

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam sangat peduli terhadap kesehatan umat muslim. kesehatan itu meliputi kesehatan dzahir dan keehatan batin. kesehatan dzahir artinya apa saja yang kita konsumsi setiap harinya yang akan berpengaruh kepada kesehatan dzahir kita. Langkah awal untuk memelihara kesehatan yaitu mualai memilih makanan- makanan yang baik dengan berhati – hati akan makanan - makanan dan minuman - minuman yang membahayakan bagi kesehatan tubuh kita.¹ Menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani dari bahaya penyakit adalah sebagian misi ajaran Islam, Nabi selalu mengingatkan kepada umat Islam untuk senantiasa berdoa kepada Allah SWT untuk diberi kesehatan jasmani maupun rohani. Selain itu Nabi Muhammad Saw juga berpesan kepada umatnya agar senantiasa membentuk tingkatan mukmin yang sehat dan kuat.

Kita tidak akan pernah tau seberapa penting dan berharganya kesehatan sampai kita merasakan sakit. Tentu makanan yang sehat mempengaruhi kesehatan tubuh, sama saja seperti bahan bakar mobil, bahan bakar yang bagus akan menjaga mesin mobil dalam kondisi yang baik dalam jangka waktu yang lama. Makanan yang mengandung zat gizi seimbang mampu menjaga kesehatan tubuh, karena proses metabolisme di dalam tubuh ditentukan oleh zat gizi yang berasal dari makanan. Untuk tetap sehat perhatikan agar mengonsumsi makanan yang aman dan bergizi seimbang. Bahan makanan yang alami adalah bahan makanan yang diutamakan untuk tubuh, karena makanan yang sudah dicampur dengan bahan kimia tertentu misalnya pewarna, pengawet dan perasa buatan tentu akan mempengaruhi keseimbangan tubuh. Untuk menjaga kesehatan tentunya kita membutuhkan asupan makanan yang baik, karena asupan makan merupakan salah satu hal yang paling mendasar bagi kesehatan. Tetap juga harus memperhatikan makanan yang kita pilih itu layak atau tidak untuk dikonsumsi bagi kesehatan.

¹ Fitriani Sinta, *Keistimewaan Minyak Zaitun Dalam Pengobatan...*, Skripsi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ampel Surabaya 2018. H. 1

Menurut kesehatan makanan yang baik bagi kesehatan dan layak untuk dikonsumsi yaitu makanan seperti sayur, buah - buahan, biji – bijian, dan tumbuh – tumbuhan.²

Dari berbagai macam buah - buahan yang sehat salah satunya yaitu seperti segala sesuatu yang terdapat dalam buah zaitun baik manfaat dan khasiatnya. Zaitun itu merupakan pohon yang diberkahi.³ Zaitun banyak memiliki aneka vitamin seperti vitamin A, B1, B2, C, D, E, K, dan zat besi.⁴ Pohon ini adalah pohon yang paling banyak manfaatnya, minyaknya, buahnya, dan batangnya.⁵

Tumbuhan zaitun merupakan salah satu tumbuhan yang pertamakali muncul di dunia. Tumbuh ketika berbarengan setelah bencana Air bah ketika zaman Glaster. Di negeri Thursina pohon zaitun tumbuh yang tempatnya berada digunung Sinai Mesir yang jaraknya tidak jauh dari Suez.⁶ Awal mula pohon ini muncul di daerah tinggal para Nabi yaitu di tanah suci.⁷ Pohonnya tumbuh di ujung bukit. Oleh karena itu pohon ini mendapatkan pancaran sinar matahari yang bagus, ketika sedang terbit dan sedang terbenam sinar matahari. hal ini menjadikan pohonnya sangat berlimpah buahnya dan menghasilkan minyak zaitun terbaik.⁸

Zaitun merupakan buah yang bisa kita manifestasikan minyak terbaik dan minyaknya dapat kita jadikan untuk bahan pelezat makanan dan memiliki segudang manfaat. Jadi tidak heran jika Rasulullah Saw telah menyampaikan kepada kita untuk menggunakan buah zaitun sebagai obat - obatan. Zaitun memiliki banyak khasiat dan diberkahi.⁹ Khasiat mengonsumsi minyak zaitun ini sangat banyak sekali apalagi bagi kesehatan diantaranya yaitu : mencegah penyakit ateri koronaria, kolestrol, darah tinggi, obesitas dan juga diabetes. Dan dapat mencegah berbagai

² Andriyani, *Kajian Literatur Pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta.H. 179

³Najamuddin Muhamaad, *Mukjizat Makanan dan Minuman Kesukaan Rasulullah* (Yogyakarta: Diva Press, 2012), H. 100

⁴ Ahmad Salim Badwilan, *Manfaat Minyak Zaitun*, (Sukarta: Thibbia , 2010)H. 2

⁵ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Dzilalil Quran*, Terj. As'ad dkk, Jil. 8 (Jakarta: Gema Insna Press, 2004), H. 169

⁶ M. Quraisihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lantera Hati, 2002), Jilid 8 H.347-348

⁷ Said Hammad, *Kedokteran Nabi*, (Solo, Aqwamedika, 2014) H. 153

⁸ Cal Orey, *Khasiat Minyak Zaitun*. H. 60

⁹ Najamuddin Muhammad, *Mukjizat Makanan Dan Minuman Kesukaan Rasulullah*. `H. 100

macam serangan kanker.¹⁰ Bahkan minyak zaitun ini sangat bagus sekali apabila kita konsumsi minyak zaitu sebelum tidur karena dapat mengurangi rasa gatal pada tenggorokan.¹¹

Para Ilmuan barat penasaran terhadap buah zaitun tersebut. Sehingga beiringan dengan berjalannya waktu di setiap tahunnya banyak bermunculan penelitian tentang buah zaitun tersebut. Minyak Zaitun pada tahun 1950-an sudah menjadi pangan yang sangat dikenali yang ditulis oleh Seven Country, beliau merupakan ahli kecantikan dan ahli gizi yang berada di Negara Amerika. Penelitiannya mengungkapkan bahwa jika seseorang mengkonsumsi lemak jenuh akan meminimalisir memiliki tingkat kolestrol dan sangat minim sekali resiko terkena serangan jantung ketimbang yang mengkonsumsi lemak jenuh lebih banyak risikonya akan semakin tinggi.¹²

Pada zaman Rasulullah Saw zaitun merupakan makanan yang banyak dikonsumsi sehari - hari, karena buah ini makanan yang sangat digemari oleh Rasulullah karena bisa dijadikan bahan makanan dan untuk pengobatan. Kebiasaan yang sering dilakukan Rasulullah dan digunakan sebagai minyak banyak yang meriwayatkan kelebihan buah ini karena merupakan salah satu buah yang diberkahi. Zaitun banyak sekali keunggulannya apalagi bagi kesehatan hal ini dikarenakan kandungan yang terdapat dalam buah zaitun tersebut sangat lengkap, sehingga untuk dijadikan pengobat berbagai tidak diragukan lagi.¹³

Sedangkan Di zaman yang sudah serba modern ini masyarakat tidak hanya menggunakan obat – obatan medis tetapi juga dengan memanfaatkan ramuan - ramuan herbal. Di zaman yang sudah modern ini kita tidak perlu repot – repot memetik buah zaitun dari pohonnya, karena sudah banyak ditemukan zaitun yang sudah siap pakai sarinya atau disebut minyak zaitun. Khususnya di Indonesia minyak zaitun saat ini sering digunakan untuk perawatan, kesehatan dapat juga

¹⁰ Yusuf Al Hajj Ahmd, *Ensiklopedia kemukzijatan Ilmiah Dalam Al-Qur'an dan Sunnah*, terjemah. Masturi Irham, Mujiburrohman dan M. Abidun Zuhri, Jil 5 (Jakarta Kharisma Ilmu, TT), H.82

¹¹ Khafi Kurnia, *Mukjijat Buah Dalam Al-Quran*. Republika Newsoorm. Selasa, 28 Juli 2009.

¹² Cal Orey, *Khasiat Minyak Zaitun*. (Jakarta: Penerbit Hikmah 2008 H.26

¹³ Nurul H Maarif, *Samudra Keteladanan Muhammad* (Jakarta: Pustaka Alvaber, 2017). H.109

digunakan untuk campuran masakan, karena kandungan lemaknya tidak banyak. Selain itu minyak zaitun juga dijadikan oleh sebagian orang untuk diet.

Minyak zaitun ini dapat melindungi kita dari bahaya penyakit jantung dan mengendalikan kadar kolestrol LDL, dan meningkatkan kadar kolestrol HDL. Hal ini bisa terjadi karena minyak zaitun mengandung asam lemak tak jenuh tunggal, antioksidan, klorofil, koretan dan senyawa polifenolik. Minyak Zaitun ini baik untuk dikonsumsi sehari dua kali dengan takaran dua sendok makan selama seminggu berturut - turut.. Zaitun ini baik untuk dikonsumsi dua sendok makan setiap hari selama seminggu berturut – turut. Bahkan di mediterania dijadikan untuk diet.¹⁴

Tidak hanya minyaknya dan buahnya saja yang memiliki khasiat, zaitun ini juga dapat kita kunyah untuk mencegah obat sakit gigi, mulut, dan kerongkongan. Sedangkan dalam kebiasaan orang barat, tangkain dan daunnya sering digunakan untuk lambang kedamaian dan sudah ditanam selama berates – ratus tahun kebelakang agar dapat diambil buahnya.¹⁵ Selain untuk lambang kedamaian dapat juga dijadikan obat untuk penyakit hipotesis, kegagalan hati, sembelit, demam, dan robek pada kulit kemudian mengurangi gula darah. Karena mengandung zat.

Temuan bahwa zaitun ini banyak manfaat bagi kesehatan, khasiatnya dan juga diberkahi bahkan dipuji oleh Allah SWT sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an dan hadis :

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ مَثَلُ نُورِهِ كَمِثْقَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ مِّنَ الْمِصْبَاحِ فِي زُجَاجَةٍ ۗ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۗ نُورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya, seperti buah lubang yang tidak tembus, yang didalamnya ada pelita besar. Pelita itu didalam tabung kaca, (dan) tabung kaca itu bagian bintang yang

¹⁴ Made Astawan dkk, *Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun*, (Jakarta: Buku Kompas 2015)H. 6

¹⁵ Yudi Haryono dan Mustain, *Zaitun Pohon KPK (Kesehatan, Perdamaian dan Kejayaan) Penuh Barokah, (Mushabaqah Karya Tulis Al-Qur'an Mahasiswa, “Universitas Kanjuruhan Malang”, Malang 2010 H. 21*

berkilau, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi (yaitu) pohon Zaitun yang tumbuh tidak disebelah timur (sesuatu) dan tidak pula disebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) hampir – hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api, Cahaya di atas cahaya (berlapis – lapis). (Q.S-An-Nur:35)¹⁶

Khasiat dan juga manfaat zaitun ini berdasarkan dalam ayat al-Qur'an dan terdapat dalam sebuah As-Sunnah yang mengatakan bahwa tumbuhan zaitun adalah salah satu buah yang dapat memulihkan kesehatan. Zaitun merupakan pohon yang memiliki minyak didalamnya. Tumbuhan zaitun ini sangat kaya akan khasiat di dalamnya terkandung 67 persen cairan, 23 persen minyak, 5 persen protein, 1 persen gram mineral, apalagi garam kalsium dan besi.¹⁷ Zaitun adalah tumbuhan memiliki keunggulan karena tumbuhan yang berumur panjang dari sekian banyak pohon. Berikut sabda Rasulullah Saw yang menjelaskan tentang zaitun:

حَدَّثَنَا عُقْبَةُ بْنُ مُكْرَمٍ حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ جَدِّهِ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ

“Telah menceritakan kepada kami 'Uqbah bin Mukram telah menceritakan kepada kami Shafwan bin Isa telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Sa'id dari Kakeknya dia berkata; saya mendengar Abu Hurairah berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Makanlah dengan minyak (buah zaitun) dan berminyaklah dengannya, sesungguhnya minyak itu diberkahi."¹⁸

Melihat hadis di atas, sudah jelas sekali bahwa zaitun adalah pohon yang banyak keistimewaan dan pohon yang penuh berkah. Karena memakai zaitun adalah sunnah Nabi Muhammad Saw. Pohon zaitun ini tumbuh ujung perbukitan. Ia mendapatkan pancaran cahaya matahari yang sangat bagus ketika matahari muncul dan juga ketika matahari tenggelam, oleh karena itu tidak aneh jika pohonnya tumbuh dengan baik dan buahnya secara berlimpah ruah dan memanifestasikan buah minyak yang bagus bagi kesehatan. apabila kita mengkonsumsi minyaknya bagus sekali untuk menguatkan daya ingat dan

¹⁶ Al-Hikmah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: 2015 CV Penerbit Diponegoro)

¹⁷ Abu Sakhi, *Cara Sehat Ala Nabi* (Yogyakarta: Muezza 2016) H 99

¹⁸ Ibnu Majah Abu Abd Allah, *Sunan Ibn Majah*, Vol 3 (t.t Dar Ihya al-Kutub al-Arabiyah), H. 296

membantu mengurangi masalah pencernaan. Melawan tumbunya sel - sel kanker, mengurangi kadar gula dan juga kolestrol dan masih banyak lagi berbagai macam khasiat untuk kesehatan manusia. Jika minyak zaitun kita oleskan mampu menghilangkan keriput pada muka, menjgaga bakteri, menjaga pertumbuhan rambut agar tidak mudah rontok, mencegah timbulnya ketombe, melembutkan serta melembabkan kulit.

Sebagaimana latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, akan manfaat buah zaitun maupun minyaknya bagi kesehatan yaitu dapat mengobati beberapa penyakit, akan tetapi masih ada masyarakat yang kurang tahu akan manfaat minyak zaitun dan masih kurang peduli terhadap kesehatan mereka. Tidak hanya kesehatan fisik melainkan kesehatan ruhani juga. Oleh karena itu sangat penting sekali meneliti hadis anjuran untuk mengkonsumsi zaitun, karena akan memeberi pemahaman terhadap masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, yang sesuai dengan ajaran agama Islam. Kemudian akan dilakukan penelitian tentang **“Hadis Zaitun Perspektif Kesehatan (Studi Tematik)”**.

B. Rumusan Masalah

Terdapat Pemahaman Hadis Tentang Zaitun Dalam Perspektif Kesehatan :

1. Bagaimana Status Hadis Tentang Zaitun?
2. Bagaimana Petunjuk Hadis Tentang Zaitun Dalam Perspektif Ilmu Kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membahas Hadis Tentang Zaitun Dalam Perspektif Kesehatan. Secara teknis penelitian ini diarahkan untuk mendapatkan jawaban dari rumusan masalah yakni sebagai berikut :

1. Mengetahui Status Hadis Tentang Zaitun
2. Mengetahui Petunjuk Hadis Tentang Zaitun Dalam Perspektif Ilmu Kesehatan

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis akademis, diharapkan dapat menjadi sumbangan sederhana untuk perkembangan studi ilmu hadis kedepanya, dan diharapkan mampu meningkatkan khazanah literatur untuk Fakultas Ushuluddin, terutama Ilmu Hadis dalam kajian hadis buah zaitun bagi kesehatan.

2. Secara Praktis, semoga dapat menjadi tumpuan bagi masyarakat terutama dalam mengetahui keistimewaan dan manfaatnya bagi kesehatan dari buah zaitun yang telah dimuliakan Allah Swt dalam al-Qur'an maupun hadis.

E. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan penelusuran terdapat beberapa buku, skripsi dan jurnal yang di dalamnya membicarakan tentang buah zaitun ataupun yang terkait dengan tema ini, baik dari pandangan tokoh maupun yang dilihat dari Literatur hadis yang menunjang wawasan mengenai penelitian ini, dalam tinjauan pustaka ini akan dideskripsikan beberapa penelitian ini, di antaranya :

1. Buku "Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun" Karya Made Astawan dkk) pada tahun 2015. Buku informatif ini menjelaskan secara ringkas fakta dan manfaat dari minyak zaitun memperkenalkan minyak zaitun dari berbagai jenis minyak zaitun yang dapat digunakan, manfaat dari penggunaan minyak zaitun, tips seputas minyak zaitun untuk mengetahui minyak zaitun asli dan berkualitas, dan bagaimana penyimpanan yang tepat, serta membahas pula asal usul minyak zaitun dari deskripsi anatomi pohon, daun, bunga, buah nilai gizi sampai perbandingan dengan minyak nabati lainnya dan minyak zaitun dalam pandangan agama.
2. Skripsi yang berjudul "Makna Tin Dan Zaitun Serta Implikasi Terhadap Aqşam Al-Quran Dalam Surah At-tin. Oleh Irum Mirfatun Royani, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya 2017. Penelitian ini lebih khusus membahas tentang makna sumpah tin dan zaitun dalam sura al-Tin. Kesimpulannya dalam penelitian ini bahwa baik tin dan zaitun dalam artian buah – buahan keduanya saling berkaitan pada ayat ke empat yang menjadi muqam alaihnya. Tampak dengan jelas pada ayat ke empat menjelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah dalam bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya, ini menggambarkan hubungan manusia di muka bumi ini dengan Alquran yakni ingin membimbing mereka ke jalan yang benar.
3. Skripsi yang berjudul "Keistimewaan Zaitun Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains (Analisis Penafsiran Surah al-Mu'minin ayat 20)", Penelitian ini

memfokuskan hanya satu ayat yaitu surah al-Mukminun ayat 20. Menggunakan metode tematik dan mengkaji data disertai pendapat para mufasir tentang buah zaitun dan surat al-muukminun ayat 20. Dari hasil penelitian ini, buah ini adalah buah yang sering dijadikan makanan serta manfaatnya banyak bagi kesehatan.

4. Jurnal “Pengaruh Masker Jagung dan Minyak Zaitun Terhadap Perawatan Kulit Wajah”, oleh Nining Riana Sari, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik Program Study Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang tahun 2015. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan objek penelitian masker jagung dan minyak zaitun dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah memakai masker jagung dan minyak zaitun akan menghasilkan wajah yang lebih lembab cerah dan terlihat lebih awet muda.
5. Buku “Praktek Kedokteran Nabi SAW”, karangan Ibnu Qayim Al-Jauziyah. Buku ini berisi tentang petunjuk Nabi dalam hal pengobatan. Baik yang pernah beliau gunakan untuk diri sendiri atau beliau resepkan kepada orang lain. Di dalamnya berisi berbagai hikmah yang terkandung dalam pengobatan beliau yang belum terjangkau oleh ahli kedokteran. Dibahas juga makanan – makanan dalam Al-Quran dan As-Sunnah seperti zaitun, kurma dan madu.

Berdasarkan beberapa penelitian atau karya tulis diatas dapat dipahami bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian diatas. Penelitian ini lebih memfokuskan pada kajian hadits dengan menggunakan metode syarah hadits sedangkan penelitian diatas mengkaji ayat al-Quran dan juga penggunaan zaitun terhadap perawatan kulit.

F. Kerangka Berfikir

Zaitun menurut bahasa arab sering disebut *zayt*, yaitu sesuatu yang yang sudah terkenal. Ia adalah minyak yang diambil dari zaitun. Sementara zaitun itu sendiri yaitu tumbuhan yang sudah dikenal.¹⁹ Tumbuhan ini akan selalu hijau dan mengandung minyak. Zaitun merupakan jenis tanaman kokoh mudah tumbuh akar dan memiliki tunas walaupun ditancapkan ke tanah saja.²⁰ Sejak 6000 tahun yang

¹⁹ Ahmad Salim Badwilan, *Manfaat Minyak Zaitun*, (Sukarta : Thibbia 2010) hlm,2

²⁰ Carl Orey, *Khasiat Minyak Zaitun*, (Jakarta : Penerbit Hikmah, 2008) hlm 19

lalu penggunaan zaitun bagi kesehatan sudah. Negara Palestina sudah terkenal sejak dahulu karena merupakan salah satu Negara yang mengirimkan zaitun ke Mesir Kuno dalam sejarah.²¹ Hipokrates telah menggunakan minyak zaitun untuk menyembuhkan pasiennya. Pohon ini pada zaman Nabi selalu mendapatkan pujian karena merupakan pohon yang paling berharga.²²

Zaitun dalam sejarah sudah tercatat sejak zaman dahulu karena kisahnya berbarengan dengan kisah bentrok senjata, perjanjian, kegiatan jual beli, ilmu pengetahuan dan pengobatan. Dahannya selalu digunakan untuk simbol yang menonjol dalam asal – usul orang – orang mesir kuno terdahulu.²³ Manfaat minyak zaitun bagi kesehatan tubuh dan untuk memulihkan beraneka ragam macam penyakit salah satunya yaitu dapat mencegah penyakit jantung, dapat dijadikan untuk perawatan kulit dan rambut dan dapat mencegah beberapa penyakit kanker.²⁴

Zaitun memiliki keistimewaan dari daun hingga batangnya. Terdapat hadits buah zaitun yang berkedudukan Hasan Shahih yang mengandung perintah Rasulullah menganjurkan kepada kita untuk mengkonsumsi minyak zaitun dan menjadikannya lauk dan minyak. Hadits ini penting dapat dipegangi dalam melaksanakan suatu kegiatan.²⁵ Hadits tentang zaitun menurut tinjauan syarah membolehkan menggunakannya apabila dengan baunya cocok dengan kita hukumnya sunnah dan juga dapat mengobati berbagai macam penyakit yaitu lepra.

Minyak zaitun bisa menyembuhkan penyakit lepra dan bisa menyembuhkan 70 penyakit.²⁶ Allah memberkahi buah ini karena banyaknya manfaat dari buah ini. Buah zaitun di dalamnya terkandung minyak buah zaitun amat kaya mengandung 67 persen, air 23 persen, minyak persen, 5 persen protein,

²¹ Hamzah Fimansyah, *Zaitun Dalam Pandangan Al-Qur'an dan Sains*. Jurnal UIN Banten 2018 h.22

²² Badwilan *Manfaat Minyak Zaitun* Hlm 20

²³ Badwilan *Manfaat Minyak Zaitun* hlm 19

²⁴ Hassan Syamsi Basya, “Rahasia dan Mukjizat Minyak Zaitun”, dalam *Mausu'ah al I'jaz al 'Ilmiyy fi al Qur'an al Karim wa as Sunnah al Mutahharah*, ed. Ahsin Sakho Muhammad. (Jakarta: Karisma Ilmu, TT), 85-91.

²⁵ Moh. Erfan Soebahar, r. Arizal Firmansyah & Edi Daenuri Anwar, *Mengungkap Rahasia Buah Kurma dan Zaitun Dari Petunjuk Hadits dan Penjelasan Sains*. Jurnal Ulul Albab 2015 hlm, 203

²⁶ Abu al-Rahman al-Mubarakfuri, *Tuhfah al-Ahwadh, bi Sharh Jami al-Tirmidzi*, Vol 3 Beirut : Dar al-Kuttub al-Ilmiyyah, hlm 474.

1 persen garam mineral, apalagi garam kalsium dan besi.²⁷ Sebenarnya tidak ada efek samping terkait mengonsumsi zaitun ini tetapi terdapat beberapa kasus karena mengonsumsi zaitun berlebihan mengakibatkan menderita diare. Namun minyak zaitun ini lebih banyak khasiatnya dibandingkan dengan efek sampingnya.

G. Metode Penelitian

Metodologi yaitu cara ilmiah untuk mendapatkan data. Metode yang digunakan diantaranya yaitu:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian kepustakaan (library research) yang menghimpun data dan informasi dengan menggunakan kitab dan bantuan beraneka ragam macam materi selanjutnya dalam tahap interpretasi digunakan metode atau analisis syarah hadits.²⁸

2. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif, yaitu data yang hampir mencakup semua data non-numerik, baik berupa gambar, kata maupun kejadian²⁹ Data ini dapat menggunakan kata – kata untuk menggambarkan fakta dan fenomena yang diamati.

3. Sumber Data

a. Sumber Data primer, yaitu : suatu data yang diperoleh dari sumber yang asli atau data yang berasal dari sumber pertama. Sumber primer penelitian yang dimaksud yaitu kitab – kitab hadits terutama kitab *Kutubbu Sittah*, karena kitab – kitab tersebut sering dijadikan rujukan oleh para peneliti yang lain maupun oleh para pembaca. Kitab – kitab yang digunakan peneliti diantaranya yaitu :

1. Kitab Sunan Tirmidzi Karya Imam Tirmidzi.
2. Kitab Sunan Ibnu Majah, Karya Ibnu Majah Abu Abd Allah.
3. Kitab Sunan Ad- Darimi Karya Imam Darimi.

²⁷ Abu Sakhi, *Cara Sehat Ala Nabi* (Yogyakarta: Muezza 2016), hlm, 99

²⁸ Wahyudin Darmalaksana, *Penelitian Metode Syarah Hadits Pendekatan Kontemporer : Sebuah Panduan Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Diroyah Jurnal Ilmu Hadits, hlm, 58-69

²⁹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*, (Jakarta: Kencana. 2017).h.43

4. Kitab Tuhfah al-Ahwadh bi Sharh jami al-Tirmidzi karya Abu 'al-Rahman Al-Mubarakfuri.
- b. Sumber Data Sekunder, yaitu : sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti³⁰ Data – data lain yang masih ada hubungannya dengan pembahasan yang penulis kaji, seperti literatur – literatur buku – buku yang berkaitan dengan pembahasan.
 1. Manfaat Minyak Zaitun Karya Ahmad Salim Badwilan.
 2. Khasiat Minyak Zaitun karya Carl Orey.
 3. Kandungan Buah – Buahan Dalam Al-Qur'an Karya Nur Khasanah.
 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data ini, penulis menggunakan kepustakaan (library research) dari awal hingga akhir penulis memanfaatkan berbagai macam pustaka yang relevan dengan fenomena yang akan diteliti.

Tahap – tahapannya sebagai berikut :

1. Memahami Alquran dan hadis serta buku – buku yang berkaitan dengan pembahasan peneliti.
2. Menelaah beberapa literatur yang ada menjadi data primer dan skunder.
5. Tekni Analisi Data

Analisis ini menggunakan logika, baik deduksi maupun induksi untuk menarik suatu kesimpulan.

H. Sistematika Penulisan

Penulis membagi pembahasan dalam penelitian ini menjadi empat bab, masing – masing bab ini memiliki spesifikasi pembahasan mengenai topik – topik tertentu, yaitu sebagai berikut:

Bab pertama latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berfikir, dan metode sistematika penulisan.

³⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixes Metdhos)*. Bandung Alfabeta 2016, h 224

Bab kedua membahas pengertian kesehatan, pengertian zaitun, sejarah zaitun, klasifikasi zaitun, morfologi zaitun, ciri – ciri zaitun, jenis – jenis tumbuhan zaitun, jenis – jenis buah zaitun, dan yang terakhir zaitun dalam pengobatan Nabi.

Bab 3 mengumpulkan hadis – hadis zaitun, kemudian mencari syarah hadis. Dan menganalisis buah zaitun dalam perspektif kesehatan.

Bab 4 penutupan inti dari keseluruhan pembahasan skripsi yaitu kesimpulan dan saran – saran dan daftar pustaka.

