

Keajaiban Penyembuhan Dengan Warna Makanan Kegemaran Rasulullah SAW

Noli binti Kasim*¹, Che Nor Kharsiah binti Yasin²

^{1,2}Jabatan Pengajian Am, Politeknik Sultan Mizan zainal Abidin

e-mail: *¹ noli@psmza.edu.my, ² kharsiah@psmza.edu.my

Abstrak

Kajian ini memfokuskan kepada dua warna makanan yang menjadi kegemaran Rasulullah s.a.w. iaitu warna hitam dan hijau. Kajian ini menggunakan kaedah kajian perpustakaan untuk mengumpul maklumat melalui sumber primer dan skunder. Beberapa petikan daripada firman Allah SWT dan hadis yang berkaitan dengan warna makanan Rasulullah s.a.w. dipersembahkan. Perbincangan cuba menyingkap kelebihan, fungsi dan kesan warna – warna makanan kegemaran Rasulullah s.a.w. tersebut terhadap kesihatan manusia. Disamping mengaitkan persamaan dari segi warna dan khasiat makanan kegemaran Rasulullah s.a.w. dengan sebahagian tumbuhan herba tempatan yang sering digunakan sebagai medium penyembuhan secara semulajadi bagi merawat masalah kesihatan fizikal dan spiritual. Kajian mendapati bahawa terdapat persamaan dari segi fungsi dan khasiat dua warna tersebut dengan tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan yang menjadi kegemaran Rasulullah s.a.w. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa warna hitam dan hijau mampu memberi penyembuhan terhadap penyakit fizikal dan mental. Kesimpulannya, warna makanan sunnah ini bukan sekadar menjadi kegemaran Rasulullah s.a.w., malah mempunyai nilai penyembuhan yang tinggi. Ini, membenarkan hikmah pengutusan Rasulullah s.a.w., menyinari umat dengan nur Islam dan mengeluarkan manusia daripada kegelapan aqidah kepada kebenaran. Cara kehidupan baginda juga adalah sumber cetusan idea mencari penawar untuk merawat penyakit spiritual, akal dan fizikal manusia.

kunci— Penyembuhan; Sunnah; Warna; Kegemaran

Abstract

This study focuses on the two colors of food that became the favorite of the Prophet s.a.w. i.e. black and green. This study uses the library research method to collect information through primary and secondary sources. Some quotes from the words of Allah SWT and hadiths related to the color of the food of the Prophet s.a.w. are presented. The discussion tries to reveal the advantages, functions and effects of the colors of the Prophet's favorite food on human health. In addition to associating similarities in terms of color and nutrients of Rasulullah s.a.w.'s favorite food with some local herbal plants that are often used as a natural healing medium to treat physical and spiritual health problems. The study found that there are similarities in terms of the function and properties of the two colors with the plants and fruits that became the favorite of the Prophet s.a.w. The findings of the study also show that the colors black and green are able to heal physical and mental illnesses. In conclusion, the color of this sunnah food is not only a favorite of Rasulullah s.a.w., but also has a high healing value. This, justifies the wisdom of the messenger of the Prophet s.a.w., enlightening the people with the light of Islam and bringing people out of the darkness of faith to the truth. His way of life is also the source of the idea of finding a cure to treat human spiritual, mental and physical ailments.

Keywords— Healing; Sunnah; Color; Favourite

PENDAHULUAN

Penyembuhan dengan warna makanan yang merupakan kegemaran Rasulullah SAW tidak memiliki dasar ilmiah yang kuat dan terpercaya. Namun, sebagian besar orang muslim percaya bahwa makanan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW memiliki manfaat kesehatan yang signifikan.

Rasulullah SAW dikenal sebagai sosok yang sangat peduli dengan kesehatan dan kesejahteraan umatnya. Beliau sering memberikan nasihat mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan makanan yang sehat. Dalam ajarannya, Rasulullah SAW juga memberikan beberapa anjuran mengenai jenis makanan yang baik untuk kesehatan tubuh, di antaranya adalah anjuran untuk mengonsumsi makanan yang berwarna-warni.

Anjuran untuk mengonsumsi makanan yang berwarna-warni sebenarnya tidak hanya datang dari Rasulullah SAW, tetapi juga didukung oleh penelitian ilmiah. Makanan yang berwarna-warni, terutama yang berasal dari buah dan sayuran, mengandung berbagai zat yang penting untuk kesehatan tubuh, seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan.

Namun, perlu diingat bahwa mengonsumsi makanan yang berwarna-warni saja tidak cukup untuk menjaga kesehatan tubuh. Kita juga perlu menjaga pola makan yang seimbang dan berolahraga secara teratur. Selain itu, sebaiknya juga berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mengubah pola makan atau mengonsumsi suplemen makanan tertentu.

Dalam penulisan ini, penulis coba menggabungkan warna hitam dan hijau makanan kegemaran Rasulullah s.a.w dengan warna tumbuhan herba dan buah buahan yang menjadi medium rawatan tradisional orang Melayu.

SOROTAN KAJIAN

Makanan kegemaran Rasulullah s.a.w ini juga dikenali sebagai makanan sunnah, iaitu apa-apa makanan yang disandarkan kepada amalan pemakanan baginda. Khader Ahmad et al. (2015), menyatakan makanan sunnah ini adalah makanan yang disebut dalam al Quran dan hadith. Tambah mereka lagi cendekiawan Islam mendefinisikan makanan sunnah adalah makanan yang memberi kemaslahatan dan membawa kebaikan kepada manusia, sama ada khasiatnya dijelaskan dalam al Quran atau hadith atau tidak dijelaskan.

Dalam al Quran terdapat beberapa perkataan merujuk kepada makanan. Zulkifli Mohd Yusoff (2009) menyatakan lafaz *ta'am* merujuk kepada makanan berulang sebanyak 24 kali dalam al Quran. Namun dalam keadaan tertentu Allah SWT menggunakan lafaz *ta'am* untuk merujuk kepada minuman sepertimana dalam ayat 249 dalam surah al Baqarah (al Baqarah (2): 249). Manakala dalam ayat 93 surah Ali 'Imran makna *ta'am* lebih menyeluruh iaitu tumbuhan (*nabati*), binatang (*haywani*) dan makanan yang telah diproses.

Makanan yang disebut dalam al Quran dan al Hadith mempunyai keistimewaan *i'jaz* tersendiri, bahkan sebahagiannya kaya dengan nilai penyembuhan alami. Damayanti (2014) menyatakan sayuran hijau seperti bayam kaya dengan kandungan nutrisi vitamin E dan flavonoid yang sesuai untuk perawatan kulit dan berfungsi sebagai antioksidan yang efektif untuk kekal awet muda. Bagi mendapatkan kesan antioksidan yang terbaik, bayam dijadikan bancuhan masker dicampur dengan tepung beras yang mengandungi amilopektin untuk memudahkan masker melekat pada wajah.

Faszly Rahim et al. (2015) menyatakan buah zaitun terkenal dengan ekstrak minyaknya. Ia menjadi bahan pemakanan utama masyarakat Mediterranean. Minyak zaitun boleh dibuat jeruk dan dimakan begitu sahaja. Ia satu-satunya minyak yang mengekalkan rasadan aroma.

Pengambilan minyak zaitun dalam menu harian secara konsisten boleh mengurangkan tekanan darah tinggi dan risiko beberapa jenis kanser.

Sekarang banyak produk makanan dan produk kesihatan dipasaran yang menggunakan makanan yang berasaskan kurma , jintan hitam, lada hitam (warna hitam) buah zaitun dan tin (warna hijau). Jika pengambilan bahan makan tersebut tidak mengikut aturan yang betul ia tidak akan memberi kesan efektif malah boleh mengundang kemudharatan kepada kesihatan.

METODOLOGI

Di dalam penulisan ini penulis menggunakan kaedah kajian perpustakaan analisis dokumen untuk mengumpulkan maklumat melalui sumber primer dan sekunder. Pengumpulan maklumat sumber primer bermula dari firman Allah SWT dan hadith tentang fungsi, khasiat dan cara pengamalan pengambilan makanan berwarna hitam dan hijau, pembacaan buku-buku dan artikel dari sudut pembuktian saintifik bagi manfaat dan kesan makanan tersebut terhadap mutu kesihatan manusia, juga daripada pengalaman peribadi penulis sendiri dan beberapa orang rakan yang tegar mengamalkan pemakanan yang bercirikan warna hitam dan hijau. Manakala sumber sekunder diperolehi daripada penulisan penulis-penulis yang berpengalaman dalam bidang pertanian dan tumbuhan herba. Maklumat yang diperolehi , diteliti dan diperhalusi untuk memperkukuhkan perbincangan tajuk dan mendapatkan hasil yang baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyembuhan

Merujuk kepada Kamus Dewan Edisi Keempat (2005), Perkataan penyembuhan bererti sihat, segar, pulih dan waras. Contohnya: orang yang sakit itu telah sihat kembali.

Warna

Warna adalah kesan yang didapati oleh mata daripada cahaya yang dipantulkan oleh benda-benda (dengan gelombang yang berbeza) yang dilihatnya. Prawira (1999) mendefinikan warna sebagai salah satu unsur keindahan dalam seni dan corak selain unsur-unsur visual . manakala Nugraha (2008) menjelaskan bahawa warna adalah kesan pantulan cahaya objek yang diperolehi mata. Oleh itu dapat difahami warna terdiri dari tiga unsur utama, iaitu objek, cahaya dan mata.

Kegemaran

Kegemaran diertikan dengan kesukaan atau kegembiraan sepertimana dirujuk dalam Kamus Dewan (2005).

WARNA DALAM AL QURAN DAN AL HADITH

Di dalam al Quran dan al Hadith ada menyebut beberapa jenis warna. Warna-warna yang disebutkan itu bukan sekadar lafaz kalimah sahaja, bahkan mempunyai keistimewaan wahyu yang tersirat.

Warna Pakaian Rasulullah s.a.w

Merujuk kepada hadith-hadith cara Rasulullah s.a.w berpakaian, didapati tiada warna khusus yang boleh dikategorikan sebagai warna sunnah. Selain daripada warna putih, Baginda sering juga memakai pakaian berwarna lain. Baginda pernah memakai qamis berwarna *za'faran*, *hibarah* berwarna merah, baju berwarna hijau dan serban berwarna hitam.

Merujuk dalam Muslim Life Style Community, (2017), terdapat lima hadith yang menyebutkan serban hitam Rasulullah s.a.w, antaranya hadith yang diriwayatkan oleh Jabir r.a

Maksudnya:

“Pada peristiwa Fathu Makkah, Rasulullah saw masuk ke Kota Mekah dengan mengenakan serban hitam di kepala beliau”.

(Riwayat Tirmizi, Muslim, Abu Dawud, Nasa’ei, Darimi, Ahmad dan Abu Syaikh)

Dalam hadith yang lain , Aisyah meriwayatkan,

Maksudnya: *“Pada suatu pagi, Rasulullah saw keluar dengan mengenakan pakaian yang terbuat dari bulu-bulu berwarna hitam”.*

(Riwayat Tirmizi, Nasa’ei dan Ahmad).

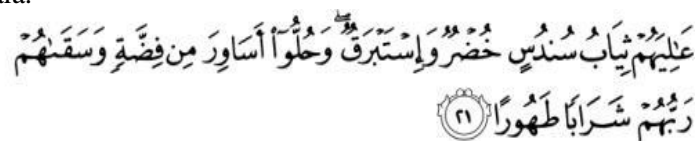
Manakala pakaian berwarna hijau pula, sepertimana hadith yang diriwayatkan oleh Abu Ramtsah

Maksudnya: *“ Saya pernah melihat Nabi saw. mengenakan dua helai pakaian berwarna hijau.”*

(Riwayat Tirmizi, Nasa’ei dan Ahmad).

Walaupun warna pakaian Rasulullah s.a.w pelbagai, sebahagian ulama berpendapat digalakkan memakai pakaian berwarna hijau kerana ia warna yang sejuk mata memandang. Bahkan ia warna pakaian ahli syurga .

Firman AllahTaala:



عَلَيْهِمْ ثِيَابٌ سُدُسٌ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِنْ فِضَّةٍ وَسَقَنَهُمُ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا ﴿٢١﴾

Maksudnya: *“mereka di dalam syurga memakai pakaian hijau yang diperbuat dari sutera halus dan sutera tebal (yang bertekat), serta mereka dihiasi dengan gelang-gelang tangan dari perak; dan mereka diberi minum oleh Tuhan mereka dengan sejenis minuman (yang lain) Yang bersih suci.”*

(al- Insan: 21)

Warna Buah-buahan yang dimakan oleh Rasulullah s.a.w

Makanan kegemaran Rasulullah s.a.w yang pilih ialah buah buahan. Manakala warnanya pula tertumpu kepada dua warna sahaja iaitu hitam dan hijau. Antara buah-buahan kesukaan baginda yang mempunyai ciri-ciri warna tersebut adalah mentimun, tin, zaitun dan kurma.

Mentimun Beserta Kurma

Terdapat enam hadith yang menyebut kedua-dua buah ini. Antaranya hadith yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Jaafarr.a:

Maksudnya: “...*Aku pernah melihat Rasulullah s.a.w memakan mentimun Arab dengan buah kurma masak*”.

(Riwayat Tirmizi, Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Ibnu Majah, Darimi dan Ahmad)

Anas bin Malik r.a .meriwayatkan:

Maksudnya : “ *Saya melihat Rasulullah saw memakan buah melon dan kurma masak secara bersamaan.* ”

(RiwayatTirmidzi, Ahmad danNasa’i)

Rubayyi’ binti Mu’wwidz bin Afra’ r.a .meriwayatkan:

Maksudnya :

“ *Mu’adz bin Afra’ mengutusku untuk memberikan sekeranjang kurma masak dan mentimun kecil berbulu kepada Rasulullah saw. Beliau menyukai buah mentimun. Ketika saya menemui Rasulullah s.a.w, beliau baru saja memperoleh perhiasan dari Bahrain. Maka Rasulullah s.a.w. memenuhi tangan beliau dengan perhiasan itu lalu memberikannya kepada saya.* ”

(RiwayatTirmidzidanThabrani)

Rubayyi’ bintiMu’wwidz bin Afra’ r.a .meriwayatkan

Maksudnya : “ *Saya mendatangi Rasulullah s.a.w. dengan membawa sekeranjang kurma masak dan mentimun berbulu. Lalu beliau memberikan saya seenggam perhiasan atau emas* ”.

(Riwayat Tirmidzi dan Ahmad)

Dan hadith yang diriwayatkan oleh Aisyah r.a:

Maksudnya: “*Rasulullah s.a.w pernah memakan buah timun dengan kurma*”.

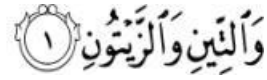
(Riwayat Tirmizi dan Nasa’i)

Hadith yang diriwayatkan Aisyah r.a ini juga diriwayatkan oleh Tirmizi, Bukhari, Muslim, Abu Dawud, Ibnu Majah, Darimi dan Ahmad dengan matan yang sama.

Berdasarkan hadith-hadith diatas, didapati Rasulullah s.a.w. memakan kurma masak yang kebiasaannya berwarna hitam, dan mentimun atau buah semangka biasanya berwarna hijau. Kalimah قثاء (mentimun, melon atau semangka) jika dirujuk kamus Marbawi memberi maksud pohon seperti pohon labu dan buahnya seperti buah timun dan isi buahnya semacam isi labu dan boleh dimakan.

Buah Zaitun dan Tin

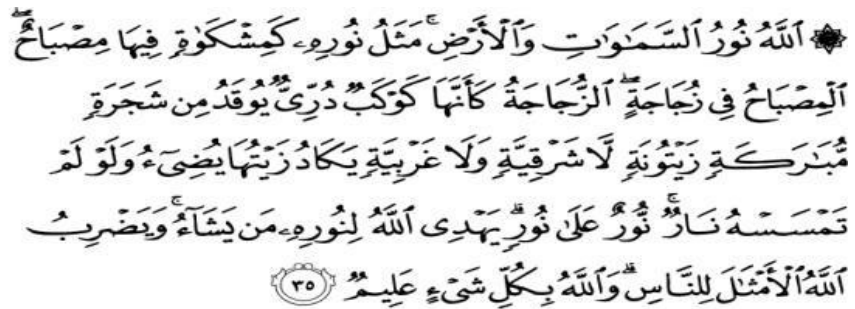
Firman Allah SWT:



Maksudnya: “Demi buah tin dan buah zaitun!”

(surah at Tin: 1)s

Sifat buah zaitun jernih dan berkilau seperti cahaya. Ini dijelaskan di dalam firman Allah Taala:



Maksudnya:

Allah yang menerangi langit dan bumi. Bandingan nur hidayah petunjuk Allah (Kitab Suci Al-Quran) adalah sebagai sebuah "misykaat" yang berisi sebuah lampu; lampu itu dalam geluk kaca (qandil), geluk kaca itu pula (jernih terang) laksana bintang yang bersinar cemerlang; lampu itu dinyalakan dengan minyak dari pokok yang banyak manfaatnya, (iaitu) pokok zaitun yang bukan sahaja disinari matahari semasa naiknya dan bukan sahaja semasa turunnya (tetapi ia sentiasa terdedah kepada matahari); hampir-hampir minyaknya itu - dengan sendirinya - memancarkan cahaya bersinar (kerana jernihnya) walaupun ia tidak disentuh api; (sinaran nur hidayah yang demikian bandingannya adalah sinaran yang berganda-ganda): cahaya berlapis cahaya. Allah memimpin sesiapa yang dikehendakiNya (menurut undang-undang dan peraturanNya) kepada nur hidayahNya itu; dan Allah mengemukakan berbagai-bagai misal perbandingan untuk umat manusia; dan Allah Maha Mengetahui akan tiap-tiap sesuatu.

(An-Nur:35)

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahawa Rasulullah s.a.w bersabda:

Maksudnya : “Minumlah minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, sesungguhnya dia adalah daripada pokok yang diberkati.”

(Riwayat Tirmidzi, Ad-Daarimiy, Ahmad, Ibnu Maajah dan Al Haakim)

Ibnu Umar r.a. pula memberitakan,

Maksudnya : “Selalulah kamu minum minyak zaitun dan berminyaklah dengannya, kerana sesungguhnya dia daripada pokok yang diberkati.”

(Riwayat Ibnu Maajah, Al Baihaqi dan Al Haakim)

Ayat dan hadith di atas menjelaskan amalan pemakanan kurma dan mentimun, serta kepentingan buah zaitun dan tin sehingga Allah SWT bersumpah dengan kedua buah ini sepertimana dalam surah al Tin.

Menurut Abdul Aziz, (2007), tidak ada perbincangan tentang buah tin di dalam hadis-hadis Nabi, ini kerana buah tin tidak didapati di Tanah Hijaz dan Madinah. Iklimnya tidak sesuai. Akan tetapi Allah Taala menyebutnya dengan kalimat sumpah di dalam al Quran. Hal ini menunjukkan banyaknya manfaat dan faedah daripada buah tin.

TUMBUHAN DAN BUAH-BUAHAN MEMPUNYAI UNSUR WARNA HITAM DAN HIJAU YANG DIGUNAKAN DALAM RAWATAN TRADISIONAL MELAYU

Hanya tumbuhan dan buah-buahan tempatan yang terpilih dan ada persamaan warna dengan buah-buahan kegemaran Rasulullah s.a.w sahaja yang dibincangkan. Antaranya ialah

Lada hitam

Nama saintifiknya ialah *piper nigrum L* dan nama tempatannya lada hitam. Lada hitam muda berwarna hijau, setelah dikeringkan ia bertukar kehitaman. Menurut Nufa (2018), lada hitam sangat bagus diambil oleh ibu-ibu yang bersalin caesarean kerana ia berfungsi untuk menghangatkan badan dan bersifat karminatif dimana membantu pengeluaran gas daripada perut dan usus.

Jintan hitam

Nama saintifiknya *Nigella sativa L* dan nama tempatannya jintan hitam, dikenali juga sebagai *habbatus sauda*. Merupakan sejenis tumbuhan berbunga dari keluarga *Ranunculaceae*. Digunakan sebagai bahan perubatan dan rempah ratus secara berleluasa. Ia popular disebabkan keistimewaan nilai kesihatan yang terdapat di dalamnya.

Peria katak

Peria atau nama saintifiknya *Momordica Charantia*, dari order *Cucurbitaceae* adalah sejenis sayuran menjalar, ia berbeza dari peria biasa, bentuknya lebih kecil berwarna hijau tua. Ketika muda, oren setelah masak, meruncing di hujung dan pangkal kulitnya mengerutu dan pahit rasanya tetapi memiliki seribu satu khasiat kepada kesihatan manusia (Siti Fuziah Yusuf, 2010).

Labu, Mentimun dan Tembikai

Labu nama saintifiknya *Lagenaria siceraria*, mentimun nama saintifiknya *Coccinia grandis* dan tembikai atau semangka nama botaninya *Citrullus lunatus*. Ketiga-tiga buah ini dari keluarga *Cucurbitaceae*, berwarna hijau, dikategorikan dari pohon yang menjalar. Mengikut fahaman orang-orang Melayu, buah yang dihasilkan dari pohon yang menjalar diklasifikasikan sebagai sejuk.

FUNGSI WARNA DALAM PENYEMBUHAN

Menurut Dr. Yuda Turana (2013) Hijau merupakan warna alami dan menunjukkan kemurnian dan harmoni. Warna ini dapat dikatakan penyembuh yang luar biasa. Hijau digunakan untuk menyeimbangkan dan menstabilisasi energi tubuh. Warna hijau juga berhubungan dengan cakra jantung.

Manakala warna hitam, beliau berpandangan warna ini seringkali digunakan untuk menekan nafsu makan. Bagi mereka yang berencana untuk menurunkan berat badan dapat mencuba dengan menggunakan kain alas meja berwarna hitam.

Dalam mata pelajaran sains di sekolah, pelajar-pelajar didedahkan fungsi warna hitam sebagai warna penyerap haba. Sesiapa memakai pakaian berwarna hitam, penyerapan haba lebih cepat berbanding warna lain. Maka peluh akan keluar dalam masa yang singkat dalam cuaca panas.

BAGAIMANA WARNA BERPERANAN SEBAGAI TERAPI

Daripada dalil ayat-ayat al Quran, hadith dan sebahagian daripada contoh tumbuhan dan buahan tempatan yang dinyatakan di atas, terdapat persamaan dari segi fungsi warna dan khasiat bahan-bahan tersebut kepada manusia. Warna-warna sunnah itu tidak sekadar menjadi warna kegemaran Rasulullah s.a.w. Bahkan boleh dijadikan terapi dalam merawat masalah fizikal dan mental. Jika kita melihat warna buah-buahan kegemaran Rasulullah, terdapat persamaan dengan warna penampilan baginda. Kenapa? Andai diperhalusi antara dua kegemaran ini, tersembunyi rahsia penyembuhan secara semulajadi. Amalan pemakanan tumbuhan dan buahan tersebut secara tetap dan mengikut kadar yang betul boleh membantu merawat masalah kesihatan yang dialami. Ini membolehkan ia menjadi terapi secara tidak langsung.

Kurma nama saintifiknya *phoenix dactylifera*, dikenali dengan kurma oleh penduduk tempatan. Terdapat pelbagai jenis kurma, antaranya Deglet Nour, Medjool, Hadrawi, Maryami dan sebagainya. Warnanya juga sedikit berbeza. Namun kebanyakannya apabila buah sudah masak dan matang ia berwarna gelap kehitaman. Selain dari warnanya yang gelap kehitaman, kurma kaya dengan karbohidrat, garam dan mineral, serabut diet, vitamin, asid lemak, asid amino dan protein (Faszly Rahim, 2015).

Khasiat kurma yang mengandungi garam galian seperti magnesium, potassium dan kalsium sangat penting untuk membetulkan denyutan jantung, dan mengatur tekanan darah. Fosforus pula bermanfaat untuk kekuatan tulang dan gigi, otak dan sistem pembiakan manusia (Ahmad Sabri, 2014). Disamping itu juga, kurma juga dapat merendahkan risiko serangan angin ahmar dan melancarkan pembuangan air besar (Grupbuku karangkraf 2011).

Tamar Nabi iaitu al-Ajwah adalah sejenis tamar kota Al-Madinah Al-Munawarah, bijinya lebih besar dari tamar Ash-Shaihaani, warnanya agak hitam. Memakan Tamar al Ajwah secara tetap dan berterusan mampu merawat pelbagai penyakit.

Hadis Saad r.a: Rasulullah s.a.w pernah bersabda:

Maksudnya: *“Sesiapa yang memakan tujuh biji kurma di antara La Bataiha (dua tanah tidak berpasir di Madinah) pada waktu pagi, maka racun tidak akan dapat memudaratkannya sampai petang”.*

(Riwayat Bhukari)

Antara manfaatnya ialah ia berguna untuk menguatkan urat-urat perut, mengendurkan ketegangan urat-urat saraf, mengaktifkan pengecutan otot, menyuburkan pertumbuhan badan, menguatkan hati, menguatkan ingatan dan juga mengenyangkan. Memakan tamar sebelum makan pagi dapat membunuh bakteria dalam perut. Meminum air rendamannya dapat melancarkan pembuangan air kecil seterusnya ia dapat menguatkan limpa. Kurma berfungsi sebagai agen penyembuhan kerana ia mempunyai dua sifat, sifat panas di peringkat pertama dan lembap pada peringkat kedua. Jika difikirkan secara logik akal, warna hitam berfungsi sebagai penyerap haba, justeru itu, warna kurma yang kehitaman mampu menyerap lebih toksik dan memanaskan badan. Hadis Saad r.a di atas menunjukkan tamar secara keseluruhannya merupakan sejenis makanan berkhasiat dan dapat menyembuhkan banyak penyakit.

Jika dibuat perbandingan antara tamar dengan lada hitam dan jintan hitam, kita dapati terdapat

persamaan fungsi kedua-dua tumbuhan ini. Kedua-duanya berwarna hitam dan bersifat panas. Penggunaan lada hitam dalam kalangan rakyat Malaysia cukup meluas. Sama ada sebagai bahan campuran dalam masakan, bahan untuk rawatan juga dijadikan minyak wangi. Minyak wangi keluaran negeri Sarawak dikatakan yang terbaik di dunia (Grup karangkraf 2011). Lada hitam juga mujarab untuk mengubati sakit kepala disamping berkhasiat untuk merawat demam, kencing tidak lawas dan cirit birit. Ia bertindak sebagai penyerap penyakit yang dialami. Ibu-ibu yang berada dalam tempoh berpantang digalakkan makan lada hitam bagi menghangatkan badan dan menguatkan urat saraf.

Begitu juga dengan jintan hitam. Ia mempunyai banyak khasiat sebagaimana hadis dari Aisyah RA, sabda Rasulullah s.a.w :

“Sesungguhnya jintan hitam (habbatus sauda) ini adalah penawar segala penyakit kecuali mati”.

(Riwayat Bukhari)

Dalam hadis yang lain, sabda Rasulullah s.a.w,

“Tidak ada satu pun penyakit melainkan dalam Habbatus sauda’ terdapat kesembuhan baginya, kecuali kematian”.

(Riwayat Sahih Muslim)

Jintan hitam mengandungi unsur kimia semulajadi. Kulitnya mengandungi sulfat, fosfat, karotina, besi dan salium. Isinya mengandungi minyak, enzim, harmon serta bahan-bahan karbohidrat dan protein. Menurut Faszly Rahim et. al. (2015) pada bahagian yang memisahkan antara kulit dengan isinya, terkandung tokoferol, sulfat, tembaga serta antibiotic. Jintan hitam bersifat panas berupaya mengembangkan saluran pernafasan merawat pelbagai jenis penyakit yang disebabkan kurang daya tahan dalam badan.

Ibn Sina menyebut tentang jintan hitam ini dalam bukunya yang terkenal *The Canon of Medicine*, bahawa jintan hitam atau habbatus sauda adalah bijirin yang sangat merangsang tenaga badan dan sangat membantu dalam kelelahan kronik, kehilangan semangat serta memberkan kesan *therapeutic* pada gangguan pencernaan, penyakit puan dan sistem pernafasan.

Grup Karang kraf (2011) menyatakan jintan hitam juga berkhasiat dalam merawat perut sebu bagi mengeluarkan angin, mengubati kencing manis dan batu karang, menetapkan haid, memperbanyakkan susu ibu, merawat jantung berdebar dan melancarkan pernafasan. selesema dan resdung, sakit gigi, merawat keguguran rambut, merawat ketumbuhan pada kulit(ketuat), melebatkan rambut dan melambatkan ketumbuhan uban, merawat lenguh-lenguh badan dan sengal-sengal tulang

Manakala buah-buahan zaitun, tin, labu, mentimun, dan peria, warnanya yang hijau menyejukkan zahir dan batin. Warna hijau dapat menenangkan pandangan mata dan bertindak sebagai terapi dalam memberi keseimbangan dan menstabilisasi energi tubuh. Warna hijau juga berhubungan dengan cakra jantung.

Dalam al Quran banyak disebut tentang warna hijau. Allah SWT menggambarkan keadaan penghuni syurga dengan pakaian sutera halus berwarna hijau dengan segala kenikmatan. Mereka berada dalam suasana yang penuh kenikmatan, kebahagiaan dan ketenangan jiwa.

Firman Allah SWT:

أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا
مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ
مُتَّكِنِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعْمَ الْأَشْرَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَقَقًا ﴿٣١﴾

Maksudnya: Mereka itu, disediakan baginya syurga yang kekal, yang mengalir di bawahnya beberapa sungai; mereka dihiaskan di dalamnya dengan gelang-gelang tangan emas, dan memakai pakaian hijau dari sutera yang nipis dan sutera tebal yang bersulam; mereka berehat di dalamnya dengan berbaring di atas pelamin-pelamin (yang berhias). Demikian itulah balasan yang sebaik-baiknya dan demikian itulah Syurga tempat berehat yang semolek-moleknya.

Al Kahfi :31

Hubungan warna hijau sebagai agen penyembuhan pula dapat dikaitkan dengan khasiat buah zaitun hijau ini jika diamalkan pengambilannya. Abdullah al Qari (2004) telah mencatatkan kelebihan buah zaitun ini sebagai agen terapi semulajadi, antaranya; melambatkan proses penuaan, melembapkan kulit dan penyeri wajah, merawat masalah hati dan otak, menjaga & menguatkan organ dalaman, mengurangkan kadar kolestrol, mengatasi masalah kulit, mengatasi masalah saraf dan masalah pelbagai.

Juga dapat difahami melalui hadis cara pengambilan makanan Rasulullah s.a.w. Baginda makan timun bersama kurma. Ini kerana timun itu berwarna hijau dan bersifat sejuk manakala kurma itu berwarna hitam dan bersifat panas. Pengambilan makanan yang bersifat panas secara berlebihan boleh mengeruhkan darah dan menyebabkan pening kepala. Ia boleh diseimbangkan dengan mengambil makanan yang bersifat sejuk seperti timun.

Labu termasuk buah yang cepat larut dalam perut, menghilangkan dahaga, jika diminum atau dimandikan atau ditampal pada kepala dapat menghilangkan sakit kepala dan labu yang dimakan menyejukkan perut.

Mentimun digunakan secara meluas dalam pengubatan masyarakat Melayu. Ia mengandungi serat dan nutrien yang tinggi dan mampu mengekalkan kandungan alkali dalam darah. Sangat sesuai untuk merawat masalah kulit berminyak dan berjerawat, mengatasi masalah saluran pencernaan yang kotor sepertimana penjelasan Faszly Rahim (2015). Selain itu Mentimun juga membantu menyejukkan perut yang panas, melancarkan buang air kecil dan daunnya ditumbuk halus lalu disapukan pada tempat bekas gigitan anjing sangat bermanfaat. Ia juga cepat larut dalam perut. Ini kerana ia sejuk dan lembab.

Buah tembikai juga cepat dihadam dalam perut. Sebaiknya memakan buah tembikai sebelum makan makanan utama. Menurut Abdul Aziz (2007) sesetengah pakar perubatan menyatakan memakan buah tembikai sebelum makanan utama, membersihkan perut dan menghilangkan sumber penyakit.

Sungguh pun begitu, disebalik senarai manfaat labu, mentimun dan tembikai, ia menjadi makanan larangan kepada ibu-ibu dalam tempoh berpantang dan mereka yang menghidap penyakit berkaitan dengan saraf. Dipercayai ia akan memberi kesan kemudaratan dan menjejaskan kesihatan. Bah kan ia juga akan melambatkan tempoh penyembuhan dan pemulihan. Kepercayaan ini adalah berdasarkan kepada amalan pemakanan seharian yang diwarisi daripada nenek moyang.

Kesimpulan daripada perbincangan diatas, bertepatan dengan kata-kata Ibn Qaiyim al-Jauziyah dalam At Tib an-Nabawi, “Penyakit-penyakit terbahagi kepada dua bahagian, pertama penyakit hati dan kedua penyakit tubuh badan atau fizikal”, semua penyakit ada penawarnya kecuali mati. Justeru itu, penyakit-penyakit ini boleh diikhtirakan rawatannya melalui terapi warna makanan dan kegemaran Rasulullah s.a.w.

KESIMPULAN

Gaya hidup Rasulullah s.a.w adalah gaya hidup sihat. Ini terserlah melalui penampilan berpakaian Rasulullah s.a.w dalam pemilihan warna –warna yang memberi kesan terapi secara tidak langsung. Begitu juga melalui cara pemilihan makanan baginda, warna makanan yang dipilih dari buah-buahan mempunyai unsur-unsur penyembuhan semulajadi. Bahkan dapat

membentuk minda dan jiwanya. Terdapat persamaan dari segi fungsi warna dan khasiat makanan kegemaran Rasulullah s.a.w itu dengan tumbuhan dan buah buahan tempatan yang dijadikan amalan pemakanan penyembuhan orang-orang Melayu. Dengan ini terungkai sebahagian rahsia penyembuhan secara semulajadi melalui warna-warna makanan kegemaran Rasulullah s.a.w. Disarankan perlu ada penelitian yang lebih lanjut dan meluas tentang warna minuman kegemaran Rasulullah s.a.w seperti susu, keistimewaan dan khasiatnya terhadap kesihatan manusia.

SARAN

Jika ingin meneliti lebih lanjut mengenai keajaiban penyembuhan dengan warna makanan yang menjadi kegemaran Rasulullah SAW, maka perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif. Beberapa saran untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Studi observasional: Dilakukan studi observasional dengan mengumpulkan data dari masyarakat yang sudah menerapkan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang berwarna-warni. Data yang dikumpulkan bisa berupa riwayat kesehatan, pola makan, dan tingkat kesehatan saat ini.
2. Studi intervensi: Dilakukan studi intervensi dengan memberikan pola makan yang mengonsumsi makanan yang berwarna-warni pada kelompok yang ingin memperbaiki kondisi kesehatan. Setelah itu, dilakukan evaluasi untuk melihat perbedaan kondisi kesehatan sebelum dan sesudah pola makan diubah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ismail. (2007). *Perubatan Mengikut Al Quran & Sunah*. Kuala Lumpur: Progressive Publishing House Sdn. Bhd.
- Abdullah Al Qari Salleh. (2004). *Rahsia Dan Khasiat Air Zam-Zam, Buah Zaitun, Buah Tamar (Kurma)*. Kuala Lumpur: Al Hidayah Publishers.
- Ahmad Sabri Abu Hassan. (2014). *Menu Sihat Inspirasi Rasulullah*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Damayanti Diana. (2014). *Bayam Untuk Anak*. PT Gramedia: Pustaka Utama Anggota IKAPI.
- Faszly Rahim, Wan Nasyrudin Wan Abdullah, Aminah Abdullah. (2015). *Indahnya Pemakanan Dan Perubatan Islam*. Kuala Lumpur: Telaga Biru.
- Grup Buku Karangkrif. (2011). *202 Khasiat Herba*. Selangor: Grup Buku Karangkrif.
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah. (1990). *Zaad Al- Ma'ad* (Edisi Ke 14). Beirut: Muassasah Al Risalah.
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah. (1978). *At-Tib An-Nabawi*. Kaherah: Darul Turath.
- Imam Al-Tirmizi. (2008). *Syamil Muhammad S.A.W Keperibadian Rasulullah* (Edisi Malaysia). Kuala Lumpur: Telaga Biru.
- Khadher Ahmad, Zulkiffli Yusoff, Siti Sarah Izham, Munirah Abdul Razzak. (2015). *Salah Faham Terhadap Sunnah: Isu Dan Penyelesaian Terhadap Istilah Makanan Sunnah Dalam Kalangan Masyarakat Islam Di Malaysia*. Universiti Malaya: Jabatan Al Quran Dan Al-Hadith, Akademik Pengajian Islam.
- Muslim Life Style Community. 2017. *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW Dalam Ragam Gaya Hidup 2*. Jakarta: PT Lentera Abadi.
- Nugraha, A. (2008). *Pengembangan Pembelajaran Sains Pada Anak Usia Dini*. Bandung: JILSI Foundation.
- Noresah Baharom. (2005). *Kamus Dewan* (Ed. Ke 4). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Nufa. (2018, July 9). Manfaat Lada Hitam. *Majalah Pa&Ma*. Retrieved From <https://www.majalahpama.my/lada-hitam-sebenarnya-bagus-untuk-caesarean-ini-makanan-yang-perlu-dielakkan-selepas-bersalin-caesarean/>

- Prawira, S.D.(1999). *Warna Sebagai Salah Satu Unsur Seni Dan Desain*. Jakarta: Depdikbud.
- Siti Fuziah Yusof. (2010). *Tumbuhan Ubatan Liar Di Sekeliling Anda*. Selangor: Ar Risalah Product Sdn. Bhd.
- Yuda Turana. (2013). Terapi Warna. Retrieved July 4, 2022, From [Http://www.medikaholistik.Com](http://www.medikaholistik.Com)/Medika.
- Zulkifli Mohd Yusoff. (2009). . Kuala Lumpur: PTS Islamika.