

Potensi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactilifera L.*) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literature Review

Ida Royani^{1*}, Nasrudin², M Hamzah², Shofiyah Latief³, Erlin Syahril³

¹Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

²Departemen Obstetri dan Gynekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

³Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: ida.royani@umi.ac.id Mobile number: +62 896-9574-3429

ABSTRAK

Latar Belakang Kurma Ajwa atau disebut juga “kurma nabi” merupakan salah satu bahan makanan yang memiliki nilai spiritual bagi kaum muslimin. Disebutkan secara khusus dalam hadits shahih Nabi Muhammad SAW dan dijelaskan manfaat dan keutamaannya oleh para ulama.

Isi: Kandungan nutrisinya yang lengkap, baik makronutrisi dan mikronutrisi menyebabkan kurma Ajwa memiliki aktivitas biologik pada tubuh manusia sehingga menimbulkan manfaat kesehatan. Salah satu manfaat kurma Ajwa adalah terkait dengan kesehatan reproduksi wanita; mencegah terjadinya persalinan memanjang, mencegah progresifitas preeklampsia, dan memperlambat penurunan AMH yang merupakan prediktor menopause pada wanita. Masih perlu ditambahkan LB tentang penelitian terkait kesehatan reproduksi wanita.

Kesimpulan: Berbagai penelitian ilmiah terkini menunjukkan bahwa kurma Ajwa adalah bahan makanan fungsional yang memiliki potensi bagi kesehatan reproduksi wanita.

Kata kunci: Kurma ajwa; literature islam; penelitian ilmiah; reproduksi wanita



Published by :
Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia
Phone:
+62822 9333 0002

Address:
Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.
Email:
medicaljournal@umi.ac.id

Article history:
Received: 7 Agustus 2022
Accepted: 5 Oktober 2022
Published: 30 Desember 2022

ABSTRACT

Background: Ajwa dates or also called "prophet dates" are one of the food ingredients that have spiritual value for Muslims. It is specifically mentioned in the authentic hadith of the Prophet Muhammad SAW and its benefits and virtues are explained by the scholars.

Content: Its complete nutritional content, both macronutrients and micronutrients, causes Ajwa dates to have biological activity in the human body, giving rise to health benefits. One of the benefits of Ajwa dates is related to women's reproductive health; preventing prolonged labour, preventing the progression of preeclampsia, and slowing down the decline in AMH which is a predictor of menopause in women.

Summary: Various recent scientific studies have shown that Ajwa dates are functional food ingredients that have the potential for women's reproductive health.

Keywords: Ajwa dates; islamic literature; scientific research; female reproduction

PENDAHULUAN

Buah kurma (*Phoenix dactylifera L*) adalah tumbuhan monokotil termasuk dalam keluarga *Arecaceae*, terdiri dari 3000 species dan 200 genus. Terdapat lebih dari 600 varians kurma berdasarkan bentuk dan organoleptiknya.^{1,2}

Buah kurma terdiri dari tiga bagian penting, daging kurma yang merupakan 85% hingga 90% berat buah kurma, biji kurma merupakan 6 hingga 12 % dari berat total buah kurma, dan bagian kulit yang melapisi buah kurma.¹

Buah kurma merupakan makanan utama sejak dahulu kala karena dianggap memiliki komponen penting dalam diet mayoritas penduduk di negara Arab. Bagi orang muslim kurma memiliki nilai spiritual yang disebutkan beberapa kali dalam Al-Quran. Secara umum menjadi menu utama saat berbuka puasa pada bulan ramadhan.^{3,4}

Salah satu jenis kurma yang sangat terkenal adalah kurma Ajwa. Memiliki ciri warna hitam yang khas, tekstur lembut, dan rasa yang manis Kurma ini hanya tumbuh di kota Madina Al Munawarrah Saudi Arabia dinamakan juga sebagai "kurma Nabi" karena disebutkan secara khusus oleh Nabi Muhammad SAW dalam Haditsnya yang shahih.

KURMA AJWA DALAM LITERATUR ISLAM

Sejarah dan Karakteristik Kurma Ajwa

Kurma Ajwa adalah jenis kurma yang telah dikenal penduduk Madinah sejak dahulu. Hal ini ditegaskan oleh ahli sejarah bernama as-Samhudi yang menyatakan menyatakan bahwa ilmu tentang kurma Ajwa merupakan pengetahuan turun temurun dikalangan masyarakat Madinah sejak jaman generasi awal Islam (para salaf). Mereka telah mengetahui dan menerima pengetahuan tersebut tanpa adanya keraguan⁵

Karakteristik kurma Ajwa dijelaskan oleh para ulama, baik ahli hadits maupun ahli sejarah. Diantaranya Ibnul Atsir (wafat 606 H) yang menyatakan bahwa kurma Ajwa adalah jenis kurma Madinah yang lebih besar dari kurma As-Sayhani, dan berwarna hitam. Penjelasan tentang karakteristik kurma Ajwa juga dinyatakan oleh beberapa ulama lainnya. Antara lain Muhammad Bin Abdil Haqq Al-Yafrani (wafat 625 H) dalam bukunya "al-Kawakib al-Darari fi Syarh Shahih al-Bukhari", Syamsuddin al-Barmawi (wafat 831 H) dalam bukunya "al-Lami' al-Shabih bi Syarh al-Jami' al-Shahih", Ibnu Hajar al-Asqallani (wafat 852 H) dalam bukunya "Fath al-Bari Syarh Shahih al-Bukhari", As-Samhudi (wafat 911 H) dalam bukunya "Wafa al-Wafa bi Akhbari Dar al-Mustafa". Beliau tinggal di kota Madinah sejak tahun 873 H hingga wafatnya. Kata imam as-Sakhawi, jarang ada orang Madinah yang tidak mengetahui tentangnya. Jamaluddin bin Muhammad Thahir bin Ali as-Shiddiqi al-Hindi (wafat 986 H) dalam "Majmau Bihar al-Anwar fi Gharaib al-Tanzil wa Lathaif al-Akhbar" serta Syekh Halit bin Abdullah Muslim (wafat 1412 H), beliau penduduk Madinah asli dan menjadi imam masjid Quba selama 30 tahun menyatakan bahwa kurma Ajwa adalah kurma purba, ukuran tinggi pohonnya sedang, dan buahnya berwarna hitam.⁶

Imam Ibnu Qayyim al-Jawziyyah (wafat 751 H) menyimpulkan bahwa kurma Ajwa yang disebutkan dalam hadits-hadits Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam adalah kurma Ajwayang merupakan salah satu jenis kurma di kota Madinah, dikenal juga sebagai kurma Hijaz yang terbaik dari seluruh jenisnya. Bentuknya sangat bagus, padat, agak keras dan kuat, termasuk kurma yang paling lezat, paling harum dan paling empuk.⁷

Hadits Nabi Muhammad SAW terkait dengan Kurma Ajwa^{8,9}

Shahih Al-Bukhari dan Shahih Muslim, diriwayatkan hadits dari Shahabat Sa'ad bin Abi Waqqash, dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam, bahwa beliau pernah bersabda:

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ

Terjemahannya adalah: "Barangsiapa mengkonsumsi tujuh butir kurma Ajwa pada pagi hari, maka pada hari itu ia tidak akan terkena racun maupun sihir." (HR Al-Bukhari dan Muslim)

Dalam riwayat lain disebutkan Hadis dari Sa'd bin Abi Waqqash *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

مَنْ اصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً ، لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ إِلَى اللَّيْلِ

Terjemahannya adalah: “Siapa yang setiap pagi sarapan dengan beberapa kurma Ajwah, maka racun maupun sihir tidak akan membahayakannya di hari itu sampai malam.” (HR. Bukhari).

Hadits dari Sa'd bin Abi Waqqash, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا جِبِنٌ يُصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ حَتَّى يُمِىَ

Terjemahannya adalah: “Siapa yang makan 7 butir kurma yang berasal dari Madinah ketika pagi, maka racun-racun tidak akan membahayakannya sampai sore.” (HR. Muslim).

Dari Aisyah *Radhiyallahu 'anha*, bahwasanya Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda.

أَوَّلُهَا تَزْيَاقٌ، أَوَّلُ الْبُكَرَةِ إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً،

Terjemahannya adalah : “Sesungguhnya dalam kurma Ajwah yang berasal dari Aliyah arah kota Madinah di dataran tinggi dekat Nejed itu mengandung obat penawar atau ia merupakan obat penawar, dan ia merupakan obat penawar racun apabila dikonsumsi pada pagi hari” (HR Muslim no. 2048 dari Aisyah)

Dalam riwayat lain dari Ummul Mukminin Aisyah *radhiyallahu anha*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ، أَوَّلُ الْبُكَرَةِ عَلَى رِيْقِ النَّفْسِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ سِحْرٍ، أَوْ سُمِّ

Terjemahannya adalah : “Dalam Ajwah Aliyah yang dimakan di pagi hari, akan menjadi obat dari setiap sihir dan racun”. (HR. Ahmad).

Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

وَهِيَ شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ،

“Kurma Ajwa itu berasal dari surga, ia adalah obat dari racun” (HR Ibnu Majah no. 3453, Ahmad III/48 dari Sahabat Jabir bin Abdillah dan Abi Sa'id, demikian juga At-Tirmidzi dalam Sunan at-Tirmidzi no. 2066 dari Abu Hurairah)

Imam Ibnul Qayyim memberikan komentar terhadap hadits tersebut, “Yang dimaksud dengan kurma Ajwa disini adalah kurma Ajwa Al-Madinah, yakni salah satu jenis kurma di kota itu, dikenal sebagai kurma Hijaz yang terbaik dari seluruh jenisnya. Bentuknya amat bagus, padat, agak keras dan kuat, namun termasuk kurma yang paling lezat, paling harum dan paling empuk”.⁷

Hadits-hadits tentang kurma Ajwah memiliki derajat keshahihan yang tinggi, diantaranya karena diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dalam kitab shahih keduanya. Hadits-hadits tersebut dapat dipahami secara zhahir bahwa kurma Ajwah memiliki keutamaan dan manfaat khusus. Keutamaan dan manfaat ini merupakan bagian dari keutamaan kota Madinah yang telah didoakan oleh Nabi Shallallahu alaihi wasallam. Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah mendoakan kota Madinah agar diberi limpahan keberkahan oleh Allâh Azza wa Jalla. Diantara do’a Beliau Shallallahu alaihi wasallam:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِي ثَمَرِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي مَدِينَتِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي صَاعِنَا، وَبَارِكْ لَنَا فِي مُدُنِنَا

“Ya Allâh! Berilah kepada kami keberkahan pada buah-buahan kami, kota Madinah kami! Limpahkanlah keberkahan untuk kami pada setiap sha’ dan mud (takaran) yang kami dapatkan” (HR. Muslim).

Beberapa Apsek Terkait Manfaat Kurma Ajwa¹⁰

Aspek keimanan, mengkonsumsi kurma Ajwa menunjukkan keimanan dan kepatuhan /mengikuti sunah, Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam.

Aspek sosial, Kota Madinah terkenal dengan budidaya kurma, maka Nabi Shallallahu alaihi wa sallam pun memberi mereka hadiah dengan mendoakan kebaikan bagi kota Madinah, termasuk kurma Ajwah dan setiap buah-buahan yang tumbuh di dalamnya sebagai penghormatan atas penerimaan mereka terhadap Nabi dengan sesuatu yang paling mereka cintai.

Dari aspek ekonomi, jika Mekkah dikunjungi untuk peribadahan dan perniagaan, maka Nabi Shallallahu alaihi wasallam pun mendoakan hal yang sama bagi kota Madinah.

Dalam sebuah hadits disebutkan:

عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ اجْعَلْ بِالْمَدِينَةِ ضِعْفِي مَا جَعَلْتَ بِمَكَّةَ مِنَ الْبَرَكَاتِ

Terjemahannya adalah: “Dari Anas Radhiyallahu ‘Anhu dari Nabi ﷺ bersabda: “Ya Allah jadikanlah Madinah seperti Makkah, yang dimana Engkau telah menjadikannya (Makkah) penuh dengan keberkahan.” (H.R. Bukhari no. 1885)

Dalam Shahih Al Bukhari, Sayyidina Umar Radhiyallahu ‘Anhu berdoa:

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَهَادَةً فِي سَبِيلِكَ، وَاجْعَلْ مَوْتِي فِي بَلَدِ رَسُولِكَ

Terjemahannya adalah: “Ya Allah rezekikanlah kepadaku mati syahid di jalanMu dan jadikanlah kematianku di negeri RasulMu.” (HR. Al Bukhari).

Doa Umar Radhiyallahu ‘anhu ini dimasukkan Imam Al Bukhari dalam Kitab Al-Fadhaail Al-Madinah (Keutamaan-keutamaan kota Madinah). Doa ini dijadikan dasar sebagian ulama keutamaan Madinah

Imam Ibnu Baththal Rahimahullah (wafat 387 H) mengatakan:

Ini dijadikan hujjah keutamaan Madinah dibanding Makkah. Mereka mengatakan: seandainya Umar tahu ada negeri yang lebih utama dibanding Madinah niscaya dia akan berdoa agar wafat di sana dan dikuburkan di sana.⁸

Mekkah memiliki kekhususan dengan air zam-zam. Nabi Shallallahu alaihi wasallam menyebutkan bahwa air zam-zam itu air yang diberkahi, makanan yang mengenyangkan (HR. Bukhari dan Ibnu Hibban), juga sebagai obat dari penyakit (HR. At-Thayalisi). Begitu juga Madinah memiliki kekhususan dengan kurmanya. Jika Zam-zam adalah sajian dari al-Haram al-Makki, maka kurma Ajwah adalah sajian al-Haram an-Nabawi.

Manfaat Kurma Ajwa Bagi Kesehatan dalam Literatur Islam^{7,8,9}

Ibnu Qayyim al-Jawziyah rahimahullah menyatakan bahwa selain kekhususan di atas, kurma Ajwamemiliki manfaat dari keseluruhan manfaat kurma. Beberapa manfaat dari kurma antara lain:

Kurma sangat baik untuk sahur. Abu Hurairah radhiyallahu anhu meriwayatkan bahwa Nabi Shallallahu alaihi wasallam bersabda, “Sebaik-baik makanan sahur bagi orang beriman adalah kurma” (HR. Abu Dawud).

Kurma merupakan sumber gizi agar terhindar dari kelaparan. Ummul Mukminin Aisyah RA meriwayatkan bahwa Nabi Shallallahu alaihi wasallam bersabda, “Tidak akan kelaparan rumah tangga seseorang yang memiliki kurma di dalamnya” (HR. Muslim). Bahkan pernah suatu ketika selama tiga bulan hanya mengkonsumsi kurma dan air saja di rumah Rasulullah SAW seperti yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dari Aisyah radhiyallahu anha.

Kurma sangat baik untuk berbuka. Anas bin Malik radhiyallahu anhu berkata bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam senantiasa berbuka dengan beberapa kurma muda (ruthobaat) sebelum melakukan sholat. Jika Beliau tidak mendapatkan kurma muda, beliau berbuka dengan kurma kering (tamaraat). Jika beliau tidak mendapatkan kurma kering, maka Beliau minum beberapa teguk air. (HR. Ahmad)

Kurma sangat baik dikonsumsi sebelum keluar melaksanakan sholat Idul Fitri. Anas bin Malik radhiyallahu anhu berkata bahwa Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam tidak keluar melakukan sholat Idul Fitri hingga Beliau selesai memakan beberapa butir kurma, dan Beliau memakannya dalam jumlah ganjil. (HR. Bukhari).

Imam Ibnul Qayyim rahimahullah menambahkan beberapa manfaat dari kurma secara umum yang juga mencakup kurma Ajwah sebagai berikut: dapat menguatkan lever, melunakkan buang air besar, menambah stamina jika dicampur dengan bubuk kayu cemara, menyembuhkan sakit tenggorokan, jika dikunyah dan ditelan langsung, bisa membunuh cacing bahkan memberantasnya sama sekali.⁸

Secara khusus manfaat kurma bagi wanita yang akan melahirkan disebutkan dalam kisah Maryam oleh Allah SWT dalam Alquran

“Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.” (QS. Maryam: 25-26)

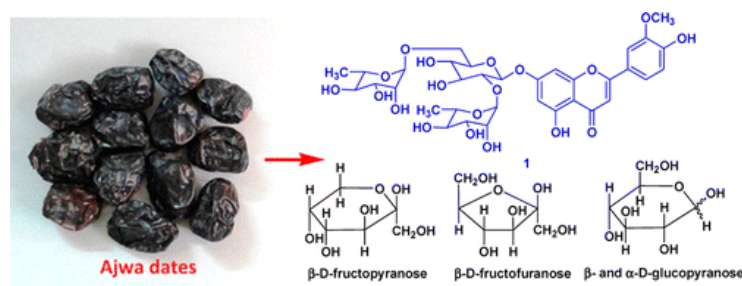
Dalam menjelaskan ayat ini Ibnu Katsir rahimahullah (wafat 703 H) mengutip perkataan ‘Amr bin Maimun rahimahullah di dalam tafsirnya : “Tiada sesuatu yang lebih baik dari perempuan nifas kecuali kurma kering dan kurma basah”.

Begitu pula Imam al-Qurthubi (wafat 671 H) menjelaskan dengan mengutip perkataan Rabi’ bin Haitsam rahimahullah yang mengatakan, “Tidak apa yang lebih baik untuk anak sesudah persalinan daripada ruthab (kurma basah) berdasarkan ayat ini. Sekiranya ada sesuatu yang lebih baik dan segar untuk sesudah persalinan, Allah akan memberikannya kepada Maria. Itulah sebabnya dikatakan bahwa kurma adalah kebiasaan bagi wanita sesudah persalinan sejak saat itu, dan begitu pula untuk men-tahnik bayi”.

KURMA AJWA DALAM PENEMUAN ILMIAH TERKINI

Struktur Kimia Kurma Ajwa

Struktur kimia senyawa bioaktif kurma Ajwa dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Struktur Kimia Senyawa Bioaktif Kurma Ajwa.¹¹

Kandungan Nutrisi dan Metabolit Kurma Ajwa

Secara umum kurma mengandung nutrisi yang sangat lengkap. Baliga dkk (2011) melakukan review kandungan kimiawi dan metabolit dari kurma secara keseluruhan.^{2,4,11,12,13,14}

Daging buah Kurma mengandung gula (70 %) terutama glukosa, sukrosa dan fruktosa; serat dan sedikit protein serta lemak. Kurma juga mengandung riboflavin, thiamine, biotin, folat, dan asam askorbat. Daging buah kurma kaya akan besi, kalsium, cobalt, copper, fluorine, magnesium, mangan, potassium, fosfor, sodium, copper, sulfur, selenium, dan zink.. Mengonsumsi 100 gram kurma dapat menyediakan 15 % RDA selenium, copper, potassium, dan magnesium.¹²

Dibandingkan dengan buah kering lainnya (buah prem, aprikot, ara, kismis, dan persik) USDA national nutrient database melaporkan bahwa rata-rata mereka mengandung 0.8 μg Se, 0.3 mg Cu, 864 mg K, and 43 mg Mg. Sehingga kandungan mineral kurma lebih baik.¹²

Selain itu, Khalid dkk (2017) telah melakukan suatu review kandungan kurma Ajwa pada hasil analisis beberapa penelitian sebelumnya. Hasil tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan konsentrasi Kandungan glukosa buah kurma Ajwa (*Phoenix dactilifera* L.)¹²

Sugars	Assirey, 2015	Khalid dkk, 2016	Gasim, 1994
Glucose	51,3	54.5	51.2
Fructose	48.5	52	48.7
Maltose	-	22.5	-
Galactose	-	12,2	-

Tabel 2. Kandungan asam amino buah kurma Ajwa (*Phoenix dactilifera* L.)¹²

Asam Amino	Assirey, 2015 (m/100g) DW	Hamad dkk, 2015 ($\mu\text{mol/g}$) FW	Ali dkk, 2014 (mg/g) DM
Alanine	82	9.2	0.75 - 1.16
Arginine	93	1.42	0.45 - 1.23
Asparagines	186	0.26	1.29 - 2.80
Cysteine	-	0.001	0.89 - 1.38
Glutamate	205	0.8	1.76 - 3.79
Glicine	83	65	1.04 - 1.98
Histidine	26	0.99	0.36 - 0.54
Isoleucine	44	0.15	0.55 - 0.80
Leucine	57	0.02	0.89 - 1.32
Lysine	73	7.3	0.75 - 1.14
Methionine	27	0.021	0.03 - 0.23
Phenylalanine	45	0.99	0.62 - 0.87
Proline	86	16	1.04 - 1.98
Serine	59	0.19	0.48 - 0.74
Threonine	53	-	0.59 - 0.81
Tryptophan	44	0.027	-
Tyrosine	-	0.80	0.22 - 0.51
Valine	65	3.13	0.66 - 0.95

Selain zat-zat gizi utama, kurma Ajwa juga mengandung zat-zat fitokimia yang penting dalam metabolisme tubuh terutama pada/bekerja sebagai antioksidan yaitu phenolic dan juga flavonoid yang disajikan pada tabel 4.berikut.

Tabel 3. Kandungan mineral buah kurma Ajwa (*Phoenix dactilifera* L.)¹²

Mineral	Khalid dkk, 2016 (mg/100 g)	Assirey, 2015 (mg/100 g)	Hamad dkk. 2015 (mg/100 g)
Manganese	0.36 – 0.5	-	0.31
Magnesium	1.5	-	35.94
Sodium	7.5 – 8.1	7.5	7.01
Potassium	6.45	476.3	290.02
Zinc	0.46 – 0.52	-	1.2
Phosphorus	1.9 – 2.3	27	53.82
Calcium	2	187	0.339
Iron	0.15 – 0.5	-	0.15
Cadmium	0.001 – 0.005	-	0.001
Iron	0.15 – 0.5	-	0.15
Cadmium	0.001 – 0.005	-	0.001
Kalium			290.025

Tabel 4. Kandungan phenolik buah kurma Ajwa (*Phoenix dactilifera* L.)^{13,14,15}

Phenolic acid	Jumlah (mg/100gr)
<u>Caffeic acid</u>	0.026 – 0.050
<u>Ferullic acid</u>	2.52 – 3.20
<u>Protocatechuic acid</u>	1.27 – 2.20
<u>Catechin</u>	0.50 – 0.80
<u>Gallic acid</u>	13.90 – 14.10
<u>p- coumanic acid</u>	3.08 – 3.50
<u>Chlorogenic acid</u>	0.18 – 0.20
<u>Resorcinol acid</u>	0.03 – 0.05
<u>Total phenols</u>	22.10 – 455.80

Tabel 5. Kandungan flavonoid buah kurma Ajwa (*Phoenix dactifera* L.)^{13,14,15}

Flavonoid	Quantity (mg/100 mg)
<u>Quercetin</u>	1.21
<u>Luteolin</u>	0.04
<u>Rutin</u>	0.86
<u>Iso- quercetin</u>	0.41
<u>Apigenin</u>	0.26
<u>Total flavonoid</u>	2.78

Aktivitas Biologik Kurma

Kandungan nutrisi kurma secara keseluruhan maupun kurma Ajwa secara khusus yang sangat bervariasi terdiri dari makronutrisi, mikronutrisi, dan zat kimia phyto kimia . Nutrient kurma menjadikan kurma khususnya kurma Ajwa menjadi sumber energi yang baik dan dengan berbagai aktivitas biologik lainnya yang sudah diteliti dan potensial bagi kesehatan tubuh manusia^{11,16,17,18,19,20}

aktivitas biologik kurma diantaranya sebagai antioksidant, anti inflamasi, anti mutagenik, nephroprotektor, neuroprotektor, anti kanker, imunostimulator, dan probioetik. Pada tulisan ini, secara khusus menguraikan tentang dua aktivitas biologik yang paling sering dikaitkan dengan kesehatan reproduksi wanita yaitu antioksidant dan anti inflamasi.^{15,16,17}

Antioksidant

Pengamatan terhadap aktivitas antioksidant pada buah kurma berhubungan dengan senyawa phenolic, anthocyanin, flavonoid glikosida, dan tidak ada dalam table yang terkandung dalam kurma.^{20,21,22,23,24,25}

Kurma mengandung phytosterol, lipid dan polifenol dan menunjukkan aktivitas antioksidant melalui tes DPPH. Campuran ethyl acetat, methanol dan cairan ekstrak Ajwa menghambat COX-1, COX-2 dan enzim LPO. Campuran methanol dan ekstrak kurma juga menunjukkan aktivitas antioksidant. Campuran hidroaseton dengan ekstrak biji kurma menunjukkan aktivitas antioksidant pada tikus yang diinduksi dengan CCL₄^{15,16}

Mekanisme antioksidant pada ekstrak cairan buah kurma kemungkinan terkait dengan kemampuan zat aktifnya untuk mendetoksifikasi radikal bebas dan menghambat peroksidasi lipid dalam hepar dan oksidasi protein. Telah jelas pula bahwa efek antiinflamasi poliphenol melalui kemampuannya menghambat produksi nitric oxide dan tumor necrosis factor α (TNF- α) untuk membantu kemampuan hepatoprotektif. Telah diajukan bahwa flavonoid pada buah kurma (*Phoenix dactylifera*) dapat berperan dalam kemampuan hepatoprotektif melalui penghambatan cytochrome P-450 aromatase.^{16,17}

Penelitian lain menunjukkan buah kurma mengandung senyawa antioksidant kuat dan memiliki aktivitas antimutagenik dan telah terbukti memiliki peran penting sebagai nutrisi antioksidant untuk mencegah kerusakan yang disebabkan oleh zat-zat toksik. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sari kurma dapat menjadi sumber antioksidant alami.²⁶

Efek antioksidant kurma utamanya diperankan oleh senyawa phenolik dan flavonoid yang terkandung di dalamnya. Suatu penelitian untuk menentukan aktivitas antioksidant sirup buah kurma (Rotab Yaman, Tamr Saudi, dan Tamr-Iraq) dengan metode TBARS, H₂O₂ scavenging ability dan metode DPPH menunjukkan bahwa aktivitas antioksidant ketiganya cukup tinggi hingga tinggi. Aktivitas antioksidant dari

kurma didasari oleh berbagai mekanisme antara lain; menghalau radikal bebas, memburu NO, $\cdot\text{OH}$, H_2O_2 , kelasi Fe^{2+} , kemampuan untuk mengurangi logam transisi, dan kemampuannya untuk mencegah peroksidasi lipid.^{25,26}

Anti Inflamasi

Suspensi serbuk kurma mempunyai efek protektif pada hiperplasia prostatik atipik pada tikus wistar yang diinduksi melalui modulasi ekspresi *cytokine* dan/atau upregulasi reseptor autokrin/parakrinnya. Campuran ethyl asetat, methanol dan ekstrak sari kurma juga menghasilkan efek anti inflamasi.^{11,25,26}

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa kandungan buah kurma seperti fenolat dan flavonoid dapat memiliki aktivitas anti-inflamasi yang potensial untuk dikembangkan. Kandungan fenolat dan flavonoid dapat menghambat pembentukan prostaglandin endoperoksida, yang menyebabkan penghentian mediator inflamasi seperti prostaglandin dan tromboksan. Sementara itu, ekstrak etil asetat, metanol, dan air dari kurma Ajwa menghambat enzim siklooksigenase baik COX-1 dan COX2. Penelitian terhadap hewan coba berhasil memperlihatkan bahwa *Phoenix dactylifera* pollen memiliki mampu meregulasi ekspresi sitokin. Kurma Ajwa dapat menghambat ekspresi sitokin inflamasi seperti IL6, IL-8, IL-10, TNF- α , dan IGF-1, dan meningkatkan ekspresi TGF- β . Kemampuan anti-inflamasi dari kurma Ajwa juga tidak terlepas dari aksi antioksidannya.^{25,26}

Penelitian Ilmiah Terkini Tentang Manfaat Kurma Ajwa Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita

Aktivitas biologik yang dimiliki kurma secara umum maupun Ajwa secara khusus menjadi potensi yang sangat besar bagi penelitian selanjutnya untuk menemukan manfaat kurma termasuk kurma Ajwa bagi kesehatan manusia. Salah satu topik yang paling menarik perhatian adalah efeknya bagi kesehatan reproduksi wanita. Berikut ini akan kami paparkan beberapa penelitian tentang efek kurma dan kurma Ajwa bagi kesehatan reproduksi wanita.^{27,28,29,30}

Bagi Persalinan

Jadidi dkk (2015) telah melakukan randomized clinical trial pada 110 wanita hamil nullipara usia kehamilan 38 minggu yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari. Kelompok intervensi menunjukkan rerata lama kehamilan (menunjukkan lama waktu kehamilan lebih singkat ($39/4 \pm 16$ minggu) dibandingkan kelompok kontrol ($40/12 \pm 21$ minggu), dilatasi dan pembukaan serviks secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi kurma efektif dapat mencegah terjadinya persalinan memanjang.^{27,28,29,30,31,32,33,34,35,36}

Nurul Azizah dkk (2020) melakukan penelitian quasi-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma Ajwa terhadap kadar prostaglandin dan proses persalinan pada ibu hamil

dengan usia kehamilan 28 minggu hingga persalinan yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kurma Ajwa dapat menstimulus kadar prostaglandin saat persalinan yang mempengaruhi lama fase laten dan fase aktif.³¹

Mencegah Progresivitas Preeklampsia Pada Wanita Hamil

Salah satu masalah yang menjadi perhatian besar pada ibu hamil adalah preeklampsia yang dapat menimbulkan bahaya terhadap ibu dan janinnya. Pada tahun 2019, Ida Royani dkk telah melakukan penelitian terhadap 40 ibu hamil yang terancam preeklampsia karena memiliki faktor risiko preeklampsia. Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok; intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi mengonsumsi tujuh butir kurma Ajwa setiap pagi selama delapan pekan berturut turut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi kurma Ajwa efektif menghambat progresivitas preeklampsia yang ditunjukkan dengan penurunan marker-marker preeklampsia; *mean arterial pressure* (MAP), *roll over test* (ROT), rasio *soluble forms like tyrosine kinase 1*, dan PIGF (sFlt-1/ PIGF) .³⁷

Memperlambat Penurunan AMH/ anti mullerian hormon? (Prediktor Menopause)

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk (2021) menyebutkan bahwa pemberian 7 butir kurma Ajwa setiap hari selama 8 pekan pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan kelompok kontrol dimana pada kelompok intervensi penurunan kadar AMH lebih sedikit dibandingkan penurunan pada kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa subyek penelitian, wanita perimenopause yang berusia 42-48 tahun yang mengonsumsi kurma Ajwa secara rutin mengalami penurunan AMH yang lebih lambat dibandingkan wanita yang tidak mengkonsumsinya.^{38,39,40.}

KESIMPULAN

Kurma Ajwa disebutkan secara khusus dalam literatur islam sebagai bahan makanan penuh manfaat yang dibuktikan dengan penelitian ilmiah terkini memiliki manfaat yang sangat luas bagi kesehatan tubuh manusia dan berpotensi sebagai salah satu bahan makanan fungsional yang memiliki efek positif pada kesehatan reproduksi wanita.

Konflik Kepentingan

Tidak ada

Sumber Dana

Tidak ada

Ucapan Terima Kasih

Tidak ada

DAFTAR PUSTAKA

1. Jassim S. A. and Naji, M. A. In vitro Evaluation of the Antiviral Activity of an Extract of Date Palm (*Phoenix dactylifera* L.) Pits on a Pseudomonas Phage. *Evid Based Complement Alternat Med.* . 2010, 7: 57-62.
2. Baliga, M., Baliga, B.R., Kandathil, S.M., Bhat, H.P., Vayalil, P.. *A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits (Phoenix dactylifera L.)*. *Food Res.Int.* 2011. 44, 1812–1822.El-Sohaimey dan Hafez, 2010
3. Al- Farsi, M., Alasalvar, C., Morris, A., Baron, M., Shahi, F. *Comparison of Antioxidant Activity, Anthocyanins, Carotenoids, and Phenolics of Three Native Fresh and Sun-Dried Date (Phoenix dactylifera L.) Varieties Grown in Oman*. *J. Agric. Food Chem.* 2005, 53: 7592-7599.
4. Habib, H. M., & Ibrahim, W. H. (2009). *Nutritional quality evaluation of eighteen date pit varieties*. 60(August). <https://doi.org/10.1080/09637480802314639>
5. Ibnu Taimiyah, Ahmad bin Abdul Halim (ed. Abdurrahman ibn Qasim dan Muhammad). 1996. *Majmu' al-Fataawa*. Madinah al-Munawwarah: Majma' Al-Malik Fahd li Thiba'ah Al-Mushaf.
6. Al-Nawawi, Yahya bin Syaraf.. *Al Minhaj Syarh Shahih Muslim*. Dar Ihya' At Turots IInd Edition. 1972
7. Al-Jauziyyah.Imam Ibnu Qayyim. *Ath-Thibb An-Nabawy*.hal. 331)
8. Syarh Shahih Al Bukhari, Jilid 4, no. 5769, no. 1885, Hal. 558)
9. Muslim, Imam Abi Husain Bin Al Hujjaj Al Qusairy An Naisabury. n.d. *Shahih Muslim*, Vol. 2, , Darul Kutub Ilmiyyah, Beirut.
10. Al Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Ajwa*. *Zadul Ma'ad*.Jilid 5.Griya Ilmu Jakarta.2006.Hal 425
11. Zhang, C.H.; Aldosari, S.A.; Vidyasagar, P.S.P.V.; Nair, K.M.; Nair, M.G. *Antioxidant and anti-inflammatory assays confirm bioactive compounds in Ajwa date fruit*. *J. Agric. Food. Chem.* **2013**, 61, 5834–5840. [[PubMed](#)]
12. Abdul, E., & Assirey, R. (2015). Nutritional composition of fruit of 10 date palm (*Phoenix dactylifera* L .) cultivars grown in Saudi Arabia. *Integrative Medicine Research*, 9(1), 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.jtusci.2014.07.002>
13. Al-Farsi MA, Lee CY. Nutritional and functional properties of dates: a review. *Crit.Rev Food Sci Nutr.* 2008, 48: 877–87.
14. Shrinath, M., Raghavendra, B., Baliga, V., Mathew, S., Bhat, H. P., & Kumar, P. (2011). A review of the chemistry and pharmacology of the date fruits (*Phoenix dactylifera* L .). *FRIN*, 44(7), 1812–1822. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2010.07.004>
15. Khalid, S, Ahmad A, Kaleem M. Antioxidant activity and phenolic contents of Ajwa date and their effect on lipoprotein profile. *Functional Foods in Health and Disease* 2017; 7(6); 396-410 Page 396 of 410
16. Saleh EA, Tawfik, MS, Abu-Tarboush HM, Phenolic Contents and Antioxidant Activity of Various Date Palm (*Phoenix dactylifera* L.) Fruits from Saudi Arabia. *Food and Nutrition Sciences*, **2011**, **2**, 1134-1141 doi:10.4236/fns.2011.210152 Published Online December 2011 (<http://www.SciRP.org/journal/fns>)
17. Ragab A, Elkablawy Mohamed A, Sheikh Basem Y, Baraka Hany N. 2013. “Antioxidant and Tissue-Protective Studies on Ajwa Extract: Dates from AlMadinah Al-Monwarah, Saudia Arabia”
18. Hamad I, Abd EH, Al Jouni S, Zinta G, Asard H, Hassan S, Hegab M, Hagay N, Selim S.2015.Metabolic Analysis of Various Date Palm Fruit(*Phoenix dactylifera* L.) Cultivars from Saudi Arabia to Assess Their Nutritional Quality. *Molecules* 20, 13620-13641;
19. El-far, A. H., Oyinloye, B. E., Sepehrimanesh, M., Allah, A. G., Abu, I., Shaheen, H. M., Razeghian-jahromi, I., Alsenosy, A. A., Noreldin, A. E., Jaouni, S. K. Al, & Shaker, A. (2018). *Date Palm (Phoenix dactylifera): Novel Findings and Future Directions for Food and Drug Discovery*. 1–11. <https://doi.org/10.2174/1570163815666180320111937>
20. Biglari, F., AlKarkhi, A. F. M. and Mat, E, A. 2009. Cluster analysis of antioxidant compounds in dates (*Phoenix dactylifera*): Effect of long-term cold storage. *Food Chemistry*, 998–1001.

22. Depmann, M., Eijkemans, M. J. C., Broer, S. L., Tehrani, F. R., Solaymani-dodaran, M., Azizi, F., Lambalk, C. B., Randolph, J. F., Harlow, S. D., Freeman, E. W., Sammel, M. D., Verschuren, W. M. M., Schouw, Y. T. Van Der, Mol, B. W., & Broekmans, F. J. M. (2018). Does AMH Relate to Timing of Menopause? Results of an Individual Patient Data Meta-Analysis. *J Clin Endocrinol Metab*, 103(October), 3593–3600. <https://doi.org/10.1210/jc.2018-00724>
23. Alqarni, M. M. M., Osman, M. A., Al, D. S., Gassem, M. A., Al, A. S., Fahad, K., Juhaimi, A., & Ahmed, I. A. M. (2019). Antioxidant and antihyperlipidemic effects of Ajwa date (*Phoenix dactylifera L.*) extracts in rats fed a cholesterol - rich diet. 28(May), 1–12. <https://doi.org/10.1111/jfbc.12933>
24. Nair, M. G. (2013). Antioxidant and Anti-inflammatory Assays Confirm Bioactive Compounds in Ajwa Date Fruit. *J. Agric. Food Chem.*, XXXX(XXX), XXX–XXX. <https://doi.org/dx.doi.org/10.1021/jf401371v> | J. Agric. Food Chem
25. Al-yahya, M., Raish, M., Alsaid, M. S., Ahmad, A., Parvez, M. K., & Rafatullah, S. (2016). ‘Ajwa’ dates (*Phoenix dactylifera L.*) extract ameliorates isoproterenol-induced cardiomyopathy through downregulation of oxidative, inflammatory and apoptotic molecules in rodent model. *Phytomedicine*, 000(2016), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2015.10.019>
26. Al Jaouni, S. K., Hussein, A., Alghamdi, N., Qari, M., El Hossary, D., Almuhayawi, M. S., Olwi, D., Al-Raddadi, R., Harakeh, S., & Mousa, S. A. (2019). Effects of *Phoenix dactylifera* Ajwa on Infection, Hospitalization, and Survival Among Pediatric Cancer Patients in a University Hospital: A Nonrandomized Controlled Trial. *Integrative Cancer Therapies*, 18. <https://doi.org/10.1177/1534735419828834>
27. Jadidi M. Y., kariman N., Sang S. J. B., Lari H. The effect of date fruit consumption on spontaneous labor. *Journal of Research on Religion and Health*. 2015;1(3):4–10. [[Google Scholar](#)]
28. Moshfegh, F., Baharara, J., Namvar, F., Zafar-balanezhad, S., & Amini, E. (2016). Effects of date palm pollen on fertility and development of reproductive system in female Balb / C mice. 5(1), 23–28.
29. Saryono, Anggraeni, M. D., & Rahmawati, E. (2016). Effects of Dates Fruit (*Phoenix Dactylifera L.*) in the Female Reproductive Process. *International Journal of Recent Advances in Multidisciplinary Research*, 03(07), 1630–1633.
30. Moshfegh, F., Baharara, J., Namvar, F., Zafar-balanezhad, S., & Amini, E. (2016). Effects of date palm pollen on fertility and development of reproductive system in female Balb / C mice. 5(1), 23–28.
31. Azizah Nurul. Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Ajwa (*PhoenixDactylifera L*) Terhadap Kadar Prostaglandin DanProses Persalinan. Tesis PPDS Obgyn FK UH.2020
32. Razali, N., Mohd Nahwari, S. H., Sulaiman, S., & Hassan, J. (2017). Date fruit consumption at term: Effect on length of gestation, labour and delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 37(5), 595–600. <https://doi.org/10.1080/01443615.2017.1283304>
33. Al-Kuran, L. Al-Mehaiaen, H. Bawadi, S. B. & Z. A. (2011). The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 31(1), 29–31. <https://doi.org/10.3109/01443615.2010.522267>
34. Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammoud N, I. R. (2007). Comparing the Efficacy of Dates and Oxytocin in the Management of. *Shiraz Emedical Journal*, 8(2), 64–71.
35. Masoumeh Kordi, Fatemeh Aghaei Meybodi, Fatemeh Tara, Mohsen Nemati, M. T. S. . (2014). The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 2(3), 150–156.
36. Jayanti, I. D. (2014). *Lama kala I fase aktif ibu bersalin yang mengkonsumsi asupan sari kurma dan air gula*. 1(1), 13–17.
37. Royani I, As’ad S , MappawareN A, HattaM, Rabia.Effect of Ajwa Dates consumption to Inhibit the Progression ofPreeclampsia Threats on Mean Arterial Pressure and Roll-Over Test. *Hindawi BioMed Research International*Volume 2019, Article ID 2917895, 5 pages <https://doi.org/10.1155/2019/2917895>
38. Mulyadi F. Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera L*) Terhadap Kadar Hormon Anti-Mullerian (AMH) Perempuan Perimenopause. Tesis.Magister Biomedik FK UH.2022.
39. Rahmani, A. H., Aly, S. M., Ali, H., Babiker, A. Y., Srikar, S., & Amjad, A. (2014). Therapeutic effects of date fruits (*Phoenix dactylifera*) in the prevention of diseases via modulation of anti-tumour activity. *Int J Clin Exp Med*, 7(3), 483–491.
40. De Vet, A., Laven, J. S. E., De Jong, F. H., Themmen, A. P. N., & Fauser, B. C. J. M. (2002). Antimüllerian hormone serum levels: A putative marker for ovarian aging. *Fertility and Sterility*, 77(2), 357–362. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(01\)02993-](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(01)02993-)