

## **KHASIAT KURMA PENAWAR TEKANAN EMOSI**

Oleh: Siti Syahirah binti Shahbudin, 1170004,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 1 Ogos 2020*



Buah kurma yang penuh manfaat untuk manusia

Gambar ihsan dari Nugroho Gumay. CNN Indonesia

Kurma amat sinonim dalam kehidupan seorang Muslim yang mengamalkan makanan sihat dan berkhasiat.

Walaupun buah ini tidak tumbuh mengikut musim, ia boleh didapati bila-bila masa sahaja untuk dinikmati lebih-lebih lagi semasa bulan Ramadan.

Kurma sudah pasti akan tersedia di atas meja semasa sahur dan pada waktu berbuka. Namun, mungkin tidak ramai yang tahu kurma juga boleh dimakan untuk meredakan tekanan emosi.

Buah yang berasal dari Asia Barat ini mempunyai dua jenis iaitu yang kering yang dipanggil tamar dan yang basah atau segar dipanggil ruthab.

Warna dan bentuk kurma bergantung kepada jenisnya. Tamar boleh didapati di sekitar Madinah dan yang paling terkenal adalah jenis Ajwa. Ruthab pula banyak ditanam di kawasan tropika di Iran dan salah satu jenisnya adalah Kabkab.

Dalam al-Quran, Allah SWT berfirman dalam Surah Maryam ayat 16 hingga 26 tentang kisah Saidatina Maryam yang mengalami tekanan emosi lalu Allah memintanya memakan buah kurma.

Maryam mengalami tekanan emosi apabila mengetahui tentang kehamilannya sedangkan beliau tidak pernah berkahwin apatah lagi disentuh oleh mana-mana lelaki. Beliau juga bukanlah seorang wanita yang jahat.

Masyarakat di sekeliling memandang serong dan negatif terhadapnya kerana kehamilannya berlaku tanpa perkahwinan lantas menambahkan lagi tekanan emosinya.

Tambahan lagi, beliau harus menghadapi proses kehamilab seorang diri kerana tidak mempunyai suami dan berjauhan dari keluarga.

Dalam ayat 23, Allah SWT berfirman: *“(Ketika ia hendak bersalin) maka sakit beranak itu memaksanya (pergi bersandar) ke pangkal sebatang pohon tamar (kurma), ia berkata: Alangkah baiknya kalau aku mati sebelum ini dan jadilah aku sesuatu yang dilupakan orang dan tidak dikenang-kenang!”*

Ayat ini jelas menunjukkan tahap tekanan emosi Saidatina Maryam terlalu tinggi pada waktu itu sehingga menyebabkannya berkata sedemikian.

Lalu Allah SWT memujuk dan menenangkan emosinya dalam ayat 25 dan 26 yang bermaksud: *“Dan gearlah ke arahmu batang pohon tamar itu supaya gugur kepadamu buah tamar yang masak. Maka makanlah dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan.”*

Dari sudut sains, buah kurma mengandung antioksidan yang tinggi sekali gus melindungi sel-sel tubuh daripada tindakan radikal bebas yang boleh mencetuskan reaksi berbahaya dalam tubuh.

Di samping itu, kurma mengandung magnesium yang dapat memantapkan sistem peredaran darah dan jantung.

Oleh yang demikian, kurma hendaklah diamalkan pengambilannya setiap hari seperti yang sering kita lakukan pada bulan Ramadan.

Amalan memakan kurma juga boleh mengajar kita mempraktikkan sunnah Rasulullah SAW dalam kehidupan seharian dan tidak terhenti apabila Ramadan berakhir.



Masih ramai lagi yang tidak tahu kebaikan buah kurma.

Gambar ihsan dari Sinar Harian