



AL-IQRO'

JOURNAL OF ISLAMIC STUDIES

<https://ejournal.unu.ac.id/index.php/aijis>

BUAH ZAITUN PRESPEKTIF AL-QUR'AN & SAINS (TELAAH Q.S AL-AN'AM AYAT 99 DALAM TAFSIR MAFATIHUL GHAYB)

Rahmat Efendi^{1*}, Niatul Khusna², Nadia Faizah³, Dewi Fitriyani¹²³⁴
¹²³⁴Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo

Abstract

Keywords:

Wali Adhal, Sociology of Islamic law, Sleman Religious Court.

Plants are the foundation of most terrestrial ecosystems. In thematic encyclopedias it is explained that plants are the key to life. Without them, other organisms will perish. Plants are included in the part of very valuable natural resources so that their sustainability needs to be maintained so that the diversity of plant and animal species and their ecosystems do not become extinct. In the Qur'an, Surah Al-An'am/6:99 Allah SWT emphasizes that Allah SWT created various types of plants to meet the food needs of mankind, plants can grow and revive previously dry land, plants also provide benefits for life, both as food, medicine, and natural beauty. Departing from the background above, the author wants to make a more in-depth study related to the special qualities of olives according to the perspective of the Qur'an and science (theory of the concept of olives in QS. al-An'am verse 99). With a qualitative approach, the data sources used in this study come from books, articles, journals, and writings that are relevant to the research theme. This research is expected to provide new insights, contributions, and a broader understanding of the topic being studied.

Abstract

Kata kunci:

Tumbuhan, Al-Qur'an, Zaitun, Sains.

Tumbuhan merupakan fondasi dari sebagian besar ekosistem terestrial. Dalam ensiklopedia tematis dijelaskan bahwa tumbuhan adalah kunci kehidupan. Tanpa mereka, organisme lain akan musnah. Tumbuhan termasuk di bagian sumber daya alam yang sangat berharga sehingga kelestariannya perlu dijaga agar keanekaragaman jenis tumbuhan dan satwa serta ekosistemnya tidak punah. Dalam Al-Qur'an Surat Al-An'am/6:99 Allah SWT menegaskan bahwa Allah SWT menciptakan berbagai jenis tumbuhan untuk memenuhi kebutuhan makanan umat manusia, tumbuhan dapat tumbuh dan menghidupkan tanah yang sebelumnya kering, tumbuhan juga memberikan manfaat bagi kehidupan, baik sebagai makanan, obat, maupun keindahan alam. Berangkat dari latar belakang diatas, penulis ingin membuat kajian lebih mendalam terkait keistimewaan zaitun menurut perspektif al-Qur'an dan sains (teori konsep buah zaitun dalam QS. al-An'am ayat 99). Dengan pendekatan kualitatif, Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku-buku, artikel, jurnal, dan tulisan-tulisan yang relevan dengan tema penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru, kontribusi, dan pemahaman yang lebih luas terhadap topik yang diteliti.

*Penulis Koresponden
E-mail: dewifitriyani0512@gmail.com

This is an open-access article under the
CC-BY-SA license. © 2025 Author(s)

PENDAHULUAN

Zaitun merupakan pohon yang pertama kali tumbuh di dunia dan pohon pertama yang tumbuh setelah bencana air Bah (zaman Glester). Zaitun tumbuh di tempat tinggal para Nabi dan tanah-tanah suci. Tujuh puluh Nabi berdo'a untuk keberkahan pohon zaitun, di antaranya adalah Nabi Muhammad SAW berdoa, "*Ya Allah SWT, berkahilah minyak dari pohon Zaitun*". Beliau mengucapkan doanya sebanyak dua kali (Hammad, 2014).

Zaitun juga telah dikenal sebagai tanaman yang berkhasiat tinggi dan memiliki berbagai macam manfaat. Hal ini menunjukkan betapa banyak nikmat yang Allah SWT berikan untuk hamba-Nya. (Nisak, 2018)

Pohon zaitun telah disebutkan sebanyak 7 kali dalam Al-Qur'an, yaitu dengan kata zaitun pada surah Abasa (80) ayat 29, surah at-Tin (95) ayat 1, surah al-An'am (6) ayat 99, surah an-Nahl (16) ayat 11, surah al-An'am (6) ayat 141 dan surah an-Nur (24) ayat 35 dan dengan kata thursina pada surah al-Mu'minin (23) ayat 20 (Baqi). Dari 7 ayat tersebut, terdapat 5 ayat tergolong surah makiyyah, yaitu surah Abasa (80) ayat 29, surah at-Tin (95) ayat 1, surah al-An'am (6) ayat 99, surah an-Nahl (16) ayat 11 dan surah al-Mu'minin (23) ayat 20. Sedangkan 2 ayat lagi tergolong surah madaniyyah, yaitu surah al-An'am (6) ayat 141 dan surah an-Nur (24) ayat 35 (Amal, 2011).

Tema utama surah al-An'am menunjukkan bukti kekuasaan Allah SWT di alam semesta. Menurut *Tafsir Mafatihul Ghayb*, dalam surah al-An'am ayat 95-99 terdapat 5 bukti kekuasaan Allah SWT, yaitu: (1) Benih tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan. (2) Pergantian siang dan malam. (3) Bintang sebagai pemandu navigator pada malam hari. (4) Proses penciptaan manusia sejak Nabi Adam AS. (5) Turunnya hujan dari langit dan menumbuhkan segala macam tumbuh-tumbuhan (Zaini, 2022).

Fokus penelitian kali ini kami akan mengkaji tentang tumbuhan dalam al-Qur'an, yakni tentang Buah Zaitun Prespektif Al-Qur'an & Sains (Telaah Q.S Al-An'am Ayat 99 Dalam Tafsir Mafatihul Ghayb).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian, dengan menggunakan metode kajian pustaka. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari buku-buku, artikel, jurnal, dan tulisan-tulisan yang relevan dengan tema penelitian. Metode kajian pustaka memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang topik yang diteliti melalui analisis terhadap literatur yang ada.

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi data. Triangulasi data adalah proses membandingkan dan menggabungkan beberapa sumber data yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan valid. Dengan teknik ini, peneliti dapat memverifikasi temuan-temuan penelitian melalui konfirmasi dari berbagai sumber. Dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode kajian pustaka serta teknik analisis data triangulasi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru, kontribusi, dan pemahaman yang lebih luas terhadap topik yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Tumbuhan

Ilmu yang mempelajari makhluk hidup disebut ilmu biologi. Secara garis besar ilmu ini dibagi menjadi dua cabang keilmuan, yang pertama adalah ilmu tumbuh-tumbuhan (botani), yang secara khusus mempelajari flora. Dan yang kedua adalah ilmu hewan (zoologi) yaitu ilmu yang mempelajari tentang fauna. Makhluk hidup seperti dunia tumbuhan dalam biologi disebut dengan Kingdom Plantae, dalam tingkatannya, ilmu yang secara khusus mempelajari tentang tumbuhan disebut juga dengan Taksonomi Tumbuhan (Fauziah, 2021).

Tumbuhan merupakan pondasi dari sebagian besar ekosistem terestrial. Dalam ensiklopedia tematis dijelaskan bahwa tumbuhan adalah kunci kehidupan. Tanpa mereka, organisme lain akan musnah. Hal ini dikarenakan kehidupan yang lebih maju bergantung pada tumbuhan. Kajian mengenai tumbuhan didorong oleh kombinasi kebutuhan dan keingintahuan. Kebutuhan menerapkan pengetahuan secara cermat untuk menghasilkan makanan, pakaian dan perumahan bagi populasi manusia yang berkembang. Keingintahuan tentang bagaimana tumbuhan bekerja (Fauziah, 2021).

Tumbuhan merupakan bagian dari sumber daya alam yang sangat berharga sehingga kelestariannya perlu dijaga agar keanekaragaman jenis tumbuhan dan satwa serta ekosistemnya tidak punah.

Manfaat Tumbuhan Bagi Manusia Dan Ayat-Ayat Al-Qur'an Yang Membahasnya

1. Tumbuhan Sebagai Obat-Obatan

Beberapa jenis tumbuhan selain berfungsi sebagai bahan makanan juga berfungsi sebagai obat-obatan. Tumbuhan menjadi salah satu sumber utama dalam proses pencegahan dan pengobatan terhadap berbagai macam penyakit. Dinyatakan dengan tegas dalam QS. An- Nahl/16: 69, bahwa dari sari buah-buahan dan tumbuhan yang dihisap oleh lebah dihasilkan madu yang didalamnya mengandung obat.

﴿ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

“Kemudian, makanlah (wahai lebah) dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan- jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perutnya itu keluar minuman (madu) yang beraneka warnanya. Di dalamnya terdapat obat bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah SWT) bagi kaum yang berpikir.”

Menurut para ahli, tumbuhan lain yang kaya akan manfaat dalam pengobatan yaitu zaitun. Minyak yang dihasilkan dari zaitun memiliki beberapa keuntungan, diantaranya dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, mencegah kanker, membantu pertumbuhan tulang, membantu pertumbuhan anak, mengurangi tekanan darah, menurunkan asam lambung dan sebagainya (Jaronah, 2020).

2. Tumbuhan Sebagai Sumber Makanan

Tumbuhan adalah sumber makanan yang penting bagi manusia hewan. Mereka menyediakan berbagai nutrisi, termasuk karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Berbagai bagian tumbuhan, seperti akar, batang, daun, bunga, dan buah, dapat dimakan dan memberikan kontribusi signifikan terhadap pola makan sehat.

Dalam Al-Qur'an, terdapat beberapa ayat yang menunjukkan peran tumbuhan sebagai sumber makanan. Salah satunya adalah Surah Al-An'am/6:99

﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾

“Dialah yang menurunkan air dari langit lalu dengannya Kami menumbuhkan segala macam tumbuhan. Maka, darinya Kami mengeluarkan tanaman yang menghiu. Darinya Kami mengeluarkan butir yang bertumpuk (banyak). Dari mayang kurma (mengurai) tangkai- tangkai yang menjuntai. (Kami menumbuhkan) kebun-kebun anggur. (Kami menumbuhkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuah dan menjadi masak. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda- tanda (kekuasaan Allah SWT) bagi kaum yang beriman.”

Ayat ini menegaskan bahwa Allah SWT menciptakan berbagai jenis tumbuhan untuk memenuhi kebutuhan makanan umat manusia (Novel Ersya Ilfada et al., 2024).

3. Tumbuhan Sebagai Sumber Keberkahan

Tumbuhan sebagai sumber keberkahan dapat dilihat dari berbagai ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya flora dalam kehidupan manusia dan bagaimana mereka menjadi simbol rezeki dan berkah dari Allah SWT. Tumbuhan memberikan manfaat bagi kehidupan, baik sebagai makanan, obat, maupun keindahan alam.

Salah satu ayat yang relevan adalah surah Al-Baqarah/2:261

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾

“Perumpamaan orang-orang yang menginfakkan hartanya di jalan Allah SWT adalah seperti (orang-orang yang menabur) sebutir biji (benih) yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada setiap tangkai ada seratus biji. Allah SWT melipatgandakan (pahala) bagi siapa yang Dia kehendaki. Allah SWT Maha Luas lagi Maha Mengetahui.”

Ayat ini menunjukkan bahwa sedekah yang dilakukan dengan menanam atau menginvestasikan pada tumbuhan dan tanaman akan mendatangkan banyak keberkahan (S. Ahmad, n.d.).

4. Tumbuhan Sebagai Peningkatan Kualitas Lingkungan

Tumbuhan berperan penting dalam peningkatan kualitas lingkungan melalui berbagai cara, seperti penyerapan karbon dioksida, penyedia oksigen, pengatur siklus air, dan pencegahan erosi tanah. Keberadaan tumbuhan juga membantu menjaga keseimbangan ekosistem dan meningkatkan keanekaragaman hayati.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya tumbuhan dalam lingkungan adalah surah Al-A'raf/ 7:57:

﴿وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ ۖ حَتَّىٰ إِذَا أَقْلَّتْ سَحَابًا ثِقَالًا سُقْنَهُ لِبَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۚ كَذَٰلِكَ نُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ۝﴾

“Dialah yang mendatangkan angin sebagai kabar gembira yang mendahului kedatangan rahmat-Nya (hujan) sehingga apabila (angin itu) telah memikul awan yang berat, Kami halau ia ke suatu negeri yang mati (tandus), lalu Kami turunkan hujan di daerah itu. Kemudian Kami tumbuhkan dengan hujan itu berbagai macam buah-buahan. Seperti itulah Kami membangkitkan orang-orang mati agar kamu selalu ingat.”

Ayat ini menunjukkan peran tumbuhan dalam kehidupan setelah hujan turun, di mana tumbuhan tumbuh dan menghidupkan tanah yang sebelumnya kering. Ini mencerminkan pentingnya tumbuhan dalam menjaga kualitas lingkungan (F. Fitriani, n.d.).

Buah Zaitun Menurut Tafsir Mafatihul Ghayb

Dalam *Tafsir Mafatihul Ghayb* tepatnya pada surat al-An'am ayat 99, al-Razi menjelaskan ayat tersebut berdasarkan keutamaan tumbuhan dalam kehidupan manusia. Dalam tafsir tersebut Al-Razi menjelaskan alasan kuatnya faktor Allah SWT Mengenai nama-nama tumbuhan, Allah SWT menyebutkannya berdasarkan prioritas dalam makanan manusia, dimulai dari makanan utama dan disusul tumbuhan sebagai pemberian nutrisi bagi manusia. Hal ini juga sependapat dengan Imam Wahbah al-Zuhailly (1997) dalam tafsirnya *Al Tafsir Al Munir Fi Al Aqidah wa Al Syariah wa Al Manhaj* beliau mengatakan bahwa penyebutan tumbuhan sebelum pohon karena tumbuhan adalah makanan, dan buah dari pohon adalah buah yang dimakan. Makanan pokok didahulukan sebelum buah-buahan. Penyebutan kurma didahulukan dari semua buah karena kurma merupakan makanan pokok bagi masyarakat Arab. Anggur disebutkan setelah kurma karena anggur merupakan buah

yang paling enak dan dapat digunakan sejak buahnya keadaan asam, kemudian berubah menjadi kemerahan, hingga menjadi anggur. Buah anggur tersebut kemudian disimpan sebagai buah anggur kering selama setahun dan kemudian dibuat menjadi sirup dan cuka (Zaini, 2022).

Dalam Tafsir Mafātihul Ghayb, buah zaitun dikenal sebagai buah yang menawarkan berbagai manfaat. Tidak hanya buah zaitun yang bisa dimakan langsung, tetapi minyak dari buah zaitun juga dikenal memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Khasiat zaitun ini dijelaskan pula pada surah an-Nahl ayat 11 (Utami, 2023). Berdasarkan interpretasi dalam Tafsir Mafatih al-Ghayb, al-Razi menyatakan bahwa manfaat minyak zaitun selain dapat digunakan sebagai lauk, minyak zaitun juga dapat dijadikan bahan masakan, serta sebagai pembersih alat dapur. Hal ini juga dijelaskan dalam *Tafsir al-Qurtubi* ketika menafsirkan surah an-Nur ayat 35. Selain itu, di dalam tafsir ini Ibnu Abbas menyatakan pendapatnya bahwa tidak ada bagian dari pohon zaitun ini yang tidak berguna. Bahkan, abunya dapat digunakan untuk mencuci sutera (Ulil Azmi, 2023).

Manfaat Zaitun dalam Al- Qur' an

Menurut Wahbah az-Zuhaili, surah al-An'am ayat 141 dan surah al-Mukminun ayat 30 menjelaskan bahwa buah dan minyak dari pohon zaitun bisa dikonsumsi dengan dijadikan sebagai lauk serta dapat digunakan untuk menambah nafsu makan.

Zaitun diyakini memiliki banyak khasiat dan keistimewaan menurut berbagai penelitian, mulai dari batang, daun hingga buahnya. Kandungan dalam buah zaitun begitu kompleks, antara lain terdapat protein, gizi dan antioksidan yang besar di dalamnya, selain itu zaitun memiliki kadar garam yang mengandung kalsium, zat besi, dan fosfat yang merupakan zat penting dan vital yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah, daun, minyak, juice zaitun dapat digunakan sebagai anti infeksi organ dalam, seperti ginjal, empedu dan mengandung senyawa koloid yang bisa membunuh sel kanker. Senyawa yang terdapat dalam zaitun seperti fenol, tokoferol, sterol, pigan dan squalene merupakan suatu peranan penting dalam kesehatan. Senyawa fenol diyakini berfungsi sebagai antioksidan yang kuat. Senyawa- senyawa bermanfaat tersebut terkandung dalam minyak buah zaitun. Muhammad Tegar and others, Manfaat Buah Zaitun Dalam Sains Dan Al-Quran, 2.2 (2024)

Minyak zaitun mengandung berbagai macam gizi yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan bermutu tinggi. Mutu minyak zaitun ini melebihi minyak-minyak yang lain, baik minyak nabati ataupun hewani, karena tidak ada efek yang dapat menimbulkan penyakit pada peredaran dan pembuluh darah arteri seperti yang terdapat pada jenis minyak lainnya. Minyak zaitun ini semakin istimewa karena Allah swt. telah memujinya dalam Al-Qur'an, bahwa cahaya dari cahaya minyak zaitun merupakan cahaya yang paling terang dan jernih. Bahkan Allah swt. Memberikan perumpamaan tentang cahaya-Nya yang disandingkan dengan minyak yang dikeluarkan dari pohon

yang penuh berkah, yaitu minyak zaitun. Sebagaimana firman-Nya dalam surat An Nur: 35

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

“Allah (pemberi) cahaya (pada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang (pada dinding) yang tidak tembus) yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang (yang berkilauan seperti) mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat) yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis). Allah memberi petunjuk menuju cahaya-Nya kepada orang yang Dia kehendaki. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”.

Dalam kitab tafsirnya, yaitu Tafsir al-Munir, Wahbah az-Zuhaili menafsirkan bahwa ayat ini menjelaskan tentang zaitun yang dijadikan sebagai penggambaran mengenai cahaya hidayah dari Allah Swt kepada orang mukmin. Cahaya hidayah diibaratkan sebagai minyak yang bersih, jernih, bening serta berkilau meskipun belum dinyalakan dengan api dan ketika sudah dinyalakan dengan api maka akan menghasilkan cahaya yang sangat terang seakan-akan cahayanya berlapis-lapis. Dan gambaran tersebut diibaratkan sebagaimana hati seorang mukmin yang ketika mendapatkan hidayah yang masuk ke dalam hatinya akan nampak terpancar meskipun belum dibarengi dengan ilmu yang diketahui dan jika sudah dibarengi dengan ilmu yang masuk ke dalam hatinya maka hidayah yang hadir akan semakin terlihat dan bersinar seakan-akan cahayanya berlapis-lapis karena sudah tertanam kuat dalam hati seorang mukmin (Saputra & Rusmana, 2021)

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa dalam al-Qur'an, pohon zaitun memiliki banyak keistimewaan, yaitu buah dan minyak dari pohon zaitun mengandung beberapa khasiat yang mengarah kepada kesehatan. Kemudian buah dari pohon zaitun dapat dimanfaatkan dengan cara konsumsi atau diterapkan pada bagian-bagian tubuh, seperti kulit dan rambut. Selain itu, dijelaskan dalam sebuah hadis Nabi Muhammad saw bahwa siapapun memanfaatkan minyak zaitun dengan niat untuk mengikuti apa yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw. maka akan bernilai pahala sunnah karena melaksanakan dan mengikuti anjuran Nabi Muhammad Saw (Saputra & Rusmana, 2021)

Manfaat Buah Zaitun Dalam Perspektif Sains

Dalam perspektif sains, zaitun memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan. Berikut ini beberapa manfaat penting buah zaitun dalam perspektif sains:

1. Kandungan Gizi Dalam Zaitun

Zaitun mengandung lemak jenuh tunggal yang tinggi, terutama asal oleat. Asam lemak ini dikenal dapat menurunkan perasangan dan resiko penyakit jantung. Selain itu, zaitun juga

mengandung banyak vitamin E, dan antioksidan sebagai anti inflamasi yang dapat melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas, serta penyakit inflamasi kronis seperti kanker, diabetes, penyakit jantung, dan obesitas.

2. Manfaat Minyak Zaitun Bagi Kesehatan

Minyak zaitun memiliki berbagai manfaat diantaranya:

- a) Bagi kesehatan jantung, minyak zaitun berguna sebagai penurun kadar kolesterol jahat, dimana kadar ini bisa beresiko menyebabkan penyakit kardiovaskular;
- b) Senyawa Polifenol dan antioksidan yang terkandung dalam minyak zaitun berfungsi sebagai pencegah penyakit kronis seperti radang sendi, kanker, dan gangguan metabolik;
- c) Mengonsumsi minyak zaitun secara rutin dapat menjaga kesehatan otak dari serangan penyakit neurodegeneratif;
- d) Minyak zaitun dapat merangsang produksi enzim pencernaan yang membantu mengurangi gangguan pencernaan seperti maag, gastritis, dan embelit;
- e) Minyak zaitun mampu mengontrol gula darah dan meningkatkan insulin. Hal ini sangat bermanfaat bagi penderita diabetes, karena minyak zaitun dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah;
- f) Dalam bidang kecantikan, minyak zaitun dapat memelihara kelembaban kulit, merawat kesehatan rambut, dan bisa digunakan sebagai campuran lulur, pijat, maupun spa (Saras, n.d.).

KESIMPULAN

Tumbuhan adalah dasar bagi sebagian besar ekosistem di bumi dan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Bidang biologi yang mempelajari tumbuhan dikenal sebagai botani atau taksonomi tumbuhan. Dalam ekosistem, tumbuhan menjadi penopang utama dan berperan dalam menjaga keseimbangan lingkungan, menyediakan oksigen, dan menyerap karbon dioksida.

Bagi manusia, tumbuhan memiliki manfaat luas, mulai dari sebagai sumber obat-obatan hingga bahan pangan. Contohnya, tanaman seperti zaitun memiliki nilai kesehatan tinggi; minyaknya mengandung zat yang membantu menjaga jantung, mencegah kanker, dan mengatur tekanan darah. Tumbuhan juga berfungsi sebagai sumber makanan utama yang menyediakan nutrisi penting seperti karbohidrat, protein, dan vitamin, sebagaimana disebutkan dalam beberapa ayat Al-Qur'an, yang mengaitkan tumbuhan dengan sumber keberkahan dan rezeki.

Dalam perspektif Islam, zaitun sering kali disebutkan sebagai tanaman yang penuh berkah, dengan segala bagian dari pohonnya dapat dimanfaatkan untuk kebaikan. Tafsir Al-Qur'an juga

menggambarkan pohon zaitun sebagai simbol hidayah yang menerangi kehidupan seorang mukmin. Selain itu, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa buah dan minyak zaitun kaya akan zat gizi dan antioksidan, yang berguna bagi kesehatan tubuh dan kecantikan. Secara keseluruhan, tumbuhan memiliki peran penting bagi kehidupan manusia, baik dari sisi ilmiah maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- F. Fitriani, & M. Z. (n.d.). *Peran Tumbuhan dalam Peningkatan Kualitas Lingkungan: Kajian dari Perspektif Al-Qur'an, Jurnal Lingkungan dan Pembangunan Berkelanjutan*.
- Fauziah, A. (2021). Pengantar Fisiologi Tumbuhan. In *Biru Atmajaya* (Vol. 2, Issue 1).
- Jaronah, S. (2020). Tumbuhan Sebagai Sumber Gizi dalam Tafsir Kementrian Agama. *Skripsi*, 51. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53632>
- Nisak, K. (2018). Keistimewaan Zaitun dalam Perspektif Alquran dan Sains. *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*, 2, 75–77. http://digilib.uinsby.ac.id/25115/1/KhilyatunNisa_E93214093.pdf
- Novel Ersia Ilfada, D., Rahmah, J., Mariana, M., Sari, M., & Rahayu, S. (2024). Mempertahankan Nutrisi Protein Melalui Bahan Makanan Nabati Untuk Meningkatkan Status Gizi Masyarakat. *Jurnal Inovasi Global*, 2(1), 140–152. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i1.48>
- Qur'an Kemenag <https://quran.kemenag.go.id/>
- Rifah, R. (2019). Keistimewaan Zaitun dalam Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab dan Keterkaitannya dengan Kesehatan. *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 1(2), 48.
- S. Ahmad, & N. H. (n.d.). *Tumbuhan dan Keberkahan: Perspektif Al-Qur'an Dan Penerapannya Dalam Kehidupan Sehari-Hari, Jurnal Pendidikan Islam dan Kebudayaan*.
- Saputra, T., & Rusmana, D. (2021). Pohon Zaitun dalam al-Qur'an: Studi Tafsir Maudhu'i Abdul Hay al-Farmawi. *Jurnal Riset Agama*, 1(3), 45–63. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15071>
- Saras, T. (n.d.). *Minyak Zaitun: Khasiat Sehat Dan Kecantikan Dari Raja Minyak Alam*.
- Tegar, M., Alam, B., Fahrudin, M. M., Biologi, P. S., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2024). MANFAAT BUAH ZAITUN DALAM SAINS DAN AL-QURAN. 2(2), 187–197. <https://doi.org/10.18860/es.v2i2.24469>
- Ulil Azmi. (2023). Studi Kitab Tafsir Mafatih Al-Ghaib Karya Ar-Razi. *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(2), 119–127. <https://doi.org/10.47498/bashair.v2i2.1415>
- Utami, R. D. (2023). *Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Kelembapan Kulit Pada Pasien Dm*.
- Zaini, N. S. M. (2022). Kajian Tematik Konsep Makanan Berasaskan Tumbuhan Dalam Ayat 99

Surah Al-an ' Am Berdasarkan Kitab Tafsīr Mafātihul Ghayb a Thematic Study of the Concept
of Plant- Based Food in Verse 99 of Surah Al-an ' Am Based on Tafsīr Mafātihul Ghayb.
Journal of Ma'alim Al-Quran Wa Al-Sunnah, 18(2), 176–190.