

KESEHATAN DAN SUNNAH: ANALISIS KONSUMSI SEMANGKA DAN KURMA DALAM HADIS NABI MUHAMMAD SAW

*Iman Darmawan Prasetyo¹, Muhammad Nuh Siregar²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

*Email: imandarmawanprasetyo@gmail.com

Abstract: This article aims to examine the consumption of watermelon and dates as recommended in the Hadith, exploring the nutritional content and potential health benefits of both fruits. The study aims to understand how these recommendations can be implemented in daily life to enhance overall well-being. The methodology employed is qualitative descriptive research with a critical analysis paradigm, based on a literature review. The primary sources for this research are *Kutub at-Tis'ah* and relevant secondary literature. The authenticity and health implications of the Hadith are validated through classical *takhrij* method analysis. The findings suggest that watermelon and dates, both rich in nutrients, offer various health benefits including improved hydration, blood pressure management, and reduced risk of chronic diseases. The Hadith not only reveals Prophet Muhammad SAW's healthy eating practices but also provides a balanced dietary guideline that aligns with contemporary health knowledge. Integrating the teachings of the Hadith on watermelon and dates into modern dietary practices enables Muslims to achieve optimal nutritional balance and enhance their overall health quality.

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsumsi semangka dan kurma yang direkomendasikan dalam Hadis, dengan mengeksplorasi kandungan nutrisi dan potensi manfaat kesehatan dari kedua buah tersebut. Tujuan kajian ini adalah untuk memahami bagaimana rekomendasi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kesejahteraan umum. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan paradigma analisis kritis, berdasarkan studi literatur. Sumber utama penelitian ini adalah *Kutub at-Tis'ah* dan literatur sekunder yang relevan. Analisis sanad hadis dilakukan menggunakan metode *takhrij* klasik untuk memvalidasi keautentikan dan implikasi kesehatan dari hadis tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa semangka dan kurma, keduanya kaya akan nutrisi, menawarkan berbagai manfaat kesehatan seperti peningkatan hidrasi, manajemen tekanan darah, dan pengurangan risiko penyakit kronis. Hadis ini tidak hanya mengungkap praktik makan sehat Nabi Muhammad SAW, tetapi juga menyajikan panduan diet yang seimbang yang relevan dengan pengetahuan kesehatan kontemporer. Integrasi ajaran hadis tentang semangka dan kurma dalam praktik diet modern memungkinkan umat Islam untuk mencapai keseimbangan gizi yang optimal dan meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.

Kata kunci: *Hadis, Semangka, Kurma, Nutrisi, Kesehatan.*

Pendahuluan

Ajaran dan petunjuk Nabi Muhammad saw., telah menjadi pilar utama bagi umat Islam selama berabad-abad.¹ Hadis-hadis yang disampaikan oleh Rasulullah saw. tidak hanya menguraikan ajaran agama tetapi juga menawarkan nasihat tentang kehidupan sehari-hari,² seperti nutrisi dan kesehatan.³ Salah satu hal yang menarik dari sunnah Nabi adalah kebiasaan makan semangka dengan kurma. Kombinasi unik dari dua buah yang berbeda ini tidak hanya menjadi warisan tradisional, tetapi juga memungkinkan analisis yang mendalam tentang ilmu kesehatan, yang menekankan hubungan antara nasihat Rasulullah dan kesehatan tubuh manusia.

Dalam masyarakat kontemporer, terjadi peningkatan minat yang signifikan terhadap diet dan nutrisi sebagai bagian dari upaya untuk memperbaiki kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya orang yang mulai memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi, memilih makanan yang lebih sehat, dan mengikuti berbagai jenis diet yang berbeda. Menyoroti pentingnya memilih makanan yang bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh. Dengan demikian, minat yang meningkat pada diet dan nutrisi dalam masyarakat kontemporer sejalan dengan ajaran dalam Hadis untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai bagian dari praktik keagamaan dan kehidupan sehari-hari.

Untuk mempelajari bagaimana Rasulullah saw. menjaga kesehatan, kita harus memahami konteks religius dan sejarah yang melatarbelakangi ajaran beliau⁴. Sejak zaman Rasulullah SAW, orang Arab telah menghadapi kondisi geografis dan iklim yang sulit,⁵ yang membuat menjaga kesehatan makanan penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hadis-hadis yang menceritakan bagaimana Nabi makan semangka dan kurma⁶ menunjukkan bagaimana dia memenuhi kebutuhan nutrisi dan kesehatan seseorang dalam pola makan yang seimbang.

Dalam hal kesehatan, semangka mengandung banyak air sebanyak 93,4%⁷ dan kurma, mengandung banyak nutrisi⁸. Keunikan ini tidak hanya berpusat pada rasa dan kesegaran, tetapi juga menunjukkan kebijaksanaan Rasulullah dalam memilih makanan mana yang akan memberi tubuh manfaat yang paling besar. Analisis ilmiah tentang bagaimana nutrisi dalam kedua buah ini berinteraksi satu sama lain dapat membantu kita memahami bagaimana kombinasi semangka dan kurma dapat sangat penting untuk menjaga kesehatan kita.

Analisis ilmu kesehatan hadis tentang konsumsi semangka dan kurma dapat membuka

¹ dwi Kofsoh, "Hadis-Hadis Tentang Tato (Tela'ah Ma'anil Tato)" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009).

² Nur Hafidz, Abda Billah Faza Muhammadkan Bastian, and Hasyim Wibowo, "Pengenalan Rukun Islam Untuk Anak Dalam Hadis Di Era Digital," *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3, no. 1 (2022): 77–90, <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i1.5555>.

³ Mir'atun Nisa, "PORSI DAN NUTRISI MAKANAN MUHAMMAD SAW Kajian Hadis Teks Dan Konteks," *Jurnal Living Hadis* 1, no. 2 (2016): 389–418, <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2016.1126>.

⁴ Ahmad Paruqi Hasiolani, Radiansyah, and Mawardy Abdul Hamid, "Asbabul Wurud," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 1 (2022): 1349–58, <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11113>.

⁵ Amalia Yunia Rahmawati, "Konstruksi Sosial Dan Menggali Nilai-Nilai Positif Pada Masa Arab Pra Islam," in *PROSIDING MUKTAMAR PEMIKIRAN DOSEN PMII*, 2021, 399–411.

⁶ At-Tirmidzi, 1975, juz 4, no. 1843).

⁷ Ni Made Shanti and Reni Zuraida, "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia," *Medical Journal of Lampung University* 5, no. 4 (2016): 117–23.

⁸ E.K dan J. Kusnadi Primurdia, "AKTIVITAS ANTIOKSIDAN MINUMAN PROBIOTIK SARI KURMA (*Phoenix Dactylifera* L.) Dengan ISOLAT L. *Plantarum* Dan L. *Casei* Antioxidant," *Jurnal Pangan Dan Agroindustri* 2, no. 3 (2014): 98–109.

pintu ke dunia nutrisi dan kesehatan Islam. Metode ini memungkinkan kita untuk memeriksa kandungan nutrisi dari setiap buah, melihat apakah mereka dapat bekerja sama dengan baik, dan menjelaskan efeknya pada kesehatan manusia. Rekomendasi Rasulullah tentang kesehatan masyarakat dapat dinilai dengan menggunakan pengetahuan ilmiah saat ini.

Tidak dapat diabaikan betapa pentingnya mengikuti ajaran Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih makanan. Ada kemungkinan bahwa analisis ilmu kesehatan terhadap hadis-hadis ini akan menjadi dasar untuk pembuatan aturan nutrisi yang sesuai dengan ajaran Islam. Dengan menerapkan kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari mereka, umat Islam dapat mencapai kehidupan yang sehat dan seimbang sambil mengikuti contoh Nabi Muhammad Saw.

Tujuan utama artikel ini adalah untuk memberikan analisis ilmiah menyeluruh tentang hadis-hadis Nabi Muhammad SAW tentang mengonsumsi semangka dan kurma, dengan menguraikan bagaimana kedua buah ini unik. Dalam artikel ini, kami akan melihat kandungan nutrisi, potensi manfaat kesehatan, dan bagaimana rekomendasi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara sunnah Rasulullah dan kesehatan, diharapkan kita dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya memasukkan elemen nutrisi ke dalam ajaran Islam untuk meningkatkan kesejahteraan umum manusia.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif⁹ dengan paradigma analisis kritis dalam bentuk studi literatur¹⁰. Sumber utama dalam penelitian ini adalah *Kutub at-Tis'ah* (*Sahih al-Bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Dawud, Sunan at-Tirmidzi, Sunan an-Nasai, Sunan Ibnu Majah, Musnad Ahmad, Muwatta' Malik, and Sunan ad-Daruquthni*)¹¹, dan juga kitab-kitab hadis lain sebagai pendukung. Sumber literatur sekunder adalah kitab-kitab *Tarajum wa ath-Thabaqat* dan *Tarikh* guna melakukan Takhrij¹² dan Syarah Hadis¹³ untuk mengetahui makna hadis melalui pemahaman para Ulama, juga digunakan literatur mengenai ilmu kesehatan yang berasal dari buku, jurnal maupun literatur lain yang relevan. Observasi Hadis menggunakan *Software Maktabah Syamilah*¹⁴ sebagai acuan untuk rujukan ke sumber utama.

Analisis sanad dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *takhrij* klasik, di mana sanad akan dianalisis satu persatu mulai dari pencarian nama lengkap perawi beserta tahun lahir dan tahun wafatnya, guru perawi, murid perawi, penilaian ulama hadis dan diakhiri dengan pemberian natijah, yang secara mendasar mengikuti syarat-syarat kesahihan hadis agar hadis

⁹ V. A. Lambert and C. E. Lambert, "Qualitative Descriptive Research: An Acceptable Design," *Pacific Rim International Journal of Nursing Research* 16, no. 4 (2012): 255–56.

¹⁰ John G. Cawelti, "The Concept Of Formula In The Study of Popular Literature," *Journal of Popular Culture* 3, no. 3 (1969): 381.

¹¹ حولية كلية الدعوة الإسلامية بالقاهرة "راشد صليهم فهد صليهم الهاجري," الأحاديث النبوية الواردة في النصيحة في الكتب التسعة 21, no. 38 (2023): 196–255, <https://doi.org/10.21608/bfdc.2023.330407>.

¹² Azan Sagala, "Takhrij Dan Metode-Metodenya," *Al-Ulum : Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2021): 327–46.

¹³ Miftah Royyani, Ade Putra, and Awaluddinsyah Siregar, "Sejarah Dan Metoda Syarah Hadis Jurnal Dirosah Islamiyah," *Jurnal Dirosah Islamiyah* 5, no. 2 (2023): 348–56, <https://doi.org/10.17467/jdi.v5i2.3244>.

¹⁴ Asnil Aidah Ritonga, "Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies," *Library Philosophy and Practice* 9, no. 1 (2021).

tersebut dapat diterima¹⁵. Analisis kesehatan akan dilakukan dengan cara mengkomparasi temuan ilmiah dalam bidang kesehatan dengan hadis, yakni dilakukan analisis suatu hadis dengan temuan kesehatan dalam hal menemukan kesamaan dan realitas ilmiah dan implikasinya terhadap kesehatan.

Hasil dan Pembahasan

Pengenalan Semangka dan Kurma

Semangka, yang berasal dari keluarga *Cucurbitaceae* yang memiliki 750 jenis¹⁶, adalah buah dengan kulit keras hijau dan daging buah yang manis dan segar berwarna merah, kuning, atau oranye¹⁷. Dikenal karena sejarahnya yang panjang, semangka pertama kali dibudidayakan di Afrika Selatan sekitar 5000 tahun yang lalu,¹⁸ atau 4.000 SM¹⁹ dan kemudian menyebar ke berbagai benua, termasuk Asia, Eropa, dan Amerika. Di dunia, ada banyak jenis semangka yang berbeda yang ditanam.²⁰ Semangka hijau, dengan kulit hijau dan daging merah, adalah jenis yang paling umum. Semangka kuning, dengan kulit hijau dan daging merah, manis dengan sedikit keasaman. Semangka Merah, dengan kulit hijau tua dan daging merah tua, menawarkan rasa yang manis dan segar. Semangka tanpa biji dapat dimakan dengan lebih mudah tanpa mengorbankan biji. Semangka memiliki banyak nutrisi. Semangka, yang mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B6,²¹ kalium, dan likopen,²² sangat penting untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh. Kalium menurunkan tekanan darah,²³ dan likopen, sebagai antioksidan,²⁴ melindungi tubuh dari penyakit seperti kanker, penyakit jantung, dan stroke. Semangka tetap menjadi salah satu buah paling populer untuk dimakan segar atau diolah menjadi berbagai minuman yang menyegarkan, seperti jus semangka, es semangka, dan sorbet semangka.

Kurma adalah buah yang berasal dari pohon kurma (*Phoenix dactylifera*)²⁵, yang

¹⁵ Imron Maulana, "Hadis Shahih Dan Syarat-Syaratnya," *AL-IHKAM: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial* 3, no. 3 (2018): 27–40.

¹⁶ Eko Prasetyo Mukti et al., "SHAMPO SEMANGI UNTUK MENGHILANGKAN KETOMBE DAN MENGATASI RAMBUT RONTOK" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020); Amir Syarifuddeen et al., "Teknik Dan Amalan Penggredan Dalam Penentuan Kematangan Tembikai (Techniques and Practices on Grading in Determining Watermelon Maturity)," *Buletin Teknologi MARDI Bil* 31 (2022): 131–44.

¹⁷ Heri Sujadmiko et al., "Pengembangan Benih Unggul Semangka Citra Jingga Melalui Teknik Kastrasi Dan Polinasi Di Desa Depokrejo, Purworejo, Jawa Tengah," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 6, no. 2 (2021): 129, <https://doi.org/10.22146/jpkm.40610>.

¹⁸ "Watermelon: A Brief History," Integrated Pest Management University of Missouri, 2020.

¹⁹ Titania Dia Septiani, "TEKNIK PRODUKSI BENIH SEMANGKA (*Citrullus Lanatus*) DI PT. WIRA AGRO NUSANTARA SEJAHTERA KEDIRI" (POLITEKNIK NEGERI JEMBER, 2020).

²⁰ Sujadmiko et al., "Pengembangan Benih Unggul Semangka Citra Jingga Melalui Teknik Kastrasi Dan Polinasi Di Desa Depokrejo, Purworejo, Jawa Tengah."

²¹ Amelia Rosenta Sumbayak and Vivi Eulis Diana, "Formulasi Hand Body Lotion Ekstrak Etanol Kulit Buah Semangka (*Citrullus Vulgaris*) Untuk Pelembab Kulit," *Jurnal Dunia Farmasi* 2, no. 2 (2019): 70–76, <https://doi.org/10.33085/jdf.v2i2.4398>.

²² Shanti and Zuraida, "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia."

²³ Shanti and Zuraida.

²⁴ Eka Setyawati, Christ Kartika Rahayu, and Edy Haryanto, "Korelasi Kadar Likopen Dengan Aktivitas Antioksidan Pada Buah Semangka (*Citrullus Lanatus*) Dan Tomat (*Lycopersicum Esculentum*)," *Analisis Kesehatan Sains* 8, no. 2 (2019): 710–16.

²⁵ Siti Zamilatul Azkiyah and Hayatul Rahimah, "Analisis Kadar Zat Besi (Fe) Dan Vitamin C Pada Ekstrak Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera L .*) Analysis of Iron (Fe) and Vitamin C Kadar Levels on Dates Fruit Extract (*Phoenix Dactylifera L .*)," *Formosa Journal of Science and Technology* 1, no. 4 (2022): 363–74.

memiliki rasa manis dan legit. Sering dimakan sebagai camilan atau diolah menjadi berbagai jenis makanan seperti kurma isi, selai, dan kismis. Kurma dibudidayakan di Timur Tengah ribuan tahun yang lalu²⁶ dan kemudian menyebar ke Asia, Afrika, dan Amerika. Jenis kurma yang dibudidayakan di seluruh dunia sangat beragam²⁷. Kurma ajwa²⁸, yang manis dan legit, dianggap memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti meningkatkan energi, menjaga kesehatan jantung, dan mencegah kanker. Medjool²⁹, yang berukuran besar dan memiliki rasa manis, sering digunakan dalam kue dan roti, dan kurma sukari, yang manis dan lembut, sering digunakan sebagai bahan untuk kurma isi. Kurma tidak hanya lezat tetapi juga penuh nutrisi. Buah ini mengandung vitamin A, vitamin C, lemak, kalium, dan magnesium³⁰. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama³¹, protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki sel-sel tubuh, lemak berfungsi untuk menjaga kesehatan otak dan jantung, vitamin A dan C membantu menjaga kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh, dan kalium berfungsi untuk menjaga tekanan darah stabil³². Magnesium berfungsi untuk menjaga kesehatan tulang dan otot³³.

Hadis Nabi Muhammad Mengonsumsi Semangka dengan Kurma

حَدَّثَنَا عَبْدَةُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْخُزَاعِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا مُعَاوِيَةُ بْنُ هِشَامٍ. عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ. عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ. «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ الْبَيْطِخَ بِالرُّطْبِ» وَفِي الْبَابِ عَنْ أَنَسٍ: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ، وَرَوَاهُ بَعْضُهُمْ. عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ. عَنْ أَبِيهِ. عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُرْسَلًا، وَلَمْ يَذْكُرْ فِيهِ عَنْ عَائِشَةَ. وَقَدْ رَوَى يَزِيدُ بْنُ رُومَانَ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ هَذَا الْحَدِيثَ [حَكَم الألباني]: صحيح

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdah bin Abdullah Al Khuza'i, telah menceritakan kepada kami Muawiyah bin Hisyam dari Sufyan bin Hisyam dari Hisyam bin Urwah dari bapaknya dari Aisyah bahwasanya; "Rasulullah SAW sering makan semangka dicampur dengan kurma basah." Hadits semakna juga diriwayatkan

²⁶ Lia Ernawati, *Khasiat Tokcer Madu Dan Kurma* (LAKSANA, 2019); Wahyu Annisha, *Tanaman Ajaib Dalam Al-Qur'an Dan Hadits* (SAUFA, n.d.).

²⁷ Iqra Anugrah et al., "Perbandingan Kandungan Antioksidan Senyawa β -Karoten Golongan Karotenoid pada Kurma Ajwa (Madinah), Kurma Sukari (Mesir), Kurma Medjool (Palestina), Kurma Khalas (Dubai), Dan Kurma Golden Valley (Mesir)," *Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2, no. 5 (2022): 359–67.

²⁸ Ida Royani et al., "Potensi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L.) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam Dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literatur Review," *UMI Medical Journal* 7, no. 2 (2022): 152–65, <https://doi.org/10.33096/umj.v7i2.222>.

²⁹ Anugrah et al., "Perbandingan Kandungan Antioksidan Senyawa β -Karoten Golongan Karotenoid pada Kurma Ajwa (Madinah), Kurma Sukari (Mesir), Kurma Medjool (Palestina), Kurma Khalas (Dubai), Dan Kurma Golden Valley (Mesir)."

³⁰ Nisrina Fauziyah Sholihah, "Review Artikel: Terapi Tanaman Herbal Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 19 (2022): 312–20.

³¹ Evi Hasnita and Silvia Suradi, "Inovasi Olahan Pmt-P Dari Kurma, Habbatusauda, Dan Minyak Zaitun Untuk Balita Gizi Kurang," *Maternal Child Health Care* 3, no. 1 (2022): 412, <https://doi.org/10.32883/mchc.v3i1.2214>.

³² Widya Pebryanti Manurung and Adityo Wibowo, "Pengaruh Konsumsi Semangka (Citrullus Vulgaris) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *J Majority* 5, no. 5 (2018): 102–7.

³³ Hasto Ridho Prianggoro, "Tingkat Pengetahuan Fungsi Magnesium Bagi," *Edukasimu* 2, no. 2 (2022): 1–8.

dari Anas. Abu Isa berkata; Ini merupakan hadis hasan gharib. Dan sebagian mereka meriwayatkannya dari Hisyam bin Urwah dari bapaknya dari Nabi SAW secara mursal, dan ia tidak menyebutkan di dalamnya; dari Aisyah. Kemudian Yazid bin Ruman juga telah meriwayatkan hadits ini dari Aisyah³⁴.

Naqd as-Sanad

a. At-Tirmidi (*Mukharrij*/Penulis Kitab)

Nama lengkapnya adalah Muhammad bin Isa bin Saurah bin Musa bin adh-Dhahhak at-Tirmidzi, Abu Isa, penulis kitab *al-Jami'*, seorang *Hafizh*, *'Alim*, *Imam*, *Bari'*. Lahir pada tahun 209 H/824 H dan wafat tahun 279 H/892 M. Selain kitab *al-Jami'*, Imam Tirmidzi juga menulis kitab *Mukhtasah asy-Syama'il*, *as-Syama'il al-Muhammadiyah*, *al-'Ilal al-Kabir at-Tirmidzi*, *Kitab al-'Ilal al-Waqi'*.

b. 'Abdah bin Abdillah al-Khaza'i

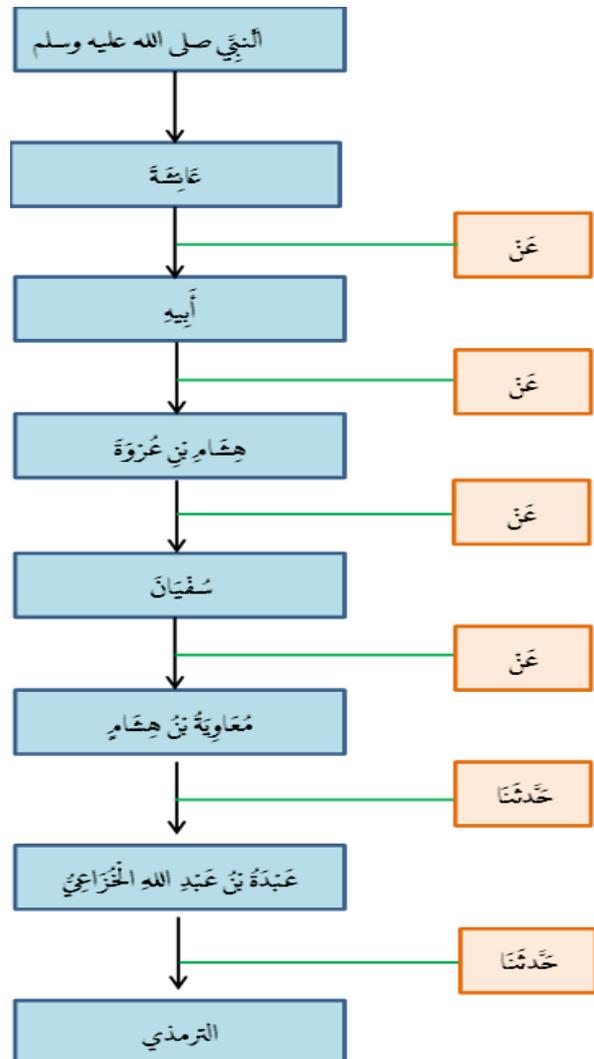
Nama lengkapnya adalah Abillah bin 'Abdah al-Khaza'iy al-Shaffar, Abu Suhail al-Bashri, asalnya dari Kufah. Meriwayatkan hadis dari Mu'awiyah bin Hisyam, dan lain-lain. Meriwayatkan hadi darinya al-Jama'ah selain Muslim, dan lain-lain. Abu Hatim berkata: Shaduq, an-Nasai: Tsiqah. Ia wafat di Ahwaz tahun 258 H.³⁵

c. Muawiyah bin Hisyam

Nama lengkapnya adalah Muawiyah bin Hisyam al-Qashshar, Abu al-Hasan al-Kufi, mawla Bani Asad. Meriwayatkan hadis dari Sufyan ats-Tsauri, dan lain-lain. Meriwayatkan hadi darinya 'Abdah bin 'Abdillah ash-Shaffar. Ad-Darimi dari Yahya bin Main: Shalih Lisa bidzak, Abu Hatim: shaduq, Abu Dawud: Tsiqah, Ibnu Hibban menyebutnya dalam ats-Tsiqat. Wafat pada tahun 254 H³⁶.

d. Sufyan

Nama lengkapnya adalah Sufyan bin Said bin Masruq ats-Tsauri ibn Habib bin Rafi' bin Abdillah bin Mauhibah bin Abi bin Abdillah bin Minqadz bin Nashr bin al-Harits bin Ts'alabah bin 'Amir bin Malkan bin Tsaur bin Abdu Nanaf bin Ad bin Thabikhah bin



³⁴ (At-Tirmidzi, 1975, juz 4, no. 1843)

³⁵ (Al-Mizzi, 1991, juz 18, h. 537-538)

³⁶ (Al-Mizzi, 1991, juz 28, h. 216-220)

Ilyas bin Mudhar bin Nizar bin Ma'ad bin 'Adnan³⁷, lahir tahun 97 H. Meriwayatkan hadis dari Hisyam bin Urwah, dan lain-lain., dan meriwayatkan hadis darinya Muawiyah bin Hisyam, dan lain-lain³⁸. Berkata Syu'bah, Sufyan bin Uyainah, Abu Ashim an-Nabil, Yahya bin Ma'in, dan seluruh Ulama: Sufyan Amirul Mu'minin fii al-Hadits³⁹. Wafat tahun 198 H⁴⁰.

e. Hisyam bin Urwah

Hisyam bin Urwah bin al-Awwam al-Qurasyi al-Asadi, Abu al-Mundzir, disebut juga Abu Abdillah al-Madani⁴¹. Al-Imam, ats-Tsiqqah, Syaikh al-Islam, al-Zubairi, dilahirkan tahun 61 H⁴². Meriwayatkan hadis dari ayahnya Urwah bin az-Zubair, dan lain-lain, dan meriwayatkan hadis darinya Sufyan ats-Tsauri, dan lain-lain⁴³. Berkata Muhammad bin Sa'ad dan al-Ijli: Tsiqah, Ibnu Sa'ad: Tsabtan, Katsir al-Hadits, Hujjah, Abu Hatim: Tsiqah, Imam fii al-Hadits, Ya'qub bin syaibah: Tsabt, Tsiqah. Wafat tahun 145 H⁴⁴.

f. Abihi

Nama lengkapnya adalah Urwah bin az-Zubair bin al-Awwam bin Khuwailid bin Asad bin Abdil Aziz bin Qushai al-Asadi Abu Abdillah al-Madani, lahir tahun 23 atau 29 H. Meriwayatkan hadis dari Aisyah, dan lain-lain⁴⁵, meriwayatkan hadis darinya: Anaknya yakni Hisyam bin Urwah, dan lain-lain⁴⁶. Ibnu Hajar al-Asqalani: Tsiqah, Faqih Masyhur, adz-Dzahabi dari Ibnu Sa'ad: Faqih, 'Alim, Katsir al-Hadits, Tsabtan, Ma'mun. wafat tahun 99 atau 101 H dengan sedikit perbedaan⁴⁷.

g. Aisyah

Nama lengkapnya adalah Aisyah binti Abi Bakar ash-shiddiq, Ummul Mu'minin, kunyahnya Ummu Abu Abdillah, Ibunya Ummu Ruman binti Amir, lahir 4 tahun setelah Nabi diutus menjadi Rasul atau tahun 5 H. Meriwayatkan hadis dari Rasulullah saw., dan lain-lain, dan meriwayatkan hadis darinya Urwah bin az-Zubair, dan lain-lain⁴⁸. Wafat pada tahun 57 H⁴⁹.

Berdasarkan sanad diatas, dapat terlihat bahwa seluruh perawi menerima Ta'dil yang memuaskan dari para Ulama Jarh wa at-Ta'dil, tahun lahir dan wafat memberikan indikasi ketersambungan sanad diantara guru dan Murid. Dengan demikian, maka tepatlah bahwa Hadis ini dinilai Hasan oleh Imam at-Tirmidzi, akan tetapi kuantitas hadis ini adalah Gharib karena hanya memiliki satu jalur yakni dari Aisyah. Maka dengan hal tersebut, hadis riwayat at-Tirmidzi diatas dapat digunakan sebagai Hujjah.

³⁷ (Adz-Dzahabi, 1985, juz 7, h. 229-230)

³⁸ (Al-Mizzi, 1991, juz 11, h 158-164)

³⁹ (Al-Mizzi, 1991, juz 11, h. 164)

⁴⁰ (1909, العسقلاني, juz 4, h. 122)

⁴¹ (Al-Mizzi, 1991, juz 30, h. 232-233)

⁴² (Adz-Dzahabi, 1985, juz 6, h. 34)

⁴³ (Al-Mizzi, 1991, juz 30, h. 233-235)

⁴⁴ (Al-Mizzi, 1991, juz 30, h. 239-240)

⁴⁵ (1909, العسقلاني, juz 7, h. 180)

⁴⁶ (Al-Mizzi, 1991, juz 20, h. 15)

⁴⁷ (Al-Mizzi, 1991, juz 20, h. 24)

⁴⁸ (Al-Mizzi, 1991, juz 35, h. 227-235)

⁴⁹ (1909, العسقلاني, juz 12, h. 436)

Kendatipun hadis ini Gharib, hadis ini dibenarkan secara sains terhadap kandungan dari Hadis tersebut. Maka, dengan demikian, hadis ini bukan hanya dibuktikan kebenarannya dari segi Musthalah Hadis, tetapi juga dapat dibuktikan kebenarannya dari sains. Serta, tidak ditemukannya hadis yang lebih shahih yang bertentangan dengan hadis ini.

Syarah Hadis

Guna mengetahui pemahaman hadis riwayat at-Tirmidzi di atas dengan benar, maka peneliti dalam hal ini merujuk kepada penjelasan para Ulama dalam bentuk syarah Hadits.⁵⁰ Disebutkan pula bahwa Nabi bersabda: "*(Panas semangka) dihilangkan dengan (dinginnya kurma), dan (dinginnya kurma) dihilangkan dengan (panas semangka). Hadis Gharib.*" Mungkin yang beliau maksud dengan semangka di sini adalah semangka yang belum matang dan belum manis. Karena semangka yang belum matang bersifat dingin, sedangkan semangka yang sudah matang bersifat panas.⁵¹

Dalam keterangan di atas disebutkan bahwa semangka memiliki Sifat yang Panas sementara Kurma dingin. Maka, kondisi yang demikian adalah jika semangka dalam keadaan yang belum matang maka bersifat dingin adapun semangka yang berwarna kuning adalah yang bersifat panas, meskipun juga terdapat pendapat yang mengatakan bahwa kurma memiliki sifat dingin. Terkait perbedaan tersebut maka Imam Ibnu Hajar al-Asqalani telah menyampaikan secara panjang lebar. Imam Ibnu Hajar al-Asqalani menjelaskan hadis ini secara panjang lebar dalam kitabnya Fathul Bari⁵²:

“Abdullah bin al-Mubarak dalam perkataannya, dan Bukhari telah mendahulukan hadis ini dalam bab ini, baik sebelum bab ini maupun di bab sebelumnya, dengan bab yang lebih tinggi daripada tingkat ini. Alasannya adalah bahwa urutan ini pada Ibrahim bin Sa'ad dikatakan oleh al-Tirmidzi bahwa itu adalah hadis yang sahih dan gharib, kita tidak mengetahuinya kecuali dari hadisnya. Dia mengatakan, "Dia makan kurma dengan semangka." Ini tercantum dalam riwayat al-Thabrani tentang cara mereka berdua dimakan. Oleh karena itu, diambil dari hadis Abdullah bin Ja'far yang mengatakan, "Saya melihat di tangan Nabi SAW ada semangka dan di tangan kiri ada kurma, dan dia makan dari yang ini dan yang itu secara bergantian." Sanadnya lemah, dan ini juga diriwayatkan oleh Abu Nuaim dari hadis Anas bahwa Rasulullah SAW menggabungkan antara kurma dan semangka. Demikian juga, di dalamnya ada tanggapan terhadap orang yang mengklaim bahwa yang dimaksud dengan semangka dalam hadis ini adalah yang hijau, dan dia berargumen bahwa yang kuning memiliki panas seperti kurma. Klaim ini telah dijawab dengan mengatakan bahwa yang kuning memiliki dinginnya terkait dengan kurma, meskipun ada sebagian kecil panas. Allah yang paling mengetahui. Juga, dalam hadis al-Nasa'i dengan sanad yang sahih dari Aisyah, bahwa Nabi SAW makan semangka dengan kurma. Dalam riwayat lain dari Aisyah, dia menginginkan ibunya untuk menyembuhkannya dari kegemukan, sehingga dia dibawa kepada Nabi SAW, tetapi tidak berhasil sampai dia makan kurma dengan semangka, dan dia menjadi gemuk sebagaimana gemuknya yang terbaik. Juga, dalam riwayat Abu Dawud dari Aisyah, dia menyatakan bahwa Nabi SAW menyuruh orangtuanya untuk melakukan itu. Dari Ibn Majah dari hadis Ibnu Abi Khalid bahwa ayahnya berkata, "Saya masuk ke rumah

⁵⁰ Moh. Muhtador, "SEJARAH PERKEMBANGAN METODE DAN PENDEKATAN SYARAH HADIS," *Riwayah: Jurnal Studi Hadis* 2, no. 2 (2016): 259–72; Royyani, Putra, and Siregar, "Sejarah Dan Metoda Syarah Hadis Jurnal Dirosah Islamiyah."

⁵¹ (2012) *بالمظهور*, juz 4, h. 519, no. 3254

⁵² (1970) *العسقلاني*, ج. ب. ع. ب. أ. ب. أ., juz 9, h. 573-574

seseorang dan dia sedang makan susu dengan kurma." Dia berkata, "Mendekatlah, karena Rasulullah SAW menyebutnya makanan terbaik." Sanadnya kuat. Al-Nawawi mengatakan dalam hadis bab ini bahwa memakan dua jenis buah bersama-sama adalah diperbolehkan, dan tidak ada perbedaan pendapat di antara para ulama tentang kebolehan itu. Yang dikemukakan oleh para salaf tentang melarang ini ditujukan pada pemakaian yang berlebihan dan berfoya-foya tanpa kebutuhan agama. Al-Qurtubi menambahkan bahwa dapat diambil dari sini izin untuk memperhatikan sifat-sifat makanan, sifat alamiahnya, dan mengonsumsinya sesuai dengan cara yang sesuai dengan prinsip-prinsip kedokteran. Karena dalam kurma ada panas, dan dalam semangka ada dingin, ketika keduanya dimakan bersama, keseimbangan tercapai. Ini adalah prinsip besar dalam komposisi obat-obatan. Abu Nuaim juga menyajikan dalam bab pengobatan tentang hal-hal yang dapat dimakan bersama dengan kurma untuk menghilangkan bahaya.

Syarah hadis di atas mencakup pembahasan tentang kebolehan memakan dua jenis buah, yaitu kurma dan semangka secara bersama-sama. Abdullah bin Mubarak menyampaikan bahwa Nabi Muhammad Saw., makan kedua buah tersebut secara bersamaan. Syarah diatas juga membahas terkait kombinasi kurma dan semangka dalam konteks kesehatan, di mana kombinasi keduanya dianggap seimbang karena kurma memiliki sifat panas, sedangkan semangka memiliki sifat dingin. Selain itu, terdapat tambahan informasi mengenai penggunaan kombinasi buah untuk pengobatan, seperti dalam kasus Aisyah yang mengonsumsi kurma dengan semangka untuk mengatasi masalah kegemukan.

Analisis Hadis dalam Konteks Kesehatan

Berdasarkan syarah hadis yang telah diuraikan, setidaknya dapat diambil garis besar bahwa memang Nabi Muhammad mengonsumsi Kurma dibarengi dengan semangka, dan ini merupakan bentuk kombinasi yang baik dalam rangka menciptakan keseimbangan gizi. Maka, dalam analisis ini, penulis akan melakukan kontekstualisasi hadis dengan pendekatan ilmu kesehatan. Dari literatur yang ada,⁵³ semangka memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa, diantaranya seperti:

- a. Semangka memberikan pengaruh terhadap pemulihan denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik, maka disarankan mengonsumsi semangka sebanyak 500 ml 40 menit sebelum melakukan aktivitas.⁵⁴
- b. Kalium yang terkandung di dalam semangka dapat melarutkan batu ginjal kalsium oksalat dan meluruhkan air seni.⁵⁵
- c. Semangka dapat menurunkan tekanan darah (*hipertensi*).⁵⁶

⁵³ Risa Ferina Lubis and Nurhamida Sari Siregar, "Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik," *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1, no. 1 (2017): 1–10, <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>.

⁵⁴ Lubis and Siregar.

⁵⁵ Mulyati E Effendi and Sri Wardatun, "POTENSI SARI BUAH SEMANGKA MERAH (*Citrullus Vulgaris Rubrum*) DAN SARI BUAH SEMANGKA KUNING (*Citrullus Vulgaris Flavum*) SEBAGAI PELURUH BATU GINJAL KALSIMUM OKSALAT SECARA IN VITRO," *Ekologia* 12, no. 1 (2012): 6–11, <https://doi.org/10.33751/ekol.v12i1.249>.

⁵⁶ Handriana Vivilia Renga, Fina Purwaningtyas, M.M, and Tutik Inderawati, S.ST., MM, "Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan* 7, no. 1 (2016): 11–18.

- d. Ekstrak Etanol pada kulit putih semangka secara signifikan dapat menurunkan kadar gula darah mencit putih jantan (*mus musculus*).⁵⁷
- e. Semangka dapat menjadi penangkal timbunan radikal bebas pada tubuh melalui glutathione, mengonsumsi semangka dengan teratur dapat mencegah penuaan dini, kalium pada semangka juga mencegah terjadinya penyakit jantung dan mengatur pengiriman gula darah.⁵⁸
- f. Semangka dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.⁵⁹

Selanjutnya, dilansir dari website resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kurma memiliki kandungan gizi yang juga sangat kaya.⁶⁰ Dari kandungan gizinya kurma memiliki beberapa manfaat luar biasa, seperti:

- a. Kurma dapat memperlancar proses persalinan.⁶¹
- b. Kurma bermanfaat terhadap peningkatan Hemoglobin guna pencegahan terhadap Anemia.⁶²
- c. Kurma dapat menurunkan kadar kolestrol dalam darah.⁶³
- d. Kurma dapat menguatkan kandungan pada ibu hamil dan mencegah keguguran.⁶⁴
- e. Pemberian kurma kepada bayi dengan metode Tahnik dapat menjadi sumber nutrisi, mencegah terjadinya *neonatal hipoglikemia*, meningkatkan imunitas dan sebagai anti oksidan.⁶⁵
- f. Kandungan kalium yang tinggi pada kurma dapat menurunkan tekanan darah sehingga

⁵⁷ Dewi Marlina and Dicky Irwanda, "Efek Ekstrak Etanol Kulit Putih Semangka (*Sitrus Vulgaris*, Schrad) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Mencit Putih Jantan (*Mus Musculus*) Yang Diinduksi Aloksan," *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (2018): 359–65.

⁵⁸ Dayat Suryana, *Manfaat Buah: Manfaat Buah-Buahan* (Dayat Suryana Independent, 2018).

⁵⁹ Rindi Agustianingsih, Yenny Aulya, and Retno Widowati, "PENGARUH KONSUMSI JUS SEMANGKA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PRINGKASAP KABUPATEN SUBANG TAHUN 2021.," *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram* 7, no. 2 (2021): 199–206, <https://doi.org/https://doi.org/10.33651/jpkik.v7i2.269>.

⁶⁰ KEMENKES, "Mengintip Khasiat Kurma Bagi Tubuh," Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, 2022.

⁶¹ Yadul Ulya, Siskha Maya Herlina, and Regina Pricilia Yunika, "Penyuluhan Tentang Manfaat Kurma (*Phoenix Dactylifera* L.) Sebagai Upaya Memperlancar Persalinan," *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 1 (2023): 127–36, <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2799>; Cut Mutiah and Nora Veri, "Edukasi Manfaat Jus Kurma (*Dactylifera Phoenix*) Bagi Ibu Hamil Aterm," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 2, no. 1 (2020): 144, <https://doi.org/10.32807/jpms.v2i1.604>.

⁶² Vera Renta Siahaan et al., "Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kota Pematang Siantar," *Jurnal Perak Malahayati* 4, no. 1 (2022): 14–21, <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6737>; Julaecha Julaecha et al., "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma Di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5, no. 2 (2023): 200, <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>.

⁶³ Harlia Al Munawwarah, "Hubungan Pemberian Kurma (*Phoenix Dactylifera* l) Varietas Ajwa Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015, 2015).

⁶⁴ Nur Shinta Romadloniyah, Fitrotin Nafisa Oktaviani, and Imamul Arifin, "Kurma (*Ruthab*) Untuk Mencegah Keguguran Dan Melancarkan Persalinan," *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 1 (2020): 55, <https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.2976>.

⁶⁵ M Hatta, "Manfaat Tahnik Dengan Kurma Bagi Kesehatan Bayi Baru Lahir," *Jurnal Pandu Husada* 4, no. 2 (2023): 52–57, <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jph.v4i2.16577>.

dapat mencegah penyakit stroke.⁶⁶

Berdasarkan kandungan gizi dalam semangka dan kurma di atas, maka dapat terlihat bahwa semangka dan kurma memang merupakan buah yang luar biasa. Sehingga tidak mengherankan bahwa pola makan seimbang yang diterapkan Nabi Muhammad saw., sangat berdampak bagi kesehatannya. Manfaat yang luar biasa yang terdapat dalam kandungan semangka dan kurma sangat benar-benar berpengaruh terhadap kesehatan fisik Nabi Muhammad saw., Hal tersebut sangat benar dan dinyatakan dalam sejarah bahwa Nabi Muhammad saw., sangat jarang mengalami sakit, bahkan ada yang menyatakan bahwa beliau hanya 2 kali sakit dalam hidupnya, pertama saat diracun oleh Zainab binti al-Harits dan yang kedua saat beliau sakit demam dan sakit kepala menjelang wafat.

Nabi Muhammad SAW dikenal menganjurkan umatnya untuk hidup sehat, termasuk dalam hal makanan. Salah satu hadis yang terkenal adalah tentang anjuran beliau untuk mengonsumsi semangka dan kurma. Hadis ini tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat. Semangka dan kurma merupakan dua buah yang kaya akan nutrisi dan memiliki banyak manfaat kesehatan. Semangka kaya akan air, vitamin A, vitamin C, dan antioksidan. Kandungan airnya membantu menghidrasi tubuh, vitamin A dan C bermanfaat untuk kesehatan mata dan sistem kekebalan tubuh, dan antioksidannya membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Kurma, di sisi lain, kaya akan serat, *potassium*, magnesium, dan vitamin B kompleks. Kandungan seratnya membantu melancarkan pencernaan, *potassiumnya* membantu menjaga tekanan darah, magnesiumnya membantu menjaga kesehatan jantung, dan vitamin B kompleksnya membantu metabolisme tubuh. Ketika dikonsumsi bersama-sama, semangka dan kurma dapat memberikan manfaat kesehatan yang optimal. Kombinasi kedua buah ini dapat membantu menghidrasi tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan mata, jantung, dan pencernaan.

Temuan ilmiah kontemporer mendukung manfaat kesehatan dari semangka dan kurma. Penelitian menunjukkan bahwa semangka dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi risiko kanker. Kurma, di sisi lain, dapat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan, meningkatkan fungsi otak, dan membantu mengontrol gula darah. Oleh karena itu, anjuran Nabi Muhammad SAW untuk mengonsumsi semangka dan kurma sejalan dengan prinsip-prinsip kesehatan modern. Mengonsumsi kedua buah ini secara moderat dan teratur dapat membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan di atas melalui Takhrij Hadis didapati bahwa kualitas hadis tersebut adalah Hadis yang Hasan sebagaimana telah disampaikan oleh Imam at-Tirmidzi di akhir hadisnya, bahkan kualitas Hasan tersebut dikuatkan menjadi Shahih oleh Syaikh al-Albani, dengan demikian secara Ilmu hadis, hadis riwayat Tirmidzi di atas dapat digunakan sebagai Hujjah. Dari syarah hadis yang dipaparkan oleh para Ulama dapat pula diambil pemahaman

⁶⁶ Putri Yuliasuti, "MANFAAT KANDUNGAN BUAH KURMA SEBAGAI PENCEGAH PENYAKIT STROKE" (Universitas Jember, 2009).

bahwa jenis semangka yang dimaksud dalam hadis di atas adalah jenis semangka kuning yang belum masak atau matang, karena semangka yang sudah matang akan juga memiliki sifat yang panas, dan kombinasi dengan kurma yang memiliki rasa dingin akan menjadi penyeimbang di antara keduanya. Adapun tata cara mengonsumsi keduanya dengan cara meletakkan semangka ditangan kanan dan kurma di tangan kiri tidak memiliki riwayat yang kuat. Dan dari perspektif ilmu kesehatan, pola makan Nabi Muhammad saw., dengan menggabungkan Kurma dan semangka adalah tindakan yang bijaksana dan seimbang, menciptakan kesatuan nilai gizi yang sangat berdampak baik bagi kesehatan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adz-Dzahabi, Syamsuddin Muhammad. *Siyar Al-A'lam an-Nubala*. 3rd ed. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1985.
- Agustianingsih, Rindi, Yenny Aulya, and Retno Widowati. "PENGARUH KONSUMSI JUS SEMANGKA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PRINGKASAP KABUPATEN SUBANG TAHUN 2021." *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram* 7, no. 2 (2021): 199–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.33651/jpkik.v7i2.269>.
- Al-Mizzi, Jamaluddin Abu al-Hajjaj Yusuf. *Tahdzib Al-Kamal Fii Asma' Ar-Rijal*. 1st ed. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1991.
- Amalia Yunia Rahmawati. "Konstruksi Sosial Dan Menggali Nilai-Nilai Positif Pada Masa Arab Pra Islam." In *PROSIDING MUKTAMAR PEMIKIRAN DOSEN PMII*, 399–411, 2021.
- Annisha, Wahyu. *Tanaman Ajaib Dalam Al-Qur'an Dan Hadits*. SAUFA, n.d.
- Anugrah, Iqra, Suciati Hambali, Rachmat Faisal Syamsu, Aryanti Bamahry, and Zulfitriani Murfat. "Perbandingan Kandungan Antioksidan Senyawa β -Karoten Golongan Karotenoid pada Kurma Ajwa (Madinah), Kurma Sukari (Mesir), Kurma Medjool (Palestina), Kurma Khalas (Dubai), Dan Kurma Golden Valley (Mesir)." *Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2, no. 5 (2022): 359–67.
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa bin Sauroh bin Musa bin adh-Dhahhak. *Sunan At-Tirmidzi*. Edited by Tahqiq dan Ta'liq Muhammad Syakir dan Fuad Abdul Baqi. 2nd ed. Mesir: Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Musthafa al-Babi al-Halabi, 1975.
- Azkiyah, Siti Zamilatul, and Hayatul Rahimah. "Analisis Kadar Zat Besi (Fe) Dan Vitamin C Pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L .) Analysis of Iron (Fe) and Vitamin C Kadar Levels on Dates Fruit Extract (Phoenix Dactylifera L .)." *Formosa Journal of Science and Technology* 1, no. 4 (2022): 363–74.
- Cawelti, John G. "The Concept Of Formula In The Study of Popular Literature." *Journal of Popular Culture* 3, no. 3 (1969): 381.
- Effendi, Mulyati E, and Sri Wardatun. "POTENSI SARI BUAH SEMANGKA MERAH (Citrullus Vulgaris Rubrum) DAN SARI BUAH SEMANGKA KUNING (Citrullus Vulgaris Flavum) SEBAGAI PELURUH BATU GINJAL KALSIMUM OKSALAT SECARA IN VITRO." *Ekologia* 12, no. 1 (2012): 6–11. <https://doi.org/10.33751/ekol.v12i1.249>.

- Ernawati, Lia. *Khasiat Tokcer Madu Dan Kurma*. LAKSANA, 2019.
- Hafidz, Nur, Abda Billah Faza Muhammadkan Bastian, and Hasyim Wibowo. "Pengenalan Rukun Islam Untuk Anak Dalam Hadis Di Era Digital." *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 3, no. 1 (2022): 77–90. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v3i1.5555>.
- Hasiolani, Ahmad Paruqi, Radiansyah, and Mawardy Abdul Hamid. "Asbabul Wurud." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 1 (2022): 1349–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11113>.
- Hasnita, Evi, and Silvia Suradi. "Inovasi Olahan Pmt-P Dari Kurma, Habbatusauda, Dan Minyak Zaitun Untuk Balita Gizi Kurang." *Maternal Child Health Care* 3, no. 1 (2022): 412. <https://doi.org/10.32883/mchc.v3i1.2214>.
- Hatta, M. "Manfaat Tahnik Dengan Kurma Bagi Kesehatan Bayi Baru Lahir." *Jurnal Pandu Husada* 4, no. 2 (2023): 52–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/jph.v4i2.16577>.
- Integrated Pest Management University of Missouri. "Watermelon: A Brief History," 2020.
- Julaecha, Julaecha, Laida Sanilpa Tiwi, Fatihatul Hayati, and Ajeng Galuh Wuryandari. "Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Mengonsumsi Kurma Di SMK Kesehatan Baiturrahim Kota Jambi." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 5, no. 2 (2023): 200. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.418>.
- KEMENKES. "Mengintip Khasiat Kurma Bagi Tubuh." Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, 2022.
- Kofsoh, Dwi. "HADIS-HADIS TENTANG TATO (Tela'ah Ma'anil Tato)." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009.
- Lambert, V. A., and C. E. Lambert. "Qualitative Descriptive Research: An Acceptable Design." *Pacific Rim International Journal of Nursing Research* 16, no. 4 (2012): 255–56.
- Lubis, Risa Ferina, and Nurhamida Sari Siregar. "Pengaruh Pemberian Semangka Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik." *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 1, no. 1 (2017): 1–10. <https://doi.org/10.24114/so.v1i1.6127>.
- Manurung, Widya Pebryanti, and Adityo Wibowo. "Pengaruh Konsumsi Semangka (Citrullus Vulgaris) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *J Majority* 5, no. 5 (2018): 102–7.
- Marlina, Dewi, and Dicky Irwanda. "Efek Ekstrak Etanol Kulit Putih Semangka (Sitrus Vulgaris, Schrad) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Mencit Putih Jantan (Mus Musculus) Yang Diinduksi Aloksan." *Jurnal Kesehatan* 11, no. 2 (2018): 359–65.
- Maulana, Imron. "Hadis Shahih Dan Syarat-Syaratnya." *AL-IHKAM: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial* 3, no. 3 (2018): 27–40.
- Muhtador, Moh. "SEJARAH PERKEMBANGAN METODE DAN PENDEKATAN SYARAH HADIS." *Riwayah: Jurnal Studi Hadis* 2, no. 2 (2016): 259–72.
- Mukti, Eko Prasetyo, Arista Eka Pramudita, Apriliana Putri Cahya Widawan, and Anita Safitri. "SHAMPO SEMANGI UNTUK MENGHILANGKAN KETOMBE DAN MENGATASI RAMBUT RONTOK." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020.
- Munawwarah, Harlia Al. "Hubungan Pemberian Kurma (Phoenix Dactylifera l) Varietas Ajwa Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah." UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015, 2015.
- Mutiah, Cut, and Nora Veri. "Edukasi Manfaat Jus Kurma (Dactilifera Phoenix) Bagi Ibu Hamil Aterm." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo* 2, no. 1 (2020): 144. <https://doi.org/10.32807/jpms.v2i1.604>.
- Nisa, Mir'atun. "PORSI DAN NUTRISI MAKANAN MUHAMMAD SAW Kajian Hadis

- Teks Dan Konteks.” *Jurnal Living Hadis* 1, no. 2 (2016): 389–418. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2016.1126>.
- Prianggoro, Hasto Ridho. “Tingkat Pengetahuan Fungsi Magnesium Bagi.” *Edukasimu* 2, no. 2 (2022): 1–8.
- Primurdia, E.K dan J. Kusnadi. “AKTIVITAS ANTIOKSIDAN MINUMAN PROBIOTIK SARI KURMA (*Phoenix Dactilyfera L.*) Dengan ISOLAT *L. Plantarum* Dan *L. Casei* Antioxidant.” *Jurnal Pangan Dan Agroindustri* 2, no. 3 (2014): 98–109.
- Renga, Handriana Vivilia, Fina Purwaningtyas, M.M, and Tutik Inderawati, S.ST., MM. “Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan* 7, no. 1 (2016): 11–18.
- Ritonga, Asnil Aidah. “Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies.” *Library Philosophy and Practice* 9, no. 1 (2021).
- Romadloniyah, Nur Shinta, Fitrotin Nafisa Oktaviani, and Imamul Arifin. “Kurma (*Ruthab*) Untuk Mencegah Keguguran Dan Melancarkan Persalinan.” *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. 1 (2020): 55. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i1.2976>.
- Royani, Ida, Nasrudin Andi Mappaware, M Hamsah, Shofiyah Latief, and Erlin Syahril. “Potensi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactilifera L.*) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam Dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literatur Review.” *UMI Medical Journal* 7, no. 2 (2022): 152–65. <https://doi.org/10.33096/umj.v7i2.222>.
- Royyani, Miftah, Ade Putra, and Awaluddinsyah Siregar. “Sejarah Dan Metoda Syarah Hadis Jurnal Dirosah Islamiyah.” *Jurnal Dirosah Islamiyah* 5, no. 2 (2023): 348–56. <https://doi.org/10.17467/jdi.v5i2.3244>.
- Sagala, Azan. “Takhrij Dan Metode-Metodenya.” *Al-Ulum : Jurnal Pendidikan Islam* 2, no. 2 (2021): 327–46.
- Septiani, Titania Dia. “TEKNIK PRODUKSI BENIH SEMANGKA (*Citrullus Lanatus*) DI PT. WIRA AGRO NUSANTARA SEJAHTERA KEDIRI.” POLITEKNIK NEGERI JEMBER, 2020.
- Setyawati, Eka, Christ Kartika Rahayu, and Edy Haryanto. “Korelasi Kadar Likopen Dengan Aktivitas Antioksidan Pada Buah Semangka (*Citrullus Lanatus*) Dan Tomat (*Lycopersicum Esculentum*).” *Analisis Kesehatan Sains* 8, no. 2 (2019): 710–16.
- Shanti, Ni Made, and Reni Zuraida. “Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.” *Medical Journal of Lampung University* 5, no. 4 (2016): 117–23.
- Sholihah, Nisrina Fauziyah. “Review Artikel: Terapi Tanaman Herbal Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 19 (2022): 312–20.
- Siahaan, Vera Rentia, Safrina Daulay, Yeyen Damanik, and Tengku Sri Wahyuni. “Pemberian Buah Kurma Guna Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kota Pematang Siantar.” *Jurnal Perak Malahayati* 4, no. 1 (2022): 14–21. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6737>.
- Sujadmiko, Heri, Budi Setiadi Daryono, Hanifa Hanini, and Supriyadi Supriyadi. “Pengembangan Benih Unggul Semangka Citra Jingga Melalui Teknik Kastrasi Dan Polinasi Di Desa Depokrejo, Purworejo, Jawa Tengah.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)* 6, no. 2 (2021): 129. <https://doi.org/10.22146/jpkm.40610>.
- Sumbayak, Amelia Rosenta, and Vivi Eulis Diana. “Formulasi Hand Body Lotion Ekstrak Etanol Kulit Buah Semangka (*Citrillus Vulgaris*) Untuk Pelembab Kulit.” *Jurnal Dunia Farmasi* 2, no. 2 (2019): 70–76. <https://doi.org/10.33085/jdf.v2i2.4398>.

- Suryana, Dayat. *Manfaat Buah: Manfaat Buah-Buahan*. Dayat Suryana Independent, 2018.
- Syariffuddeen, Amir, Mhd Adnan, Badaruzzaman Mohd, Noh Dan, and Masniza Sairi. "Teknik Dan Amalan Penggredan Dalam Penentuan Kematangan Tembikai (Techniques and Practices on Grading in Determining Watermelon Maturity)." *Buletin Teknologi MARDI Bil 31* (2022): 131–44.
- Ulya, Yadul, Siskha Maya Herlina, and Regina Pricilia Yunika. "Penyuluhan Tentang Manfaat Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Sebagai Upaya Memperlancar Persalinan." *ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat* 4, no. 1 (2023): 127–36. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2799>.
- Yuliastuti, Putri. "MANFAAT KANDUNGAN BUAH KURMA SEBAGAI PENCEGAH PENYAKIT STROKE." Universitas Jember, 2009.
- العسقلاني, أحمد بن علي بن حجر. □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□. الأولى. مصر: المكتبة السلفية، 1970.
- العسقلاني, شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي بن حجر. □□□□□□ □□□□□□. الأولى. الهند: مطبعة دائرة المعارف النظامية، 1909.
- الهاجري, راشد صليهم فهد صليهم. "الأحاديث النبوية الواردة في النصيحة في الكتب التسعة." □□□□ □□□□□□. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, no. 38 (2023): 196–255. <https://doi.org/10.21608/bfdc.2023.330407>.
- بالمظْهري, الحسين بن محمود بن الحسن، مظهر الدين الزَيْداني الكوفي الضَّرِيرُ الشَّيرازيُّ الحَنْفِيُّ المشهورُ نور الدين طالب. الأولى. كويت: دار النوادر. Edited by □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□. 2012.