

PEMAKANAN SUNNAH DALAM MENGURANGKAN ISU KESIHATAN MENTAL: KAJIAN DARIPADA PERSPEKTIF HADIS

Siti Ainul Mardiyah Mohd Zahid¹, Latifah Abd Majid²

Email: ¹p107617@siswa.ukm.edu.my, ²umilm@ukm.edu.my

¹Calon Sarjana di Jabatan Al-Quran dan Al-Sunnah, FPI, UKM

²Pensyarah Universiti di Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, FPI, UKM

ABSTRAK

Isu kesihatan mental merupakan salah satu isu yang hangat diperkatakan di seluruh dunia terutamanya di Malaysia. Kajian menunjukkan penambahan indeks kes isu kesihatan mental di Malaysia dalam pelbagai peringkat umur dan golongan masyarakat. Isu kesihatan mental didefinisikan sebagai satu keadaan kesihatan yang melibatkan gangguan kepada pemikiran, emosi, perasaan dan tingkah laku yang sering mempengaruhi fungsi kehidupan dan menyebabkan kesukaran untuk menampung tekanan biasa dalam rutin kehidupan seseorang. Sekiranya tidak dirawat ia akan membawa impak negatif kepada fungsi sosial and kognitif individu dan masyarakat seperti gejala bunuh diri dan '*copycat suicide*'. Pelbagai rawatan dan insiatif telah dijalankan oleh pelbagai pihak sebagai langkah kesedaran dan pencegahan samada berbentuk terapi farmakologi, terapi psikososial, psikologikal, dan psikospiritual (pendekatan agama atau kerohanian). Terdapat juga rawatan -rawatan alternatif yang boleh menyumbang kepada perawatan isu kesihatan mental terutamanya faktor pemakanan. Justeru itu, artikel ini akan membincangkan tentang peranan pemakanan sunnah dalam merawat masalah kesihatan mental berdasarkan hadis-hadis Rasulullah SAW. Kajian-kajian menunjukkan bahawa kaitan yang signifikan anantara diet kenabian (*prophetic diets*) dan pengambilan makanan sunnah seperti *talbinah*, kurma, minyak zaitun dan lain-lain dalam mencapai kesihatan mental yang optimum. Metodologi kajian adalah berbentuk kualitatif melalui pendekatan induktif berdasarkan analisis hadis-hadis al-Nabawi, kitab-kitab syarah hadis yang muktabar serta kajian lepas seperti artikel jurnal yang berkaitan pemakanan sunnah dan diet kenabian serta kesannya terhadap kesihatan mental (spiritual) dalam kalangan masyarakat. Hasil kajian menunjukkan bahawa pemakanan sunnah dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kekuatan mental seseorang individu muslim.

Kata kunci: *pemakanan sunnah, kesihatan mental, hadis al-Nabawi*

PENDAHULUAN

Polemik kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia amat membimbangkan berikutan statistik yang dicatatkan saban tahun menunjukkan peningkatan yang dramatik. Laporan daripada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) pada tahun 2015 menyatakan satu daripada tiga orang dewasa di Malaysia menghidap beberapa jenis masalah kesihatan mental (29%). Data tersebut menunjukkan peningkatan tiga kali ganda berbanding 10% kadar kelaziman dikenal pasti pada tahun 1996.¹ Perangkaan ini meningkat sehingga hampir separuh juta rakyat Malaysia dalam kalangan dewasa mengalami simptom tekanan atau depress dan melibatkan sejumlah 424,000 orang kanak-kanak.² Pada peringkat global pula, kesihatan

¹ Institute for Public Health. National Health & Morbidity Survey 2015. Volume II: Non-Communicable Diseases, Risk Factors & Other Health Problems. Ministry of Health Malaysia, 2015.

² https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Infographic_Booklet_NHMS_2019-BM.pdf

mental menyumbang 16 peratus daripada beban penyakit di seluruh dunia dan separuh daripada hampir semua jenis penyakit mental bermula pada usia seawal 14 tahun kerana kebanyakannya tidak dapat dikesan dan tidak mendapat rawatan pada peringkat awal.³

Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 sebelum ini membuktikan sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri dan 6.9% daripadanya pernah mencuba untuk membunuh diri.⁴ Antara faktor yang menyumbang ke arah peningkatan indeks bunuh diri ialah isu kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan dan lain-lain.⁵ Negara turut digemparkan dengan sebuah kes seorang suami mengelar isteri dan anak yang berusia tiga bulan berikutan ketidakmampuan menanggung tekanan perasaan yang melampau. Statistik berkenaan membuktikan isu kesihatan mental di Malaysia amat serius dan perlu diatasi dengan segera bagi mengelakkan berlaku kejadian lebih parah. Kajian ini memperlihatkan peranan pemakanan sebagai faktor kesihatan mental dan pengambilan makanan sunnah bagi memperolehi kesejahteraan mental dan rohani.

PEMAKANAN DAN KESIHATAN MENTAL

Kesihatan ditakrifkan sebagai satu keadaan kesejahteraan yang lengkap merangkumi fizikal, mental dan sosial bukan sekadar ketiadaan penyakit atau lemah. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO 2007) mendefinisikan kesihatan mental dengan keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu dapat menyedari tentang kebolehan diri, mampu mengendalikan tekanan biasa kehidupan, boleh bekerja secara produktif dan mampu menyumbang sesuatu kepada masyarakat. Dalam erti kata yang lain, aspek kesihatan mental meliputi kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial serta memberi kesan kepada cara berfikir, perasaan dan tingkah laku seseorang. Individu yang memiliki tahap kesihatan mental yang memuaskan mampu menangani masalah dan tekanan dalam hidup dengan berfikir secara positif, tenang dan tanpa memudaratkan diri sendiri. Sesuatu masalah atau kesilapan yang dilakukan dalam pekerjaan boleh ditangani dengan baik iaitu dengan cara mereka mengubah minda untuk mencari hikmah dan langkah-langkah untuk memperbaiki kesilapan tersebut. Seterusnya, mereka akan menjadi lebih tenang dan berkeyakinan untuk menghadapi isu dan tekanan dalam hidup. Sebaliknya, apabila kesihatan mental terjejas ia akan menyebabkan individu sukar untuk berfikir dan membuat keputusan secara rasional, terlalu sensitif dan beremosi sehingga tidak mempedulikan kesihatan diri, sukar tidur dan pengambilan makanan yang tidak teratur.⁶

Dalam Islam, konsep kesihatan tidak hanya tertumpu kepada kesejahteraan fizikal (al-Nafs) dan mental (al-Aql), bahkan merangkumi aspek rohani (al-Din), keturunan (al-Nasl), maruah (al-Irdh) dan tingkah laku bertetapan syariah. Individu muslim dikira memiliki kesihatan yang baik apabila mampu menjalani kehidupan seharian dan berinteraksi dengan Penciptanya serta masyarakat sekeliling.⁷ Hal ini adalah kerana manusia diciptakan dengan dua unsur yang utama dimana ia perlu diisi dan saling berkait antara satu sama lain iaitu fizikal (jasmani) dan spiritual (roh). Segala penyakit yang berpunca daripada dua unsur utama ini hendaklah dirawat bersesuaian dengan keadaannya. Permasalahan dan penyakit yang berpunca daripada jiwa atau spiritual memerlukan rawatan berbentuk spiritual iaitu kembali kepada agama seperti

³ WHO 2020.

⁴ Institute for Public Health. National Health and Morbidity Survey 2017: Adolescent Health Survey 2017. Malaysia. Ministry of Health Malaysia, 2017.

⁵ Sofiah, Nurul & Malek, Ahmad & Abdol Raop, Noraini & Hassan, PhD, Mohd. (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. 5. 87-99.

⁶ Syamim Zakwan Rosman, Siti Rashidah Abd Razak, Siti Zaleha Ibrahim, Noraini Mohamad. (2022). Terapi Taubat Dalam Menangani Kesan kesihatan Mental Covid-19,

⁷ Fadli, S. N. I. A., Mokhtar, W. K. A. W., Amiruddin, E., Rashid, R. A., Idris, M. F. H. M., & Salleh, A. Z. (2019). Healthy Lifestyle of Prophet Muhammad S.A.W.

mendekatkan diri kepada Allah SWT, bertaubat dan sebagainya.⁸

Pemakanan merupakan salah satu faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan mental seseorang dan mempunyai kaitan yang korelasi antara keduanya.⁹ Pengambilan makanan akan memberi kesan kepada fungsi otak seperti kawalan emosi, mental dan fungsi kognitif. Pemakanan nutirsi memainkan peranan yang penting sebagai pencegah dan perawat kepada gangguan mental dan tingkah laku seperti kemurungan, keresahan dan masalah-masalah pskitari yang lain.¹⁰ Kadar pengambilan makanan nutrisi yang tidak optimum merupakan faktor yang memburukkan bagi isu kesihatan mental kerana nutrisi (seperti triptofan, vitamin B6, vitamin B12, asid folik) berperanan penting dalam penghasilan ‘*neurotransmitter*’ seperti hormon serotonin, dopamine dan nor-epinephrine yang merupakan hormon yang mengendalikan emosi, selera makan dan fungsi kognitif yang lain.¹¹ Kekurangan triptofan dalam tubuh akan menyebabkan penurunan hormon serotonin sekaligus mengakibatkan stress dan kemurungan. Menurut kajian klinikal oleh Jenkins et al (2016), pengambilan makanan yang mengandungi kurang triptofan memberi kesan kepada tahap kemurungan terhadap seseorang individu samada pernah memiliki sejarah kemurungan atau tidak.

Pengambilan makanan yang berkualiti dan corak diet yang sihat adalah signifikan untuk penjagaan kesihatan mental dan fizikal yang optimum. Beberapa kajian membuktikan bahwa peningkatan pengambilan diet yang kaya dengan buah dan sayuran yang segar akan meningkatkan tahap kebahagiaan dan kesejahteraan mental.¹² Selain daripada pemilihan makanan yang baik dan corak diet yang seimbang, Islam amat mementingkan konsep pemilihan makanan yang halal, bersih, paling baik dan paling berkualiti (*toyyiba*) seterusnya akan menyumbang kepada kesihatan tubuh badan, kecedasan otak serta kemantapan spiritual.¹³ Konsep ini juga menjadi tunjang kepada prinsip makanan sunnah.¹⁴ Pemilihan makanan yang halal lagi baik dapat menambah cahaya iman, doa diterima¹⁵, melembut dan menyucikan hati, syarat penerimaan ibadah dan kesempurnaan amalan seseorang, mententeramkan fikiran serta membantu pembinaan fizikal dan mental yang baik kerana tubuh badan yang sihat akan melahirkan mental yang sejahtera.¹⁶

Kesihatan tubuh badan dan kekuatan mental boleh dicapai dengan menumpukan kepada lima perkara sebagaimana yang ditunjukkan oleh Rasulullah SAW iaitu (a) rohani yang perlu diisi dengan pengabdian kepada Allah (b) amalan minda atau akal yang perlu diisi dengan pengetahuan (c) amalan fizikal yang perlu diisi dengan riadah (d) amalan pemakanan yang perlu diisi dengan perkara yang halal dan (e) gaya hidup yang perlu diisi dengan amalan yang sihat.¹⁷ Dalam sebuah hadis, Nabi SAW bersabda:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Maksudnya: Sesiapa di antara kamu yang bangkit pada waktu pagi dalam keadaan sihat tubuh badan dan aman pada dirinya, serta memiliki makanan pada hari itu, maka seolah-olah dia diberi segala nikmat dunia.¹⁸

MAKANAN SUNNAH SEBAGAI RAWATAN ISU KESIHATAN MENTAL

⁸ Muhd Afiq Abd Razak, Mohd Syukri Zainal Abidin (2020).

⁹ Roger A.H. et.al (2019)

¹⁰ Anderson Girard, T et.al (2018).

¹¹ Kris Etherton et al (2020).

¹² Emerson & Carbert 2019, Fresan et al (2019).

¹³ Muhammad et al. (2019)

¹⁴ Wan Esma & Hamdi Ishak (2021).

¹⁵ Asiah et al. (2019)

¹⁶ Siti Nur Aafifah et al. (2020).

¹⁷ Rosni Wazir (2020).

¹⁸ Hadis riwayat al-Tirmizi, Sunan al-Tirmizi, *Bab Zuhud daripada Rasulullah SAW*, hadis no. 2346. Hadis hasan.

Secara umumnya, konsep makanan sunnah merujuk kepada semua jenis makanan yang disebut (berasal) dalam al-Quran dan al-Hadis. Dalam kalangan cendekiawan pula, mereka mendefinisikan nya sebagai segala makanan yang membawa kebaikan kepada manusia sama ada yang disebutkan dalam al-Qur'an, al-Hadis atau yang tidak disebutkan dalam keduanya. Menurut Khader (2019). istilah yang pertama adalah paling tepat berbanding istilah kedua bagi membezakan makanan setempat dengan makanan yang disebutkan dalam al-Quran dan al-Hadis. Namun, berdasarkan kajian Wan Nasyruddin (2016), makanan sunnah tidak hanya tertumpu kepada makanan yang disebutkan dalam al-Quran dan hadis kerana terdapat banyak lagi makanan yang baik yang tidak disebut dalam keduanya.

Pengamalan sunnah Nabi SAW merupakan tunjang keimanan seorang Muslim disamping meyakini padanya terdapat keberkatan dan manfaat dalam segenap aspek kehidupan dan gaya hidup termasuk penjagaan kesihatan. Manfaat dan keutamaan makanan sunnah sebagai makanan yang paling baik, memenuhi kriteria penjagaan kesihatan tubuh badan, makanan yang bersifat wahyu (berasaskan kepada nas al-Qur'an dan hadis) dan makanan yang pernah diambil oleh Nabi SAW atau tidak yang difahami melalui ucapan, perbuatan atau taqir (pengakuan).¹⁹ Antara kaedah pengubatan Nabi SAW (*al-Tib al-Nabawi*) dalam merawat penyakit fizikal dan mental adalah dengan pengambilan makanan yang berkhasiat seperti talbinah.²⁰

Talbinah

Talbinah adalah sejenis makanan yang diperbuat daripada tepung atau sisa tepung dan kadangkala dicampur dengan madu.²¹ Ia adalah minuman yang diperbuat daripada barli atau dikenali juga dengan *Hordeum vulgare*.²² Teksturnya berbentuk separuh cecair seperti bubur. Produk minuman ini diproses dengan kulitnya serta dicampur dengan susu dan madu asli untuk menambahkan rasa manis.²³ Talbinah bertindak sebagai penawar yang membantu mengurangkan rasa sedih sebagaimana dalam hadis:

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَحَاصَّتْهَا ، أَمَرَتْ بِرُزْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا ، ثُمَّ قَالَتْ : كُلْنَ مِنْهَا ، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (التَّلْبِينَةُ حُمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ)

Maksudnya: (Urwah menceritakan) daripada Sayidatina Aisyah r.a. iaitu isteri Rasulullah SAW bahawa apabila ada ahli keluarganya meninggal dunia maka para wanita akan berkumpul. Kemudian mereka akan beredar dari tempat itu dan yang tinggal hanya ahli keluarga dan orang tertentu sahaja. Beliau menyuruh untuk memasak bubur *Talbinah*, kemudian *Tharid* mengambil bubur itu (sejenis makanan yang diperbuat dari campuran roti dan daging), lalu disiram dengan bubur *Talbinah* tersebut, kemudian 'Aisyah berkata: Makanlah! Sesungguhnya aku pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda: Bubur *Talbinah* itu boleh menyegarkan hati orang yang sakit dan dapat menghilangkan sebahagian dari kesedihan.²⁴

Dari perspektif kesihatan, Talbinah terbukti berkhasiat dan bermanfaat untuk tubuh manusia dan kesihatan mental serta sebagai agen *anti-depressant*. Komposisi talbinah yang tinggi dengan sumber karbohidrat dapat membantu menstabilkan emosi. Karbohidrat berfungsi dengan merembeskan jumlah insulin yang mencukupi yang meningkatkan jumlah triptofan yang akan terus disintesis kepada serotonin. Tahap serotonin yang lebih tinggi membantu

¹⁹ Khader (2019).

²⁰ Wan Hilmi & Hidayah (2020).

²¹ Ibn Hajar al-Asqalani, t.t, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari, Beirut: Dar al-Makrifah, Jilid 9, hlm. 550.

²² Siti Radiah (2018).

²³ Saqib Hussain et al.(2020).

²⁴ Hadis riwayat al-Bukhari, Sohih al-Bukhari, *Kitab Makanan, Bab Talbinah*, hadis no.5417.

dalam merawat kemurungan secara optimum. Selain itu, zinc dan magnisium yang terkandung di dalamnya membantu merawat masalah kemurungan.²⁵

Minyak Zaitun

Pokok zaitun mengandungi banyak manfaat. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Sayidina Umar r.a. bahawa Rasulullah SAW bersabda:

كُلُوا الزَّيْتِ، وَادَّهِنُوا بِهِ ؛ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ

Maksudnya: Hendaklah kamu menggunakan minyak zaitun sebagai lauk dan buatlah ia sebagai minyak oles, kerana ia (minyak zaitun) berasal dari pohon yang diberkahi.²⁶

Dalam tafsir al-Qurtubi disebutkan bahawa Ibn Abbas berkata, “Pohon zaitun mengandungi pelbagai manfaat. Minyaknya digunakan sebagai bahan bakar lampu dan sebagai lauk dan minyak oles. Kayu dan arangnya digunakan sebagai kayu bakar. Tidak ada satu bahagian pun dari pohon ini yang tidak berguna...”²⁷

Minyak zaitun atau virgin olive oil (VOO) mampu membantu menjana kesihatan tubuh badan dan kesejahteraan mental dengan lebih baik. Pengambilan VOO sebagai rutin harian dapat mencegah

daripada masalah yang berkaitan usia dan saraf seperti Alzheimer (AD). Kajian membuktikan corak pemakanan seperti *Mediterranean Diet* yang menjadikan minyak zaitun extra virgin (EVOO) sebagai komponen utama membantu memelihara visual ingatan dengan lebih baik, lidah yang fasih dan menurunkan risiko penyakit demensia seperti *Alzheimer's Disease* (AD)²⁸. Ini kerana minyak zaitun mengandungi sebatian Oleuropein yang merupakan satu bahan komposisi fenol yang dapat menghalang proses penyakit alzheimer dengan karakternya sebagai antioksidan yang bertindak sebagai penghalang protein amiloid beta dan protein tau berkumpul di dalam otak.²⁹

Habbatussauda'

Habbatussauda' juga dikenali dengan nama *Habbat al-Barakah* (Arab) atau nama saintifiknya *Nigella Sativa*. Ia mampu merawat pelbagai jenis penyakit, sebagaimana dalam sebuah hadis riwayat Sayidatina Aisyah r.a. bahawa beliau mendengar Nabi SAW bersabda:

إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ، قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ

Maksudnya: Sesungguhnya Habbatussauda' adalah penawar bagi segala penyakit, melainkan al-Saam. Aku bertanya: Apakah al-Saam itu? Baginda SAW menjawab: “Kematian”³⁰

Menurut Ibn Hajar yang menukulkan pandangan Imam al-Khattabi, frasa ‘penawar segala penyakit’ merupakan lafaz umum yang membawa maksud yang khusus iaitu habbatus sauda’ bermanfaat sebagai penawar bagi segala penyakit yang dilihat sesuai diubati dengannya kerana tidak ada satu pun tumbuhan yang diciptakan oleh Allah SWT di dunia ini yang terkumpul di dalamnya semua manfaat bagi tujuan perubatan. Dikatakan penyakit yang dimaksudkan ialah mengubati penyakit-penyakit yang timbul kerana cuaca sejuk. Sebahagian ulama pula mengatakan boleh digunakan bagi merawat penyakit yang disebabkan faktor kesejukan

²⁵ Muhammad Afzal (2021); Siti Radiah & Siti Nazirah (2018); Bernadeta et al. (2010).

²⁶ Hadis riwayat al-Tirmizi, Sunan al-Tirmizi, *Kitab Makanan daripada Rasulullah SAW, Bab Riwayat Makan minyak zaitun (mengambil sebagai makanan)*, hadis nom 1851. Hadis Sahih.

²⁷ Al-Baijuri, 2013, *Al-Mawahib al-Laduniyyah ala al-Syama'il Muhammadiyyah*, Jeddah: Dar al-Minhaj, cetakan keempat. hlm. 269

²⁸ Elisabetta Lauretti et.al. (2021).

²⁹ Klimova B et (2019); Sun Li et al (2017).

³⁰ Hadis riwayat al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, *Kitab Perubatan, Bab Habbat al-Sauda'*, hadis nom.5687.

ataupun panas.³¹ Namun, perkara ini tidak menafikan manfaat habbatussauda yang banyak dalam bidang perubatan.

Antaranya ia boleh merangsang tenaga dari kepenatan yang melampau. Selain dapat melambatkan proses penuaan, pengambilan habbatussauda' sebagai makanan tambahan dapat meningkatkan kualiti kehidupan seperti mencergaskan mental dan spiritual dalam kalangan wanita menopause.³² Kajian oleh Aryan et al (2022) bahawa komposisi habbatussauda sebagai rawatan alternatif berkesan terhadap penurunan tahap kemurungan dan meningkatkan serum *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Pelbagai kajian yang dilakukan terhadap hubungan antara tahap BDNF dalam otak dan penyakit saraf. Kajian menunjukkan kaitan yang signifikan antara keduanya. Penurunan tahap BDNF akan meningkatkan risiko penyakit AD, stress (tekanan), kebimbangan dan kemurungan.³³ Beheshti et al (2016) di dalam kajiannya membuktikan keberkesanan habbatussauda sebagai rawatan kesihatan mental seperti kemurungan dan penyakit berkaitan saraf serta membantu membaik pulih ingatan.

Kurma

Kurma merupakan sejenis tumbuhan (Palma) dengan istilah saintifiknya, *Phonex dactylifera*.³⁴ Pokok kurma dalam bahasa Arab disebut sebagai *nakhl*, manakala buahnya yang matang dipanggil *tamar*.³⁵ Dalam tradisi Islam, pengambilan buah kurma disebutkan sebagai pencegah daripada sihir dan racun sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan daripada Saad bin Abi Waqqas, Nabi SAW bersabda:

”مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُوءٌ، وَلَا سِحْرٌ”

Maksudnya: “Sesiapa yang memakan tujuh biji kurma Ajwah pada waktu pagi, tidak akan memberi mudarat sebarang racun mahupun sihir kepadanya pada hari tersebut.”³⁶

Menurut Imam al-Nawawi terdapat 120 jenis kurma di Madinah³⁷ dan kurma Ajwa adalah yang terbaik dan paling lembut.³⁸

Selain itu, kajian-kajian dalam kalangan para ilmuwan sains menunjukkan kandungan pelbagai nutrien dalam buah kurma membuktikan bahawa ia merupakan alternatif dalam meningkatkan tahap kesihatan fizikal dan mental individu. Dalam satu kajian menunjukkan pengambilan kurma ajwa selama enam minggu terhadap 20 orang dewasa yang sihat tanpa mengalami penyakit kronik dan isu kesihatan mental dapat menghalang tekanan dan masalah emosi, fungsi kognitif, dan memori.³⁹ Kandungan kurma sebagai sumber yang kaya dengan vitamin B dan magnesium dapat mengurangkan risiko stress yang menyebabkan masalah emosi dan emosi negatif dalam kalangan warga tua.⁴⁰ Selain itu, jus kurma mampu membangkitkan selera makan, menguatkan ingatan, melancarkan sistem perkumuhan badan dan mencergaskan otak.⁴¹ Buah kurma juga mempunyai ‘*antioxidant*’ yang menghalang aktiviti *reactive oxygen species* (ROS) yang membunuh sel otak.⁴²

³¹ Al-Asqalani, Ibn Hajar, t.t, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari, Beirut: Dar al-Makrifah, Jilid 10 hlm.145

³² Latifah A Latif (2012); Latif LA et al (2014).

³³ Caraci et al (2010).

³⁴ Hartini et al (2016).

³⁵ Sumaiyah Mohd (2015)

³⁶ Hadis riwayat Muslim, Sahih Muslim, *Kitab Minuman, Bab Kelebihan Kurma Madinah*, hadis nom.2047.

³⁷ Al-Naisaburi. Muslim bin al-Hajjaj1994, *Minhaj Syarah Sahih Muslim*, Mesir:Muassah Qurtubah, Jilid 12, hlm. 50.

³⁸ Al-Asqalani, Ibn Hajar, op cit, Jilid 10 hlm.238.

³⁹ Nurlaily et a.l (2019).

⁴⁰ Harris et al. (2011).

⁴¹ Hartini (2016).

⁴² Wan Ismail &Wan Iryani (2013).

Madu

Khasiat madu terhadap kesihatan manusia tidak dapat dinafikan. Allah SWT berfirman,

...يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ ٦٩..

Maksudnya: “Dari perut lebah keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalam nya terdapat penawar yang menyembuhkan bagi manusia.”⁴³

Dalam sebuah hadis, Sayidatina Aisyah menceritakan bahawa Nabi SAW amat menyukai manisan dan madu.⁴⁴ Menurut Ibn Qayyim, manisan, madu dan daging adalah sebaik-baik makanan. Rasulullah SAW meminum madu sebelum makan sarapan pagi di bantu dengan air. Pengambilan madu yang dicampur dengan air sejuk bermanfaat untuk penjagaan kesihatan dan kekuatan tubuh badan dan spiritual.⁴⁵

Kajian saintifik membuktikan madu mengandungi pelbagai komponen kimia yang mempunyai bahan antipengoksida semula jadi seperti fenolik, flavonoid dan vitamin C yang dapat membantu merencatkan penyakit kronik, melambatkan proses penuaan dan lain-lain.⁴⁶ Madu dapat membantu pembinaan dan perkembangan keseluruhan sistem saraf pusat, terutamanya dalam kalangan bayi dan kanak-kanak dalam usia prasekolah, membantu kepada peningkatan ingatan dan tumbesaran, pengurangan masalah ketidakseimbangan serta meningkatkan prestasi intelektual mereka pada kemudian hari kerana tujuh amino asid utama yang merupakan tunjang kepada sintesis *neurohormon* dan *biomaker*.⁴⁷ Apigenin adalah antara jenis flavonoid yang terdapat dalam madu dapat merangsang proses neurogenesis yang menjadi asas kepada pembelajaran dan ingatan dalam kalangan dewasa.⁴⁸

PENUTUP

Kesihatan mental sebahagian daripada kesihatan fizikal yang merupakan satu nikmat daripada Allah SWT. Peningkatan indeks kesihatan mental meningkat saban hari seiring dengan peredaran zaman dan kemajuan teknologi amat merisaukan. Permasalahan ini akan menjadi barah dan pembunuh dalam senyap sekiranya tidak dirawat dengan baik. Kefahaman dan kesedaran berkaitan kesihatan mental terhadap diri dan orang sekeliling perlu dipertingkatkan agar dapat menanganinya dengan lebih bijak. Pelbagai rawatan yang disediakan oleh pakar terlatih dalam mendapatkan sokongan dan terapi. Pengambilan makanan sunnah seperti talbinah, kurma, madu asli, minyak zaitun dan habbatussauda sebagai rawatan alternatif terhadap kesejahteraan mental dalam kehidupan individu. Keyakinan terhadap kaedah perubatan Nabi disamping memahami bahawa kaedah rawatan hendaklah bersesuaian dengan jenis dan keadaan penyakit, mengambil ubat-ubatan lain mengikut kadar penyakit dan mengambilnya mengikut kadar sewajarnya sebagaimana yang dianjurkan dalam syariat Islam.

RUJUKAN

Adan RAH, van der Beek EM, Buitelaar JK, Cryan JF, Hebebrand J, Higgs S, Schellekens H, Dickson SL. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2019 Dec;29(12):1321-1332. doi: 10.1016/j.euroneuro.2019.10.011. Epub 2019 Nov 14. PMID: 31735529.

⁴³ Surah al-Nahl 16: 69

⁴⁴ Hadis riwayat al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, *Kitab Talaq, Bab Larangan mengharamkan sesuatu yang dihalalkan Allah untuk kamu*, hadis nom 5268.

⁴⁵ Ibn Qayyim al- Jauziah, Muhammad ibn Bakar. (1998). Tahqiq: Shu'aib al-Arnout dan Abd al-Qadir al-Arnout. *Zad al-Ma'ad fi Huda Khair al-'Ibad*. Beirut: Muassas al-Risalah. Jilid 4 hlm.200-205

⁴⁶ Dr Nur Huda & Prof Madya Dr Zaiton (2018).

⁴⁷ Cantarelli MA et al. (2008).

⁴⁸ Oyefuga OH et al. 2012

- Al-Asqalani, Ibn Hajar, t.t, Fath al-Bari Syarh Sahih al-Bukhari, Beirut: Dar al-Makrifah Al-Baijuri, 2013, Al-Mawahib al-Laduniyyah ala al-Syama'il Muhammadiyyah, Jeddah: Dar al-Minhaj, cetakan keempat.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (1407H/1987M). "al-Jamek Al-Sahih". Bairut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Naisaburi, Muslim bin al-Hajjaj. "Al-Jamek al-Sahih". Bairut: Dar Ihya' Al-Turath Al-Arabi.
- Al-Naisaburi. Muslim bin al-Hajjaj 1994, *Minhaj Syarah Sahih Muslim*, Mesir: Muassah Qurtubah,
- Anderson Girard, T., Russell, K., & Leyse-Wallace, R. (2018). Academy of Nutrition and Dietetics: Revised 2018 Standards of Practice and Standards of Professional Performance for Registered Dietitian Nutritionists (Competent, Proficient, and Expert) in Mental Health and Addictions. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(10), 1975–1986.e53. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.07.013>
- Asiah Shafie, Mohd Arif Nazri & Haziya Hussin (2019). Pelabelan Makanan Halal Menurut Perspektif Islam dan Kepentingan. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* Volume 2, Issue 3, 2019: 070-084 © The Author(s) 2019e-ISSN: 2600-9080. <http://www.bitarajournal.com>.
- At-Tirmizi, Muhammad bin Isa. "Al-jamek al-kabir". Bairut: Dar Ihya' Al-Turath Al-arabi .
- Beheshti F, Khazaei M, Hosseini M. (2016). Neuropharmacological effects of *Nigella sativa*. *Avicenna J Phyto med*. 2016 Jan-Feb;6(1):104-16. PMID: 27247928; PMCID: PMC4884225
- Bernadeta Szewczyk, Marta Kubera & Gabriel Nowak (2010). The role of zinc in neurodegenerative inflammatory pathways in depression. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2011 Apr 29;35(3):693-701. doi: 10.1016/j.pnpbp.2010.02.010. Epub 2010 Feb 13. PMID: 20156515.
- Cantarelli MA, Pellerano RG, Marchevsky EJ, Camiña JM. (2008) Quality of honey from Argentina: study of chemical composition and trace elements. *Journal of the Argentine Chemical Society*. 2008;96(2):33–41.
- Caraci F, Copani A, Nicoletti F, Drago F. (2010). Depression and Alzheimer's disease: Neurobiological links and common pharmacological targets. *Eur J Pharmacol*. 2010; 626:64–71.
- Dr Nur Huda Faujan & Prof Madya Dr Zaiton Hassan. (2018). Khasiat madu terbukti menerusi kajian saintifik. *Berita Harian*. Diakses pada 9 September 2022.
- Elisabetta Lauretti, Luigi Iuliano, Domenico Praticò. (2021). Chapter 34 - Extra-virgin olive oil, cognition and brain health, *Olives and Olive Oil in Health and Disease Prevention (Second Edition)*, Academic Press, 2021, Pages 415-423, ISBN 9780128195284, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819528-4.00018-3>.
- Emerson, S.D., Carbert, N.S. (2019). An apple a day: Protective associations between nutrition and the mental health of immigrants in Canada. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 54, 567–578 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1616-9>
- Fadli, S. N. I. A., Mokhtar, W. K. A. W., Amiruddin, E., Rashid, R. A., Idris, M. F. H. M., & Salleh, A. Z. (2019). Healthy Lifestyle of Prophet Muhammad S.A.W. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), 579–587.
- Fresán, U., Bes-Rastrollo, M., Segovia-Siapco, G. et al. (2019). Does the MIND diet decrease depression risk? A comparison with Mediterranean diet in the SUN cohort. *Eur J Nutr* 58, 1271–1282 (2019). <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1653-x>
- Harris E, Kirk J, Rowsell R, Vitetta L, Sali A, Scholey AB, Pipingas A. (2011). The effect of multivitamin supplementation on mood and stress in healthy older men. *Hum Psychopharmacol*. Dec;26(8):560-7. doi: 10.1002/hup.1245. Epub 2011 Nov 16. PMID: 22095836.

Hartini Ahmad Rafaie & Fairuzdzah, Ahmad Lothfy & Zainuddin, Nur & Mohd Nor, Asiah. (2016). Pemakanan Sunnah: Pembuktian dari Sudut Saintifik. Conference: Konferensi Akademik Universiti Teknologi MARA Cawangan Pahang 2016At: Uitm Pahang https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Infographic_Booklet_NHMS_2019-BM.pdf

Ibn Qayyim al-Jauziah, Muhammad ibn Bakar. (1998). Tahqiq: Shu'aib al-Arnout dan Abd al-Qādir al-Arnout. Zād al-Ma'ād. Beirut: Muassah al-Risalah. Jilid 4 hlm.200-205.

Institute for Public Health. National Health & Morbidity Survey 2015. Volume II: Non-Communicable Diseases, Risk Factors & Other Health Problems. Ministry of Health Malaysia, 2015.

Institute for Public Health. National Health and Morbidity Survey 2017: Adolescent Health Survey 2017. Malaysia. Ministry of Health Malaysia, 2017.

Jenkins TA, Nguyen JC, Polglaze KE, Bertrand PP. Influence of Tryptophan and Serotonin on Mood and Cognition with a Possible Role of the Gut-Brain Axis. *Nutrients*. (2016). Jan 20;8(1):56. doi: 10.3390/nu8010056. PMID: 26805875; PMCID: PMC4728667.

Khader Ahmad. (2019). Perspektif Ilmu Hadith dan Nas Terhadap Makanan dan Pemakanan Sunnah. Seminar Kefahaman Islam Mengenai Makanan Sunnah dan Makanan Moden. Kuala Lumpur. Institut Kefahaman Islam Malaysia

Khadijah Md Nor. (2012). Keajaiban Habbatussauda', Fakta Sains Menyokong Saranan Nabi, Berita Kosmo, 22 Oktober 2012.

Klimova B, Novotný M, Kuca K, Valis M. (2019). Effect of An Extra-Virgin Olive Oil Intake on The Delay of Cognitive Decline: Role Of Secoiridoid Oleuropein? *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2019 Oct 29; 15:3033-3040. doi: 10.2147/NDT.S218238. PMID: 31754302; PMCID: PMC6825477.

Kris-Etherton, Penny & Petersen, Kristina & Hibbeln, Joseph & Hurley, Daniel & Kolick, Valerie & Peoples, Sevetra & Rodriguez, Nancy & Woodward-Lopez, Gail. (2020). Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutrition reviews*. 79. 10.1093/nutrit/nuaa025.

Latiff LA, Parhizkar S, Dollah MA, Hassan ST. (2014). Alternative supplement for enhancement of reproductive health and metabolic profile among perimenopausal women: a novel role of Nigella sativa. *Iran J Basic Med Sci*. 2014 Dec;17(12):980-5. PMID: 25859301; PMCID: PMC4387233.

Muhamad, S. N., Mohd Yusof, F., Mahpuz, A. Z. A.-H., Abdul Rahman, H., & Mahpuz, A. N. 'Aqilah. (2019). Pola Pemakanan Dan Kesannya Terhadap Gaya Hidup Dan Pemikiran Individu: Analisis Terhadap Surah Al-Kahfi: [Dietary Patterns and Their Impact on Lifestyle and Individual Thoughts:Analysis on Surah al-Kahfi]. *Ulum Islamiyyah*, 26, 53-61. <https://doi.org/10.33102/uij.vol26no.115>

Muhammad Afzaal, Farhan SaeedUmber Shahzadi, Muzzamal Hussain, Muhammad Waleed, Shahzad Hussain, Abdel Latif A. Mohamed, Mohamed S. Alamri, Faqir M. Anjum, and Hafiz Suleria. (2021). Nutritional and therapeutic properties of barley broth (Talbinah): recent updates. *International Journal Of Food Properties* 2021, Vol. 24, No. 1, 1631-1641 <https://doi.org/10.1080/10942912.2021.1986521>

Muhd Afiq Abd Razak, Mohd Syukri Zainal Abidin (2020). Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal. Conference: Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) Mac 2020 At: Negeri Sembilan, Malaysia.

Nurlaily Abdullah, Rafidah Hanim Mokhtar, Abdul Aziz Marwan, Nor Azila Noh (2019). Improvement of Stress-Induced Changes Related to Mood and Cognitive Function in Healthy Young Adults Following Supplementation With Ajwa Dates. *Ulum Islamiyyah*, 26, 1-8. <https://doi.org/10.33102/uij.vol26no.111>

- Oyefuga OH, Ajani EO, Salau BA, Agboola F, Adebawo OO. (2012) Honey consumption and its anti-ageing potency in white Wister albino rats. *Scholarly Journal of Biological Science*. 2012;1(2):15–19.
- Roger A.H. Adan, Eline M. van der Beek, Jan K. Buitelaar, John F. Cryan, Johannes Hebebrand, Suzanne Higgs, Harriet Schellekens, Suzanne L. Dickson. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat, *European Neuropsychopharmacology*, Volume 29, Issue 12, 2019, Pages 1321-1332, ISSN 0924-977X, <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>.
- Rosni Wazir. (2020). Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah. Conference: Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAHA 2020)
- Saqib Hussain, I. A., Ahmad, I., Khan, T., Alam, S., & Alam, I. (2020). A brief overview of the use of barley (Shaeffer) as Tibb-e-Nabwi. *International Journal of Herbal Medicine*, 8(3): 32-35.
- Siti Nur Aafifah Hashim & Shereeza Mohammed Saniff. (2020). Aplikasi Konsep Gaya Hidup Halal Untuk Kesejahteraan Mental. *Malaysian Journal of Social Science* Jilid. 5 (1) 2020: 58-65 58.
- Sofiah, Nurul & Malek, Ahmad & Abdol Raop, Noraini & Hassan, PhD, Mohd. (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. 5. 87-99
- Sumaiyah binti Mohd Tamizi (2015). Disertasi bertajuk: *Tumbuhan Terpilih Menurut Perspektif Islam dan Sains Kesihatan*. Disertasi Ijazah Sarjana Falsafah, Institut Pengajian Siswazah Universiti Malaya Kuala Lumpur hal. 142.
- Sun W, Frost B, Liu J. (2017). Oleuropein, unexpected benefits! *Oncotarget*. Mar 14;8(11):17409. doi: 10.18632/oncotarget.15538. PMID: 28407695; PMCID: PMC5392257.
- Syamim Zakwan Rosman, Siti Rashidah Abd Razak, Siti Zaleha Ibrahim, Noraini Mohamad. (2022). Terapi Taubat Dalam Menangani Kesan kesihatan Mental Covid-19, 76e-Issn: 2289-8042. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shahvol* 9bil 1(2022), e-ISSN: 2289-8042
- Wan Esma Wan Ahmad & Hamdi Ishak. (2021). Prinsip Pemahaman dan Pengamalan Makanan. *Sunnah Jurnal al-Turath*; Vol. 6, No. 1; 2021 e-ISSN 0128-0899 56
- Wan Hilmi Wan Abdullah & Hidayah Zaki. (2020). Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan Al-Tibb Al-Nabawiy. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* © Penerbit Universiti Sultan Zainal Abidin Issn 1985-7667. e-issn: 2289-6325 <https://doi.org/10.37231/jimk.2020.21.3.509>.
- Wan Ismail & Wan Iryani. (2013). Evaluation on the Benefits of Date Palm (*Phoenix dactylifera*) to the Brain. *Alternative & Integrative Medicine*. 02. 10.4172/2327-5162.1000115.
- Wan Nasyaruddin, W.N. (2016). TV1. Selamat Pagi Malaysia (SPM): Bingkisan Apa itu Makanan Sunnah? Dipetik dari laman web: <https://www.youtube.com/watch/9> Sept 2022 www.e-fatwa.gov.my. 2016.JAKIM