

YAQTĪN DAN RUṬAB DALAM QS. AL-ŞĀFFĀT [37]: 146 DAN QS. MARYAM [19]: 25–26: KAJIAN I'JĀZ ṬIBBĪ DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN MODERN

Sukhulil Jannah¹, Faisal Abdullah², Khomasa Maulana²

^{1,2,2}Ma'had Aly Walindo Pekalongan, Ma'had Aly Walindo Pekalongan, Ma'had Aly
Walindo Pekalongan

Email: Jannahsukhulil@gmail.com, faisalwalindo@gmail.com,
khomsamaulana990@gmail.com.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas *i'jāz ṭibbī* dalam Al-Qur'an melalui kajian terhadap QS. al-Şāffāt ayat 146 tentang *yaqtīn* (labu) dan QS. Maryam ayat 25–26 tentang *ruṭab* (kurma segar). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat tersebut serta mengkaji relevansinya dengan temuan kesehatan modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data primer berupa ayat Al-Qur'an dan kitab tafsir, sedangkan data sekunder berupa buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian ilmiah mengenai kandungan gizi serta manfaat kesehatan labu dan kurma. Data dianalisis secara deskriptif-analitis dengan menghubungkan penafsiran mufasir dengan temuan ilmiah modern secara proporsional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *yaqtīn* dalam kisah Nabi Yunus a.s. memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan beliau setelah keluar dari perut ikan, terutama sebagai sumber pangan dan tanaman yang memberikan keteduhan. Sementara itu, *ruṭab* dalam kisah Maryam a.s. memiliki kandungan gizi yang dapat menjadi sumber energi dan berpotensi mendukung pemulihan tubuh setelah persalinan. Kesesuaian tersebut menunjukkan adanya hikmah kesehatan dalam penyebutan kedua tumbuhan tersebut yang dapat dikaji dalam perspektif *i'jāz ṭibbī*, tanpa menjadikan Al-Qur'an sebagai kitab sains.

Kata kunci: *i'jāz ṭibbī*, Al-Qur'an, labu, kurma, kesehatan modern, tafsir.

ABSTRACT

This study examines *i'jāz ṭibbī* in the Qur'an through the analysis of QS. al-Şāffāt verse 146 concerning *yaqtīn* (gourd) and QS. Maryam verses 25–26 concerning *ruṭab* (fresh dates). This study aims to analyze the interpretation of these verses and examine their relevance to findings in modern health sciences. The research employs a qualitative approach with a library research method. The primary data consist of Qur'anic verses and classical Qur'anic commentaries, while the secondary data include books, journal articles, and scientific studies on the nutritional content and health benefits of gourds and dates. The data are analyzed descriptively and analytically by relating exegetical explanations to relevant modern scientific findings. The results show that *yaqtīn* in the story of Prophet Yunus has characteristics that correspond to his condition after being released from the fish, particularly as a source of food and shade. Meanwhile, *ruṭab* in the story of Maryam contains nutrients that can provide energy and potentially support physical recovery after childbirth. These findings indicate that the mention of the two plants contains health-related

wisdom that can be examined from the perspective of *i'jāz tibbī*, without treating the Qur'an as a scientific textbook.

Keywords: *i'jāz tibbī, Qur'an, gourd, fresh dates, tafsir, modern health.*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi pedoman hidup bagi umat Islam serta mengandung berbagai petunjuk yang berkaitan dengan kehidupan manusia. Di samping memuat ajaran tentang akidah, ibadah, dan akhlak, Al-Qur'an juga menyebutkan berbagai fenomena alam, hewan, dan tumbuh-tumbuhan yang memiliki hikmah bagi manusia. Salah satu cabang kajian yang berkembang dalam studi Al-Qur'an adalah *i'jāz tibbī*, yaitu kajian yang mengkaji isyarat-isyarat kesehatan yang terdapat dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Di antara tumbuhan yang disebutkan secara khusus dalam Al-Qur'an adalah labu (*yaqṭīn*) pada kisah Nabi Yunus a.s. dan kurma (*ruṭāb*) pada kisah Maryam a.s. Penyebutan kedua tumbuhan tersebut menunjukkan bahwa keduanya memiliki kedudukan yang penting sehingga layak untuk dikaji lebih lanjut dari perspektif tafsir dan kesehatan. (Al-Sayyid al-Jumaili, 1990).

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) merupakan salah satu tanaman dari famili *Cucurbitaceae* yang banyak tumbuh di wilayah tropis dan subtropis, termasuk Indonesia. Tanaman ini memiliki nilai sebagai sumber pangan karena buah, biji, dan bagian lainnya mengandung berbagai zat gizi. Buah labu diketahui mengandung β-karoten, vitamin B, vitamin C, karbohidrat, protein, serat, serta berbagai mineral, sedangkan bijinya mengandung protein, asam lemak esensial, dan berbagai senyawa fitokimia. Kajian ilmiah mengenai labu menunjukkan adanya beragam kandungan gizi dan senyawa bioaktif yang berkaitan dengan kesehatan. Temuan tersebut menjadi dasar untuk mengkaji karakteristik dan manfaat labu dalam kaitannya dengan penyebutan tanaman *yaqṭīn* dalam Al-Qur'an. Oleh karena itu, kajian terhadap labu tidak hanya penting dari aspek pangan dan kesehatan, tetapi juga relevan untuk ditelaah dalam perspektif *i'jāz tibbī*, khususnya dalam memahami QS. Ash-Shaffat ayat 146. (Salma Shafrina Aulia., dkk 2024).

Kurma (*Phoenix dactylifera* L.) merupakan tanaman dari famili *Arecaceae* yang telah lama dikenal sebagai salah satu sumber pangan bernilai gizi tinggi. Buah ini mengandung berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Sejak dahulu, kurma menjadi salah satu sumber pangan penting bagi masyarakat di kawasan Arab dan memiliki kedudukan istimewa dalam tradisi Islam karena disebutkan dalam Al-Qur'an serta dianjurkan dalam hadis Nabi Muhammad saw. Selain sebagai sumber pangan, kurma juga mendapat perhatian dalam Al-Qur'an dan hadis sehingga banyak dikaji, baik dari perspektif keislaman maupun ilmu kesehatan. Dalam QS. Maryam ayat 25–26, Allah Swt. memerintahkan Maryam a.s. untuk menggoyangkan pohon kurma dan mengonsumsi buah kurma yang telah masak (*ruṭāb*). Penyebutan tersebut menjadi salah satu alasan penting untuk mengkaji kurma dalam perspektif tafsir dan ilmu kesehatan modern sebagai bagian dari kajian *i'jāz tibbī*. (Ida Royani dkk., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, labu dan kurma merupakan dua jenis tumbuhan yang tidak hanya memiliki nilai penting sebagai sumber pangan, tetapi juga mendapat perhatian dalam Al-Qur'an. Berbagai penelitian telah mengungkap kandungan gizi dan manfaat kesehatan dari kedua tanaman tersebut. Namun, kajian yang menghubungkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang labu dan kurma dengan temuan ilmu kesehatan

modern dalam perspektif *i'jaz tibbi* masih perlu dikaji secara lebih mendalam. Oleh karena itu, makalah ini bertujuan mengkaji penafsiran QS. Ash-Shaffat ayat 146 dan QS. Maryam ayat 25–26 serta menganalisis relevansinya dengan hasil penelitian di bidang kesehatan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai hikmah penyebutan labu dan kurma dalam Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan *i'jaz tibbi*, QS. al-Ṣāffāt ayat 146, serta QS. Maryam ayat 25–26. Sumber primer dalam penelitian ini berupa Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir yang membahas kedua ayat tersebut. Adapun sumber sekunder berupa buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian ilmiah yang berkaitan dengan kandungan gizi dan manfaat kesehatan labu (*Cucurbita moschata*) dan kurma (*Phoenix dactylifera* L.). Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelusuri literatur yang relevan dengan objek penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis. Analisis dilakukan dengan menguraikan makna dan penafsiran ayat berdasarkan penjelasan para mufasir, kemudian mengkaji kandungan gizi dan manfaat kesehatan labu dan kurma berdasarkan hasil penelitian ilmiah modern. Selanjutnya, hasil penafsiran tersebut dikaitkan dengan temuan kesehatan modern untuk melihat relevansinya dalam perspektif *i'jaz tibbi*. Penelitian ini tidak bertujuan menjadikan Al-Qur'an sebagai kitab sains, tetapi untuk mengkaji hikmah dan kesesuaian antara penyebutan kedua tumbuhan dalam Al-Qur'an dengan temuan ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Labu Dalam Perspektif Al-Qur'an

1. Pengertian Labu

Dalam bahasa Arab, istilah *yaqṭīn* (اليَقطين) digunakan untuk menyebut berbagai jenis tumbuhan yang tidak memiliki batang berkayu atau batang yang keras. Istilah tersebut mencakup beberapa jenis tumbuhan yang tumbuh menjalar, seperti labu (*al-qar'*), semangka, hanzhal, dan tumbuhan sejenis lainnya. Dengan demikian, secara kebahasaan *yaqṭīn* memiliki cakupan makna yang umum dan tidak terbatas pada satu jenis tumbuhan tertentu. (Jawād 'Alī, 2026).

Dalam bahasa Arab, istilah *yaqṭīn* (اليَقطين) berasal dari kata *qaṭana* (قَطَنَ) yang berarti menetap atau tinggal di suatu tempat. Menurut al-Mubarrad dan al-Zajjāj, *yaqṭīn* merupakan sebutan bagi seluruh jenis tanaman yang tidak memiliki batang berkayu, seperti mentimun, labu, semangka, dan hanzhal. Namun, al-Baghawī menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *yaqṭīn* dalam QS. al-Ṣāffāt [37]: 146 secara khusus adalah labu (القرع). (Ibn 'Adil, 1998).

Pendapat mengenai keluasan makna *yaqṭīn* tersebut menunjukkan bahwa istilah ini tidak secara mutlak menunjuk pada satu spesies tumbuhan tertentu. Namun, karena sebagian mufasir secara khusus menafsirkan *yaqṭīn* dalam kisah Nabi Yunus a.s. sebagai *al-qar'*, Pendapat tersebut menjadi dasar bahwa tanaman yang dimaksud dalam pembahasan ayat ini adalah labu. (Al-Sayyid al-Jumaili, 1990).

Labu (*al-qar'*) telah lama dikenal sebagai tanaman yang dimanfaatkan sebagai bahan pangan. Buahnya dapat dikonsumsi dan diolah dalam berbagai bentuk makanan, sedangkan bagian lainnya, termasuk bijinya, juga dimanfaatkan.

2. Tafsir QS. Ash-Shaffat ayat 146

Allah Swt berfirman:

وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ ﴿١٤٦﴾

Artinya: *Kami kemudian menumbuhkan tanaman sejenis labu untuknya.* (QS. Ash-Shaffat ayat 146).

Dalam menafsirkan ayat tersebut, sejumlah mufasir, di antaranya Ibnu Mas'ud, Ibnu Abbas, Mujahid, Ikrimah, Sa'id bin Jubair, Wahb bin Munabbih, Hilal bin Yasaf, Abdullah bin Thawus, As-Suddi, Qatadah, Adh-Dhahhak, dan Atha' Al-Khurasani, menjelaskan karakteristik "yaqṭīn" sebagai tanaman yang tidak memiliki batang berkayu atau batang yang keras. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa tanaman "yaqṭīn" memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari tumbuhan berkayu.

Riwayat yang dibawakan Husyaim melalui Al-Qasim bin Abi Ayyub dari Sa'id bin Jubair juga meriwayatkan dua penjelasan mengenai karakteristik "yaqṭīn". Dalam salah satu riwayat, "yaqṭīn" dijelaskan sebagai tanaman yang tidak memiliki batang berkayu, sedangkan dalam riwayat lainnya disebutkan sebagai tanaman yang menyelesaikan siklus hidupnya dalam waktu satu tahun. Penjelasan tersebut memperkuat gambaran mengenai karakteristik "yaqṭīn" dalam ayat tersebut. Sejumlah ulama juga mengemukakan beberapa karakteristik tanaman labu yang diduga menjadi alasan penyebutannya dalam kisah Nabi Yunus a.s. Tanaman ini dikenal memiliki pertumbuhan yang cepat, daun yang lebar sehingga mampu memberikan keteduhan, permukaan daun yang halus, serta tidak mudah didatangi lalat.

Keutamaan tanaman labu juga diperkuat oleh hadis sahih yang menjelaskan bahwa Rasulullah SAW menyukai *ad-dubba'* (labu). Dalam beberapa riwayat disebutkan bahwa ketika makan bersama, beliau memilih dan mengambil potongan labu yang berada di sekitar hidangan makanannya, yang menunjukkan adanya perhatian dan kesukaan beliau terhadap jenis makanan tersebut. (Ibn Kathir, 1999).

Ayat ini merupakan bagian dari rangkaian kisah Nabi Yunus a.s. Setelah beliau dikeluarkan dari perut ikan atas perintah Allah Swt., Nabi Yunus a.s. berada di sebuah tempat yang lapang dan tandus tanpa pepohonan maupun tumbuh-tumbuhan. Dalam keadaan tersebut, kondisi fisik beliau sangat lemah akibat pengalaman yang dialaminya, disertai dengan beban psikologis karena kaumnya sebelumnya menolak dakwah yang beliau sampaikan.

Sebagai bentuk pertolongan dan kasih sayang-Nya, Allah Swt. menumbuhkan pohon *yaqṭīn* (labu) di dekat Nabi Yunus a.s. Pohon tersebut memberikan keteduhan sehingga melindungi beliau dari terik matahari, sementara buahnya menjadi sumber makanan yang membantu memenuhi kebutuhan nutrisi dan mempercepat proses pemulihan kondisi fisiknya. Setelah memperoleh kembali kesehatan dan kekuatannya, Nabi Yunus a.s. kembali kepada kaumnya untuk melanjutkan dakwah kepada mereka. (Sumaiyah Binti Mohd Tamizi, 2015).

Dalam menafsirkan QS. Ash-Shaffat ayat 146, Ibnu 'Adil menjelaskan bahwa *al-'ara'* adalah hamparan tanah yang luas, tandus, dan tidak ditumbuhi pepohonan ataupun tumbuhan. Setelah Nabi Yunus berada di tempat tersebut, Allah menumbuhkan sebatang pohon dari jenis *yaqṭīn* sebagai bentuk pertolongan-Nya. Kata "وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ" dipahami dengan makna bahwa Allah menumbuhkan tanaman itu demi kepentingan Nabi Yunus, atau menurut pendapat lain di dekat tempat beliau berada.

'Adil juga menjelaskan bahwa penggunaan kata "شَجَرَةً" (pohon) dalam ayat ini menunjukkan bahwa istilah tersebut tidak hanya berlaku bagi tumbuhan yang memiliki batang berkayu. Oleh

karena itu, penyebutan " شَجَرَةٌ مِّنْ يَّفْطِينٍ " menegaskan bahwa tumbuhan menjalar seperti labu pun termasuk dalam cakupan makna " شَجَرَةٌ ". Bahkan sebagian ulama berpendapat bahwa Allah menjadikan tanaman tersebut memiliki batang sebagai suatu mukjizat khusus bagi Nabi Yunus. (Ibn 'Adil, 1998).

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa tanaman labu (*ad-dubbā'*) memiliki berbagai keistimewaan yang menjadi hikmah di balik penyebutannya dalam kisah Nabi Yunus a.s. Menurut beliau, tanaman ini mampu memberikan keteduhan melalui daunnya yang lebar, tidak mudah didatangi lalat, serta buahnya dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, baik mentah maupun setelah dimasak. Ibnu Katsir juga mengemukakan hadis sahih yang menerangkan bahwa Rasulullah saw. menyukai labu dan sering memilih potongan labu ketika makan. Berbagai keistimewaan tersebut menunjukkan bahwa pohon yaqṭīn merupakan tanaman yang sesuai untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi dan mendukung proses pemulihan kondisi fisik Nabi Yunus a.s. setelah beliau dikeluarkan dari perut ikan. (Sa'id Hawwa, 1409).

3. Kandungan Gizi Labu

Berdasarkan hasil penelitian, labu kuning (*Cucurbita moschata*) memiliki berbagai kandungan gizi, terutama karbohidrat, serat pangan, vitamin, dan karotenoid. Daging buahnya mengandung β -karoten yang dapat diubah oleh tubuh menjadi vitamin A, sedangkan bijinya mengandung protein dan lemak, termasuk asam lemak tak jenuh. Selain itu, labu juga mengandung berbagai mineral dan senyawa bioaktif yang berpotensi memberikan manfaat bagi kesehatan. (Dini Junita dkk., 2017).

Selain zat gizi utama tersebut, terutama pada bagian biji, labu juga mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti tokoferol (vitamin E), β -karoten, fitosterol, squalene, dan senyawa fenolik, serta mineral seperti magnesium, seng, dan selenium. Kandungan tersebut menunjukkan bahwa labu tidak hanya memiliki nilai sebagai sumber pangan, tetapi juga memiliki komponen yang berpotensi mendukung kesehatan. (Pramu dkk., 2020).

Kandungan tersebut menunjukkan bahwa labu memiliki nilai gizi yang baik bagi tubuh. Kandungan gizi dan senyawa bioaktif di dalamnya juga berkaitan dengan berbagai manfaat kesehatan. Hal ini dapat menjadi salah satu alasan untuk melihat hikmah penyebutan yaqṭīn dalam kisah Nabi Yunus a.s.

4. Manfaat Labu Kuning

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) tidak hanya dimanfaatkan sebagai bahan pangan, tetapi juga memiliki berbagai senyawa bioaktif yang berpotensi memberikan manfaat bagi kesehatan. Kandungan tersebut antara lain karotenoid, polifenol, tokoferol, fitosterol, squalene, serta berbagai mineral. Keberadaan senyawa-senyawa tersebut menunjukkan bahwa labu kuning memiliki nilai gizi dan potensi fungsional yang dapat dikaji dalam perspektif kesehatan. (Al-Sayyid al-Jumaili, 1990).

a. Berpotensi sebagai Sumber Antioksidan

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) mengandung senyawa antioksidan, terutama karotenoid dan polifenol. Daging buah labu yang berwarna oranye umumnya memiliki kandungan karotenoid, khususnya β -karoten, yang berperan sebagai antioksidan. Senyawa tersebut dapat membantu melindungi sel dan jaringan tubuh dari kerusakan oksidatif akibat radikal bebas. (Salma Shafrina Aulia., dkk 2024).

Kandungan β -karoten dan senyawa antioksidan tersebut menunjukkan bahwa labu kuning memiliki potensi untuk mendukung perlindungan tubuh terhadap stres oksidatif. Dengan demikian, manfaat labu kuning tidak hanya dapat dilihat dari kandungan gizinya sebagai bahan pangan, tetapi juga dari keberadaan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung kesehatan.

5. Analisis P'jaz Tibbi Pada Labu

Ibnu Juzy menjelaskan bahwa Allah Swt. menumbuhkan pohon labu bagi Nabi Yunus a.s. karena tanaman tersebut memiliki keistimewaan yang sesuai dengan kondisi beliau setelah keluar dari perut ikan. Dalam keadaan tersebut, Nabi Yunus a.s. membutuhkan perlindungan dan tempat yang dapat memberikan kenyamanan. Sementara itu, Sa'īd bin Jubair menjelaskan bahwa yaqṭīn mencakup tanaman yang tumbuh menjalar di permukaan tanah. (Siddiq Hasan Khan, 2026).

Dari perspektif I'jāz Ṭibbī, temuan tersebut menunjukkan adanya kesesuaian antara hikmah penumbuhan yaqṭīn bagi Nabi Yunus a.s. dan hasil penelitian ilmiah mengenai manfaat labu. Penumbuhan pohon yaqṭīn dapat dipahami sebagai bentuk pertolongan Allah Swt. yang menyediakan tanaman yang dapat memberikan perlindungan dan memiliki nilai gizi serta manfaat bagi kesehatan yang berpotensi mendukung pemulihan kondisi fisik. (Hafid Bin Lahudi, 2025).

Keadaan Nabi Yunus a.s. setelah dikeluarkan dari perut ikan menunjukkan bahwa beliau membutuhkan perlindungan dan kondisi yang mendukung pemulihan fisiknya. Dalam keadaan tersebut, Allah Swt. menumbuhkan pohon yaqṭīn sebagai bentuk pertolongan dan kasih sayang-Nya. Tanaman tersebut memiliki daun yang dapat memberikan keteduhan, sedangkan buahnya dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan. Hal ini menunjukkan adanya karakteristik yaqṭīn yang sesuai dengan kondisi Nabi Yunus a.s. pada saat itu.

Dengan demikian, penyebutan yaqṭīn dalam kisah Nabi Yunus a.s. dapat dipahami memiliki hikmah yang sesuai dengan kebutuhan beliau pada saat itu. Kesesuaian antara penjelasan para mufasir mengenai karakteristik yaqṭīn dan hasil penelitian mengenai manfaat labu dapat menjadi salah satu perspektif dalam memahami I'jāz Ṭibbī. Meskipun Al-Qur'an bukan kitab sains, temuan ilmiah tersebut dapat membantu melihat hikmah penumbuhan yaqṭīn sebagai bagian dari pertolongan Allah Swt. kepada Nabi Yunus a.s. (Ahmad Hutaybah).

B. Kurma Dalam Perspektif Al-Qur'an

1. Pengertian Kurma

Dalam bahasa Arab, istilah kata *tamar* (تمر) digunakan untuk merujuk pada buah kurma yang telah matang atau kering, sedangkan dalam penggunaan bahasa Indonesia masyarakat lebih mengenalnya dengan sebutan kurma. Namun, Dalam bahasa Arab terdapat pembedaan istilah yang lebih spesifik. Sedangkan pohonnya disebut an-nakhlah (النخلة) atau syajarat al-balāḥ (شجرة البلح). Dalam Al-Qur'an, penyebutan pohon kurma menggunakan beberapa bentuk kata yang berasal dari kata an-nakhl, seperti an-nakhl (النخل), an-nakhīl (النخيل), an-nakhlah (النخلة), dan an-nakhlān (النخلان). Berdasarkan Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'an al-Karīm, berbagai bentuk kata tersebut disebutkan sebanyak 20 kali yang tersebar dalam 16 surah.

Dalam perspektif Al-Qur'an, kurma merupakan salah satu nikmat Allah Swt. yang dianugerahkan sebagai sumber rezeki bagi manusia. Selain disebut sebagai salah satu karunia Allah, kurma juga memiliki kandungan gizi yang tinggi sehingga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan. Penyebutan kurma dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa buah ini memiliki nilai penting, baik sebagai sumber pangan maupun sebagai bagian dari nikmat yang Allah Swt. anugerahkan kepada manusia. (Ahmad Syamil Bin Ahmad, 2013).

Ibnu al-Atsīr menjelaskan bahwa perkembangan buah kurma berlangsung secara bertahap, dimulai dari ṭal' (mayang atau bakal bunga buah), kemudian khilāl, dilanjutkan balāḥ, busr, ruṭab, dan berakhir pada tahap tamr, yaitu kurma yang telah mengering.

Ibnu al-Atsīr menjelaskan bahwa perkembangan buah kurma berlangsung secara bertahap, dimulai dari ṭal' (mayang atau bakal bunga buah), kemudian khilāl, dilanjutkan balāḥ, busr, ruṭab, dan berakhir pada tahap tamr.

Tahapan Perkembangan Kurma

a. Balah (البَلَح)

Balah merupakan tahap awal perkembangan buah kurma setelah terbentuk. Pada fase ini, buah masih berwarna hijau, berbentuk bulat, dan bijinya mulai mengeras. Di kalangan masyarakat Basrah, fase ini dikenal dengan sebutan khilāl.

b. Busr (البُسْر)

Busr merupakan fase ketika buah kurma mulai mengalami perubahan bentuk dan warna. Pada tahap ini, buah mulai memanjang dan berubah warna menjadi kekuningan atau kemerah-merahan sebagai tanda proses pematangan.

c. Ruṭab (الرُّطَب)

Ruṭab adalah buah kurma yang telah mencapai kematangan dan masih memiliki kandungan air yang tinggi, sehingga belum berubah menjadi tamr atau kurma kering.

d. Tamr (التَّمْر)

Tamr merupakan tahap akhir perkembangan buah kurma, yaitu ketika buah telah matang dan kehilangan sebagian besar kandungan airnya sehingga menjadi lebih kering. (Majmu'ah min al-Mu'allifin).

2. Tafsir QS. Maryam ayat 25–26

Allah berfirman:

وَهَرَيَّ إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلْ مِنْهُ وَاشْرَبْ وَقَرِّ عَيْنًا فَامَّا تَرِيْنَ مِنَ الْبَشَرِ اٰحَدًا فَقَوْلِيْ اِنِّيْ
نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكَلَمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya: Goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menjatuhkan buah kurma yang masak kepadamu., Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, “Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih.” Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini. (QS. Maryam [19]: 25–26).

Al-Qurṭubī menjelaskan bahwa perintah Allah kepada Maryam untuk menggoyangkan batang pohon kurma yang telah kering merupakan salah satu bentuk mukjizat yang menunjukkan kekuasaan-Nya. Melalui perintah tersebut, Allah memperlihatkan bagaimana batang pohon yang tampak tidak lagi hidup dapat kembali menghasilkan kurma segar dalam waktu yang sangat singkat. Hal ini menjadi bukti bahwa Allah Maha kuasa menghidupkan kembali sesuatu yang telah mati serta memberikan pertolongan kepada hamba-Nya dengan cara yang berada di luar kebiasaan.

Menurut beliau, ungkapan رُطْبًا جَنِيًّا menunjukkan kurma segar yang telah matang sempurna dan siap dipetik. Kata جَنِيًّا berasal dari akar kata جَنَى yang berarti memetik buah, sehingga menunjukkan bahwa buah tersebut berada dalam kondisi terbaik untuk dikonsumsi. Ibnu Abbas meriwayatkan bahwa setelah Maryam menggoyangkan batang pohon kurma yang semula kering, pohon tersebut seketika menumbuhkan daun, mengeluarkan mayang (bakal bunga), menghasilkan buah yang awalnya masih muda (balah), kemudian berubah menjadi matang (ṣaḥm), hingga menjadi

rutab (kurma segar yang matang). Seluruh proses tersebut terjadi dalam waktu yang sangat singkat sebagai bentuk mukjizat dari Allah Swt.

Al-Qurṭubī juga menjelaskan bahwa meskipun Allah Maha kuasa menjatuhkan buah kurma tanpa sebab apa pun, Maryam tetap diperintahkan untuk menggoyangkan pohon kurma. Hal ini menunjukkan bahwa usaha manusia tetap merupakan bagian dari sunnatullah. Dengan demikian, ayat ini mengandung pelajaran bahwa seseorang tetap diperintahkan melakukan ikhtiar, meskipun hasil akhirnya sepenuhnya berada dalam kekuasaan Allah Swt.

Selanjutnya, firman Allah **فَكُلِّي وَاشْرَبِي عَيْنًا** merupakan perintah kepada Maryam untuk mengonsumsi kurma dan minum agar memperoleh kekuatan kembali serta menenangkan hatinya setelah proses persalinan. Setelah itu Allah memerintahkannya untuk menahan diri dari berbicara kepada manusia melalui nazar yang berlaku dalam syariat umat terdahulu. Menurut Al-Qurṭubī, perintah tersebut merupakan bagian dari ketetapan Allah Swt. agar mukjizat Nabi Isa a.s. tampak sebagai bukti yang membela kesucian Maryam, sehingga tuduhan kaumnya dapat dipatahkan melalui tanda kekuasaan-Nya. (Abu ‘Abdillah Muhammad bin Ahmad al-Ansari al-Qurtubi, 2003).

3. Kandungan Gizi Kurma

Kurma merupakan buah yang kaya akan kalium, serat pangan, serta berbagai asam amino yang berperan dalam mendukung kesehatan tubuh. Kandungan tersebut membantu menjaga fungsi sistem pencernaan dan mendukung kesehatan saluran cerna. (Amin al-Syaqawi).

Kurma muda (*Phoenix dactylifera* L.) merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan gizi tinggi. Komponen utamanya didominasi oleh karbohidrat berupa gula alami, disertai protein, lemak, serat pangan, vitamin, dan berbagai mineral. Kandungan karbohidrat pada kurma berkisar antara 44–88%, sedangkan lemak sekitar 0,2–0,5%, protein 2,3–5,6%, dan serat pangan sekitar 6,4–11,5%, bergantung pada varietas dan tingkat kematangannya. (Muhammad Tsaqib Ammarie dkk, 2022).

Selain zat gizi tersebut, kurma mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti senyawa fenolik, flavonoid, proantosianidin (procyanidins), glutathione, vitamin C, dan vitamin E. Kurma juga mengandung mineral seperti kalium, kalsium, magnesium, mangan, natrium, tembaga, seng, dan besi. Berbagai kandungan tersebut menunjukkan bahwa kurma memiliki nilai gizi dan potensi sebagai pangan yang mendukung kesehatan. (Nur Annisa Istifarin, 2023).

Selain itu, kandungan vitamin A pada kurma berperan dalam menjaga kesehatan mata dan fungsi penglihatan, sedangkan kandungan kalsium membantu menunjang pertumbuhan serta menjaga kepadatan tulang. Secara tradisional, kurma juga dimanfaatkan untuk membantu mengatasi beberapa gangguan kesehatan, seperti anemia, penurunan nafsu makan, gangguan saluran pernapasan, serta membantu mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah sakit. Kandungan gula alami pada kurma dapat menjadi sumber energi yang cepat diserap oleh tubuh sehingga membantu mengurangi rasa lelah dan memulihkan stamina. (Inta Maret’attu Jamila, 2019).

Kandungan gizi dan senyawa bioaktif tersebut menunjukkan bahwa kurma bukan hanya menjadi sumber makanan, tetapi juga memiliki nilai fungsional bagi tubuh. Kandungan karbohidrat dan gula alaminya dapat menjadi sumber energi, sedangkan serat, vitamin, mineral, dan senyawa antioksidan turut mendukung berbagai fungsi tubuh. Oleh karena itu, kurma memiliki potensi untuk memberikan manfaat kesehatan apabila dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan yang seimbang.

Nilai gizi tersebut menjadi semakin menarik jika dikaitkan dengan penyebutan kurma dalam QS. Maryam ayat 25–26. Dalam ayat tersebut, Maryam diperintahkan untuk memakan *ruṭaban janiyyan*, yaitu kurma segar yang telah matang, setelah melahirkan Nabi Isa a.s. Pemilihan kurma dalam kondisi tersebut dapat dilihat sebagai bagian dari pertolongan Allah Swt. kepada Maryam, terutama karena ia berada dalam keadaan yang membutuhkan makanan dan minuman untuk

memulihkan kekuatan tubuh. Dari sini, kandungan dan manfaat kurma dapat dikaji lebih lanjut melalui penelitian kesehatan modern.

4. Manfaat Kurma

Kurma muda (*Phoenix dactylifera* L.) memiliki berbagai potensi manfaat bagi kesehatan karena mengandung senyawa bioaktif dan zat gizi yang mendukung fungsi tubuh. Kandungan polifenol dan flavonoid pada kurma memiliki aktivitas antioksidan yang berpotensi membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, kandungan serat pangan dapat mendukung kesehatan saluran pencernaan, sedangkan kandungan karbohidrat dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Dengan demikian, konsumsi kurma dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi dan pemeliharaan kesehatan tubuh secara umum.

Selain itu, kandungan vitamin A pada kurma berperan dalam menjaga kesehatan mata dan fungsi penglihatan, sedangkan kandungan kalsium membantu menunjang pertumbuhan serta menjaga kepadatan tulang. Secara tradisional, kurma juga dimanfaatkan untuk membantu mengatasi beberapa gangguan kesehatan, seperti anemia, penurunan nafsu makan, gangguan saluran pernapasan, serta membantu mempercepat pemulihan kondisi tubuh setelah sakit. Kandungan gula alami pada kurma dapat menjadi sumber energi yang cepat diserap oleh tubuh sehingga membantu mengurangi rasa lelah dan memulihkan stamina. (Inta Maret'attu Jamila, 2019).

Kurma juga memberikan manfaat bagi kesehatan ibu hamil. Konsumsi kurma menjelang persalinan diketahui dapat membantu mempersiapkan otot-otot rahim agar mampu berkontraksi dan meregang secara lebih efektif selama proses kelahiran. Manfaat tersebut tidak berhenti setelah persalinan, karena kandungan gizi kurma juga berperan dalam menunjang masa laktasi. Berbagai nutrisi yang terdapat di dalamnya dapat mendukung kualitas air susu ibu (ASI), sehingga turut berkontribusi terhadap kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi. (Amin al-Syaqawi, 2019).

Keutamaan kurma juga tampak dalam kisah Maryam a.s., ketika Allah Swt. menganugerahinya kurma segar (*ruṭāb janī*) pada saat proses persalinan. Pemberian tersebut mengandung hikmah karena perempuan yang melahirkan umumnya mengalami kehilangan darah dalam jumlah tertentu sehingga membutuhkan asupan yang dapat membantu memulihkan kondisi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kurma merupakan salah satu bahan pangan yang berpotensi mendukung pemulihan setelah persalinan. Selain bernilai gizi tinggi, kurma juga praktis untuk dikonsumsi karena dapat dimakan secara langsung tanpa melalui proses pengolahan.

Keutamaan kurma semakin ditegaskan melalui sabda Rasulullah saw., Rumah yang memiliki buah kurma, penghuninya tidak akan kelaparan. Senada dengan itu, Ibnu al-Qayyim menjelaskan bahwa kurma memiliki karakteristik yang istimewa karena memadukan tiga keunggulan sekaligus, yakni sebagai buah, sebagai makanan yang bernilai gizi tinggi, dan sebagai makanan bercita rasa manis. Keistimewaan tersebut sejalan dengan kebiasaan Rasulullah saw. yang dikenal menyukai makanan-makanan yang manis. (Muhammad bin Salih al-'Utsaimin, 2006).

5. Analisis I'jaz Tibbi Pada Kurma

Berbagai manfaat kurma terhadap kesehatan manusia, termasuk dalam bidang kesehatan reproduksi wanita. Salah satu aspek yang banyak mendapat perhatian adalah pengaruh konsumsi kurma terhadap fungsi reproduksi, kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Oleh karena itu, sejumlah penelitian telah dilakukan untuk mengkaji manfaat kurma terhadap kesehatan reproduksi wanita. (Ida Royani dkk., 2022).

Al-Qur'an tidak menjelaskan bahwa kurma tersebut diberikan kepada Nabi Isa a.s. Ayat hanya menerangkan bahwa Allah Swt. memerintahkan Maryam untuk memakan kurma segar (*ruṭāb*) setelah melahirkan sebagaimana disebutkan dalam QS. Maryam [19]: 25–26. (Muhammad Salih Al-Munajjid, 2006).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma memiliki potensi dalam mendukung kelancaran proses persalinan. Kandungan zat gizi yang terdapat di dalamnya, seperti karbohidrat, gula alami, vitamin, mineral, dan berbagai senyawa bioaktif, berperan sebagai sumber energi yang dapat membantu memenuhi kebutuhan energi ibu selama persalinan. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konsumsi kurma berpotensi memperkuat kontraksi rahim (uterus) serta membantu mempercepat proses pembukaan serviks, sehingga dapat mendukung kelancaran persalinan.

Pemberian sari kurma dapat membantu memperpendek durasi persalinan. Manfaat tersebut diduga berkaitan dengan kandungan karbohidrat dan gula alami dalam kurma yang mampu menyediakan energi bagi ibu selama proses persalinan berlangsung. Mengonsumsi jus kurma berpotensi mempercepat persalinan, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang disebabkan oleh persalinan yang berlangsung terlalu lama.

Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa manfaat kurma dalam membantu proses persalinan tidak hanya didasarkan pada pengalaman yang ada, tetapi juga telah didukung oleh berbagai penelitian ilmiah. Kandungan energi, mineral, dan senyawa bioaktif dalam kurma berkontribusi terhadap peningkatan stamina ibu, mendukung proses kontraksi otot rahim, serta membantu proses pembukaan serviks selama persalinan. Dengan demikian, kurma dapat dipandang sebagai salah satu bahan pangan yang berpotensi memberikan manfaat bagi ibu hamil menjelang maupun selama proses persalinan.

Hasil penelitian tersebut memiliki relevansi dengan kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 25–26. Setelah melahirkan Nabi Isa a.s., Allah Swt. memerintahkan Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma dan memakan buah kurma segar (*ruṭab*). Para mufasir menjelaskan bahwa perintah tersebut merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada Maryam agar memperoleh kembali kekuatan fisiknya setelah melalui proses persalinan. Penelitian medis modern yang menunjukkan manfaat kurma dalam meningkatkan energi, mendukung kontraksi rahim, dan membantu kelancaran persalinan semakin memperkuat hikmah yang terkandung dalam ayat tersebut. Oleh karena itu, kesesuaian antara penafsiran para mufasir dengan temuan ilmiah modern dapat dipandang sebagai salah satu bentuk *iʿjāz ṭibbī*, yaitu isyarat Al-Qurʾan yang selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan. (Ahmad Fauzan Maulidan dkk, 2026).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, penyebutan labu dan kurma dalam Al-Qurʾan memiliki hikmah yang dapat dilihat dari sisi kesehatan. Dalam QS. al-Ṣāffāt ayat 146, tanaman yaqṭīn yang dipahami sebagai labu menjadi salah satu bentuk pertolongan Allah kepada Nabi Yunus a.s. setelah beliau keluar dari perut ikan. Daunnya yang lebar dapat memberikan keteduhan, sedangkan buahnya dapat dikonsumsi sebagai makanan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian mengenai kandungan gizi labu yang memiliki karbohidrat, serat, β-karoten, vitamin, mineral, serta beberapa senyawa bioaktif yang berpotensi memberikan manfaat bagi kesehatan.

Adapun dalam QS. Maryam ayat 25–26, Maryam a.s. diperintahkan untuk memakan kurma segar (*ruṭab*) setelah melahirkan. Kurma memiliki kandungan karbohidrat, gula alami, serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang dapat menjadi sumber energi dan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Beberapa penelitian yang dibahas dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya potensi kurma dalam mendukung proses persalinan dan pemulihan kondisi tubuh setelah melahirkan.

Dari kedua pembahasan tersebut dapat dilihat adanya kesesuaian antara penafsiran ayat, karakteristik labu dan kurma, serta temuan kesehatan modern. Kesesuaian ini dapat menjadi salah satu cara untuk memahami *iʿjāz ṭibbī* dalam Al-Qurʾan. Namun, hal tersebut tidak berarti bahwa Al-Qurʾan merupakan kitab ilmu kesehatan. Temuan ilmiah lebih tepat digunakan untuk melihat

hikmah dan memperluas pemahaman terhadap ayat, sementara Al-Qur'an tetap menjadi petunjuk bagi manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S. S., Handayani, P. A., Ramadhani, P. A., & Kurnianto, M. A. (2024). Kandungan gizi, aplikasi pengolahan dan manfaat kesehatan labu kuning: Sebuah telaah. *Jurnal Teknologi Pangan*, 18(1), 42–47. <https://doi.org/10.33005/jtp.v18i1.4405>.
- Al-Jumaili, A. S. (t.t.). *Kitab i'jaz ṭibbī fī Al-Qur'an*. Beirut: Dār wa Maktabah Al-Hilāl.
- Al-Munajjid, M. S. (2026). *Mawqī' al-Islam su'al wa jawab*. Al-Bāḥits Al-Qur'ani/Turath, 5.
- Al-Qurṭubī, A. 'A. M. B. A. (2026). *Al-Jāmi' li-aḥkām al-Qur'an*. Al-Bāḥits Al-Qur'ani, 671.
- Al-Syaqāwī, A. (2026). *‘Ināyat al-Islām bi ṣiḥḥat al-insān*. Turath, 142.
- Al-'Utsaimin, M. B. Ş. (2026). *Fatḥ dhī al-jalāl wa al-ikrām bi syarḥ Bulūgh al-marām* (Jil. 3). Turath, 199.
- Hafid, B. L., Rukmini, A., Masrukan, & Laswati, D. T. (2025). Labu kuning (*Cucurbita moschata* Duchesne) sebagai pewarna dan sumber β-karoten pada mi jagung basah. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 7(2), 47. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v7i2.2224>.
- Hawwa, S. (1409 H). *Al-Asās fī al-tafsīr* (Jil. 8). Kairo: Dār al-Salām.
- Ibn 'Adil. (1998). *Al-Lubāb fī 'ulūm al-kitāb* (Jil. 16). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Kathīr. (2026). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. Al-Bāḥits Al-Qur'ani. <https://tafsir.app/37/146>.
- Ibn 'Adil. (1998). *Al-Lubāb fī 'ulūm al-kitāb* (Jil. 16). Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Jawād 'Alī. (n.d.). *Al-Mufaṣṣal fī tārikh al-'Arab qabl al-Islām* (Jil. 13). Turath.
- Jamila, I. M. (n.d.). Pengaruh ekstrak buah kurma (*Phoenix dactylifera* L.) sebagai antioksidan terhadap penebalan epitel dan diameter lumen tubulus ginjal mencit betina yang dipapar Rhodamin B [Skripsi].
- Khan, S. H. (2026). *Fatḥ al-bayān fī maqāṣid al-Qur'ān* (Jil. 11). Turath, 425.
- Maulidan, A. F., Abdillah, S., & Syahryansyah. (2026). Analisis hadis tentang konsumsi kurma sebagai upaya percepatan persalinan dalam perspektif medis modern. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(5), 787. <https://doi.org/10.62017/>.
- Majmu'ah min al-Mu'allifin. (n.d.). *Al-Mawsū'ah al-fiqhiyyah al-Kuwaytiyyah*. 15.
- Pramu, R. D. P., Zakariya, A. Z., & [penulis belum lengkap]. (2020). Efek pemberian infusa biji labu kuning (*Cucurbita moschata* Duch.) terhadap cacing *Fasciola* sp. secara in vitro. *Jurnal Penelitian Peternakan Terpadu*, 2(2), 45–54. <https://doi.org/10.36626/jppt.v2i2.282>.

- Royani, I., Nasrudin, Hamzah, M., Latief, S., & Syahril, E. (2022). Potensi kurma Ajwa (*Phoenix dactylifera* L.) bagi kesehatan reproduksi wanita dalam literatur Islam dan penelitian ilmiah terkini: Literature review. *UMI Medical Journal*, 7(2), 157–162. <https://doi.org/10.33096/umj.v7i2.222>.
- Sa'id Hawwa. (1409 H). *Al-Asās fī al-tafsīr* (Jil. 8). Kairo: Dār al-Salām.
- Shafrina Aulia, S., Handayani, P. A., Ramadhani, P. A., & Kurnianto, M. A. (2024). Kandungan gizi, aplikasi pengolahan dan manfaat kesehatan labu kuning: Sebuah telaah. *Jurnal Teknologi Pangan*, 18(1), 42–47. <https://doi.org/10.33005/jtp.v18i1.4405>.
- Siddiq Hasan Khan. (2026). *Fatḥ al-bayān fī maqāṣid al-Qur'ān* (Jil. 11). Turath.
- Sumaiyah Binti Mohd Tamizi. (2015). Tumbuhan terpilih menurut perspektif Islam dan sains kesihatan [Tesis magister, Universiti Malaya].
- Syamil, A. A. (2013). Keistimewaan kurma dalam Al-Qur'an ditinjau dari perspektif ilmu kesehatan [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].