dalam penelitian dituangkan dalam lima bab berikut:

Bab pertama, berturut-turut memuat uraian latarbelakang dan rumusan masalah yang akan dikaji, uraian pendekatan dan metode penelitian, dimaksudkan sebagai alat yang dipergunakan dalam melakukan penelitian, tujuannya agar dapat menghasilkan suatu penelitian yang akurat. Selanjutnya uraian tentang telaah pustaka, dimaksudkan untuk melihat kajian-kajian yang telah ada sebelumnya, sekaligus menampakkan orisinalitas kajian penulis yang membedakan dengan sejumlah penelitian yang telah ada sebelumnya. Sedangkan sistematika pembahasan dimaksudkan untuk melihat rasionalitas dan interelasi keseluruhan bab dalam skripsi ini.

Bab kedua, berisi tentang landasan teori yang digunakan. Dalam bab ini meliputi: pertama, pengertian Ilmu Gizi yang menjelaskan makna atau arti secara umum tentang ilmu gizi. Kedua, macam-macam kandungan gizi secara keseluruhan yang terdapat dalam setiap makanan. Ketiga, hubungan gizi dengan kesehatan.

Pada bab ketiga, penelitian ini mencoba menelusuri kurma dalam al-Qur'an. Bab ini meliputi: pertama mengenal kurma, pembahasan ini sangat penting untuk memasuki tahap berikutnya. Kedua, klasifikasi ayat-ayat tentang kurma, dalam hal ini untuk mengetahui berapa banyak ayat tentang kurma serta term-termnya. Ketiga, karakteristik ayat-ayat tentang kurma yang berupa ayat-ayat *makkiyyah* dan *madaniyyah*. Keempat, membahas *asba>b al-nuzu>l* dan *muna>sabah* ayat-ayat tentang kurma. Dan kelima, kontekstualisaai ayat-ayat tentang kurma.

Bab keempat, keterkaitan kurma terhadap kajian keislaman dan kesehatan meliputi macam-macam kurma yang menjelaskan ragam-ragam kurma dalam al-Qur'an, kandungan gizi kurma dan kurma dapat dijadikan sebagai obat. Dari uraian bab ini sehingga didapatkan pengetahuan tentang kurma di samping disebutkan dalam al-Qur'an juga mempunyai peran yang sangat tinggi dalam dunia kesehatan.

Bab kelima, merupakan penutup yang memuat uraian kesimpulan yang berisi jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dalam rumusan masalah dan saran-saran yang dimaksudkan sebagai rekomendasi untuk kajian lebih lanjut.