

Kurma

Anton Rahmadi

Food Technologist, Neuro-biologist and Pharmacologist.

University of Mulawarman, Samarinda, INDONESIA.

Campbelltown (NSW), 12 Agustus 2010 - 2 Ramadhan 1431 H

Korespondensi: antonrahmadi@gmail.com

Kurma merupakan buah dari tanaman *Phoenix dactylifera* yang saat ini sering diasosiasikan dengan warisan budaya Islam. Dokumentasi awal buah-buahan kurma dapat diamati di dalam artikel wiki [1], namun sayangnya belum didukung oleh sitasi-sitasi yang memadai.

Tidak dipungkiri bahwa artikel ini merupakan sebuah usaha untuk melengkapi tulisan saya sebelumnya yang berjudul “Berbuka puasa dengan kurma: samakah kurma dengan makanan yang manis-manis” ditulis pada bulan Ramadhan tiga tahun silam dan banyak dikutip oleh para *blogger* Indonesia [2]. Kajian kali ini akan membahas aspek asal muasal tanaman kurma dan pemanfaatan kurma dari berbagai komunitas masyarakat hingga praktek keagamaan. Tujuan yang lebih penting adalah memberikan pengetahuan secara komprehensif tentang aspek nutrisi dan potensi terapi buah kurma. Diharapkan pula tulisan ini mampu meluruskan persepsi masyarakat perihal keistimewaan buah kurma yang tidak dapat diverifikasi kebenarannya.

Botani dan etnobotani kurma

Kurma (*Phoenix dactylifera* L.) merupakan buah dari tanaman dari keluarga *Arecaceae* yang memiliki biji dengan satu lembaga (monokotil). Penjelasan secara lengkap mengenai aspek botani dari tanaman kurma dapat ditemukan di pusat data tanaman dunia milik World Agroforestry Centre [3] ataupun Departemen Pertanian USA [4].

Tanaman ini diduga berasal dari dataran Mesopotamia, Palestina atau sekitar Afrika bagian Utara (Maroko) sekitar 4000 tahun sebelum Masehi dan tersebar ke kawasan Mesir, Afrika Asia Tengah dan sekitarnya sejak 3000 tahun sebelum Masehi. Menurut ceritera Yunani kuno, asal muasal nama latin dari kurma (*Phoenix*) adalah mitologi burung api yang perkasa yang dianggap berasal dari Timur Jauh (*far east*), dimana bentuk fisik dari tanaman ini menyerupai sayap-sayap dari burung api yang diceriterakan [5]. Pada jaman kekuasaan Fir'aun (*Pharao*) Mesir, kurma telah mendapatkan tempat penting di masyarakat karena seluruh bagian dari tanaman ini dapat berguna.

Dilihat dari kapasitas produksinya, Mesir merupakan produsen kurma terbesar (16%) di dunia diikuti oleh Saudi Arabia, Iran, Iraq dan Uni Emirat Arab (masing-masing menyumbang sekitar 13%). Akan tetapi, dilihat dari nilai eksportnya, kurma memberikan pemasukan terbesar untuk Tunisia (28%), Iran (12%), Pakistan (8%) dan Saudi Arabia (8%). Nilai ekonomi ekspor kurma mendekati angka USD 300 juta di tahun 2007 [6].

Sejarah Kuno Pemanfaatan kurma

Dokumentasi kegunaan kurma dapat ditemukan dalam catatan masyarakat Mesir kuno bahkan sebelum dinasti-dinasti Fir'aun berdiri. Kurma telah menyatu dalam kehidupan bangsa Mesir. Diketahui bahwa batang pohon kurma digunakan sebagai bahan bangunan rumah, daunnya dianyam menjadi keranjang yang digunakan untuk keperluan sehari-hari [7].

Di jaman kekaisaran Yunani-Romawi kuno, biji buah kurma ditemukan di kawasan ibukota kerajaan. Ini juga menandakan bahwa kurma digunakan setidaknya sebagai pangan bagi sebagian masyarakat di jaman tersebut. Hingga puncak kejayaan Romawi sekitar abad ke lima Masehi, telah terdapat bukti bahwa setidaknya lima kultivar kurma yang diperdagangkan dan dimanfaatkan masyarakat [5, 8].

Pemanfaatan kurma dalam kegiatan keagamaan pra-Islam

Dari aspek keagamaan, kurma juga mendapatkan tempat yang cukup istimewa. Misalnya, daun kurma dianggap sebagai simbol panjang umur (*longevity*), buahnya merupakan simbol keberadaan dewa Amun Ra', dan dewi fertilitas Hathor [5]. Dalam banyak praktek bangsa Mesir Kuno, buah kurma digunakan sebagai sajian di ruang mayat, serta ditemukan sebagai salah satu unsur pengawet dalam proses pemumian mayat [5].

Tradisi keagamaan yang melibatkan unsur tanaman kurma terus bergerak dari jaman ke jaman. Misalnya, disebutkan di dalam komunitas Yahudi, nama "Tamara" diberikan kepada seorang perempuan dengan maksud agar anak tersebut menjadi perempuan yang berguna, bermanfaat, tinggi, cantik, dan mampu menghasilkan keturunan [5]. Di dalam Kristen, tanaman kurma banyak disebutkan dalam sejarah pengajaran agama. Sebagai contoh, masyarakat Kristen kuno menghias tempat ibadah mereka dengan daun kurma dalam bentuk satuan ataupun anyaman [5].

Sejarah Pemanfaatan Kurma dalam Islam

Kurma merupakan salah satu tanaman yang turut disebutkan di dalam kitab suci Al-Qur'an, dengan total penyebutan mencapai 15 kali [5]. Tanaman (dan buah) kurma disebutkan bersamaan dengan tanaman lainnya seperti anggur, jagung, zaitun sebagai indikasi bahwa semua ini memiliki pemanfaatan yang luas oleh manusia dari jaman ke jaman. Perlu dicermati adalah, di dalam nash Al-Qur'an tidak dideskripsikan keistimewaan kurma melebihi tanaman-tanaman lainnya (silakan lihat diantaranya pada Al An'am 99, 141; Kahf 32; Ta-Ha 71; Shuaraa 148; Ar Rahman 11,68; Qaf 10; An Nahl 11,67; dan Abasa 27-29). Klaim kegunaan buah kurma dari aspek nutritif hingga potensi terapi buah kurma terdapat hanya dalam empat buah hadits. Penjelasan lengkap dari potensi terapi yang dimiliki buah kurma akan diletakkan di bagian akhir dari review ini.

Karakteristik fungsional buah kurma

Kategori kematangan buah kurma

Seperti buah-buahan lainnya, kematangan buah kurma dapat dibagi menjadi beberapa tingkat dilihat dari aspek fisiologis dan kadar nutrisinya. Standardisasi buah kurma dirangkum dalam kategori pra-matang dan empat tingkatan kematangan [9, 10].

Hababouk dan Altalaa (pra-matang)

Hababouk adalah kondisi dimana buah kurma mulai terbentuk hingga usia fisiologis sekitar lima minggu. Buah umumnya belum matang, masih tertutup kelopak daun. Buah akan terus berkembang sehingga warna hijau (tua) tampak terlihat menonjol pada usia fisiologis mendekati sembilan minggu. Kondisi ini disebut Altalaa [9-12].

Kimri (hijau)

Usia fisiologis buah pada tahapan ini berkisar antara sembilan minggu hingga 14 minggu. Bentuk buah yang cenderung bulat (menyerupai buah beri) berubah memanjang (menyerupai oval) namun warna buah masih didominasi hijau tua sedikit kekuningan. Pada tahapan ini, daging buah bertambah dengan cepat diiringi peningkatan kadar gula, kadar air dan tingkat keasaman. Buah kurma pada tahapan ini umumnya tidak enak untuk dimakan. Di penghujung tahapan ini, penambahan bobot buah sedikit melambat, begitu pula dengan peningkatan kadar gulanya. Tingkat keasaman dan kadar air buah cenderung mulai menurun. Buah kurma kimri memiliki bobot rata-rata 6g dengan kandungan nutrisi 5.6% protein, 0.5% lemak, 3.7% kadar abu, 83.6% kadar air, dan 50% kadar gula (berat kering) [11, 12].

Khalal (tahap perubahan warna)

Bergantung dari kultivarnya, kurma pada tahapan khalal akan mengalami perubahan warna dari hijau kekuningan menjadi kuning, oranye, hingga merah tua. Usia fisiologis buah kurma pada tahapan ini berkisar 15-21 minggu hingga kurma dapat dianggap matang, sekalipun daging buah masih cukup keras. Buah kurma masih mengalami penambahan bobot, namun pada kecepatan penambahan yang semakin menurun. Kadar gula buah meningkat cepat yang diikuti dengan penurunan kadar air (dari sekitar 85% hingga 65%). Komponen nutritif lainnya menurun seperti rata-rata 2.7% protein, 0.3% lemak, dan 2.8% kadar abu [11, 12].

Rutab (matang-lembek)

Pada tahapan ini, daging buah tidak lagi keras dan warna buah cenderung memekat. Usia fisiologis buah berkisar 19-22 minggu, tergantung dari tiap-tiap kultivarnya. Buah kurma dianggap matang sempurna pada tahapan ini dengan bobot buah, kadar gula dan padatan mencapai nilai maksimal. Konversi gula (sukrosa) menjadi glukosa dan fruktosa mencapai titik maksimalnya, sehingga buah terasa sangat manis. Kadar air buah kurma rutab berada pada kisaran 43%. Komponen nutritif lain menurun dengan rata-rata 2.6% protein, 0.3% lemak, dan 2.6% kadar abu [9-12].

Tamr (matang-tua)

Terdapat penurunan kadar air yang cukup signifikan di tahapan ini, sehingga kadar sukrosa dan gula pereduksi mencapai kisaran 50% (berat kering) atau lebih. Kadar air buah kurma tamr berada pada kisaran 24.2%. Komponen nutritif lain semakin menurun dengan rata-rata 2.3% protein, 0.2% lemak, dan 1.7% kadar abu [11, 12].

Kurma kering

Untuk kepentingan ekspor dan pengawetan, perlakuan terhadap kurma yang paling sederhana dan telah dilakukan dari jaman ke jaman adalah pengeringan. Pengeringan kurma dilakukan setelah pemetikan buah kurma pada tahap kematangan tamr ataupun rutab. Buah kurma dikering-mataharikan hingga kadar airnya mencapai sekitar 12.7%. Dikarenakan menurunnya kadar air, maka proporsi komponen nutritif kurma

lainnya akan cenderung meningkat apabila pengukuran dilakukan berdasarkan bobot basah buah akan tetapi tidak akan berubah banyak dalam pengukuran berbasis bobot kering [6]. Disebutkan pula, pengeringan dengan sinar matahari menyebabkan adanya variasi kualitas kurma kering.

Dari aspek mikrobiologis, pengeringan kurma harus dilangsungkan secara cepat sehingga tidak terdapat kontaminasi patogen dari golongan jamur dan kamir yang boleh jadi merubah kualitas nutritif dari kurma kering sekaligus berpotensi mengandung mikotoksin (racun dari jamur). Nilai aktivitas air (a_w) yang cenderung rendah disebabkan kadar air yang sangat rendah dan kadar gula yang sangat tinggi menyebabkan tidak banyak mikroba yang mampu tumbuh pada kurma kering [13].

Setidaknya telah dideteksi adanya deposit Aflatoksin (racun yang berasal dari jamur golongan *Aspergillus*) dalam dua lot kurma kering komersial [14]. Akan tetapi, apabila tidak terjadi kesalahan penanganan dalam pengeringan kurma, kontaminasi mikotoksin dan mikrobiologis secara umum pada buah kurma cenderung kecil [15].

Nutrisi kurma

Karbohidrat

Komponen penyusun buah kurma sebagian besar merupakan gula pereduksi glukosa dan fruktosa yang mencapai sekitar 20-70% (bobot kering) diikuti gula non-pereduksi sukrosa yang berkisar 0-40%. Gula pereduksi artinya gugus gula yang berfungsi sebagai reduktor, pendonasi elektron dalam reaksi kimiawi redoks (reduksi-oksidasi). Gula pereduksi umumnya terdiri dari gugus monosakarida, atau gugus-gugus gula dengan panjang rantai sebanyak enam karbon dengan konformasi yang berbeda-beda. Sukrosa sendiri merupakan gugus disakarida yang terbentuk dua buah monosakarida, glukosa dan fruktosa, juga dikenal sebagai gula meja (*table sugar*) yang umum dikonsumsi. Komposisi gula pada buah kurma sangat tergantung dari jenis kultivar dan tingkat kematangannya [9, 10].

Di dalam tubuh, pencernaan kita bergantung kepada dua konsep utama: proses pencernaan asam di lambung dan proses pencernaan basa di usus dua belas jari. Serat terlarut artinya adalah komponen karbohidrat yang dapat larut dalam salah satu proses pencernaan, asam atau basa. Buah kurma diketahui mengandung komponen serat terlarut (*dietary fiber*) yang berkisar antara 9-13% bergantung kepada kultivar dan asal tumbuhnya [16, 17]. Kandungan serat kasar (*crude fiber*) di dalam buah kurma berkisar 2.5-4.3% pada tingkat kematangan rutab dan tamr [10, 17].

Secara umum, semakin matang buah kurma, kadar glukosa dan fruktosa akan semakin meningkat dan kadar serat kasar cenderung menurun. Kadar sukrosa dan serat terlarut cenderung stabil pada semua tingkat kematangan, kecuali pada tahapan khalal (kadar sukrosa akan meningkat) oleh sebab pembentukan daging buah terjadi dengan pesat [10, 16].

Kalori dan GI

Jumlah asupan kalori rata-rata untuk satu buah kurma (8.3g) adalah 23 kalori atau 1.3-1.8 kali lebih banyak dibandingkan gula tebu dengan bobot yang sama (referensi: kata kunci *dates* dan *sugar cane* pada alamat <http://caloriecount.about.com/>).

Studi indeks glikemik (*glycemix index*, GI) dari buah kurma memberikan pengetahuan baru yang cukup signifikan dibandingkan apa yang terangkum di dalam tulisan terdahulu saya [2]. Dalam versi pembaharuan [16, 18] disebutkan bahwa nilai GI dari buah kurma tamr dan rutab berada pada kisaran 30-60 jika dikonsumsi sebanyak 60g (sekitar 7 butir ukuran besar). Nilai ini sama dengan nilai GI sukrosa (50g) yang

umum dijumpai pada gula tebu. Akan tetapi bila dibandingkan dengan dekstrosa (nama lain untuk glukosa murni), nilai GI dari buah kurma hanya sekitar 30-60% dari dekstrosa (50g). Daya serap tubuh terhadap dekstrosa lebih cepat dibandingkan daya serap tubuh terhadap kurma.

Respons terhadap asupan gula dari buah kurma, diukur dari peningkatan kadar gula darah, akan berada pada titik maksimum berkisar antara 20 hingga 40 menit sejak dikonsumsi. Profil asupan glukosa murni cenderung sama dengan buah kurma hingga menit ke-20, namun akan terus meningkat dan menyentuh angka maksimum setelah 40 menit pasca konsumsi dikarenakan indeks GInya lebih tinggi. Titik puncak kadar gula darah untuk konsumsi buah kurma sebanyak 50g adalah 150mg/dL sementara untuk glukosa murni dapat mencapai 165mg/dL dengan jumlah konsumsi sama [16].

Protein

Kandungan total protein pada buah kurma mencapai angka 1.4-1.7g/100g daging kurma (berat basah) [6]. Treonin, Lisin dan Isoleusin adalah asam amino esensial (tidak dapat disintesis oleh tubuh) yang ditemukan pada buah kurma. Kandungan Isoleusin dan Lisin mencapai ratusan kali lebih banyak pada buah kurma dibandingkan dengan kandungannya pada apel untuk setiap gram buahnya [12]. Secara lebih mendetail, buah kurma memiliki keunggulan pada kandungan Isoleusin, Leusin, Lisin, Metionin, Fenilalanin, Treonin, Triptofan dan Valin, sementara biji kurma memiliki keunggulan asam amino pada Asam Aspartat, Aspartamin, Asam Glutamat, Leusin dan Isoleusin. Kandungan protein dan asam amino pada buah kurma akan mencapai puncaknya pada tahap kematangan kimri dan terus menurun seiring dengan meningkatnya derajat kematangan buah [10, 12]. Varietas dan asal tumbuh memegang peranan penting dalam perbedaan kandungan proksimat dari buah kurma [6].

Asam lemak

Kadar lemak dari kurma sangat rendah (0.3-0.5%), sehingga buah kurma bukanlah makanan terbaik yang menyediakan asupan asam-asam lemak bagi tubuh. Akan tetapi biji kurma memiliki kandungan asam lemak rantai ganda (*unsaturated fatty acid*). Disebutkan bahwa terdapat Asam Oleat sebanyak 48.5 g/100g biji kurma, diikuti dengan Asam Linoleat sebanyak 3.3 g/100g biji kurma. Kandungan asam lemak jenuh rantai sedang seperti Laurat, Palmitat, dan Stearat juga cukup mendominasi kandungan nutritif dari biji kurma, dengan total sekitar 40-45% berat kering [12, 19]. Tidak disebutkan secara terperinci kandungan asam lemak esensial dalam buah maupun biji kurma.

Vitamin

Buah kurma merupakan sumber vitamin yang buruk, tidak terdapat satu jenis vitamin pun yang menonjol dari buah kurma [12].

Mineral

Diantara setidaknya 15 jenis mineral yang berhasil dideteksi pada buah kurma, Selenium menjadi salah satu fokus klaim buah kurma yang sering dikaitkan dengan potensi penyembuhan yang dimilikinya [12]. Selenium sering kali dikaitkan dengan penyembuhan kanker, sekalipun belum mampu dibuktikan keterkaitannya [20, 21]. Kadar Selenium di dalam buah kurma berkisar antara 0.1-0.3mg/100g berat kering, atau dapat dikatakan asupan Selenium per hari dapat dipenuhi dengan memakan sekitar 10 butir kurma (sekitar 85g). Selain Selenium, buah kurma juga memiliki

kadar Kalium yang tinggi dan telah berhasil dibuktikan mampu membantu menurunkan tekanan darah [12, 22]. Kadar Kalium di dalam buah kurma berkisar antara 100-800mg/100g berat kering, sangat bergantung dari jenis kultivar dan asal buahnya [12].

Buah kurma juga memiliki sedikit kandungan mineral Magnesium, Flourin, Seng; mineral-mineral yang dianggap juga memiliki efek kuratif. Peranan Seng di dalam kesehatan misalnya untuk menjaga stabilitas sel syaraf [23]. Kandungan mineral dalam buah dan biji kurma akan menurun drastis seiring dengan tingkat kematangan [12].

Antioksidan dan gugus fungsional dalam buah kurma

Banyak kajian antioksidan dilakukan akhir-akhir ini yang bertujuan untuk mengkarakterisasi potensi senyawa polifenol, alkaloid dan flavonoid dari buah dan biji kurma [11, 24-26]. Salah satu komponen fenolik yang dianggap dominan berasal dari kurma adalah Asam Ferulat yang kadarnya dapat mencapai 4.7 mg/100g buah kurma (bobot kering). Selain itu, beberapa senyawa antioksidan berbasis fenolik memiliki gugus aktif Asam Benzoat dan sebagian merupakan turunan dari Asam Sinamat [24].

Ekstrak antioksidan (2.2mg/mL) buah kurma mampu menurunkan kadar radikal bebas superoksida dan gugus hidroksil radikal hingga 50% dari konsentrasi awal. Ekstrak buah kurma juga dianggap mampu menghambat 50% proses peroksidasi lemak dan oksidasi protein pada konsentrasi 2mg/mL ekstrak [27]. Dalam analisis kadar antioksidan yang lebih kompleks seperti metode pereduksi ion besi (*Ferric Reducing/Antioxidant Power*, FRAP), kadar aktivitas antioksidan ekstrak buah kurma berkisar antara 11.65-387 $\mu\text{mol}/100\text{g}$ buah (bobot kering), yang berarti potensi antioksidannya cukup baik [28]. Bila dibandingkan dengan gula cair asal jagung ataupun gula tebu, kadar antioksidan dari keduanya juga berkisar antara 10-100 $\mu\text{mol}/100\text{g}$ bobot kering [29].

Pengujian ekstrak kurma pasca diet sebanyak 100g buah kurma per hari selama empat minggu tidak menunjukkan gejala peningkatan berat badan ataupun perubahan pada kadar kolesterol, gugus lemak densitas sangat rendah, rendah, hingga tinggi (VLDL, LDL, dan HDL) dalam darah. Diet buah kurma juga tidak berimplikasi pada peningkatan serum glukosa dan triasilgliserol darah. Ini berarti tambahan diet 100g buah kurma per hari dianggap cukup efektif untuk mencegah oksidasi lemak ataupun mencegah pembentukan radikal bebas di dalam tubuh yang sehat tanpa berimplikasi pada peningkatan glukosa darah [30].

Proses pengeringan kurma akan menaikkan kadar fenolik dan asam fenolik antara 20-100%, sementara diwaktu bersamaan menurunkan kadar antosianin (warna merah pekat) dan komponen antioksidan yang lain hingga 50% [24].

Klaim-klaim keutamaan kurma

Klaim jaman pra-Islam

Di jaman pra-islam, terutama pada saat dinasti-dinasti Fir'aun berkuasa, buah kurma dan bijinya dianggap memiliki khasiat-khasiat istimewa. Diantara banyak khasiat yang dapat didokumentasikan adalah sebagai obat cacing, ramuan penyembuh luka luar, penyembuh penyakit hati dengan gejala dada terasa panas, digunakan sebagai stimulan pertumbuhan rambut, hingga diminum atau dioleskan ke hidung sebagai obat batuk dan pilek [5].

Konsep penyembuhan menggunakan ramuan-ramuan ekstrak tumbuhan saat ini dikenal dengan praktik kesehatan Yunani (*unani medicine*) [31]. Oleh bangsa Mesir kuno, kurma telah digunakan sebagai salah satu campuran pembuatan ramuan herbal. Selain kurma, terdapat sejumlah tanaman herbal lain yang klaim khasiatnya turunturun masih dapat kita dengar hingga saat ini [11, 32-34].

Berdasarkan pengetahuan ilmiah saat ini, kebanyakan dari klaim obat-obatan herbal yang digunakan masyarakat kuno belum diujikan kembali secara klinis. Sebagai contoh, klaim khasiat kurma dapat memusnahkan cacing di dalam sistem pencernaan apabila biji kurma, pelepah buah *pea* (*Ceratonia siliqua*) dan bir manis (*sweet beer*) dicampurkan dalam kadar tertentu, direbus dan diperas sebelum diminumkan. Proses ini sebenarnya merupakan tahapan ekstraksi alkohol-air yang dibantu dengan suhu panas. Ekstrak dapat saja mengandung nutrisi tinggi dengan sedikit unsur senyawa fitokimia. Akan tetapi perlu pembuktian lebih lanjut akan kebenaran dari klaim ramuan-ramuan ini.

Klaim di dalam nash Al Qur'an dan Al Hadits

Di dalam Al Qur'an, tanaman (dan buah) kurma disebutkan sebanyak 15 kali, namun tidak ada satupun yang menyebutkan khasiat pengobatan buah atau biji kurma secara eksplisit [5]. Dalam perjalanannya, terdapat setidaknya empat klaim yang disandarkan kepada hadits Rasulullah SAW [5]. Disini, aspek isi dari hadis akan dicoba untuk dibahas, bukan dari sisi rawi ataupun kekuatan (kesahihan) hadits-hadits tersebut.

Makanan terbaik selain susu

Ucapan ini berasal dari hadits yang disandarkan kepada Aisyah (istri Rasulullah). Penjelasan mengenai makna ucapan ini dapat sangat melebar, mengingat tidak ada aspek khasiat khusus yang ditekankan di dalamnya. Secara umum, susu merupakan salah satu sumber protein terbaik, sementara kurma memiliki kandungan energi yang tinggi. Pada jaman tersebut, keduanya adalah makanan yang memiliki kedudukan penting di masyarakat selain mudah pula diperoleh dan dapat langsung dikonsumsi. Makna pernyataan ini sebaiknya tidak lebih dari aspek-aspek nutritif dari bahan pangan tersebut.

Makanan bagi ibu baru melahirkan

Adalah Ummu Salamah binti Qais yang disandarkan atas klaim keutamaan buah kurma. Secara *aqliyah*, ucapan ini mengandung kebenaran, karena kurma memiliki kalori yang tinggi dan cepat sekali dicerna. Energi yang dikeluarkan selama proses melahirkan akan cepat tergantikan.

Disisi lain, mineral Kalium yang tinggi dapat membantu menurunkan tekanan darah (sistolik maupun diastolik) dengan mekanisme yang akan dijelaskan dibagian lain dari tulisan ini. Adalah pengetahuan yang umum bahwa selama proses melahirkan, tekanan darah sang ibu akan cenderung meningkat. Pada sebagian kasus, penderita darah tinggi saat kehamilan, pre-eklamsia, akan sangat kesulitan menghadapi proses persalinan [35]. Asupan buah kurma dianggap mampu menormalisasi tekanan darah pasca melahirkan pada masa itu. Akan tetapi, kajian mengenai potensi buah kurma dalam menurunkan tekanan darah pasca melahirkan belum sampai pada taraf pembuktian klinis.

Anti-racun dan antibiotik (mencegah infeksi)

Hadits mengenai kemampuan kurma dalam menolak racun ini disandarkan kepada Saad (bin Abi Waqqash?) dan Abu Hurairah. Tidak ada penjelasan lebih lanjut

maupun kajian medis yang membahas lebih dalam seputar klaim ini. Ditinjau dari kandungan nutritif buah kurma tamr segar, komponen fitokimia buah kurma boleh jadi berperan sebagai *radical scavenger* di dalam tubuh [28, 30].

Kurma dapat menyembuhkan

Dikatakan oleh Aisyah dan Abu Hurairah bahwa kurma dari kultivar tertentu (“Agua” atau “Berni” atau definisi saat ini adalah tingkat kematangan tamr) memiliki khasiat kuratif. Pernyataan ini sekali lagi bersifat sangat umum dan boleh jadi disandarkan pada pengetahuan seputar kadar antioksidan, mineral Kalium dan Selenium yang terdapat dalam kurma tersebut.

Klaim jaman Islam abad pertengahan

Dalam perjalanan pengobatan di abad pertengahan, para tabib muslim menggunakan sistem *Greeko-Arab* yang merupakan perkembangan dari sistem pengobatan Yunani. Ramuan-ramuan obat banyak mengikut sertakan kurma sebagai salah satu bahan dasarnya. Diantara banyak klaim yang tercatat [5], kurma digunakan sebagai bahan ramuan untuk afrodisiak (peningkat libido), analgesik dan antipiretik (penghilang rasa nyeri), anti-racun, anti-asma dan anti-inflamasi (pembengkakan pada saluran pernafasan dan ginjal), anti rabun-senja, anti-mencret.

Pada dasarnya setiap klaim yang diajukan selalu berdasarkan atas efikasi ramuan-ramuan yang terdiri dari banyak ragam bahan pangan dan tumbuhan obat lainnya, sehingga tidak dapat disimpulkan bahwa komponen dalam kurmalah yang berkhasiat obat. Sebagai contoh, campuran kurma, kuning telur, dan roti hitam dianggap sebagai ramuan peningkat libido apabila dimakan di pagi hari disertai segelas susu atau jus wortel [5]. Ramuan ini tentu saja memiliki komponen nutritif yang lengkap dan menyehatkan. Dapat disimpulkan bahwa efek afrodisiak dari makanan pagi ini bukan dikarenakan khasiat kurma, tetapi karena seimbangannya asupan nutrisi.

Kurma dianggap sebagai salah satu makanan yang higienis, dibuktikan dengan pencampuran sari kurma dan cairan yang mengandung bakteri kolera (*Vibrio cholerae*). Disebutkan, setelah tiga hari, bakteri kolera tidak mampu bertahan di dalam sari kurma [5]. Berdasarkan pengetahuan mikrobiologi saat ini, bakteri kolera tidak mampu bertahan pada a_w yang rendah (disebabkan kadar gula yang tinggi didalam sari kurma). Review mengenai kemampuan bertahan dan epidemi kolera dapat dilihat diantaranya dalam publikasi di jurnal mikrobiologi terkemuka seperti FEMS [36]. Selain itu, setelah tiga hari, sari kurma dapat saja terfermentasi akibat kontaminasi kamir (*Saccharomyces, Kloekera*, dsb), sehingga sebagian gula berubah menjadi alkohol yang tentunya bersifat toksin terhadap bakteri kolera. Referensi mengenai proses fermentasi tradisional alkohol dijelaskan di publikasi yang lain [37]. Selain banyak sekali klaim positif yang dikaitkan dengan buah dan biji kurma, catatan lain yang menarik untuk ditampilkan adalah aspek negatif dari buah kurma yang dianggap sebagai salah satu pemicu obesitas. Disebutkan bahwa diet kurma dan kacang almond atau kacang-kacangan lainnya dapat meningkatkan berat badan seseorang [5]. Diet tersebut menghasilkan kombinasi energi tinggi yang dihasilkan dari gula (buah kurma), protein dan lemak (kacang-kacangan). Namun sekali lagi klaim ini juga belum dicatatkan dalam sebuah penelitian yang sistematis yang dapat diterima menurut kaidah pengetahuan modern saat ini.

Klaim saat ini

Anti-kanker dan anti-tumor

Kandungan mineral selenium yang tinggi di dalam buah kurma dianggap berpotensi dalam pencegahan penyakit kanker [12]. Akan tetapi efikasi Selenium terhadap kanker hingga saat ini masih dalam ranah teori dan belum mengalami kemajuan dalam pembuktian keilmiahannya [20, 21].

Anti-hipertensi

Buah kurma dianggap memiliki potensi kuratif untuk penyakit hipertensi yang disebabkan tingginya kadar garam Kalium [12, 32]. Mineral ini dianggap mampu mereduksi tekanan darah sistolik dengan mekanisme penurunan retensi Natrium di dalam pembuluh darah yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah hingga 6mm Hg [22]. Sekalipun Kalium telah berhasil dibuktikan sebagai anti-hipertensif, akan tetapi efektivitas penyerapan Kalium yang berasal dari buah kurma belum diujikan secara klinis [32].

Kesimpulan

Kurma merupakan tumbuhan dan buah penting yang kegunaannya telah dicatat dari jaman ke jaman. Pentingnya tumbuhan kurma bagi masyarakat diabadikan di dalam Al Qur'an bersama dengan tanaman dan buah-buahan lainnya seperti anggur, jagung, dan zaitun. Perlu dicatat, di dalam nash ajaran Islam tidak disebutkan secara eksplisit keutamaan kurma sebagai obat, kecuali pengetahuan umum tentang potensi obatnya yang disandarkan kepada beberapa buah hadits. Berdasarkan kajian ilmiah yang cukup banyak, buah kurma merupakan sumber energi penting yang nilai kalorinya dan kecepatan pencernaannya tinggi. Klaim kesehatan seputar buah kurma, utamanya didukung fakta bahwa kurma mengandung beberapa asam amino esensial, antioksidan, serta mineral Kalium dan Selenium. Akan tetapi, banyak klaim kesehatan seputar buah kurma yang hingga sekarang belum teruji secara klinis, sehingga tidak dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Referensi

1. Wikipedia. *Phoenic dactylifera*. 2010 [cited 11 August 2010]; Available from: http://en.wikipedia.org/wiki/Phoenix_dactylifera.
2. Rahmadi, A. *Berbuka puasa dengan kurma: samakah dengan makanan yang manis-manis*. 2007 [cited 12 August 2010]; Available from: <http://arahmadi.blogspot.com/2007/09/berbuka-puasa-dengan-kurma.html>.
3. World-Agroforestry-Centre. *tanpa tahun* [cited 11 August 2010]; Available from: <http://www.worldagroforestry.org/sea/Products/AFDbases/af/asp/SpeciesInfo.asp?SpID=1280>.
4. USDA. *tanpa tahun* [cited 11 August 2010]; Available from: <http://plants.usda.gov/java/profile?symbol=PHDA4>.
5. Amer, W.M. and H.A.-R. Ead. *History of Botany (part 1): The Date Palm in Ancient History. Taxonomy and documentary study of food plants in Ancient Egypt 1994* [cited 11 August 2010]; PhD Thesis:[Available from: <http://www.levity.com/alchemy/islam08.html>].
6. Al-Farsi, M.A. and C.Y. Lee, *Nutritional and Functional Properties of Dates: A Review. Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2008. 48(10): p. 877 - 887.
7. El-Sharkawi, H.M., F.M. Salama, and A.A. Fayed, *Vegetation of inland desert wadies in Egypt III. Wadi Gimal and Wadi El-Miyah. Feddes Repertorium*, 1982. 93(1-2): p. 135-145.

8. Cappers, R., Trade and Subsistence at The Roman Port of Berenike, Red Sea Coast, Egypt, in *The Exploitation of Plant Resources in Ancient Africa*, M. Van-Der-Veen, Editor. 1999, Kluwer Academic: New York. p. 185-197.
9. Ahmed, I.A., A.W.K. Ahmed, and R.K. Robinson, Chemical composition of date varieties as influenced by the stage of ripening. *Food Chemistry*, 1995. 54(3): p. 305-309.
10. Al-Hooti, S., J. Sidhu, and H. Qabazard, Physicochemical characteristics of five date fruit cultivars grown in the United Arab Emirates. *Plant Foods for Human Nutrition (Formerly Qualitas Plantarum)*, 1997. 50(2): p. 101-113.
11. Baliga, M.S., et al., A review of the chemistry and pharmacology of the Date fruits (*Phoenix dactylifera* L). *Food Research International*, 2010. In Press, Accepted Manuscript.
12. Al-shahib, W. and R.J. Marshall, The fruit of the date palm: its possible use as the best food for the future? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 2003. 54(4): p. 247-259.
13. Navarro, S., Postharvest treatment of dates. *Stewart Postharvest Review*, 2006. 2: p. 1-9.
14. Shenasi, M., K.E. Aidoo, and A.A.G. Candlish, Microflora of date fruits and production of aflatoxins at various stages of maturation. *International Journal of Food Microbiology*, 2002. 79(1-2): p. 113-119.
15. Aidoo, K.E., et al., The composition and microbial quality of pre-packed dates purchased in Greater Glasgow. *International Journal of Food Science & Technology*, 1996. 31(5): p. 433-438.
16. Ali, A., Y.S.M. Al-Kindi, and F. Al-Said, Chemical composition and glycemic index of three varieties of Omani dates. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 2009. 60(1 supp 4): p. 51 - 62.
17. Elleuch, M., et al., Date flesh: Chemical composition and characteristics of the dietary fibre. *Food Chemistry*, 2008. 111(3): p. 676-682.
18. Brand-Miller. Dates Glycemic Index. GI Database. 2010 [cited 11 August 2010]; Available from: <http://www.glycemicindex.com>.
19. Al-Shahib, W. and R.J. Marshall, Fatty acid content of the seeds from 14 varieties of date palm *Phoenix dactylifera* L. *International Journal of Food Science & Technology*, 2003. 38(6): p. 709-712.
20. Willett, W. and M. Stampfer, Selenium and cancer. *British Medical Journal*, 1988. 297(3 September): p. 573-574.
21. Rayman, M.P., Selenium in cancer prevention: a review of the evidence and mechanism of action. *Proceedings of the Nutrition Society*, 2005. 64(04): p. 527-542.
22. Adroque, H.J. and N.E. Madias, Sodium and Potassium in the Pathogenesis of Hypertension. *New England Journal of Medicine*, 2007. 356(19): p. 1966-1978.
23. Frederickson, C.J., et al., Importance of Zinc in the Central Nervous System: The Zinc-Containing Neuron. *J. Nutr.*, 2000. 130(5): p. 1471S-1483.
24. Al-Farsi, M., et al., Comparison of Antioxidant Activity, Anthocyanins, Carotenoids, and Phenolics of Three Native Fresh and Sun-Dried Date (*Phoenix dactylifera* L.) Varieties Grown in Oman. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2005. 53(19): p. 7592-7599.
25. Allaith, A.A.A., Antioxidant activity of Bahraini date palm (*Phoenix dactylifera* L.) fruit of various cultivars. *International Journal of Food Science & Technology*, 2008. 43(6): p. 1033-1040.
26. Chaira, N., A. Mrabet, and A. Ferchichi, Evaluation Of Antioxidant Activity, Phenolics, Sugar And Mineral Contents In Date Palm Fruits. *Journal of Food Biochemistry*, 2009. 33(3): p. 390-403.
27. Vayalil, P.K., Antioxidant and Antimutagenic Properties of Aqueous Extract of Date Fruit (*Phoenix dactylifera* L. Arecaceae). *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2002. 50(3): p. 610-617.
28. Biglari, F., A.F.M. AlKarkhi, and A.M. Easa, Antioxidant activity and phenolic content of various date palm (*Phoenix dactylifera*) fruits from Iran. *Food Chemistry*, 2008. 107(2008): p. 1636-1641.
29. Phillips, K.M., M.H. Carlsen, and R. Blomhoff, Total Antioxidant Content of Alternatives to Refined Sugar. *Journal of the American Dietetic Association*, 2009. 109(2009): p. 64-71.
30. Rock, W., et al., Effects of Date (*Phoenix dactylifera* L., Medjool or Hallawi Variety) Consumption by Healthy Subjects on Serum Glucose and Lipid Levels and on Serum Oxidative Status: A Pilot Study. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2009. 57(17): p. 8010-8017.

31. Liebeskind, C., Unani Medicine of the Subcontinent, in *Oriental medicine: an illustrated guide to the Asian arts of healing*, J. Van-Alphen and A. Aris, Editors. 1995, Serindia Publications: London. p. 39-65.
32. Tahraoui, A., et al., Ethnopharmacological survey of plants used in the traditional treatment of hypertension and diabetes in south-eastern Morocco (Errachidia province). *Journal of Ethnopharmacology*, 2007. 110(1): p. 105-117.
33. Thornfeldt, C., Cosmeceuticals Containing Herbs: Fact, Fiction, and Future. *Dermatologic Surgery*, 2005. 31: p. 873-881.
34. Saganuwan and A. Saganuwan, Some medicinal plants of Arabian Peninsula. *Journal of Medicinal Plant Research*, 2010. 4(9): p. 766-788.
35. Torry, D.S., et al., Preeclampsia is associated with reduced serum levels of placenta growth factor. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1998. 179(6): p. 1539-1544.
36. Reidl, J. and K.E. Klose, *Vibrio cholerae* and cholera: out of the water and into the host. *FEMS Microbiology Reviews*, 2002. 26(2): p. 125-139.
37. Rahmadi, A. and G.H. Fleet, Mikroflora jamur produk kakao kering serta kemungkinan penghambatan jamur penghasil toksin oleh Bakteri Asam Laktat dan *Bacillus* spp. *Baristan-Indag Samarinda*, 2008. 3(1).