

Manuscript received date: 8<sup>th</sup> Sept 2017  
Manuscript accepted date: 13<sup>th</sup> May 2018  
DOI: <https://doi.org/10.33102/ulum.2019.26.08>

## Tahap Pengetahuan Dan Amalan Pengambilan Buah Kurma Dalam Kalangan Pelajar Bidang Sains Kesihatan Dan Pengajian Islam

[The Level of Knowledge and Practices on Dates among Students from Health Sciences and Islamic Studies Background]

Wan Nudri Wan Daud  
Pusat Pengajian Sains Perubatan /  
Pusat Islam, Kampus Kesihatan, Universiti Sains Malaysia  
16150 Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia  
wnudri@usm.my

Nor Faizatul Najwa Abdullah  
Program Pemakanan dan Dietetik, Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia  
16150 Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia  
norfaizatulnajwa@yahoo.com

### Abstrak

Amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan rakyat Malaysia adalah sudah tidak asing lagi. Namun, sejauh manakah tahap pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan penduduk di Negara ini, masih tidak banyak dikaji. Satu kajian keratan rentas telah dijalankan ke atas 207 pelajar peringkat ijazah tahun akhir bidang Sains Kesihatan daripada Universiti Sains Malaysia (USM) dan 96 pelajar ijazah tahun akhir bidang Pengajian Islam daripada Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS). Objektif kajian ialah untuk membandingkan tahap pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar berlatar belakang Sains Kesihatan dan Pengajian Islam. Maklumat pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma oleh responden diperolehi dengan menggunakan borang soal selidik. Keputusan kajian mendapati kebanyakan pelajar daripada bidang Pengajian Islam (94.8%) dan Sains Kesihatan (81.6%) mempunyai tahap pengetahuan mengenai buah kurma pada tahap yang baik. Amalan pengambilan buah kurma pada kekerapan setiap hari semasa bulan ramadhan adalah tinggi dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam (84.4%) dan Sains Kesihatan (80.7%). Walau bagaimanapun, amalan pengambilan setiap hari di luar bulan ramadhan adalah rendah iaitu cuma 15.6% dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam dan 6.8% dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan. Faktor rasa manis adalah penyebab utama mengapa amalan pengambilan buah kurma tidak diambil secara berterusan dalam kalangan kedua-dua kumpulan. Kesimpulannya, tahap pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam adalah lebih baik berbanding dengan pelajar bidang Sains Kesihatan. Walau bagaimanapun amalan pengambilan buah kurma di luar bulan Ramadhan adalah masih rendah untuk kedua-dua kumpulan yang dikaji. Kempen untuk menggalakkan pengambilan buah kurma dalam kalangan komuniti di Negara ini patut diadakan, memandangkan buah kurma mengandungi tinggi nutrient dan termasuk dalam jenis makanan yang disukai oleh Rasulullah.

**Kata kunci:** *Kurma, pengetahuan dan amalan, pelajar, sains kesihatan, pengajian Islam*

### Abstract

The practice of eating dates is common among Malaysians. However, the level of knowledge and consumption practice on dates among the population in this country is still not much studied. A cross-sectional study was conducted on 207 final year undergraduates from Universiti Sains Malaysia (USM) and 96 final year undergraduate students from Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS). The objective of this study was to compare the level of knowledge and practices on dates among students from Health Sciences (USM) and Islamic Studies background (KIAS). The information on knowledge and practices of dates consumption among the respondents was obtained using a questionnaire. Results showed that most students from Islamic Studies (94.8%) and Health Sciences (81.6%) background had a good level of knowledge on dates. The practices of eating dates on daily during the previous month of Ramadan was high among students in Islamic education (84.4%) and Health Sciences (80.7%). However, the practice of daily dates consumption every day outside Ramadan was low at only 15.6% among Islamic Studies and 6.8% Health Sciences students. The sweet taste was the primary factor on the main reason why dates were not regularly consumed among the two groups of students. In conclusion, the level of knowledge and practice of dates consumption among students in Islamic Studies are better than students in Health Sciences. However, the practice of consuming dates outside the month of Ramadan was still low for both groups. There ought to be more campaigns to promote the consumption of dates amongst the communities in this country as dates contain high nutrients and it is also a favorite food of the Prophet.

**Key words:** *Dates, knowledge and practices, students, health sciences, Islamic studies*

### Pendahuluan

Kurma atau tamar adalah sejenis buah daripada tumbuhan palma atau nama saintifiknya *Phoenix dactylifera* (Zohary & Hopf, 1993). Pokok kurma hidup subur di persekitaran yang kering dan berpasir, terutamanya di Mesir, Arab Saudi, dan Negara Timur Tengah. Buahnya boleh dimakan sama ada yang masak atau yang mentah. Terdapat lebih daripada dua ratus jenis kurma yang ada di seluruh dunia (Amer, 1994).

Kurma mempunyai nilai yang sangat penting dalam agama Islam. Terdapat 20 ayat al-Quran daripada 17 surah yang menyebut tentang pohon kurma dan buah kurma, antaranya ialah nasihat kepada Mariam semasa dalam kesakitan di saat hendak bersalin ketika mengandung Nabi Isa, melalui Firman Allah s.w.t. yang bermaksud: *“Dan goncanglah pangkal pohon kurma ke arahmu pasti pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan dan minumlah serta bertenanglah hati dari segala yang merunsingkan”* (Al-Quran, 19: 25-26).

Terdapat banyak hadis Rasulullah s.a.w. berkaitan dengan kebaikan buah kurma, antaranya ialah yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yang bermaksud : *“Diceritakan oleh*

*Jumaah bin Abdullah yang disampaikan oleh Marwan yang mendapat berita daripada Ibnu Hashim bahawa Amir bin Saad mendengar bapanya (Said bin Abi Waqash) meriwayatkan Rasulullah SAW bersabda : “Barangsiapa setiap pagi memakan tujuh biji kurma Ajwa, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir”.* (HR Bukhari, no. 5025).

Kurma adalah sejenis buah atau makanan kegemaran Rasulullah s.a.w. Pengambilan buah kurma dalam kalangan umat Islam di seluruh dunia termasuk Negara Malaysia sudah tidak asing lagi, terutamanya semasa berbuka puasa di bulan Ramadhan. Dari sudut sains, buah kurma mengandungi tinggi tenaga, karbohidrat, mineral, vitamin, protein, dan fiber (Alkaabi *et al.*, 2011) serta tinggi antioksidan yang bertindak sebagai terapeutik dalam mengawal berbagai jenis penyakit seperti penyakit akibat jangkitan kuman, kanser dan diabetes (Rahmani *et al.*, 2014). Kurma adalah sejenis buah yang mengandungi tinggi nutrient berbanding dengan buah-buahan lain yang biasa diambil oleh manusia. Ia adalah makanan tunggal yang bukan sahaja berfungsi sebagai buah, tetapi juga sebagai makanan ruji (seperti

nasi, gandum) yang boleh membekalkan keperluan tenaga harian (Vayalil, 2012).

### **Kajian literatur mengenai kurma dan kesihatan**

#### *Kurma dan kandungan serat*

Selain daripada tinggi vitamin dan mineral, buah kurma adalah sumber yang kaya dengan fiber atau serat, iaitu 6.4% hingga 11.5% bergantung kepada jenis dan tahap kemasakan (Al-Shahib & Marshall, 2002). Pengambilan 100 gram kurma setiap hari dapat memenuhi 32% daripada saranan pengambilan serat harian (Marlett *et al.*, 2002). Serat mempunyai banyak manfaat terapeutik termasuk menurunkan aras kolesterol darah dan risiko banyak penyakit kronik seperti diabetes, hipertensi, kanser kolon, dan penyakit jantung (Marlett *et al.*, 2002; Cummings *et al.*, 1992)

#### *Kurma dan tekanan darah*

Kurma mengandungi tinggi mineral seperti selenium, copper, potassium, dan magnesium, sederhana kandungan manganese, zat besi, phosphorus, dan calcium serta mengandungi sedikit kuantiti boron (Barreveld, 1993). Kandungan magnesium dan potassium yang tinggi serta sodium yang rendah di dalam kurma adalah sesuai dalam mengawal tekanan darah. Peranan magnesium dikatakan dapat meningkatkan keberkesanan ubat yang digunakan untuk mengawal tekanan darah (Houston, 2011). Tekanan darah yang tinggi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung.

#### *Pengambilan buah kurma oleh ibu mengandung dan proses bersalin*

Tempoh masa yang panjang semasa proses bersalin adalah penyebab kepada 8% kematian ibu mengandung semasa bersalin di negara sedang membangun (Gray Cuningham *et al.*, 2010). Buah kurma dikatakan dapat membantu memudahkan proses kelahiran ketika hampir bersalin. Dalam satu kajian, ibu mengandung yang diberi makan 6 biji kurma setiap hari selama 4 minggu sehingga tarikh jangkakan bersalin, didapati keupayaan bersalin secara normal adalah 20% lebih tinggi dan tempoh bersalin adalah lebih pendek dan signifikan berbanding dengan mereka yang tidak mengambil buah kurma (Al-Kuran *et al.*, 2011)

Kordi *et al.*, (2017) telah membuat kajian ke atas 91 ibu mengandung yang diberi makan 70 hingga 76 gram buah kurma setiap hari bermula minggu ke 37 hingga ke waktu bersalin (kumpulan intervensi), dan 91 ibu mengandung yang lain tidak diberi makan buah kurma (kumpulan kawalan). Kajian tersebut mendapati jangka masa fasa aktif, fasa kedua dan fasa ketiga untuk kes kelahiran secara biasa bagi kumpulan intervensi adalah lebih pendek (signifikan) berbanding dengan kumpulan kawalan. Kajian tersebut menyimpulkan bahawa pengambilan buah kurma pada beberapa minggu terakhir tempoh mengandung adalah berkesan dalam membantu pembukaan pintu rahim (cervical dilation), memendekkan masa proses bersalin dan mengurangkan keperluan oxytocin yang digunakan untuk mempercepatkan proses bersalin atau kelahiran secara “induce”.

#### *Kurma dan kandungan gula semulajadi serta tenaga*

Karbohidrat terutamanya gula dalam bentuk semulajadi (sukrosa, glukosa dan fruktosa) adalah komponen utama buah kurma yang meliputi sehingga 78% (Makki *et al.*, 1998). Kandungan glukosa, fruktosa, dan sukrosa adalah dalam julat masing-masing 29.04 hingga 34.53 g/100 g, 20.72 hingga 23.65 g/100 g, dan 1.86 hingga 2.34 g/100 g (Ahmed *et al.*, 1995). Gula semulajadi di dalam kurma mudah dihadam dan dimetabolisma kepada tenaga untuk kegunaan tubuh manusia. Keadaan ini amat sesuai dengan sunnah Rasulullah s.a.w. yang menggalakkan umat Islam yang berpuasa, berbuka puasa dengan kurma kerana kurma menyediakan tenaga segera selepas lebih kurang 14 jam berpuasa.

#### *Kurma dan pengawalan kandungan gula dalam darah*

Indeks glisemik (GI) ialah sistem pengelasan makanan berdasarkan kepada berapa cepat makanan yang mengandungi karbohidrat meningkatkan paras gula (glukosa) dalam darah seseorang selepas makanan tersebut dimakan. Suatu makanan dikelaskan mengikut indeks glisemik sama ada glisemik rendah (nilainya kurang daripada 55), sederhana (55 – 69) atau tinggi (70 atau lebih) (Malaysians’ Dietitians Association, 2013). Kajian mendapati buah kurma adalah termasuk

makanan yang mempunyai indeks glisemik (GI) yang rendah iaitu antara 35.5 hingga 47.2 (Miller et al., 2001). Nilai GI buah kurma adalah setanding atau lebih rendah berbanding dengan buah epal (GI=36), pisang (GI=53), limau oren (GI=43), dan buah kiwi (GI=53) (Foster-Powell & Miller, 1995). Alkaabi *et al.*, (2011) telah membandingkan nilai GI antara kumpulan pesakit diabetes jenis 2 dan kumpulan kawalan selepas diberi makan lima varieti buah kurma dalam kuantiti 50 g karbohidrat/hari pada hari yang berlainan.

Kajian mendapati tiada perbezaan signifikan nilai GI di antara kedua-dua kumpulan untuk kelima-lima jenis buah kurma tersebut. Kajian juga mendapati pengambilan kelima-lima jenis kurma oleh pesakit diabetes tidak menyebabkan peningkatan glukosa darah post-prandial.

Buah kurma dapat mengawal aras glukosa darah dan memberi manfaat kepada pesakit diabetes kerana ia mempunyai nilai indeks glisemik yang rendah di samping tinggi serat and antioksidan (Rahmani *et al.*, 2014). Kesan GI yang rendah adalah dikaitkan dengan kandungan fruktosa yang tinggi di dalam buah kurma. Ahmed *et al.* (1995) melaporkan nisbah glukosa: fruktosa adalah 1.2 di dalam rutab dan 1.1 di dalam kurma.

#### *Kurma dan pencegahan kanser*

Buah kurma adalah sumber yang kaya dengan antioksidan (Zineb *et al.*, 2012). Guo *et al.* (2003) melaporkan kurma adalah buah yang kedua tertinggi dari segi kandungan antioksidan daripada 28 buah-buahan yang biasa diambil di China. Berbanding dengan jenis buah kering yang serupa, contohnya buah plum kering dan buah tin, kurma adalah mempunyai kandungan antioksidan yang tertinggi, terutamanya polyphenol (Vinson *et al.*, 2005). Termasuk dalam kumpulan polyphenol, ialah flavonoid yang berperanan penting dalam mencegah dan mengawal penyakit kanser (Rahmani *et al.*, 2014; Bakhtiari *et al.*, 2017, Khan *et al.*, 2017). Selain itu kurma dilaporkan mengandungi beta D-glucan yang juga berperanan sebagai anti tumor yang boleh mencegah pembentukan sel kanser (Ishurd *et al.*, 2002).

#### **Rasional kajian**

Di sebalik buah kurma yang banyak khasiatnya, kajian berkaitan dengan pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan komuniti di Negara ini masih tidak banyak dijalankan. Kajian ini bertujuan untuk membandingkan tahap pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar berlatar belakang Sains Kesihatan dan Pengajian Islam.

#### **Kaedah**

Satu kajian keratan rentas telah dijalankan ke atas pelajar tahun akhir peringkat ijazah bidang Sains Kesihatan daripada Universiti Sains Malaysia (USM) dan pelajar tahun akhir ijazah bidang Pengajian Islam daripada Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS). Kedua-dua Institusi Pengajian Tinggi tersebut terletak di Negeri Kelantan. Kelulusan menjalankan kajian ini telah dipohon daripada Jawatankuasa Etika Penyelidikan Manusia USM dan juga pihak pengurusan USM dan KIAS. Kesemua pelajar tahun akhir bidang Sains Kesihatan USM dan bidang Pengajian Islam KIAS dipelawa untuk mengikuti kajian. Seramai 207 pelajar bidang Sains Kesihatan USM dan 96 bidang Pengajian Islam KIAS telah memberi persetujuan untuk mengikuti kajian ini.

Maklumat pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma oleh responden diperolehi melalui borang soal-selidek menggunakan kaedah isi sendiri. Borang soal-selidek yang digunakan dalam kajian ini adalah daripada kajian tempatan oleh Nur Syazana *et al.*, (2016) dan telah mendapat keizinan sebelum kajian dijalankan. Borang soal selidek mengandungi enam soalan mengenai pengetahuan terhadap kurma dan tujuh soalan berkaitan dengan amalan pengambilan kurma. Untuk soalan mengenai pengetahuan terhadap kurma, responden diminta bulatkan jawapan untuk setiap soalan berdasarkan skala-likert daripada skala 1 hingga 5. Berdasarkan skala jawapan, responden diberikan skor markah antara 1 hingga 5. Penggunaan skala-likert 1 hingga 5 dalam penentuan skor markah adalah berdasarkan kajian Ambali & Bakar (2014). Berdasarkan jumlah skor markah yang diperolehi, tahap pengetahuan responden dikategorikan sama ada “rendah” (skor 1 hingga 10), “sederhana” (skor 11 hingga 20) atau “baik” (skor 21 hingga 30). Data dianalisa

menggunakan SPSS versi 22.0 (USA). Keputusan dilaporkan dalam bentuk kekerapan dan peratus, dan juga purata dan sisihan piawai. Ciri-ciri sosiodemografi kedua-dua kumpulan responden adalah hampir sama iaitu seperti dalam Jadual 1. Lebih kurang 90% responden adalah wanita dan hampir keseluruhannya adalah berbangsa Melayu. Purata umur responden adalah sekitar 23 hingga 24 tahun. Purata pendapatan bulanan ibu bapa responden,

### Hasil dan Perbincangan

di dapati lebih dua per tiga adalah di bawah RM3860, iaitu kategori pendapatan rendah berdasarkan kategori isi rumah B40 mengikut Rancangan Malaysia Kesebelas 2016-2020 (RMKe11, 2015). Lebih kurang 80% responden mendapat pembiayaan pengajian daripada pinjaman PTPTN atau JPA.

**Jadual 1.** Maklumat sosio-demografi responden

	Sains Kesihatan (n=207) n (%)	Pengajian Islam (n=96) n (%)
Jantina	22 (10.6)	8 (8.3)
Lelaki	185 (89.4)	88 (91.7)
Wanita		
Umur (tahun : purata ± sisihan piawai)	23.14 ± 0.77	24.25 ± 1.97
Bangsa		
Melayu	206 (99.5)	95 (99.0)
Lain-lain	1 (0.5)	1 (1.0)
Pendapatan bulanan ibu bapa:		
Bawah RM3860	139 (67.1)	88 (91.7)
RM3860 – RM8319	55 (26.6)	8 (8.3)
RM8320 ke atas	13 (6.3)	0 (0.0)
Sumber pembiayaan pengajian:		
PTPTN	106 (51.2)	80 (83.3)
JPA	55 (26.6)	0 (0.0)
Lain-lain	34 (16.4)	1 (1.0)
Ibu bapa / keluarga	12 (5.8)	15 (15.6)

### Pengetahuan berkaitan buah kurma

Jadual 2 menunjukkan pilihan jawapan yang diberikan oleh responden terhadap 6 soalan pengetahuan berkaitan khasiat buah kurma dari aspek kesihatan. Kajian ini mendapati kebanyakan responden bidang Pengajian Islam (94.8%) sangat bersetuju atau bersetuju dengan kenyataan bahawa “kurma mempunyai kandungan serat yang tinggi”, berbanding dengan responden bidang Sains Kesihatan, 90.2%. Kebanyakan responden bidang Pengajian Islam sangat bersetuju atau bersetuju (94.8%) dengan kenyataan “kandungan mineral di dalam kurma dapat membantu menyeimbangkan tekanan darah (hipertensi)”, berbanding dengan hanya 75.9% dalam kalangan responden bidang Sains Kesihatan.

Lebih ramai responden bidang Pengajian Islam (91.7%) yang sangat bersetuju atau bersetuju bahawa pengambilan kurma dapat membantu memudahkan proses bersalin, berbanding dengan responden Sains Kesihatan, cuma 44.4%. Didapati lebih ramai responden bidang Pengajian Islam (94.8%) sangat bersetuju atau bersetuju dengan kenyataan “Kurma mempunyai kadar gula semulajadi yang tinggi untuk membekal tenaga”, berbanding dengan cuma 63.3% daripada kalangan responden Sains Kesihatan. Berdasarkan kenyataan “Kurma dapat membantu mengawal kandungan gula dalam darah”, kajian ini mendapati lebih ramai responden bidang Pengajian Islam (88.3%) yang sangat bersetuju atau bersetuju

dengan kenyataan tersebut berbanding dengan cuma 66.2% dalam kalangan responden bidang Sains Kesihatan. Kajian ini juga mendapati 91.6% responden bidang Pengajian Islam yang sangat bersetuju atau bersetuju dengan

kenyataan “Kurma mengandungi antioksidan yang dapat membantu mencegah kanser”, berbanding dengan cuma 63.3% dalam kalangan responden bidang Sains Kesihatan.

**Jadual 2.** Pilihan jawapan mengenai soalan berkaitan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan (n = 207) dan Pengajian Islam (n = 96), n (%)

Soalan	Bidang	Sangat tidak setuju	Tidak Setuju	Agak setuju	Setuju	Sangat setuju
1. Kurma mempunyai kandungan serat yang tinggi	SKes	0 (0.0)	2 (1.0)	18 (8.7)	50 (24.2)	137 (66.0)
	PIslam	1 (1.0)	1 (1.0)	3 (3.1)	19 (19.8)	72 (75.0)
2. Kandungan mineral dalam kurma membantu menyeimbangkan tekanan darah	SKes	1 (0.5)	1 (0.5)	48 (23.2)	67 (32.4)	90 (43.5)
	PIslam	1 (1.0)	0 (0.0)	4 (4.2)	36 (37.5)	55 (57.3)
3. Kurma dapat membantu memudahkan proses bersalin	SKes	9 (4.3)	24 (11.6)	82 (39.6)	52 (25.1)	40 (19.3)
	PIslam	3 (3.1)	0 (0.0)	5 (5.2)	38 (39.6)	50 (52.1)
4. Kurma mempunyai kadar gula semulajadi tinggi untuk membekalkan tenaga	SKes	2 (1.0)	3 (1.4)	71 (34.3)	67 (32.4)	64 (30.9)
	PIslam	1 (1.0)	2 (2.1)	2 (2.1)	20 (20.8)	71 (74.0)
5. Kurma dapat membantu mengawal kandungan gula dalam darah	SKes	6 (2.9)	13 (6.3)	51 (24.6)	66 (31.9)	71 (34.3)
	PIslam	2 (2.1)	0 (0.0)	9 (9.4)	31 (32.0)	54 (56.3)
6. Kurma mengandungi antioksidan yang dapat membantu mencegah kanser	SKes	2 (1.0)	3 (1.4)	71 (34.3)	67 (32.4)	64 (30.9)
	PIslam	2 (2.1)	0 (0.0)	6 (6.3)	39 (40.6)	49 (51.0)

SKes = Bidang Sains Kesihatan

PIslam = Bidang Pengajian Islam

**Jadual 3.** Skor markah dan tahap pengetahuan mengenai kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan (n = 207) dan Pengajian Islam (n = 96)

Skor markah dan tahap pengetahuan	Sains Kesihatan n (%)	Pengajian Islam n (%)
Skor markah (purata ± sisihan piawai)	24.38 ± 3.94	26.98 ± 3.79*
Tahap pengetahuan:		
Lemah (Jumlah skor 1 – 10)	1 (0.5)	1 (1.0)
Sederhana (Jumlah skor 11 – 20)	37 (17.9)	4 (4.2)
Baik (Jumlah skor 21– 30)	169 (81.6)	91 (94.8)

\* Perbezaan signifikan,  $P < 0.05$

Berdasarkan pencapaian skor markah yang diperolehi, kebanyakan pelajar daripada bidang

Pengajian Islam (94.8%) dan Sains Kesihatan (81.6%) mempunyai tahap pengetahuan

## Tahap Pengetahuan dan Amalan dan Pengambilan Buah Kurma Dalam Kalangan Pelajar

mengenai buah kurma pada tahap yang baik (Jadual 3). Kajian ini mendapati tahap pengetahuan mengenai buah kurma dalam kalangan responden pelajar bidang Pengajian Islam adalah lebih baik berbanding dengan pelajar bidang Sains Kesihatan dengan purata jumlah skor masing-masing 26.98 dan 24.38. Keputusan ini walaupun sekali imbas kelihatan agak pelik, tetapi ia adalah suatu yang menasabah kerana khasiat buah kurma tidak termasuk dalam sukatan pengajian secara

khusus dalam pengajian peringkat ijazah bidang Sains Kesihatan di universiti, sedangkan khasiat kurma secara umumnya ada disebut di dalam al-Quran dan hadis yang sering dirujuk oleh pelajar bidang Pengajian Islam, misalnya perkaitan memakan kurma dengan memudahkahkan proses bersalin telah dinyatakan di dalam al-Quran dalam surah Maryam ayat ke-25, dan juga disebut dalam buku agama (Danial, 2007

### Amalan pengambilan buah kurma

**Jadual 4.** Amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan dan Pengajian Islam

Kekerapan pengambilan buah kurma:	Sains Kesihatan (n=207) n (%)	Pengajian Islam (n=96) n (%)
Semasa bulan Ramadhan yang lepas		
1 – 3 kali sehari	167 (80.7)	81 (84.4)
1 – 3 kali seminggu	22 (10.6)	7 (7.3)
1 – 3 kali sebulan	10 (4.8)	3 (3.1)
Tidak makan	8 (3.9)	5 (5.2)
Di luar bulan Ramadhan, setahun yang lepas		
1 – 3 kali sehari	14 (6.8)	15 (15.6)
1 – 3 kali seminggu	12 (5.8)	15 (15.6)
1 – 3 kali sebulan	57 (27.5)	26 (27.1)
1 – 3 kali setahun	68 (32.9)	26 (27.1)
Tidak makan	56 (27.0)	14 (14.6)

Kekerapan pengambilan buah kurma dalam kalangan kedua-dua kumpulan pelajar dalam bulan Ramadhan adalah tinggi, di mana lebih 80% mengambil pada kekerapan 1 hingga 3 kali sehari (Jadual 4), iaitu waktu berbuka puasa, bersahur atau waktu yang lain. Keadaan ini adalah selaras dengan tuntutan sunnah berbuka puasa dengan buah kurma. Walau bagaimanapun pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan dan Pengajian Islam di luar bulan Ramadhan adalah rendah iaitu hanya masing-masing 6.8% dan 15.6% mengambilnya pada setiap hari. Faktor rasa kurma yang sangat manis, diikuti dengan “sikap” dan kualiti buah kurma adalah tiga sebab utama mengapa amalan pengambilan buah kurma tidak diambil secara berterusan dalam kalangan kedua-dua kumpulan (Jadual 5).

Kajian lain sebelum ini dalam kalangan orang dewasa dalam sebuah komuniti di Selangor juga melaporkan amalan pengambilan buah kurma adalah rendah iaitu cuma 17% responden mengambil pada setiap hari dan 35% mengambil pada bulan Ramadhan (Nur Syazana *et al.*, 2016). Kajian tersebut melaporkan faktor utama buah kurma tidak diambil secara berterusan adalah kerana sukar didapati di luar bulan Ramadhan dan rasanya yang sangat manis.

Amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Sains Kesihatan yang lebih rendah berbanding dengan pelajar bidang Pengajian Islam dalam kajian ini adalah selaras dengan dilaporkan oleh Mohd Shuhaimi *et al.*, (2013) dalam kajian mengenai persepsi terhadap makanan sunnah dalam kalangan pelajar Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), di mana apabila pelajar ditanya sama

ada memilih makanan sunnah atau makanan moden, pelajar bidang kejuruteraan lebih memilih makanan sunnah, manakala pelajar bidang kesihatan (perubatan, pergigian dan kejururawatan) lebih memilih makanan moden berbanding makanan sunnah. Hal ini adalah

kerana pelajar bidang kesihatan lebih terdedah kepada pengetahuan kebaikan makanan moden berbanding makanan sunnah. Kajian tersebut juga mendapati bilangan pelajar UIAM yang kerap mengambil makanan sunnah adalah sangat rendah

**Jadual 5.** Faktor penyebab kenapa buah kurma tidak diambil secara berterusan setiap hari di luar bulan Ramadhan

	Sains Kesihatan (n = 193) (%)	Pengajian Islam (n = 81) (%)
Harga	41.5	28.1
Kualiti	44.9	49.0
Masa untuk membeli	14.0	16.7
Keselamatan	2.4	7.3
Jarak	1.4	6.3
Rasa manis	67.6	59.4
Sukar didapati	16.9	11.5
Bukan makanan ruji	24.6	16.7
Sikap diri sendiri	43.5	53.1
Lain-lain	3.4	6.3

*Catatan: Pilihan jawapan ada yang lebih daripada satu*

Kajian ke atas 273 pelajar beragama Islam di Universiti Malaysia Sabah (UMS) mendapati kebanyakan responden mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi mengenai makanan yang digalakkan dalam Islam (seperti kurma, madu, susu, dan buah tin), walau bagaimanapun dari segi amalan pengambilannya adalah pada tahap yang rendah, disebabkan mereka tidak biasa dengan sesetengah makanan tersebut yang datang daripada Negara Arab (Mariam & Siti Nabila, 2018)

Amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam adalah lebih tinggi berbanding dengan pelajar bidang Sains Kesihatan adalah kerana tahap pengetahuan mengenai khasiat buah kurma yang lebih tinggi dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam. Kajian di Institut Jantung Negara (IJN) Kuala Lumpur menunjukkan terdapat perkaitan yang positif antara pengetahuan dan amalan pemakanan dalam kalangan responden pesakit yang dikaji (Lam & Khor, 1997).

Buah kurma adalah makanan yang dipuji, digemari dan digalakkan pengambilannya oleh Rasulullah s.a.w. Khasiat dari segi kandungan

nutrient serta kebaikan buah kurma ke atas kesihatan juga telah banyak dibuktikan melalui kajian sintifik. Namun kajian ini dan juga kajian oleh Nur Syazana *et al.*, (2016) mendapati amalan pengambilannya dalam kalangan responden yang dikaji adalah rendah dan terhadap bulan ramadhan sahaja. Pengambilan buah kurma tidak seharusnya menjadi amalan di bulan Ramadhan sahaja, tetapi perlu diambil sepanjang tahun, kerana buah kurma adalah termasuk dalam kategori buah-buahan. Berdasarkan Piramid Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyarankan supaya setiap orang dewasa mengambil sekurang-kurangnya dua sajian buah-buahan setiap hari bagi mencegah penyakit kronik (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2010). Ukuran satu sajian buah-buahan segar ialah 1 biji buah saiz sederhana atau satu cawan, manakala bagi buah-buahan kering misalnya buah kurma, ukuran satu sajian adalah setengah cawan, iaitu kira-kira 3 hingga 4 biji buah kurma. Ini bermakna seseorang yang makan satu cawan buah kurma, iaitu kira-kira 7 atau 8 biji setiap hari adalah memenuhi saranan 2 sajian pengambilan buah pada hari tersebut. Apa yang menarik ialah bilangan tujuh biji buah kurma (ukuran 2 sajian) adalah



terkandung dalam hadis Rasulullah s.a.w yang bermaksud: “*Barangsiapa setiap pagi memakan tujuh biji kurma Ajwa, maka pada hari itu ia akan terhindar dari racun dan sihir*”. (HR Bukhari, no. 5025).

Berdasarkan banyak kebaikan buah kurma kepada kesihatan dan keserasian sains dengan al-Quran dan hadis Rasulullah s.a.w., kajian ini mencadangkan supaya kempen untuk menggalakkan pengambilan buah kurma secara berterusan dalam kalangan komuniti di Negara ini dapat digerakkan oleh KKM dengan

### Kesimpulan

Tahap pengetahuan dan amalan pengambilan buah kurma dalam kalangan pelajar bidang Pengajian Islam adalah lebih baik berbanding dengan pelajar bidang Sains Kesihatan. Amalan pengambilan buah kurma semasa bulan Ramadhan oleh kedua-dua kumpulan pelajar adalah tinggi. Walau bagaimanapun amalan pengambilan buah kurma di luar bulan Ramadhan adalah rendah. Pendidikan dan

### Penghargaan

Ucapan penghargaan dan terima kasih kepada Ketua Eksekutif KIAS dan Dekan Pusat Pengajian Sains Perubatan USM di atas kebenaran menjalankan kajian ini. Juga terima kasih kepada Dr. Mohd Dzulkairi Mohd Rani, Ketua Penyelidik kumpulan NRGS 11, USIM di atas kebenaran menggunakan borang soal selidik untuk kajian ini.

### Rujukan

Ahmed IA, Ahmed AWK and Robinson RK (1995). Chemical composition of date varieties as influenced by the stage of ripening. *Food Chem.*, **54**, 305–309.

Alkaabi JM, Al-Dabbagh B, Ahmad S, Saadi HS, Gariballa S, and Al-Ghazali M (2011). Glycemic indices of five varieties of dates in healthy and diabetic subjects. *Nutrition Journal*, **10**: 59

Al-Shahib W and Marshall RJ (2002). Dietary fibre content of dates from 13 varieties of 9 date palm *Phoenix dactylifera* L. *International Journal of Food Science and Technology*, **37**: 719–722

Ambali AR and Bakar AN (2014). People’s awareness on halal foods and products: Potential issues for policy-makers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **121**: 3-25

kerjasama agensi-agensi-agensi kerajaan yang lain, bersama dengan kempen menggalakkan makan buah-buahan yang lain. Kempen tersebut sangat penting memandangkan 90.1% orang dewasa Malaysia tidak mengambil cukup buah-buahan setiap hari (National Health and Morbidity Survey, 2015). Kemudahan untuk menjual atau membekalkan buah kurma secara berterusan kepada komuniti perlu disediakan. Aspek kebersihan dan kualiti buah kurma juga perlu ditangani supaya ia dapat tahan lebih lama dan dapat dijual secara berterusan.

kempen untuk menggalakkan pengambilan buah kurma secara berterusan sepanjang tahun dalam kalangan komuniti di Negara ini patut digerakkan oleh semua pihak terutamanya pihak kerajaan, universiti dan juga pihak swasta, memandangkan buah kurma mengandungi tinggi nutrient dan termasuk dalam jenis makanan yang disukai oleh Rasulullah s.a.w.

Amer WM (1994). *Taxonomic and Documentary Study of Food Plants in Ancient Egypt*. Ph.D. Thesis. Cairo University, Giza.

Bakhtiari M, Panahi Y, Ameli J and Darvishi B (2017). Protective effects of flavonoids against Alzheimer's disease-related neural dysfunctions. *Biomed Pharmacother*, **93**:218-229.

Barreveld WH (1993). *Date-Palm Products*. Bulletin No 101. Rome, Italy: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Cummings JH, Bingham S, Heaton KW, and Eastwood MA (1992). Fecal weight, colon cancer risk, and dietary intake of non-starch polysaccharides (dietary fibre). *Gastroenterology*, **103**: 1783–1789

- Danial ZA(2007). *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*. Selangor: PTS Millenia Sdn. Bhd.
- Foster-Powell K, Miller JB (1995). International tables of glycemic index. *Am J Clin Nutr*, 1995, 62:871S-890S.
- Gray Cuningham F, Leven O, Steven L, John C, Dwight J, and Cathrine YW (2010). *Obstetrics*. 23th ed. New York: McGraw Hill; pp.1081-4.
- Guo C, Yang J, Wei J, Li Y, Xu J, and Jiang Y (2003). Antioxidant activities of peel, pulp and seed fractions of common fruits as determined by FRAP assay. *Nutr. Res.* **23**:1719-1726.
- Houston M (2011). The role of magnesium in hypertension and cardiovascular disease. *J. Clin Hypertens (Greenwich)*,13(11): 843-7
- Institute for Public Health. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015) Vol II, Non-communicable Diseases, Risk Factors and Other Health Problems; 2015.
- Ishurd O, Sun C, Xiao P, Ashour A and Pan Y (2002). A neutral beta-D-glucan from dates of the date palm, *Phoenix dactylifera* L. *Carbohydr Res*, 337: 1325-1328.
- Kordi M, Meybodi FA, Tara F, Fakari FR, Nemati M and Shakeri M (2017). Effect of Dates in Late Pregnancy on the Duration of Labor in Nulliparous Women. *Iran J Nurs Midwifery Res*,22(5): 383-387.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (2010). *Panduan Diet Malaysia*. Bahagian Pemakanan Kementerian Kesihatan Malaysia, Putrajaya.
- Khan F, Khan TJ , Kalamegam G, Pushparaj PN , Chaudhary A, Abuzenadah A , Kumosani T, Barbour E and Al-Qahtani M (2017). Anti-cancer effects of Ajwa dates (*Phoenix dactylifera* L.) in diethylnitrosamine induced hepatocellular carcinoma in Wistar rats. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 17:418
- Lam YL and Khor GL (1997). Faktor risiko di kalangan pesakit jantung koronari di Institut Jantung Negara, Kuala Lumpur. *Mal. J. Nutr.*, 3: 103-116
- Makki M, Hamooda A and Al-Abri A (1998). *The Date Palm, Culture, Operation and Maintenance*. Muscat, Oman: Modern Color Publishers
- Malaysians' Dietitians Association (2013). Medical Nutrition Therapy Guidelines for Type 2 Diabetes.
- Mariam AL and Siti Nabila A (2017). Knowledge and Practices of Diet and Eating Etiquette in Islam among Muslim Students of University Malaysia Sabah. *Nutri Food Sci Int J* 5(5): 555671.
- Marlett JA, Mc Burney MI, and Slavin J (2002). Position of the American Diabetic Association: Health implications of dietary fiber. *Journal American Diabetic Association* 102: 993-1000.
- Mohd Shuhaimi I, Nurul Fadzlin CS, Siti Nazirah Y and Siti Nabilah MT. (2013.) Muslim Youths' Perception on Sunnah Diet: A Survey on IIUM Students. *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*, 6 (10): 1805-1812.
- Nur Syazana U, Mohd Dzulkhairi MR, Zairina AR, and Muhammad Shamsir MA (2016). Practice of Phoenix dactylifera (Dates) among Residents in Kg. Dato' Ahmad Razali, Dengkil, Selangor: A Preliminary Study. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6 (9): 681-684
- Rahmani AH, Aly SM, Ali H, Babiker AY, Srikar S, Khan AA (2014). Therapeutic effects of date fruits (*Phoenix dactylifera*) in the prevention of diseases via modulation of anti-inflammatory, anti-oxidant and anti-tumour activity. *Int J Clin Exp Med*, 7(3):483-491
- RMKe11 (2015). *Rancangan Malaysia Kesebelas 2016-2020. Pertumbuhan Berpaksikan Rakyat*. Unit Perancang Ekonomi, Jabatan Perdana Menteri, Malaysia. PNMB, Kuala Lumpur
- Viyalil P (2012). Date Fruits (*Phoenix dactylifera* Linn): An Emerging Medicinal Food. *Critical reviews in food science and nutrition*, 52(3):249-71
- Vinson JA, Zubic L, Bose P, Samman N and Proch J (2005). Dried Fruits: Excellent in Vitro and in Vivo Antioxidants. *J Am Coll Nutr*, 24: 44-50.
- Zineb G, Boukouada M, Djeridane A, Saidi M, Yousfi M (2012). Screening of antioxidant

Tahap Pengetahuan dan Amalan dan Pengambilan Buah Kurma Dalam Kalangan Pelajar

activity and phenolic compounds of various date palm (*Phoenix dactylifera*) fruits from Algeria Mediterranean. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 5: 119-126.

Zohary D, Hopf M (1993) Date palm, *Phoenix dactylifera*. In: Domestication of plants in the Old World, 2nd ed. Clarendon, Oxford: pp. 157-162