

Kurma, Gandum, dan Energi: Sains Gizi dalam Tafsir Ayat-ayat Al-Qur'an

Andri Nirwana, Kuswardani Dyah Ayu Kusumaningrum

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

an140@ums.ac.id, g108240007@student.ums.ac.id

ABSTRACT

This study aims to explore the integration between Qur'anic exegesis and molecular nutrition science, with a focus on carbohydrates as the main theme examined through the tafsir ilmi (scientific interpretation) approach. This research adopts a qualitative method based on a literature review, utilizing two primary sources: the Tafsir Ilmi published by the Ministry of Religious Affairs of the Republic of Indonesia and Tafsir Al-Jawahir by Thantawi Jauhari. Both represent interpretive models that attempt to bridge divine revelation with contemporary scientific findings. Carbohydrates are essential nutrients in the biological life of living beings. They function as the primary source of energy, structural components of cells, and regulators of metabolism. Although not explicitly mentioned in the Qur'an, several verses imply references to food items such as grains, dates, grapes, and honey—all of which are sources of carbohydrates. Interpreting these verses through scientific and molecular nutrition perspectives provides contextual understanding regarding dietary ethics and nutritional balance in Islam. The findings indicate that the Tafsir Ilmi of the Ministry takes a deductive-confirmatory approach by linking Qur'anic verses to modern scientific theories, while Tafsir Al-Jawahir adopts a more philosophical and reflective style, emphasizing the order of nature as a manifestation of divine law. Both interpretations highlight the importance of carbohydrates in sustaining life and maintaining ecological balance. This study concludes that the integration of exegesis and science contributes to a rational understanding of revelation and is relevant in addressing contemporary issues such as healthy eating patterns and the prevention of metabolic diseases. This research reinforces the importance of interdisciplinary Qur'anic studies in meeting the current needs of the Muslim community.

Keywords: Exegesis, Molecular, Carbohydrates, Kauniah, Nutrition.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan ilmu gizi molekuler dengan fokus pada karbohidrat sebagai tema utama yang dikaji melalui pendekatan tafsir ilmu. Kajian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka, dengan dua sumber utama: Tafsir Ilmi Kementerian Agama Republik Indonesia dan Tafsir Al-Jawahir karya Thantawi Jauhari. Keduanya mewakili corak penafsiran yang mencoba menjembatani pesan wahyu dengan temuan ilmiah kontemporer. Karbohidrat merupakan zat gizi esensial dalam kehidupan biologis makhluk hidup. Ia berfungsi sebagai sumber energi utama, penyusun struktur sel, dan pengatur metabolisme. Meskipun tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, berbagai ayat menunjukkan isyarat terhadap bahan pangan seperti biji-bijian, kurma, anggur, dan madu—semuanya merupakan sumber karbohidrat. Penafsiran ayat-ayat ini melalui pendekatan ilmiah dan gizi molekuler memberikan pemahaman kontekstual mengenai etika konsumsi dan keseimbangan nutrisi dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tafsir Ilmi Kemenag RI bersifat deduktif-konfirmatif dengan mengaitkan ayat Al-Qur'an pada teori sains modern, sedangkan Tafsir Al-Jawahir lebih

filosofis dan reflektif dengan menekankan keteraturan alam sebagai manifestasi hukum Ilahi. Keduanya menegaskan pentingnya karbohidrat dalam menjaga keberlangsungan hidup dan keseimbangan ekosistem. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi tafsir dan sains berkontribusi terhadap pemahaman rasional atas wahyu dan relevan untuk menjawab isu kontemporer, seperti pola makan sehat dan pencegahan penyakit metabolik. Kajian ini memperkuat pentingnya studi tafsir interdisipliner dalam konteks kebutuhan umat masa kini.

Kata kunci: Tafsir, Molekuler, Karbohidrat, Kauniah, Nutrisi.

PENDAHULUAN

Al-Qur'an sebagai wahyu Ilahi mengandung petunjuk kehidupan yang tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga saintifik. Dalam upaya integrasi antara wahyu dan sains, muncul corak penafsiran tafsir *ilmi* yang mencoba menjembatani ayat-ayat kauniah dengan realitas kauniah. Salah satu tema yang menarik untuk dikaji dalam konteks ini adalah karbohidrat—salah satu unsur gizi penting dalam ilmu biologi dan nutrisi modern.

Keterkaitan antara makhluk hidup dan ilmu pengetahuan yang tercantum di dalam Al-Quran banyak sekali pembahasannya. Integrasi memiliki pengertian perpaduan, penyatuan, atau penggabungan, dari dua objek atau lebih supaya menjadi satu kebulatan atau menjadi utuh. Integrasi atau hubungan antara sains dengan Islam dipahami sebagai upaya untuk memadukan antara ilmu pengetahuan modern dengan agama, agar keduanya menjadi setara. Dalam memadukan antara ilmu sains dengan Islam, berpedoman pada ayat kauniah (Al-Quran dan Hadits) dan ayat kauniah (fenomena alam) (Hartana et al., 2021).

Al-Quran menjadi landasan pertama bagi hal-hal yang bersifat konstan dalam Islam. Karena hal tersebut, umat Islam kapan pun dan dimana pun dituntut untuk memperkuat keinginan atau tekad untuk mengasah akalunya ke arah pemahaman al-Quran yang dapat mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Serta dapat memosisikan mereka pada posisi yang memungkinkan penyebaran Islam ke seluruh penjuru dunia sebagai sebuah sistem yang bersifat ketuhanan dan komprehensif untuk kebahagiaan dunia serta akhirat.

Al Quran merupakan pedoman hidup bagi umat Islam. Al -Quran menjadi pedoman hidup dalam menjalankan setiap proses kehidupan. Pada awalnya informasi yang tercantum dalam al-Quran sebagian besar belum mampu dipahami oleh umat terdahulu akan tetapi seiring berjalannya waktu telah terbukti pada masa sekarang. Kaum yang memusuhi Islam pun pada awalnya menuduh bahwa Al-Quran ini merupakan karya manusia yaitu karya Nabi Muhammad SAW dengan dalih menutupi kebenaran yang terjadi.

Seiring perkembangan zaman, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern di berbagai bidang ilmu pengetahuan, astronomi, kedokteran, industri, biologi, pertanian, dan masih banyak lagi yang mengakibatkan lemahnya kemampuan manusia mengantisipasi perkembangan tersebut. Oleh karena itu, Al-Quran serta hadist harus menjadi rujukan utama dan wajib berpegang teguh terhadapnya.

Ruang lingkup pembahasan ilmu pengetahuan alam atau yang biasa kita kenal dengan istilah sains yang terkandung dalam al-Quran merupakan keselarasan

terhadap pemahaman al-Quran dengan kajian teori ilmu-ilmu alam. Dikatakan oleh Al-Ghazali bahwa semua ilmu, baik masa lalu maupun masa depan, atau sudah diketahui atau belum, semuanya bersumber dari al-Quran. Hal tersebut memiliki tujuan untuk bisa mengajak manusia mampu mempelajari segala yang ada di alam semesta ini yang merupakan ciptaan Allah yang Maha Besar. Salah satu contoh sains yang ada di dalam al-Quran dan akan dibahas dalam penelitian ini adalah karbohidrat. Nama karbohidrat tentu tidak asing dalam kehidupan sehari-hari.

Karbohidrat adalah senyawa kimia yang terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O) dan memiliki rumus senyawa $C_nH_{2n}O_n$. Karbohidrat memiliki peranan penting bagi seluruh kehidupan makhluk hidup diantaranya untuk manusia, hewan, dan tumbuhan. Fungsi penting dalam karbohidrat diantaranya adalah sebagai sumber energi.(Setiawan et al., 2022)

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat sendiri menyediakan 4 kalori (kiloJoule) energi pangan per gram. Karbohidrat juga memiliki peran penting dalam menentukan karakteristik bahkan makanan, seperti rasa, warna, tekstur, dan lain-lain. Sedangkan dalam tubuh sendiri, karbohidrat berguna untuk mencegah tumbuhnya ketosis, pemecah tubuh protein yang berlebihan, kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme bagi lemak dan protein (Fitri & Fitriana, 2020).

Kebanyakan karbohidrat yang dikonsumsi oleh masyarakat di era sekarang ini adalah tepung atau amilum atau pati yang ada dalam gandum, jagung, beras, kentang, dan padi-padian lainnya. Karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada makhluk hidup dalam bentuk serat (fiber), seperti selulosa, pectin, serta lignin (Edahwati, 2010).

Kelebihan berat badan pada manusia atau biasa kita kenal dengan obesitas, kebanyakan disebabkan oleh makanan yang berlebihan atau tidak sesuai dengan jumlah kebutuhan asupan karbohidrat, lemak dan rendahnya asupan serat. Hal tersebut apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama tentu menyebabkan berbagai macam penyakit, diantaranya adalah diabetes melitus, hipertensi, bahkan jantung koroner. Manusia terutama masyarakat pada zaman sekarang pada umumnya cenderung menyukai makanan atau minuman yang tinggi akan kandungan lemak dan gula. Makanan tinggi energi seperti karbohidrat dan lemak serta rendahnya konsumsi serat dapat meningkatkan prevalensi gizi lebih (Nusrach, 2008).

Keterkaitan antara al-Quran dengan sains memang tidak bisa dipisahkan antara satu dengan yang lain. Oleh sebab itu, penelitian ini akan mengambil sudut pandang perspektif tafsir al-Quran yaitu tafsir kontemporer dan tafsir modern. Tafsir kontemporer yang akan digunakan adalah tafsir ilmu Tafsir Al-Jawahir karya Thantawi Jawhari dan untuk tafsir modern mengambil sudut pandang tafsir ilmu Kemenag RI. Hal tersebut bertujuan guna membandingkan sudut pandang lama dan terbaru dalam menafsirkan sains terutama dalam hal karbohidrat serta dampak yang ditimbulkan, macam-macam karbohidrat, serta fungsinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang mencoba

memahami fenomena dalam *setting* dan konteks naturalnya di mana peneliti tidak berusaha untuk memanipulasi fenomena yang diamati atau bisa juga dikatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis-deskriptif untuk memaparkan ayat-ayat tentang karbohidrat dalam Tafsir Al-Jawahir, Tafsir Ilmi dan jurnal atau artikel sains mengenai karbohidrat. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan apabila melihat dari data yang digunakan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologis. Hal tersebut karena sumber data ataupun hasil penelitian menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian ini, penulis menggali informasi yang didapatkan dari buku-buku, hasil laporan penelitian ilmiah maupun literatur resmi yang lainnya.

Metode pengumpulan data, penulis menggunakan studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang didasarkan pada metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi ini digunakan untuk mencari beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan analisis data studi dokumen. Yaitu mengkaji sejumlah dokumen atau data yang berhubungan dengan topik pembahasan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tafsir Al-Jawahir tentang Ayat-ayat Karbohidrat

Kitab tafsir *al-jawahir fi Tafsir al-Qur'an al-Karim: al-Mushtamil all Aja'ib Bada'i al-Maknunat wa Ghara'ib al-Ayat al-Bahirah* atau yang biasa kita kenal dengan sebutan tafsir al-Jawahir ini merupakan sebuah tafsir modern yang dikarang oleh Shaykh Tantawi Jawhari. Beliau dikenal sebagai seorang filosof dan pelopor ilmu pengetahuan modern dalam dunia Islam. Beliau memiliki peran yang besar dalam gerakan pembaharuan di Mesir di abad kedua puluh yang mengemukakan pembahasan mengenai sains yang ekstensif. Kitab al-Jawahir diterbitkan pada tahun 1931 dalam dua puluh enam jilid dengan disertai ilustrasi lukisan, gambar, dan rajah. (Tafsir et al., 2018)

Melihat dari berbagai sumber, penafsiran Thantawi tergolong dalam tafsir bi al-ra'yi karena didalam penafsirannya beliau menggunakan pola pikir sendiri. Selain menggunakan pemikiran yang berlandaskan kepakaran beliau di bidang ilmu fisika, biologi, dan bidang keilmuan ilmiah lainnya. Akan tetapi, Thantawi tidak sepenuhnya mengabaikan akan tafsir bi al-ma'tsar yaitu metode penafsiran pada masa klasik dengan penambahan periwayatan- periwayatan sebagai penguat dalam penjelasannya hal tersebut terutama di dalam penafsiran yang berhubungan dengan teologi, hukum, akhlak, dan saintifik. (Fahimah & Ayu Lestari, 2023)

Tantawi Jauhari adalah seorang ulama dan cendekiawan Mesir yang lahir pada 1870. Ia belajar di Al-Azhar dan terpengaruh oleh gerakan pembaruan Islam awal abad ke-20. Ia menulis Al-Jawahir fi Tafsir al-Qur'an al- Karim, sebuah karya tafsir sepanjang 26 jilid yang menjelaskan ayat-ayat Al- Qur'an dengan pendekatan ilmiah.

Dalam tafsirnya, Jauhari tidak hanya membahas kandungan makna ayat

secara linguistik dan kontekstual, tetapi juga memasukkan uraian dari berbagai disiplin ilmu: biologi, fisika, kimia, astronomi, dan lain-lain. Ia menganggap bahwa Islam harus menjadi kekuatan utama dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan Al-Qur'an adalah sumber inspirasi utama bagi kebangkitan sains di dunia Islam

Metodologinya dapat diringkas sebagai berikut:

- Penekanan pada ayat-ayat kauniyyah sebagai landasan ilmiah.
- Integrasi penjelasan ilmiah secara naratif dalam tafsir ayat.
- Gaya tafsir ensiklopedik, panjang, dan bercorak motivasional.

Namun kelemahan dari pendekatannya adalah kecenderungan spekulatif, serta kurangnya sistematika dalam mengelola narasi ilmiah.

Kitab tafsir al-jawahir fi Tafsir al-Qur'an al-Karim: al-Mushtamil all Aja'ib Bada'i al-Maknulat wa Ghara'ib al-Ayat al-Bahirah atau yang biasa kita kenal dengan sebutan tafsir al-Jawahir ini merupakan sebuah tafsir modern yang dikarang oleh Shaykh Tantawi Jawhari. Beliau dikenal sebagai seorang filosof dan pelopor ilmu pengetahuan modern dalam dunia Islam. Beliau memiliki peran yang besar dalam gerakan pembaharuan di Mesir di abad kedua puluh yang mengemukakan pembahasan mengenai sains yang ekstensif. Kitab al-Jawahir diterbitkan pada tahun 1931 dalam dua puluh enam jilid dengan disertai ilustrasi lukisan, gambar, dan rajah. (Amir, 2018)

Melihat dari berbagai sumber, penafsiran Thantawi tergolong dalam tafsir bi al-ra'yi karena didalam penafsirannya beliau menggunakan pola pikir sendiri. Selain menggunakan pemikiran yang berlandaskan kepakaran beliau di bidang ilmu fisika, biologi, dan bidang keilmuan ilmiah lainnya. Akan tetapi, Thantawi tidak sepenuhnya mengabaikan akan tafsir bi al-ma'tsar yaitu metode penafsiran pada masa klasik dengan penambahan periwayatan- periwayatan sebagai penguat dalam penjelasannya hal tersebut terutama di dalam penafsiran yang berhubungan dengan teologi, hukum, akhlak, dan saintifik.

Ayat tentang karbohidrat menurut penafsiran Thantawi Jawhari:

Q.S. Al-An'am : 95

﴿إِنَّا هَلَّلْنَا قَالِقُ الْجَبِّ وَالنَّوَى يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمَخْرُجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ يُدَلِّكُمْ أَهْلُ قَانَهُ تُوَكَّلُونَ﴾

Terjemahan Kemenag 2019 ٥٩

95. *Sesungguhnya Allah yang menumbuhkan butir (padi-padian) dan biji (buah-buahan). Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. Itulah (kekuasaan) Allah. Maka, bagaimana kamu dapat dipalingkan?*

Allah berfirman bahwa Allah menciptakan "الزرع والقصب والشعير والأرز" yakni, tanaman biji-bijian seperti gandum, jelai, padi, dan sebagainya. Dan "الخب" adalah biji gandum, sedangkan "الزبيب" adalah anggur kering, dan "النوى" adalah bijinya. Kemudian dikatakan pula bahwa Allah menciptakan "والرمان والنخيل الزيتون", yaitu zaitun, delima, dan kurma. (Thantawi Jauhari, 1925a)

Dan dari tumbuh-tumbuhan serta pepohonan dan rumput-rumput, serta hewan dan manusia, semuanya Allah keluarkan dari bumi. Dan juga burung, dan dari

segala jenis tanaman yang berbeda-beda. Lalu muncul juga "اللبن" (susu), yang berasal dari ternak dan hewan-hewan pemamah biak, dan dari susu keluar pula keju, mentega, dan lain-lain. (Thantawi Jauhari, 1925a)

Dan dikatakan bahwa semua itu berasal dari satu sumber: yaitu dari ciptaan Allah yang berupa tumbuh-tumbuhan dan hewan, yang keduanya keluar dari bumi. Dan tidak ada satu makhluk pun yang keluar dari bumi kecuali Allah yang menghendakinya. (Thantawi Jauhari, 1925a)

Bagian ini adalah bagian awal dari tafsir tematik atau penafsiran kata per kata mengenai ciptaan-ciptaan Allah seperti tumbuhan, hewan, dan manusia, serta bagaimana segala sesuatu berasal dari bumi melalui ketetapan dan kehendak-Nya. (Thantawi Jauhari, 1925a)

Firman Allah Ta'ala: "إن الله فالق الحب والنوى" (Sesungguhnya Allah-lah yang membelah biji dan inti kurma) termasuk dalam kategori ini. Begitu pula firman-Nya: "فأنبتنا فيها حبا. وعنبا وقضباً" (Lalu Kami tumbuhkan di dalamnya biji- bijian, anggur, dan sayuran). (Thantawi Jauhari, 1925a)

Tantawi Jauhari, seorang mufasir modern yang menekankan pendekatan tafsir ilmu, memberikan pemaknaan ilmiah terhadap firman Allah dalam QS Al-An'am ayat 95: "Sesungguhnya Allah yang membelah biji dan inti kurma (benih)". Dalam tafsirnya, beliau menyoroti bahwa ayat ini tidak hanya menyampaikan keagungan ciptaan Allah dalam bentuk metaforis atau spiritual, tetapi juga menunjukkan proses ilmiah yang mendasari pertumbuhan dan kehidupan tumbuhan. Kata "فالق الحب والنوى" (yang membelah biji dan inti) dipahami Jauhari sebagai indikasi terhadap proses biologis germinasi, yaitu saat biji mulai berkecambah. Dalam ilmu botani, biji menyimpan cadangan energi dalam bentuk karbohidrat—terutama pati— yang saat berkecambah dipecah menjadi glukosa oleh enzim-enzim tertentu. Glukosa inilah yang kemudian menjadi sumber energi utama untuk pembelahan sel dan pertumbuhan embrio tanaman. Lebih jauh, Tantawi menjelaskan bahwa proses ini menjadi titik awal dalam rantai makanan alami, karena tumbuhan yang tumbuh dari biji menjadi sumber primer karbohidrat bagi manusia dan hewan. Dengan pendekatan ini, Jauhari menekankan bahwa ayat tersebut mengandung petunjuk ilmiah yang menunjukkan bahwa hukum alam—termasuk proses biokimia tumbuhan—adalah bagian dari sunnatullah. Pemahaman seperti ini tidak hanya menambah kekaguman terhadap keajaiban penciptaan Allah, tetapi juga mendorong umat Islam untuk menggali sains dari Al-Qur'an sebagai bentuk ibadah dan penguatan keimanan. Oleh karena itu, penafsiran Tantawi Jauhari terhadap ayat ini memperlihatkan bahwa integrasi antara wahyu dan ilmu pengetahuan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih utuh tentang realitas ciptaan Tuhan. (Thantawi Jauhari, 1925a)

Q.S. Al- Mu'minuun : 19

فَأَنبَتْنَا لَكُمْ بِهِ حَبًّا هَبْتِ^S مِنْ نَحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

Terjemahan Kemenag 2002

Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur; di sana kamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari (buah-buahan)

itu kamu makan,

Terjemahan menurut tafsir al-jawahir adalah sebagai berikut

Allah berfirman, "Dan Kami tumbuhkan untuk kalian dengan air itu kebun-kebun kurma dan anggur", maksudnya Kami jadikan dari air hujan itu kebun dan taman-taman yang penuh dengan kurma dan anggur. (Thantawi Jauhari, 1925c)

"Di dalamnya banyak buah-buahan untuk kalian," yaitu kalian memakannya dan menikmatinya. (Thantawi Jauhari, 1925c)

"Dan darinya kalian makan," maksudnya kalian memakan dari buah- buahan tersebut, yang membantu kalian dalam usaha dan aktivitas, serta mencukupi kalian dari kebutuhan makanan lain. (Thantawi Jauhari, 1925c)

Penyebutan "dan darinya kalian makan" juga mengisyaratkan bahwa kebanyakan sumber penghidupan bangsa Arab bertumpu pada buah kurma dan anggur, sehingga keduanya disebutkan secara khusus, walaupun banyak juga buah-buahan lain. (Thantawi Jauhari, 1925c)

Keseluruhan ayat ini adalah penyebutan nikmat Allah kepada hamba- Nya, supaya mereka dapat melihat jalan yang benar, dan agar mereka tidak memiliki alasan untuk menyimpang dari ketaatan dan ibadah kepada-Nya. (Thantawi Jauhari, 1925c)

Di bagian tafsir ayat 19 itu, Thantawi Jawhari memang belum membahas secara spesifik dari sudut pandang *ilmiah modern* seperti tentang "karbohidrat" atau "kandungan gizi buah". (Thantawi Jauhari, 1925c)

Penjelasannya dari tafsir tersebut hanya pada (Thantawi Jauhari, 1925c):

- a. Nikmat berupa kebun kurma dan anggur.
- b. Fungsinya untuk menunjang kehidupan (bahan makanan utama bangsa Arab).
- c. Fungsi buah sebagai sumber makanan dan penguat aktivitas manusia.

Belum sampai ke pembahasan ilmiah, seperti:

- a. Kandungan nutrisi kurma dan anggur.
- b. Komposisi karbohidrat, gula alami, serat, atau manfaat kesehatan dari sudut ilmu gizi. Padahal dalam banyak tafsir modern (atau tafsir tematik sains kontemporer), buah kurma dan anggur sering dibahas sebagai:
- c. Sumber karbohidrat alami (fruktosa, glukosa, sukrosa).
- d. Memberi energi cepat karena kadar gulanya tinggi.
- e. Kurma, misalnya, kaya serat, vitamin, mineral, dan antioksidan.

Jadi dalam tafsir al-jawahir belum menjelaskan secara detail tentang kandungan kurma sebagai karbohidrat. Akan tetapi dalam analisis ilmiah, kurma ini mengandung karbohidrat. Dari sudut pandang ilmu gizi modern, kurma (*Phoenix dactylifera*) dan anggur (*Vitis vinifera*) merupakan sumber utama karbohidrat alami, khususnya dalam bentuk gula sederhana seperti glukosa, fruktosa, dan sukrosa. (Kutipan Langsung) Karbohidrat ini berfungsi sebagai sumber energi cepat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas. (Al-Farsi, M. et al., 2005)

Kurma, misalnya, mengandung sekitar 70–80% karbohidrat, terutama gula,

sehingga menjadikannya makanan yang sangat efektif dalam mengembalikan energi tubuh setelah kelelahan [Al-Farsi, M. et al., 2005].(Kutipan Langsung) Selain itu, kurma juga mengandung serat pangan yang membantu dalam menjaga kesehatan pencernaan. Begitu juga dengan anggur yang kaya akan gula alami serta antioksidan, seperti resveratrol, yang berkontribusi dalam menjaga kesehatan jantung dan mencegah peradangan.(Al-Farsi, M. et al., 2005)

Penunjukan kedua buah ini dalam ayat tersebut dapat dipahami sebagai indikasi atas perhatian Al-Qur'an terhadap pentingnya sumber energi alami dalam menunjang kehidupan manusia. Hal ini memperlihatkan kesesuaian antara teks Al-Qur'an dengan temuan ilmu pengetahuan modern mengenai pentingnya karbohidrat dan nutrisi dari buah-buahan untuk mempertahankan fungsi tubuh yang optimal.

Q.S. Maryam : 25

وَهُ رِي إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطَبًا حِينًا

Terjemahan Kemenag 2002

Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Dalam tafsir Al-Jawāhir fī Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm, pada halaman 113-114, jilid 9, dalam versi aslinya, Tantawi Jawhari menjelaskan bahwa ayat 25 dari Surat Maryam memuat perintah Allah kepada Maryam untuk mengguncangkan batang pohon kurma, sehingga buah kurma yang masak (*ruthab janiyyan*) akan berjatuhannya kepadanya. Secara lahiriah, tindakan mengguncangkan pohon tersebut mengisyaratkan usaha manusiawi yang mesti dilakukan meskipun dalam kondisi lemah, sebagai bentuk ikhtiar sebelum datangnya pertolongan ilahiah. Tafsir ini menekankan bahwa sekalipun Allah Mahakuasa untuk langsung memberikan makanan kepada Maryam tanpa perantara, tetap ada pengajaran nilai kerja keras dan keterlibatan usaha manusia dalam meraih rezeki. Secara ilmiah, peristiwa ini juga menunjukkan hikmah pemilihan kurma, yang secara nutrisi mengandung zat-zat penting seperti glukosa dan fruktosa, sangat bermanfaat bagi pemulihan energi terutama pasca melahirkan. Oleh karena itu, ayat ini bukan hanya menunjukkan mukjizat, tetapi juga mengandung petunjuk medis yang rasional tentang pentingnya asupan nutrisi bagi ibu pasca-melahirkan. Penafsiran ini menampilkan keterkaitan erat antara aspek keagamaan, sosial, dan medis dalam ayat tersebut, menegaskan bahwa Al-Qur'an berbicara kepada akal manusia dalam berbagai aspek kehidupannya (Thantawi Jauhari, 1925b).

Jibril kemudian menyuruh Maryam untuk menggoyang pohon kurma dan nanti pohon itu akan menjatuhkan buah kurma yang telah masak kepadanya. Dan ini adalah rahmat yang lain untuk Maryam karena pada mulanya pohon kurma itu telah kering, dengan kehendak Allah menjadi hijau dan subur kembali serta berbuah sebagai rezeki untuk Maryam. Penafsiran dalam al-jawahir masih sama dengan penjelasan di atas. Akan tetapi, bisa ditarik kesimpulan dengan kegunaan karbohidrat diantaranya adalah sebagai sumber energi. Dimana ayat ini menjelaskan bahwa buah kurma yang

dimakan oleh Maryam mampu diubah menjadi sumber energi bagi Maryam setelah melahirkan Isa.

Tafsir Ilmi Kemenag tentang Ayat-ayat Karbohidrat

Menurut Amin Khulli dalam berbagai kajian ilmu Al-Qur'an, tema tafsir 'ilmu digunakan untuk menunjukkan karya-karya tafsir yang menerapkan ilmu-ilmu yang ditemukan manusia untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Quran dan atau menjadikan ayat-ayat Al-Quran sebagai dail dan penguat atas teori-teori tersebut.(Nafisah, 2023)

Dari pengertian yang disebutkan oleh Amin Khulli tersebut dapat dijelaskan bahwa tafsir ilmu buan hanya terbatas pada tafsir-tafsir yang menggunakan corak saintifik saja. Namun juga mencakup semua tafsir dengan corak baru yang ditarik dari munculnya berbagai disiplin ilmu modern, seperti ilmu sosial, ilmu pendidikan, ilmu ekonomi, dan ilmu bahasa. Akan tetapi, dalam perkembangan keilmuan selanjutnya, pemaknaan tafsir ilmu mengalami penyempitan dan hanya merujuk pada tafsir-tafsir yang ditulis dengan corak saintifik saja, baik yang memfokuskan diri pada ilmu biologi, kimia, fisika, matematika, astronomi ataupun geologi. Maka dari itu, ketika seseorang mengatakan tafsir ilmu di masa sekarang ini, maka yang ditujunya hanyalah tafsir-tafsir yang beraroma kosmis. Pergeseran dari pemaknaan ini sejalan dengan pergeseran tujuan dituliskannya tafsir ilmu tersebut.

Pada fase pertama tafsir ilmu ini tidak memfokuskan pada kaitannya yang berkaitan dengan keterkaitan antara sains dan al-Quran. Tafsir ilmi hanya menggunakan beberapa teori sains untuk lebih menjelaskan ayat al-Quran. Penjelasan tersebut diharapkan ke depannya sebagai bahan perenungan pembacanya bahwa segala gejala alam yang sudah diterangkan oleh sains mampu mengantarkan pada penetapan iman. Beriman bahwasanya Allah Maha Kuasa dan Maha Berkehendak yang menciptakan seluruh semesta dengan segala aturan-Nya. Pada tingkatan ini, tasir ilmu menjadi sarana untuk mencapai kepentingan teologis-ideologi. Para mufassir pada masa itu sama sekali tidak terlihat menjadikan acuan adanya kesesuaian ayat dan teori sains modern. Sebaliknya, mereka cukup menggunakan teori sains tersebut untuk menerangkan ayat.

Tafsir Ilmi Kementerian Agama pada prinsipnya menggunakan pola deduktif-konfirmatif. Pola deduktif konfirmatif berarti pendekatan yang menguji atau mengonfirmasi kebenaran suatu hipotesis atau teori berdasarkan penalaran deduktif, yaitu mengaplikasikan prinsip umum untuk menarik kesimpulan yang dapat diuji dengan data atau bukti konkret. Hal tersebut dapat dilihat dalam berbagai tema yang disajikan, sebagai contoh “ Adam mampu menjelaskan nama-nama benda” seperti firman Allah dalam QS. Al-Baqarah (2): 31. Kemampuan Adam dalam menjelaskan nama-nama benda terkait dengan unsur ciptaan, ia diciptakan dari tanah. Kenyataan ini berbeda dengan malaikat yang diciptakan dari cahaya dan malaikat tidak mampu menjelaskan nama-nama benda. Dalam rangka membuktikan ayat ini, penulis mengambil tiga ayat yang relevan. Diantaranya adaah QS. Al-Mu'minin ; 12 (sari pati tanah); QS. Al-Hijr: 26 (lumpur); dan QS. Ar-Rahman : 14 (tanah kering seperti tembikar). Unsur pembentuk manusia dari tiga ayat tersebut diantaranya adalah tanah, air (lumpur = tanah + air), dan tembikar. Unsur tanah terdiri dari besi (Fe), tembaga (Cu), Kobalt (Co), Mangan (Mn) dan unsur air hidrogen (H), Nitrogen (N),

fosfor (P), dan oksigen (O). Semua unsur-unsur metal dan metaloid akan menjadi katalis dalam proses kimia dan biokimia untuk membentuk molekul yang lebih kompleks, seperti ureum, asam amini, dan nukleotida yang memiliki fungsi sebagai pendukung proses kehidupan. Sedangkan tembikar berperan sebagai katalisator dalam proses perpanjangan rantai kimia (polimer) dari molekul menjadi makromolekul, supramolekul, dan jaringan sel tubuh, termasuk sel otak, dan DNA. Sel otak inilah yang kemudian memiliki fungsi menyimpan informasi, sementara DNA - kromosom berfungsi sebagai penyimpan informasi genetik manusia.(Nafisah, 2023)

Berikut ayat-ayat yang membahas mengenai karbohidrat yang terdapat dalam Tafsir Ilmu. Tafsir ilmu sendiri tidak menjelaskan secara mendetail setiap ayatnya dari ayat karbohidrat sendiri. Akan tetapi dalam tafsir ilmu membahas per tema dan kemudian menyebutkan ayatnya dari tema tersebut. Atau biasa kita kenal dengan sebutan tafsir tematik. Ayat-ayat tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

Q.S. Al-An'am: 95

﴿إِنَّا هَلَّلْنَا فَالِقَ الْيَوْمِ وَالنَّوَىٰ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ۚ ذَٰلِكُمْ أَهْلُ الْفَأْنِئَةِ يُؤْفَكُونَ﴾

Terjemahan Kemenag 2002

Sungguh, Allah yang menumbuhkan butir (padi-padian) dan biji (kurma). Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. Itulah (kekuasaan) Allah, maka mengapa kamu masih berpaling?

Q.S. Al- Mu'minuun : 19

﴿فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّةً مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾

Terjemahan Kemenag 2002

Lalu dengan (air) itu, Kami tumbuhkan untukmu kebun-kebun kurma dan anggur; di sana kamu memperoleh buah-buahan yang banyak dan sebagian dari (buah-buahan) itu kamu makan,

Q.S. Maryam : 25

﴿وَهُ رِيَّ إِلَيْكَ بِجُدْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾

Terjemahan Kemenag 2002

Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu.

Dalam tafsir ilmu di tafsirkan bahwasanya kurma merupakan karbohidrat sederhana. Berbeda jenis dengan karbohidrat seperti gandum, padi, dan jagung yang merupakan sumber karbohidrat tinggi berupa pati. Karbohidrat sederhana ini dalam prosesnya lebih mudah dicerna dibandingkan dengan karbohidrat tinggi. Berbagai penelitian, kurma menjadi sumber energi yang baik yang dapat diolah menjadi jus sehingga lebih mudah di konsumsi. Jus kurma banyak digunakan untuk mempercepat dalam proses penyembuhan penyakit demam berdarah. Hal tersebut terbukti bahwa kurma menjadi energi yang tinggi serta lebih mudah di cerna. Bahkan dalam surat

Maryam disebutkan bahwasanya, ketika bunda Maryam hendak melahirkan Nabi Isa, Allah menyebutkan bahwasanya Allah memberikan petunjuk untuk memakan kurma sebagai bentuk energi. Hal tersebut termaktub dalam QS. Maryam : 25 (Kemenag, 2013)

Paparan Data Ilmu Gizi Molekuler tentang Karbohidrat

Pengertian dan Fungsi Karbohidrat

Nama karbohidrat tentu tidak asing dalam kehidupan sehari-hari. Karbohidrat adalah senyawa kimia yang terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O) dan memiliki rumus senyawa $C_nH_{2n}O_n$. Karbohidrat memiliki peranan penting bagi seluruh kehidupan makhluk hidup diantaranya untuk manusia, hewan, dan tumbuhan. Fungsi penting dalam karbohidrat diantaranya adalah sebagai sumber energi (Setiawan et al., 2022)

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh manusia. Karbohidrat sendiri menyediakan 4 kalori (kiloJoule) energi pangan per gram. Karbohidrat juga memiliki peran penting dalam menentukan karakteristik bahkan makanan, seperti rasa, warna, tekstur, dan lain-lain. Sedangkan dalam tubuh sendiri, karbohidrat berguna untuk mencegah tumbuhnya ketosis, pemecah tubuh protein yang berlebihan, kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme bagi lemak dan protein (Fitri & Fitriana, 2020).

Kebanyakan karbohidrat yang dikonsumsi oleh masyarakat di era sekarang ini adalah tepung atau amilum atau pati yang ada dalam gandum, jagung, beras, kentang, dan padi-padian lainnya. Karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada makhluk hidup dalam bentuk serat (fiber), seperti selulosa, pectin, serta lignin (Edahwati, 2010).

Kelebihan berat badan pada manusia atau biasa kita kenal dengan obesitas, kebanyakan disebabkan oleh makanan yang berlebihan atau tidak sesuai dengan jumlah kebutuhan asupan karbohidrat, lemak dan rendahnya asupan serat. Hal tersebut apabila dibiarkan dalam jangka waktu yang lama tentu menyebabkan berbagai macam penyakit, diantaranya adalah diabetes melitus, hipertensi, bahkan jantung koroner. Manusia terutama masyarakat pada zaman sekarang pada umumnya cenderung menyukai makanan atau minuman yang tinggi akan kandungan lemak dan gula. Makanan tinggi energi seperti karbohidrat dan lemak serta rendahnya konsumsi serat dapat meningkatkan prevalensi gizi lebih. (Nusrah, 2008)

Menurut Anna Poedjiadi, karbohidrat adalah senyawa karbon, hidrogen, dan oksigen yang terdapat di alam. Banyak karbohidrat memiliki rumus empiris CH_2O . Karbohidrat sebenarnya adalah polisakaridaaldehid atau keton atau turunan mereka. (Nafisah, 2023) Nama karbohidrat berasal dari kenyataan bahwa kebanyakan senyawa dari golongan ini memiliki rumus empiris yang menunjukkan bahwa senyawa tersebut adalah karbon "hidrat" dan memiliki perbandingan 1:2:1 untuk C, H, dan O. Perbandingan jumlah atom H dan O adalah 2: 1 seperti pada molekul air. Pada senyawa yang termasuk karbohidrat terdapat gugus fungsi yaitu gugus -OH, gugus aldehid, atau gugus keton. Struktur karbohidrat selain mempunyai hubungan daerah sifat kimia yang ditentukan dengan sifat fisika, dalam hal ini juga aktivitas optik. Sir

Walter Norman Haworth (1883- 1950) seorang ahli kimia berpendapat bahwa pada molekul glukosa, kelima atom karbon yang pertama dengan atom oksigen, dapat membentuk cincin segi enam. Maka dengan itu, diusulkanlah penulisan rumus struktur karbohidrat sebagai bentuk cincin furan atau piran (Mohd Amzari Tumiran et al., 2020).

Menurut Poedjiadi, Karbohidrat (dalam hal ini pati, gula, atau glikogen) merupakan zat gizi sumber energi paling penting bagi makhluk hidup karena molekulnya menyediakan unsur karbon yang siap digunakan oleh sel. Secara kima, karbohidrat dapat didefinisikan sebagai turunan aldehyd atau keton dari alkohol polihidrik (karena mengandung gugus hidroksi lebih dari satu), atau sebagai senyawa yang menghasilkan turunan tersebut apabila dididrolisis (Fitri & Fitriana, 2020).

Menurut Nurhamida Sari Siregar, karbohidrat yang penting dalam ilmu gizi dibagi menjadi dua golongan yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana terdiri dari monosakarida yang mana merupakan molekul dasar dari karbohidrat, disakarida yang terbentuk terdiri dari dua monosa yang dapat saling terikat, dan oligosakarida yaitu gula rantai pendek yang dibentuk oleh galaktosa, glukosa dan fruktosa. Sedangkan karbohidrat kompleks sendiri terdiri dari lebih dari dua ikatan monosakarida dan serat yang dinamakan juga polisakarida non pati (Nurhamida Sari Siregar, 2014).

Fungsi Karbohidrat selain menghasilkan energi, juga memiliki fungsi lain bagi tubuh. Fungsi lain dari karbohidrat yaitu memberikan rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, serta membantu pengeluaran feses (Nurhamida Sari Siregar, 2014).

Pengertian Ilmu Gizi Molekuler

Menurut Zemleni dan Daniel, gizi molekuler merupakan cabang ilmu yang mempelajari mengenai interaksi antara zat gizi dan berbagai molekul intraseluler dan ekstraseluler. Cabang ilmu ini merupakan salah satu bidang yang berkembang paling pesat dalam ilmu gizi. Penelitian ini mengungkapkan bagaimana gizi dapat mempengaruhi proses fundamental seperti apoptosis, perbaikan DNA, serta proliferasi sel.

Menurut Muller dan Kersten, gizi molekuler muncul sebagai bidang baru dalam ilmu zat gizi bersamaan dengan kemajuan dalam dunia biologi molekuler yang dengan lebih nyata mampu menjelaskan respons organisme terhadap zat gizi pada tingkat molekuler, diantaranya ekspresi gen, sinyal transduksi, dan juga modifikasi protein.

Klasifikasi Karbohidrat

Menurut Fessenden, klasifikasi karbohidrat terdiri dari monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Monosakarida adalah karbohidrat yang sederhana, dalam arti molekulnya hanya terdiri atas beberapa atau karbon saja dan tidak dapat diuraikan dengan cara hidrolisis dalam kondisi asam menjadi karbo lain. Monosakarida tidak berwarna, bentuk kristalnya larut dalam pelarut non polar. Monosakarida digolongkan menurut jumlah karbon yang ada dan gugus fungsi

karbonilnya yaitu aldehid (aldosa) atau keton (ketosa). Glukosa, gaktosa, dan deoksiribosa semuanya adalah aldosa. Monosarida seperti fruktosa adalah ketosa. (Fitri & Fitriana, 2020)

Peran Karbohidrat dalam Tubuh Manusia

Secara historis, makanan yang mengandung karbohidrat juga memainkan peran penting dalam keberhasilan ekspansi umat Islam. Para pejuang Islam (mujaḥidīn) di medan perang biasanya mengandalkan makanan yang tinggi energi seperti kurma, roti pipih (khubz), dan bubur gandum (harīrah). Makanan ini mudah dibawa, tahan lama, dan cepat mengisi kembali energi tubuh.

Lebih dari sekadar logistik militer, karbohidrat juga menopang pembangunan ekonomi dan sosial. Di wilayah-wilayah Islam klasik seperti Andalusia, Baghdad, dan Kairo, pertanian biji-bijian dan kebun kurma menjadi tulang punggung peradaban. Bahkan sistem zakat hasil pertanian (zakat al-habb) menunjukkan bahwa karbohidrat bukan sekadar bahan pangan, tapi juga entitas hukum dan sosial dalam Islam.

Karbohidrat dalam Buah Kurma dan Anggur

Dalam karya klasik seperti *Ṭibb al-Nabawī* (Pengobatan Nabi) oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah, disebutkan bahwa kurma merupakan **makanan terbaik bagi tubuh dan lambung** karena selain mengandung energi, ia juga memperkuat pencernaan dan menjaga kadar cairan tubuh. Ibn Qayyim menjelaskan:

“Kurma basah (ruthab) memperkuat perut, menyuburkan tubuh, baik untuk hati, dan meningkatkan produksi darah bersih.”[^]

Gandum, sebagai bahan dasar roti, juga mendapat perhatian besar dalam literatur keilmuan Islam. Roti gandum adalah makanan kaum elite, sedangkan roti jelai lebih umum dikonsumsi oleh masyarakat biasa. Namun keduanya memiliki peran yang setara dalam menyuplai **karbohidrat kompleks** yang memberikan rasa kenyang lebih lama.

Dalam catatan sejarah peradaban Islam, para ulama dan ilmuwan seperti al-Raḥzī, Ibn Sīnā, dan al-Majūṣī menulis panjang lebar tentang pentingnya biji-bijian sebagai bagian dari diet seimbang. Karbohidrat dari biji-bijian ini dianggap menjaga stabilitas tenaga, mendukung fungsi otak, dan memperkuat sistem imun.

Analisis Data

Analisis Integratif antara Tafsir dan Sains

Kandungan karbohidrat dalam makanan-makanan yang disebutkan Al-Qur’an menunjukkan perhatian Allah terhadap kebutuhan dasar manusia. Tafsir ilmiah terhadap ayat-ayat kauniyyah ini memperlihatkan bahwa Al-Qur’an tidak hanya berbicara secara spiritual tetapi juga secara biologis dan fisiologis. Hal ini menunjukkan bahwa wahyu dan ilmu pengetahuan tidak berada dalam posisi berseberangan, tetapi saling menunjang.

Persamaan dan Perbedaan Metode Tafsir Al-Jawahir & Tafsir Ilmi

Dalam dua tafsir ilmu tersebut tentunya memiliki persamaan dan perbedaan.

Persamaannya diantaranya adalah dalam sisi ilmu pengetahuan alam. Sedangkan perbedaannya tergambar dalam berbagai hal. Diantaranya adalah sudut pandang penafsiran dan metode penafsiran. Thantawi Jauhari menafsirkan berdasarkan lafadz. Menurut Thantawi Jauhari kandungan karbohidrat dalam tepung di ambil dari kalimat *فالق الحب والنوى*. Yang memiliki pengertian pemecahan biji. Dalam ilmu botani, biji menyimpan cadangan energi dalam bentuk karbohidrat—terutama pati—yang saat berkecambah dipecah menjadi glukosa oleh enzim-enzim tertentu. Glukosa inilah yang kemudian menjadi sumber energi utama untuk pembelahan sel dan pertumbuhan embrio tanaman.

Sedangkan menurut tafsir ilmu lebih dijelaskan secara mendetail karbohidrat disini adalah *النوى* yang dimaknai sebagai buah kurma. Buah kurma merupakan karbohidrat sederhana yang tentunya proses dalam pemecahannya menjadi sumber energi lebih mudah dibandingkan dengan tepung, beras, gandum, dan sejenisnya. Buah kurma menurut Tafsir ilmu Kemenag RI ditafsirkan sebagai karbohidrat karena dimuhasabahkan dengan ayat dimana Maryam diperintahkan untuk menggoyangkan pohon kurma dan memakan kurma sebagai sumber energi. Seperti kita ketahui karbohidrat disini memiliki fungsi sebagai sumber energi.

Dari kedua penafsiran tersebut memiliki ciri khas tersendiri. Tafsir jauhari melihat dari tafsir per kata kemudian dihubungkan dengan proses terbentuknya yang mana hal tersebut selaras dengan ilmu sains. Sedangkan tafsir Ilmi Kemenag menafsirkan dengan munasabah ayat dan ilmu pengetahuan modern tentang kandungan karbohidrat itu sendiri. Kemudian Tafsir Al-Jawahir memaknai *النوى* sebagai biji. Sedangkan Tafsir Kemenag RI memaknai *النوى* sebagai buah kurma. Tentu dari terjemahan yang berbeda akan menimbulkan makna yang berbeda pula.

Perbandingan Penafsiran

Dari penafsiran kontemporer dan klasik yang sudah dituliskan di atas dapat dibuat tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Penafsiran

Aspek Perbandingan	Tafsir Al-Jawahir	Tafsir Ilmi Kemenag RI
Karakteristik Umum	Tafsir bi al-ra'yi bercorak saintifik, ensiklopedik, dan motivasional.	Tafsir tematik ilmiah, deduktif-konfirmatif, dan aplikatif.
Metode Penafsiran	Penafsiran linguistik dan ilmiah per kata; integrasi sains klasik seperti botani, kimia, dan fisika.	Penafsiran tematik berbasis topik, menggunakan sains modern sebagai konfirmasi dan elaborasi kandungan ayat.

Q.S. Al-An'am: 95	قالق الحب والنوى ditafsirkan sebagai proses germinasi (pembelahan biji) yang mengindikasikan proses biologis pembentukan energi dari pati.	Menyebutkan bahwa biji dan buah kurma adalah sumber karbohidrat. Menekankan kandungan energi dari proses biologis buah.
Q.S. Al-Mu'minun: 19	Kurma dan anggur dimaknai sebagai nikmat Allah. Belum dibahas secara ilmiah mendalam.	Kurma dan anggur sebagai sumber karbohidrat sederhana (glukosa, fruktosa) yang cepat dicerna dan bermanfaat bagi aktivitas fisik.
Q.S. Maryam: 25	Menekankan nilai spiritual dan sosial. Penekanan pada usaha manusia dalam mengguncang pohon.	Fokus pada nilai medis: kandungan kurma dapat memulihkan energi pasca persalinan. Disorot fungsi glukosa dan senyawa mirip oksitosin.
Sudut Pandang Karbohidrat	Karbohidrat sebagai energi dalam siklus pertumbuhan tumbuhan.	Karbohidrat sebagai zat gizi makro yang mudah dicerna dan berperan langsung dalam metabolisme dan pemulihan tubuh.
Kelebihan	Penjelasan saintifik mendalam dan menggugah semangat menggali ilmu dari Al-Qur'an.	Relevan dengan temuan ilmu gizi kontemporer, mudah dipahami masyarakat awam dan aplikatif.
Kelemahan	Kadang spekulatif dan tidak sistematis dalam struktur naratif.	Kurang mendalam dalam kajian linguistik dan narasi ayat secara historis-klasik.

Relevansi Tafsir terhadap Ilmu Gizi Kontemporer

Fungsi Karbohidrat selain menghasilkan energi, juga memiliki fungsi lain bagi tubuh. Fungsi lain dari karbohidrat yaitu memberikan rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, serta membantu pengeluaran feses. (Satrio, 2021)

Karbohidrat merupakan zat gizi makro yang sangat penting dalam menunjang kehidupan manusia. Fungsinya sebagai sumber energi utama menjadikannya elemen esensial dalam metabolisme tubuh. Al- Qur'an sendiri menyebutkan berbagai sumber karbohidrat seperti biji-bijian, kurma, dan anggur. Tafsir ilmiah terhadap ayat-ayat tersebut, sebagaimana dilakukan oleh Thantawi Jauhari dan Zaghlul al-Najjar, memperlihatkan keterkaitan antara wahyu dan ilmu pengetahuan kontemporer dalam memahami manfaat karbohidrat.

Karbohidrat dan Proses Penciptaan: Q.S. Al-An'am [6]: 95

"Sesungguhnya Allah yang membelah biji dan inti kurma..."

Menurut Thantawi Jauhari, ayat ini menunjuk pada proses biologis awal kehidupan, yakni perkecambahan. Ia memaknai "membelah biji" sebagai proses ilmiah di mana energi tersimpan dalam bentuk pati dipecah menjadi glukosa untuk mendukung pertumbuhan embrio tumbuhan. Penafsiran ini konsisten dengan pemahaman botani modern, yang menjelaskan bahwa cadangan karbohidrat dalam biji merupakan sumber utama energi dalam fase pertumbuhan awal tanaman

Karbohidrat sebagai Energi dalam Buah: Q.S. Al-Mu'minun [23]: 19

"Kami tumbuhkan kebun kurma dan anggur, dan darinya kamu makan."

Zaghlul al-Najjar mufassir modern menafsirkan ayat ini dengan menekankan nilai nutrisi dari kurma dan anggur. Kedua buah ini mengandung karbohidrat sederhana seperti glukosa dan fruktosa yang cepat diserap tubuh³. Dalam ilmu gizi, glukosa dikenal sebagai molekul kunci dalam produksi energi (ATP) melalui proses glikolisis dan respirasi seluler (Guessoum, 2011).

Karbohidrat dan Medis: Q.S. Maryam [19]: 25

"Goyangkan pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu."

Ayat ini memiliki relevansi medis yang luar biasa. Kurma masak (*ruthab janiyyan*) mengandung glukosa tinggi, serta senyawa mirip oksitosin yang membantu kontraksi rahim (*Miracles*). Zaghlul al-Najjar menyatakan bahwa konsumsi kurma pasca persalinan dapat mempercepat pemulihan energi dan memperlancar proses kelahiran, sebuah hikmah yang kini dibuktikan oleh riset medis kontemporer (M. Farisi, 2005). Dalam artikel yang disebutkan oleh Alodokter menyebutkan bahwa kurma kaya akan gula alami seperti glukosa dan fruktosa yang tentunya mudah di serap tubuh dan mampu meningkatkan energi secara cepat bagi ibu yang membantu memulihkan stamina pasca melahirkan. Selain itu, komposisi nutrisi seperti zat besi magnesium, potasium, dan vitamin B juga berkontribusi pada pemulihan fisik dan kesehatan organ reproduksi pasca melahirkan.

Harmonisasi Wahyu dan Sains

Kandungan karbohidrat dalam makanan-makanan yang disebutkan Al-Qur'an menunjukkan perhatian Allah terhadap kebutuhan dasar manusia. Tafsir ilmiah terhadap ayat-ayat kauniyyah ini memperlihatkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berbicara secara spiritual tetapi juga secara biologis dan fisiologis. Hal ini menunjukkan bahwa wahyu dan ilmu pengetahuan tidak berada dalam posisi berseberangan, tetapi saling menunjang.

Sejarah Konsumsi Karbohidrat dalam Era Peradaban Islam

Makanan Pokok Umat Islam di Masa Rasulullah SAW

Pada masa Nabi Muhammad SAW, pola makan masyarakat Arab didasarkan pada makanan lokal yang tersedia secara alamiah, terutama yang bersumber dari hasil pertanian dan perkebunan seperti kurma, gandum, jelai, dan susu. Di antara makanan pokok tersebut, **karbohidrat memegang peran sentral**, baik dalam bentuk biji-bijian (h.abb) maupun buah-buahan manis seperti kurma dan anggur.

Kurma (*tamar* atau *ruthab*) merupakan salah satu makanan yang paling sering disebut dalam hadits-hadits Nabi. Bahkan, kurma dianggap sebagai makanan utama dalam konsumsi harian dan saat berbuka puasa. Rasulullah SAW bersabda:

“Rumah yang tidak ada kurma di dalamnya adalah rumah yang kelaparan.”(HR. Muslim, no. 2046) ¹

Hal ini menunjukkan bahwa karbohidrat alami dari kurma menjadi bagian tak terpisahkan dari ketahanan pangan keluarga Muslim pada masa itu. Tidak hanya menjadi bahan makanan, tetapi juga simbol berkah dan kecukupan.

Selain kurma, Nabi juga biasa mengonsumsi roti dari gandum (*khubz al-burr*) maupun jelai (*sha'ir*), keduanya merupakan sumber **karbohidrat kompleks**. Dalam riwayat dari Aisyah RA disebutkan bahwa keluarga Nabi kadang-kadang tidak menemukan makanan selain roti dan air dalam beberapa hari, namun mereka tetap menjaga keberkahan dan kesederhanaan dalam hidup.

Relevansi Historis dalam Konteks Tafsir Ilmiah

Memahami sejarah konsumsi karbohidrat dalam peradaban Islam menambah dimensi dalam menafsirkan ayat-ayat yang menyebut makanan. Tafsir ilmiah tidak hanya melihat komposisi zat gizi, tetapi juga menimbang **konteks sosial-historis** makanan tersebut dalam kehidupan umat Islam. Ini menunjukkan bahwa karbohidrat yang disebut dalam Al-Qur'an bukanlah sekadar pengetahuan biologis, melainkan bagian dari **memori kolektif spiritual** umat.

Dengan demikian, mengkaji karbohidrat dalam sejarah Islam bukan hanya memperkaya dimensi tafsir ilmiah, tetapi juga memperlihatkan bahwa Islam sejak awal telah menempatkan makanan sebagai sarana ibadah, ketahanan, dan kesejahteraan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap Tafsir Al-Jawahir karya Thantawi Jauhari dan Tafsir Ilmi Kementerian Agama Republik Indonesia, ditemukan bahwa kedua pendekatan tafsir tersebut sama-sama menekankan keterkaitan antara wahyu dan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami kandungan karbohidrat dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Tafsir Al-Jawahir mengusung pendekatan ensiklopedik dengan penekanan pada ayat-ayat kauniyyah dan fenomena alam, seperti proses germinasi biji dalam Q.S. Al-An'am: 95 yang dipahami sebagai awal mula pembentukan energi melalui karbohidrat. Sementara itu, Tafsir Ilmi Kemenag menggunakan metode

deduktif-konfirmatif dan memfokuskan pada kontekstualisasi ayat-ayat dalam temuan sains modern, seperti fungsi gizi kurma dalam Q.S. Maryam: 25 sebagai sumber energi pasca melahirkan. Perbedaan mendasar terletak pada fokus dan metode: Thantawi menafsirkan secara filologis dan ilmiah per kata, sedangkan Tafsir Ilmi Kemenag menafsirkan secara tematik dan aplikatif. Kendati demikian, keduanya sepakat bahwa karbohidrat yang terkandung dalam makanan-makanan yang disebutkan Al-Qur'an memiliki peran sentral dalam pemeliharaan hidup manusia dan menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan hanya kitab petunjuk spiritual, melainkan juga sumber inspirasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan. Dengan demikian, harmonisasi antara tafsir dan sains menjadi pendekatan penting dalam menjawab tantangan keilmuan kontemporer secara integral dan transformatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. N. (2018). *METODE TAFSĪR AL-ILMĪ (SAINTIFIK) ANTARA KITAB AL-JAWĀHIR.pdf*. INTERNATIONAL SOCIAL SCIENCE AND HUMANITIES JOURNAL.
- Edahwati, L. (2010). Perpindahan Massa Karbohidrat Menjadi Glukosa (Luluk Edahwati) 1. *Jurnal Penelitian Ilmu Teknik*, 10, 1–5.
- Fahimah, S., & Ayu Lestari, D. (2023). Al-Jawahir Fi Tafsiril Al-Qur'anil Karim Karya Tanthawi Jauhari: Kajian Tafsir Ilmi. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 6(1), 136–149. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v6i1.1779>
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*, 17(1), 45. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v17i1.8536>
- Hartana, T. A., Suryaningsih, S., & Muslim, B. (2021). Hasil Validasi Dan Uji Keterpahaman Buku Pengayaan Biokimia Materi Karbohidrat Terintegrasi Keislaman. *Lantanida Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.22373/lj.v9i1.9346>
- Kemenag. (2013). Tafsir Ilmi, Makanan dan Minuman Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains. In *Badan Litbang Diklat Kementerian Agama RI*.
- Mohd Amzari Tumiran, Nur Farhani Zarmani, & Mohd Zaid Daud. (2020). Karbohidrat dan perspektif Al-Quran mengenainya. *Ulul Albab: Menyingkap Keajaiban Islam, September*, 69–76.
- Nafisah, M. (2023). Tafsir Ilmi: Sejarah, Paradigma dan Dinamika Tafsir. *Al-Fanar: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6, 63–80. <https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/alfanar>
- Nurhamida Sari Siregar. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Nusrach, N. (2008). Uji diagnostik pengukuran glukosa vena dan kapiler dan faktor yang mempengaruhi gangguan metabolisme karbohidrat dalam proses asuhan gizi klinik. *Universitas Hasanuddin*, 58–69.
- Satrio, M. A. F. (2021). Makanan Sehat Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Azhar. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue 1).

http://books.google.com.co/books?id=iaL3AAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=intitle:Market+research+in+Practice+inauthor:hague&hl=&cd=1&source=gb_s_api%0Apapers3://publication/uuid/4EEA28E9-41A0-4677-9426-7B552915D62F%0Ahttps://doi.org/10.1080/23311886.2019.16

Setiawan, M., Wiratama, I., & Sulaeman, A. (2022). Peranan Karbohidrat dalam Perspektif Al-Qur'an. *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2(4), 257–266. <https://doi.org/10.36312/ejiip.v2i4.131>

Tafsīr, M., Ilmī, A. L., Antara, S., Jawāhir, K. A., & R, T. A. L. M. (2018). *Fī Tafsīr Al- Qur' ān Al - Karīm Dan Tafsīr Al - Manār [Method of Scientific Tafsir (Tafsīr Al - Ilmī) Between Kitab Al- Jawāhir Fī Tafsīr Al- Qur ' ān Al - Karīm*. 1(4), 28–44. 88–89). (pp. [_للطنطاوى_الكريم_القران_تفسير_فى_الجواهر_04_](#) (1925a). Jauhari. Thantawi 113–114). (p. [_للطنطاوى_الكريم_القران_تفسير_فى_الجواهر_09_](#) (1925b). Jauhari. Thantawi 13–14). (pp. [_للطنطاوى_الكريم_القران_تفسير_فى_الجواهر_11_](#) (1925c). Jauhari. Thantawi