

Manfaat Sari Kurma (*Phoenix dactylifera* L.) terhadap Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil: Analisis Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI pada QS. Maryam:25-26

Moh. Samsul Ma'arif¹

samsulafandi71@gmail.com

IAI Al-Khairat Pamekasan

Muhammad Ruslan²

ruslanfaza161@gmail.com

IAI Al-Khairat Pamekasan

Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat sari kurma (*Phoenix dactylifera* L.) terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil melalui pendekatan integratif antara sains kesehatan dan Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI pada QS. Maryam:25–26. Kurma dikenal sebagai buah yang kaya akan zat besi, glukosa, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam membantu pembentukan hemoglobin serta mencegah anemia pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) melalui analisis ayat Al-Qur'an, tafsir ilmi, dan literatur kesehatan terkait manfaat sari kurma bagi ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Maryam:25–26 mengandung isyarat ilmiah mengenai pentingnya konsumsi kurma sebagai sumber energi dan nutrisi bagi perempuan dalam kondisi kehamilan dan persalinan. Dalam perspektif tafsir ilmi Kementerian Agama RI, perintah konsumsi kurma kepada Maryam tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga mengandung hikmah kesehatan yang relevan dengan temuan medis modern mengenai peningkatan kadar hemoglobin. Dengan demikian, sari kurma berpotensi menjadi alternatif nutrisi alami dalam membantu menjaga kesehatan ibu hamil dan mencegah anemia.*

Kata Kunci: Sari Kurma, Hemoglobin, Tafsir Ilmi.

Abstract

*This study aims to analyze the benefits of date palm extract (*Phoenix dactylifera* L.) in increasing hemoglobin levels among pregnant women through an integrative approach between health science and the Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI on QS. Maryam:25–26. Dates are known as fruits rich in iron, glucose, vitamins, and minerals that play an important role in supporting hemoglobin formation and preventing anemia in pregnant women. This research employed a qualitative method with a library research approach by analyzing Qur'anic verses, scientific exegesis, and health literature related to the benefits of date extract for pregnant women. The findings reveal that QS. Maryam:25–26 contains scientific indications regarding the importance of consuming dates as a source of energy and nutrition for women during pregnancy and childbirth. From the perspective of the Scientific Interpretation of the Indonesian Ministry of Religious Affairs, the command for Maryam to consume dates carries not only spiritual meaning but also health wisdom relevant to modern medical findings concerning hemoglobin improvement. Therefore, date palm extract has the potential to serve as a natural nutritional alternative in maintaining maternal health and preventing anemia during pregnancy.*

Keywords: Date Palm Extract, Hemoglobin, Scientific Interpretation.

Introduction

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan global yang berdampak serius terhadap keselamatan ibu dan janin. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) akibat kekurangan zat besi, asam folat, maupun faktor nutrisi lainnya. Organisasi kesehatan dunia menyebutkan bahwa ibu hamil termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama masa kehamilan. Rendahnya kadar hemoglobin dapat menyebabkan kelelahan, gangguan pertumbuhan janin, persalinan prematur, hingga meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi.¹

Di Indonesia, kasus anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi yang tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat global dengan prevalensi mencapai 41,8% (World Health Organization (WHO), 2024). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI, (2024)² menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, di mana 3 dari 10 ibu hamil mengalami anemia, meningkat dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018). Kondisi ini sangat kritis karena berkontribusi langsung pada tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (189 per 100.000 KH) dan Angka Kematian Neonatal (AKN) yang menempati urutan ketiga tertinggi di Asia Tenggara. Sehingga diperlukan alternatif nutrisi tambahan yang mudah diperoleh, aman, dan memiliki kandungan gizi yang mendukung pembentukan hemoglobin. Salah satu bahan alami yang banyak digunakan masyarakat adalah sari kurma (*Phoenix dactylifera* L.). Kurma diketahui mengandung zat besi, glukosa, vitamin, serat, dan mineral yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.³ Selain bernilai nutrisi tinggi, kurma juga memiliki dimensi religius dalam Islam karena disebut secara langsung dalam Al-Qur'an, khususnya pada QS. Maryam ayat 25-26 yang menjelaskan perintah Allah kepada Maryam untuk mengonsumsi kurma ketika menghadapi proses persalinan.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kurma bukan sekadar makanan biasa, melainkan memiliki hikmah kesehatan yang relevan dengan kondisi fisik perempuan pada masa kehamilan dan persalinan. Dalam perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI, perintah konsumsi kurma kepada Maryam dipahami sebagai bentuk petunjuk ilahi yang selaras dengan ilmu kesehatan modern. Kandungan energi, zat besi, dan gula alami pada kurma dinilai mampu membantu memulihkan tenaga dan mendukung

¹ World Health Organization, *Anaemia in Women and Children* (Geneva: WHO, 2023).

² Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024* (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2024).

³ G. I. Sortino et al., "Dates (*Phoenix dactylifera*): Benefits in Human Health," *Nutrients* 14, no. 3 (2022): 1–15.

pembentukan sel darah merah. Dengan demikian, integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan sains kesehatan menjadi penting untuk mengungkap relevansi ilmiah ayat-ayat kauniyah terhadap kesehatan ibu hamil.⁴

Penelitian mengenai manfaat sari kurma terhadap hemoglobin ibu hamil sebenarnya telah banyak dilakukan. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan medis dan uji klinis tanpa mengaitkan dimensi tafsir Al-Qur'an secara mendalam. Penelitian oleh Retno Widowati dkk. menunjukkan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia melalui metode *one group pretest-posttest*.⁵ Penelitian tersebut menitikberatkan pada aspek kesehatan dan efektivitas sari kurma secara empiris.

Selanjutnya, penelitian Ayuni dkk. dalam bentuk *literature review* menyimpulkan bahwa sari kurma efektif membantu meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil karena kandungan zat besinya yang tinggi.⁶ Akan tetapi, penelitian tersebut belum mengintegrasikan perspektif tafsir ilmi terhadap QS. Maryam:25–26 sebagai dasar normatif konsumsi kurma bagi ibu hamil. Penelitian lain dilakukan oleh Lindia dkk. yang membahas pengaruh buah kurma terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil anemia menggunakan pendekatan kuasi eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb setelah konsumsi kurma secara rutin.⁷ Fokus penelitian tersebut lebih diarahkan pada aspek klinis tanpa menelaah makna ayat Al-Qur'an terkait manfaat kurma.

Selain itu, penelitian Rismayani dan Nurul Maulani membuktikan bahwa sari kurma efektif meningkatkan kadar Hb ibu hamil di wilayah Kota Bengkulu.⁸ Meskipun memberikan kontribusi dalam bidang kesehatan maternal, penelitian tersebut belum mengkaji hubungan antara manfaat sari kurma dengan tafsir ilmiah Al-Qur'an.

⁴ Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016).

⁵ Retno Widowati, Rini Kundaryanti, dan Puput Puji Lestari, "Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi* 5, no. 2 (2019): 96–101, <https://journal.uai.ac.id/index.php/SST/article/view/351>

⁶ Ayuni Ayuni dkk., "Literature Review: Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil," *Indonesian Scientific Journal of Midwifery* 2, no. 2 (2024), <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/article/view/2510>

⁷ Lindia dkk., "Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Anemia," *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13, no. 1 (2024), <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2519>

⁸ Rismayani dan Nurul Maulani, "Efektivitas Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu," *Journal of Midwifery* 11, no. 1 (2023), <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/4209>.

Penelitian Dwi Sri Rahandayani dkk. juga menegaskan efektivitas konsumsi kurma dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil melalui kajian literatur kesehatan.⁹ Akan tetapi, penelitian tersebut hanya meninjau aspek medis dan belum membahas pendekatan integratif antara wahyu dan sains kesehatan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, terlihat bahwa kajian mengenai sari kurma dan hemoglobin ibu hamil masih didominasi oleh pendekatan medis empiris. Adapun kajian yang mengintegrasikan manfaat sari kurma dengan Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI pada QS. Maryam:25–26 masih sangat terbatas. Di sinilah letak *research gap* penelitian ini, yaitu belum adanya penelitian yang secara khusus menghubungkan manfaat sari kurma terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan analisis tafsir ilmi Kementerian Agama RI.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) pada pendekatan integratif antara sains kesehatan dan tafsir ilmi Al-Qur'an dalam memahami manfaat sari kurma bagi ibu hamil. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan kandungan nutrisi kurma secara medis, tetapi juga mengungkap dimensi ilmiah dan spiritual QS. Maryam:25–26 melalui perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam pengembangan kajian tafsir ilmi dan kesehatan maternal berbasis Al-Qur'an.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian difokuskan pada analisis manfaat sari kurma (*Phoenix dactylifera* L.) terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil melalui kajian integratif antara sains kesehatan dan Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI pada QS. Maryam:25–26.¹⁰ Sumber data primer berasal dari QS. Maryam:25–26 dan Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI, sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku kesehatan, dan literatur terkait anemia ibu hamil serta kandungan nutrisi kurma.¹¹ Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dan literatur. Analisis data menggunakan metode *content analysis* dengan langkah: mengidentifikasi penafsiran ayat, menganalisis kandungan nutrisi sari kurma, kemudian menghubungkannya dengan penelitian kesehatan mengenai peningkatan hemoglobin ibu

⁹ Dwi Sri Rahandayani dkk., "Literature Review: Efektifitas Konsumsi Kurma untuk Meningkatkan Hemoglobin pada Anemia Ibu Hamil," *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* 13, no. 1 (2021), <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/97>.

¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 6.

¹¹ Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016).

hamil.¹² Validitas data dilakukan melalui triangulasi sumber dari tafsir, buku, dan jurnal ilmiah yang relevan.¹³

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kandungan Nutrisi Sari Kurma dan Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil

Sari kurma (*Phoenix dactylifera* L.) merupakan salah satu sumber nutrisi alami yang mengandung zat besi, glukosa, vitamin, serat, dan mineral yang dibutuhkan tubuh, khususnya bagi ibu hamil. Kandungan zat besi pada kurma berperan penting dalam pembentukan hemoglobin sehingga dapat membantu mencegah anemia selama kehamilan. Selain itu, kandungan glukosa alami pada kurma mampu meningkatkan energi tubuh dan membantu mengurangi kelelahan pada ibu hamil.¹⁴

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian Retno Widowati dkk. menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb setelah pemberian sari kurma secara rutin pada ibu hamil anemia.¹⁵ Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Lindia dkk. yang menyatakan bahwa kurma efektif membantu meningkatkan hemoglobin karena kandungan zat besi dan mineralnya yang tinggi.¹⁶ Dengan demikian, sari kurma dapat dijadikan alternatif nutrisi alami pendamping tablet Fe dalam membantu menjaga kesehatan ibu hamil.

Selain manfaat medis, konsumsi kurma memiliki nilai religius dalam Islam karena disebut secara langsung dalam Al-Qur'an, khususnya pada QS. Maryam ayat 25–26. Ayat tersebut menunjukkan bahwa kurma memiliki manfaat kesehatan yang relevan dengan kondisi perempuan saat hamil dan melahirkan.

¹² Klaus Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (California: Sage Publications, 2018), 24.

¹³ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (California: Sage Publications, 2018), 199.

¹⁴ G. I. Sortino et al., "Dates (*Phoenix dactylifera*): Benefits in Human Health," *Nutrients* 14, no. 3 (2022): 1–15.

¹⁵ Retno Widowati, Rini Kundaryanti, dan Puput Puji Lestari, "Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi* 5, no. 2 (2019): 96–101.

¹⁶ Lindia dkk., "Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Anemia," *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13, no. 1 (2024).

2. Analisis QS. Maryam/19:25-26 Teks dan Terjemahnya

وَهَزَيْتِ إِلَيْكَ بِجُذْعِ النَّخْلَةِ تُسَلِّطُ عَلَيْكَ رُطْبًا جَنِيًّا ۖ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِلَيَّ نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ۗ

Terjemahnya:

Dan goyonglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum dan bersenanghatilah engkau. Jika engkau melihat seseorang, maka katakanlah, “Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pengasih, maka aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.”¹⁷

Ayat ini menjelaskan kondisi Maryam ketika menghadapi proses persalinan seorang diri. Dalam keadaan lemah dan kelelahan, Allah memerintahkan Maryam untuk menggoyangkan pohon kurma dan mengonsumsi buahnya. Secara tekstual, ayat ini menunjukkan adanya anjuran konsumsi kurma sebagai sumber energi dan nutrisi bagi perempuan yang sedang melahirkan.¹⁸

Dalam perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI, kurma memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat bagi tubuh, seperti glukosa, fruktosa, zat besi, kalium, magnesium, dan vitamin yang dapat membantu memulihkan energi dan memperlancar metabolisme tubuh.¹⁹ Tafsir ini menegaskan bahwa perintah Allah kepada Maryam tidak hanya mengandung makna spiritual, tetapi juga hikmah ilmiah yang relevan dengan ilmu kesehatan modern.

Kurma mengandung gula alami yang mudah diserap tubuh sehingga mampu mengembalikan energi dengan cepat pada perempuan yang mengalami kelelahan saat persalinan. Selain itu, kandungan zat besi pada kurma berfungsi membantu pembentukan sel darah merah dan hemoglobin, sehingga sangat baik dikonsumsi ibu hamil untuk mencegah anemia.²⁰ Hal ini menunjukkan adanya keselarasan antara petunjuk Al-Qur'an dan temuan sains modern mengenai manfaat kurma bagi kesehatan maternal.

¹⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah Per Ayat Surat Maryam (QS. 19)*, Qur'an Kemenag, diakses 3 Juni 2026,

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 306.

¹⁹ Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016), 214.

²⁰ Abdul Basith, “Manfaat Kurma bagi Kesehatan dalam Perspektif Sains,” *Jurnal Kesehatan Islam* 7, no. 2 (2021): 88–95.

3. Integrasi Sains dan Tafsir Ilmi

Kajian ini menunjukkan bahwa QS. Maryam:25-26 mengandung nilai integratif antara wahyu dan ilmu pengetahuan. Dalam konteks kesehatan modern, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kelelahan, risiko persalinan prematur, dan gangguan perkembangan janin. Konsumsi sari kurma sebagai sumber zat besi alami dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin sehingga mendukung kesehatan ibu dan janin.²¹

Sementara itu, Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa ayat tentang kurma pada kisah Maryam merupakan bentuk isyarat ilmiah (*scientific indication*) dalam Al-Qur'an. Petunjuk tersebut memperlihatkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga memberikan inspirasi terhadap pengembangan ilmu kesehatan dan pemanfaatan bahan alami untuk menjaga kesehatan manusia.²²

Dengan demikian, manfaat sari kurma terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil tidak hanya dapat dibuktikan secara medis, tetapi juga memiliki dasar normatif dalam Al-Qur'an melalui QS. Maryam:25-26. Integrasi antara tafsir ilmi dan sains kesehatan menjadi bukti bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki relevansi dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern, khususnya dalam bidang kesehatan ibu hamil.

4. Dosis Konsumsi Sari Kurma bagi Ibu Hamil

Berdasarkan beberapa penelitian kesehatan, konsumsi sari kurma yang dianjurkan bagi ibu hamil umumnya berkisar antara 1–3 sendok makan (15–45 ml) per hari atau setara dengan 7–10 butir kurma per hari sebagai pendamping nutrisi dan tablet Fe. Konsumsi dilakukan secara rutin untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi dan meningkatkan kadar hemoglobin (Hb).²³

Kebutuhan zat besi ibu hamil sendiri mencapai sekitar 27 mg per hari untuk mendukung pembentukan sel darah merah dan pertumbuhan janin.²⁴ Oleh karena itu, sari kurma dapat dijadikan

²¹ World Health Organization, *Anaemia in Women and Children* (Geneva: WHO, 2023).

²² Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015), 167.

²³ Retno Widowati, Rini Kundaryanti, dan Puput Puji Lestari, "Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi* 5, no. 2 (2019): 96–101.

²⁴ National Institutes of Health, "Iron – Health Professional Fact Sheet,"

suplemen alami karena mengandung zat besi, glukosa, kalium, magnesium, dan vitamin yang membantu proses pembentukan hemoglobin.²⁵

Kandungan Nutrisi	Jumlah Per 100 Gram Kurma	Manfaat Bagi Ibu Hamil
Energi	277 kkal	Menambah energi tubuh
Karbohidrat	75 g	Sumber energi cepat
Zat Besi (Fe)	0,9–1 mg	Membantu pembentukan hemoglobin
Kalium	696 mg	Menjaga keseimbangan cairan tubuh
Magnesium	54 mg	Membantu fungsi otot dan saraf
Kalsium	64 mg	Mendukung kesehatan tulang
Vitamin B6	0,2 mg	Membantu metabolisme tubuh
Serat	6,7 g	Membantu pencernaan

Sumber: diolah dari data nutrisi kurma dan penelitian kesehatan.²⁶

Dalam perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI, kandungan gula alami dan mineral pada kurma menjadi alasan ilmiah mengapa Allah memerintahkan Maryam mengonsumsi kurma saat persalinan sebagaimana terdapat dalam QS. Maryam:25–26. Kurma dipandang mampu mengembalikan energi, memperkuat tubuh, dan membantu pemulihan kondisi fisik perempuan setelah melahirkan.²⁷

Kesimpulan

Sari kurma (*Phoenix dactylifera* L.) memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil karena mengandung zat besi, glukosa, vitamin, dan mineral yang berperan dalam pembentukan sel darah merah serta pemenuhan energi tubuh. Konsumsi sari kurma secara rutin dapat menjadi alternatif nutrisi alami untuk membantu mencegah anemia pada masa kehamilan. Berdasarkan analisis QS. Maryam:25–26, Al-Qur'an memberikan isyarat mengenai pentingnya konsumsi kurma bagi perempuan dalam kondisi kehamilan dan persalinan. Dalam perspektif Tafsir Ilmi Kementerian Agama RI, perintah Allah kepada Maryam untuk mengonsumsi kurma tidak hanya mengandung nilai spiritual, tetapi juga memiliki hikmah ilmiah yang selaras dengan temuan sains modern terkait manfaat kurma bagi kesehatan maternal. Penelitian ini menunjukkan bahwa

²⁵ G. I. Sortino et al., "Dates (*Phoenix dactylifera*): Benefits in Human Health," *Nutrients* 14, no. 3 (2022): 1–15.

²⁶ United States Department of Agriculture (USDA), "Dates, Medjool Nutritional Value," dan National Institutes of Health, "Iron During Pregnancy,"

²⁷ Kementerian Agama RI, *Tafsir Ilmi: Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015), 167.

integrasi antara tafsir ilmi dan sains kesehatan dapat memperkuat pemahaman bahwa Al-Qur'an memiliki relevansi dengan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan ibu hamil. Dengan demikian, sari kurma dapat dipandang tidak hanya sebagai makanan bernilai gizi tinggi, tetapi juga sebagai bagian dari implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

BIBLIOGRAPHY

- Basith, Abdul. "Manfaat Kurma bagi Kesehatan dalam Perspektif Sains." *Jurnal Kesehatan Islam* 7, no. 2 (2021): 88–95.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: Sage Publications, 2018.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019.
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Ilmi: Makanan dan Minuman dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2015.
- Kementerian Agama RI. *Tafsir Ilmi: Penciptaan Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- Krippendorff, Klaus. *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*. California: Sage Publications, 2018.
- Lindia dkk. "Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Anemia." *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 13, no. 1 (2024). <https://jurnal.ikta.ac.id/kesmas/article/view/2519>.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- National Institutes of Health. "Iron – Health Professional Fact Sheet." [National Institutes of Health \(NIH\)](https://www.nih.gov)
- Rahandayani, Dwi Sri, dkk. "Literature Review: Efektifitas Konsumsi Kurma untuk Meningkatkan Hemoglobin pada Anemia Ibu Hamil." *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* 13, no. 1 (2021). <https://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/97>.
- Rismayani, dan Nurul Maulani. "Efektivitas Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil di BPM Wilayah Kerja Kota Bengkulu." *Journal of Midwifery* 11, no. 1 (2023). <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/4209>.
- Sortino, G. I., et al. "Dates (*Phoenix dactylifera*): Benefits in Human Health." *Nutrients* 14, no. 3 (2022): 1–15.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- United States Department of Agriculture (USDA). "Dates, Medjool Nutritional Value." [USDA FoodData Central](https://www.ams.usda.gov)

Widowati, Retno, Rini Kundaryanti, dan Puput Puji Lestari. “Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi* 5, no. 2 (2019): 96–101. <https://journal.uai.ac.id/index.php/SST/article/view/351>.

World Health Organization. *Anaemia in Women and Children*. Geneva: WHO, 2023.