

Khasiat Makanan Berwarna Hijau Dalam Konteks Pemakanan Rasulullah SAW Dan Terapi Alam Melayu

Che Nor Kharsiah binti Yasin^{1*}, Noli binti Kasim²

¹Department of General Studies, Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin, 23000 Dungun, Terengganu

*Corresponding author E-mail: kharsiah@psmza.edu.my

Abstrak

Pemakanan merupakan aspek penting dalam gaya hidup sihat dan menjadi antara sunnah yang diteladani daripada Rasulullah SAW. Dalam Islam, makanan bukan sekadar pengisi keperluan jasmani, tetapi juga memainkan peranan dalam penyucian rohani dan kestabilan emosi. Kajian ini memfokuskan kepada makanan berwarna hijau yang menjadi antara makanan kegemaran Rasulullah SAW dan hubungannya dengan aspek penyembuhan kesihatan fizikal, mental, dan spiritual. Kajian turut meneliti persamaan antara makanan hijau kegemaran Rasulullah SAW dengan tumbuh-tumbuhan dan buah-buahan tempatan yang sering digunakan dalam rawatan tradisional Melayu. Kajian ini menggunakan kaedah kajian perpustakaan berdasarkan sumber primer seperti al-Quran dan hadis serta sumber sekunder termasuk buku ilmiah dan artikel penyelidikan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa makanan berwarna hijau bukan sahaja mempunyai khasiat pemakanan yang tinggi, malah mengandungi ciri antioksidan, anti-radang dan memberi kesan terapeutik semula jadi. Penemuan ini menzahirkan kebijaksanaan sunnah Rasulullah SAW yang mendahului sains moden dalam aspek penjagaan kesihatan secara holistik.

Kata kunci: khasiat, makanan hijau, sunnah, pemakanan Rasulullah, terapi

1.0 Pengenalan

Warna bukan sahaja memberi kesan visual, bahkan juga berperanan dalam kesejahteraan fisiologi dan psikologi manusia. Dalam Islam, pemakanan bukan hanya memenuhi keperluan jasmani, tetapi juga menjadi medium ibadah dan penjagaan kesihatan. Dalam al-Quran ada membincangkan tentang warna hijau yang dikaitkan dengan keindahan syurga dan ketenangan. Ia juga merupakan antara warna makanan dan pakaian Rasulullah SAW. Namun begitu, dalam era moden kini, pemakanan yang diproses semakin menjadi kebiasaan, yang menyumbang kepada peningkatan penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan kemurungan. Tambahan pula, kebergantungan terhadap ubat sintetik telah menyebabkan timbulnya semula minat terhadap pendekatan rawatan holistik dan semula jadi. Apa yang hendak difokuskan di dalam kajian ini adalah tentang makanan berwarna hijau dalam tradisi pemakanan sunnah serta persamaannya dengan tumbuhan herba tempatan yang digunakan secara meluas dalam perubatan tradisional Melayu. Justeru, tujuan kajian ini adalah untuk meneliti potensi makanan berwarna hijau dari sudut sains pemakanan, nilai terapi alam Melayu dan amalan sunnah Rasulullah SAW dalam membentuk pendekatan kesihatan yang menyeluruh.

2.0 Sorotan Kajian

Pelbagai kajian menunjukkan bahawa makanan berwarna hijau seperti buah zaitun, tin dan sayur-sayuran kaya dengan nutrien yang memberi pelbagai manfaat kesihatan. Faszly Rahim et al. (2015) pula menjelaskan bahawa buah zaitun mengandungi minyak yang mampu menurunkan tekanan darah dan mengurangkan risiko penyakit kronik. Sementara itu, Ahmad et al. (2015) menegaskan bahawa makanan sunnah tetap memberi kemaslahatan kepada manusia walaupun penjelasan saintifik yang terperinci tidak selalu dinyatakan dalam teks agama. Yusoff (2009) pula menyatakan bahawa istilah ta'am dalam al-Quran merujuk kepada makanan daripada tumbuhan dan haiwan, termasuk makanan berwarna hijau seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Dalam konteks pemakanan tradisional Melayu pula, terdapat banyak herba berdaun hijau yang digunakan bukan sahaja sebagai makanan tetapi juga sebagai ubat. Misalnya, kajian oleh Siti Fatimah dan Yunos (2019) mendapati bahawa daun sireh digunakan secara meluas dalam perubatan Melayu untuk rawatan luka, mulut berbau dan masalah kewanita, kerana sifat antiseptik semula jadinya.

Walaupun pelbagai kajian lepas telah menekankan manfaat makanan berwarna hijau dari sudut nutrisi dan perubatan tradisional, namun masih wujud beberapa jurang yang memerlukan perhatian lanjut. Ini kerana makanan sunnah dan herba hijau sering dikaji dalam domain yang terpisah iaitu makanan sunnah lebih dikaitkan dengan pendekatan bersumberkan wahyu, manakala herba Melayu sering difokuskan secara perubatan tradisional. Maka, wujud keperluan untuk satu pendekatan yang menyeluruh bagi menyatukan perspektif agama, budaya, dan sains kesihatan bagi memahami bagaimana pengambilan makanan berwarna hijau dapat menyumbang kepada kesejahteraan fizikal, mental, dan spiritual secara menyeluruh. Ini sekaligus membuka ruang untuk kajian baharu yang lebih komprehensif, khususnya dalam konteks penghayatan pemakanan Rasulullah SAW dan aplikasi terapi alam Melayu dalam masyarakat kontemporari.

3.0 Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memberi tumpuan kepada kaedah kajian perpustakaan sebagai sumber utama pengumpulan data. Data dikumpulkan daripada pelbagai sumber primer dan sekunder, termasuk al-Quran, hadis, buku ilmiah, serta artikel saintifik berkaitan pemakanan dan perubatan herba.

Selain itu, pengalaman individu yang mengamalkan pemakanan berasaskan makanan hijau turut dijadikan rujukan. Data ini diperoleh melalui wawancara separa berstruktur (*semi-structured interview*) dengan pengamal herba dan individu berpengalaman. Kaedah ini dipilih kerana ia memberikan fleksibiliti kepada responden untuk berkongsi pengalaman sambil menyelidik mengekalkan fokus kajian.

Semua data dianalisis menggunakan pendekatan analisis kandungan (*content analysis*). Pendekatan ini sesuai kerana majoriti data diperoleh daripada sumber teks yang memerlukan penyelidik mengenal pasti kategori maklumat, memetakan pola berulang, dan menstrukturkan dapatan mengikut fokus kajian. Analisis tematik tidak digunakan kerana ia lebih sesuai untuk data naratif mendalam seperti diari atau pemerhatian etnografi, manakala kajian ini menekankan pengelasan maklumat daripada teks dan dokumen.

3.1 Definisi Operasi

Khasiat: Khasiat dalam kajian ini merujuk kepada manfaat atau nilai pemakanan yang terkandung dalam makanan berwarna hijau yang memberi kesan positif terhadap kesihatan manusia.

Warna Hijau: Warna yang memberi kesan menenangkan secara psikologi, serta dikaitkan dengan kesegaran, kesucian dan keseimbangan tubuh dalam terapi alternatif.

Makanan Sunnah: Merujuk kepada makanan yang disebut dalam al-Quran dan hadis serta diamalkan oleh Rasulullah SAW dalam kehidupan seharian baginda.

Terapi alam melayu: Kaedah rawatan dan pemulihan kesihatan tradisional masyarakat Melayu yang menggunakan sumber alam semulajadi seperti herba hijau, ulam-ulaman dan buah buahan dalam perubatan tradisional melayu ditambah dengan pendekatan fizikal seperti urutan, tangas, mandi wap serta amalan rohani seperti doa dan zikir.

3.2 Dalil Al-Quran dan Hadis Berkaitan Warna Hijau

Terdapat beberapa ayat yang menyebut secara khusus tentang warna hijau di dalam al-Quran. Antara kandungan yang terdapat di dalam ayat-ayat tersebut adalah menjurus kepada kehidupan dunia seperti kesejahteraan, kenikmatan dan kemakmuran.

Firman Allah SWT dalam Surah al-An'am ayat 99:

Maksudnya:

“Dan Dialah yang menurunkan hujan dari langit lalu Kami tumbuhkan dengan air hujan itu segala jenis tumbuh-tumbuhan, kemudian Kami keluarkan daripadanya tanaman yang menghijau, Kami keluarkan pula dari tanaman itu butir-butir (buah) yang bergugus-gugus; ”.

Hadis riwayat Abu Ramtsah menyebut:

“Saya pernah melihat Nabi SAW mengenakan dua helai pakaian berwarna hijau.”
(Riwayat Tirmizi, Nasa’ei dan Ahmad).

Berikut pula ayat-ayat yang berkaitan dengan kehidupan akhirat seperti ganjaran syurga dan ketenangan abadi.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Rahman ayat 76:

Maksudnya:

“Penduduk Syurga itu (bersenang-senang di dalamnya dengan) berbaring di atas (bantal-bantal dan) cadar-cadar yang hijau warnanya serta permaidani-permaidani yang sangat indah”.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Insan ayat 21:

Maksudnya:

“Mereka di dalam syurga memakai pakaian hijau yang diperbuat dari sutera halus dan sutera tebal...”

Ayat-ayat tersebut di atas menerangkan tentang sifat cadar dan bantal ahli syurga yang bewarna hijau sama seperti warna pakaian juga. Warna ini disifatkan dengan warna ketenangan dan menyejukkan mata yang melihatnya. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa Allah mengaitkan warna hijau dengan gambaran suasana kehidupan di akhirat, khususnya dalam konteks kenikmatan yang dikurniakan kepada para penghuni syurga. Selain itu, menurut tafsir al-Qurtubi (2006), ayat di atas menunjukkan kekuasaan Allah dalam mencipta kehidupan melalui hujan dan tumbuhan. Warna hijau di sini melambangkan pertumbuhan, kesuburan, dan rezeki yang halal. Tafsir Ibn Kathir (2000) pula menyebut bahawa warna hijau dalam ayat di atas menggambarkan ganjaran syurga yang indah dan menenangkan, seperti bantal hijau, pakaian daripada sutera, dan suasana damai yang menghiburkan penghuni syurga. Warna hijau juga turut melambangkan ketenangan, kesuburan, dan kesejahteraan, serta sering dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual yang tinggi.

3.3 Tumbuhan dan Buah-Buahan Warna Hijau dalam Rawatan Alami Mengikut Tradisi dan Islam

Warna hijau sering dikaitkan dengan kesegaran, ketenangan dan keseimbangan. Ia bukan sahaja menenangkan mata tetapi turut memberi manfaat kepada kesihatan tubuh dan minda. Di dalam konteks makanan sunnah dan herba Melayu, beberapa tumbuhan hijau yang kaya dengan manfaat penyembuhan telah dikenalpasti:

3.3.1 Daun Pegaga (Centella Asiatica)

Daun pegaga banyak digunakan dalam perubatan tradisional Melayu untuk meningkatkan daya ingatan, merawat luka, dan menurunkan tekanan darah. Ia juga kaya dengan antioksidan dan sebatian triterpenoid yang membantu meningkatkan peredaran darah ke otak. Dalam kajian oleh Kasran (2021), ekstrak pegaga terbukti mempunyai kesan terhadap peningkatan daya ingatan dan antioksidan. Dalam Maqasid Syariah pula,

pemeliharaan akal amat dititikberatkan. Pegaga secara saintifik terbukti menyokong fungsi otak dan daya ingatan. Maka penggunaannya sebagai makanan tambahan atau rawatan adalah selari dengan maqasid syariah yang mengangkat kedudukan akal bagi menjalankan tanggungjawab sebagai khalifah.

Di dalam hadis ada menyebutkan :

“Setiap penyakit ada ubatnya...”

(HR Bukhari & Muslim)

Hadis ini menjadi bukti bahawa Islam sangat menggalakkan usaha mencari rawatan dan penawar bagi setiap penyakit. Ia juga memberi isyarat bahawa manusia diberi ruang untuk berikhtiar dan mengkaji sumber alam bagi mencari penyembuhan.

3.3.2 Daun Moringa (*Moringa oleifera*)

Pokok moringa atau dikenali sebagai pokok kelor di sesetengah tempat, kaya dengan zat besi, kalsium, dan vitamin C. Ia membantu meningkatkan sistem imun, mengurangkan keradangan, dan menstabilkan kadar gula dalam darah. Kajian oleh Silalahi (2020) menyatakan bahawa moringa oleifera mempunyai pelbagai kesan terapi seperti antimikro, antikanser, pelindung hati, antidiabetes mellitus, antioksidan, dan menghalang menopause.

Kajian menunjukkan bahawa *Moringa oleifera* kaya dengan nutrien dan mengandungi pelbagai khasiat antaranya ialah 7 kali ganda vitamin C berbanding oren, 9 kali ganda protein berbanding yogurt, 10 kali ganda vitamin A berbanding lobak merah, 15 kali ganda kalium berbanding pisang, 17 kali ganda kalsium berbanding susu dan 25 kali ganda zat besi berbanding bayam, (Anwar et al., 2007)

Dalam konteks Islam daun hijau yang dikaitkan dengan daun moringa melambangkan ketenangan dan kesejahteraan sejajar dengan gambaran syurga di dalam al Quran. Penggunaan tumbuhan ini dalam kehidupan harian mencerminkan prinsip *thayyib* iaitu baik dan bersih yang ditekankan dalam ajaran Islam, menjadikan moringa bukan sahaja penting dari segi kesihatan tetapi juga spritual.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Baqarah ayat 172:

Maksudnya: *“Makanlah dari apa yang telah Kami rezekikan kepada kamu yang halal lagi baik (tayyib).”*

Maka, pengambilan moringa sebagai tumbuhan hijau yang *tayyib* bukan sahaja menyihatkan tubuh, tetapi turut menyumbang kepada kesejahteraan jiwa selaras dengan ajaran Islam.

3.3.3 Daun Pudina (*Mentha arvensis*)

Daun pudina digunakan secara meluas dalam minuman, makanan dan juga sebagai ubat tradisional. Pudina membantu meredakan sakit kepala, masalah pencernaan dan memberi kesan penyejukan semulajadi kepada tubuh. Daunnya seringkali digunakan dalam minuman seperti teh pudina. Selain dari itu, daun pudina juga seringkali dijadikan sebagai ulam ulaman. Minyak pati bagi pokok ini digunakan secara meluas di dalam produk penjagaan badan seperti sabun, shampoo dan ubat gigi. Minyaknya pula digunakan untuk melegakan sakit otot, sakit kepala dan belakang. Kandungan bahan aktif / Kompaun fitokemikal adalah terdiri daripada menthol, menthone, menthyl acetate, limonene, beta-pinene dan betacaryophyllene.

Dari sudut pespektif Islam pula pudina secara tradisinya dikaitkan dengan bau yang menyegarkan, dan ini selari dengan Islam yang menganjurkan kebersihan mulut dan

badan. Pudina sering digunakan untuk menyegarkan mulut secara alami, selari dengan semangat sunnah seperti bersiwak.

Di dalam hadis ada menyebutkan :

“Kalaupun tidak menyusahkan umatku, nescaya aku akan suruh mereka bersiwak setiap kali sebelum solat.”
(HR Bukhari & Muslim)

3.3.4 Sirih (Piper betle L)

Daun sirih hijau terkenal dalam perubatan tradisional Melayu kerana pelbagai khasiatnya seperti mengurangkan bau badan, batuk, masalah keputihan, dan nafas berbau. Ia juga digunakan untuk merawat mata merah, luka ringan, bisul, gusi berdarah, dan menurunkan suhu badan semasa demam. Secara tradisi, masyarakat Melayu menggunakan campuran tujuh helai daun sirih, bawang merah, dan kemenyan yang ditumbuk dan ditampal di dahi sebagai rawatan demam dan sakit kepala selepas bersalin. (Siti Fatimah & Yunos, 2019)

Dalam Islam, penjagaan **taharah** atau kesucian diri adalah satu tuntutan syarak yang sangat penting, khususnya bagi wanita dalam keadaan haid dan nifas. Islam juga memandang tinggi amalan membersihkan diri seperti sabda Nabi SAW:

"Kebersihan itu sebahagian daripada iman." (Riwayat Muslim)

Jadi, penggunaan sirih dalam amalan tradisional bukan saja berkhasiat, tetapi juga mencerminkan kefahaman terhadap nilai-nilai kebersihan yang digariskan oleh Islam.

4.0 Tumbuhan dan Buah-Buahan Berwarna Hijau yang dimakan pada Zaman Rasulullah S.A.W

Pada zaman Rasulullah SAW, terdapat beberapa tumbuhan dan buah-buahan berwarna hijau yang menjadi makanan baginda atau masyarakat Arab ketika itu. Selain memiliki khasiat pemakanan, warna hijau pada makanan ini berkait rapat dengan keseimbangan spiritual dan fizikal.

4.1 Daun Salad (Khass)

Antara makanan yang diamalkan oleh Rasulullah SAW yang berwarna hijau termasuklah sayur-sayuran seperti *salatah* iaitu sejenis sayur hijau yang menyerupai salad moden. Daun salad atau "khass" sering dimakan segar bersama makanan utama. Ia kaya dengan vitamin A, C dan K serta membantu dalam penghadaman. Walaupun daun salad tidak disebutkan secara langsung dalam hadis, tetapi amalan pemakanan sihat yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW termasuk pengambilan sayur-sayuran segar yang kaya dengan nutrien amatlah digalakkan. Oleh itu, pengambilan daun salad sebagai sebahagian daripada diet seimbang adalah selaras dengan prinsip pemakanan sihat dalam Islam. Sayuran berdaun hijau seperti salad kaya dengan folat dan lutein yang penting untuk kesihatan mata dan jantung. Salad hijau membuatkan sistem penghadaman seseorang menjadi lebih baik. Ia kaya dengan nutrien seperti vitamin A, fosforus, asid folik, potasium, fiber dan magnesium yang menyebabkan perut menjadi kenyang.

4.2 Mentimun (Qitha')

Antara makanan hijau yang paling jelas disebut dalam hadis ialah mentimun. Mentimun kaya dengan air justeru itu dapat menyejukkan badan. Di zaman Rasulullah SAW mentimun merupakan salah satu bahan untuk penjagaan kesihatan dan perawatan kecantikan. Ianya mengandungi pelbagai khasiat dan penawar. Mentimun atau qitha' disebut dalam beberapa hadis sahih sebagai salah satu makanan yang dimakan bersama kurma. Gabungan ini dipercayai seimbang dari segi khasiat, kerana timun yang bersifat sejuk diseimbangkan dengan kurma yang bersifat panas. Ini menunjukkan bahawa Baginda SAW mengamalkan

pemakanan seimbang berdasarkan sifat makanan tersebut. Dalam erti kata lain mentimun bersifat sejuk dan menghidrat, sesuai untuk iklim panas seperti Madinah. Ia juga dapat membantu merawat kulit dan mengurangkan keradangan.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Baqarah ayat 61:

Maksudnya:

“(Ingatlah) ketika kamu berkata, “Wahai Musa, kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan. Maka, mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah....”

Hadis:

“Nabi SAW biasa makan mentimun dengan rutab (kurma basah)”.

(Riwayat Muslim, no. 2042)

Hadis:

Abdullah bin Jaafar berkata, *“Saya melihat Rasulullah saw. Memakan tamar basah dan sayur daripada jenis mentimun”.*

(Riwayat Bukhari dan muslim)

4.3 Buah Tin (*Ficus carica*) dan zaitun

Walaupun buah tin tidak berwarna hijau sepenuhnya, tetapi ketika muda dan belum masak ia berwarna hijau sepenuhnya. Buah ini disebut secara langsung dalam al-Quran. Ini menunjukkan keistimewaan dan keagungan buah tersebut samada dari segi manfaat kepada manusia atau pun simbolik dalam sejarah kenabian.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Tin ayat 1:

Maksudnya:

“Demi (buah) Tin dan (buah) Zaitun.”

Sebutan buah tin dalam ayat sumpah ini menandakan kepentingan dan kemuliaannya dalam Islam. Ulama tafsir menyatakan bahawa sumpah Allah SWT dengan nama sesuatu ciptaan-Nya menandakan keistimewaan dan manfaat besar yang terkandung didalamnya. Buah tin mengandungi serat larut dan tidak larut yang membantu pencernaan serta melancarkan sistem usus. Begitu juga dengan buah zaitun, terutama buah yang hijau yang belum masak sepenuhnya, sangat disukai dalam masyarakat Arab. Al quran juga menyebut buah zaitun adalah salah satu buah yang diberkati.

Rasulullah juga menganjurkan penggunaan minyak zaitun untuk dimakan dan disapu pada badan sebagaimana hadis:

“Makanlah buah zaitun dan berminyaklah dengannya , kerana ia dari pohon yang diberkati”.

(Riwayat At Tirmizi dan Ibnu Majah)

Zaitun hijau bukan sahaja sedap tetapi ia juga kaya dengan antioksidan dan lemak sihat yang baik untuk jantung. Menurut Abu Hassan (2014) buah zaitun mengandungi vitamin A, D dan H. Di dalam buah zaitun juga terdapat antioksidan yang mampu menghalang kanser terutama kanser payudara. Penemuan antibiotik di dalam buah zaitun membuktikan lagi bahawa sumpah Allah itu berkait rapat dengan kehidupan manusia.

Firman Allah SWT dalam Surah al-Mukminun ayat 20:

Maksudnya:

“Dan (Kami juga menumbuhkan untuk kamu) pokok yang asal tumbuhnya di kawasan Gunung Tursina, yang mengeluarkan minyak dan lauk bagi orang-orang yang makan”.

Menurut Astawan (2015), buah zaitun yang masih muda dan belum masak sepenuhnya, berwarna hijau kekuningan, manakala buah zaitun yang sudah masak berwarna kehitaman. Buah yang belum masak biasanya digunakan sebagai perasa dalam makanan dan buah yang telah matang akan diekstrak minyaknya dengan memerah buah tersebut.

4.4 Anggur (Inab)

Perkataan Inab di dalam al quran disebut sebanyak 14 kali. Menurut Muhammad (2006) buah anggur memberikan manfaat dari segi perspektif pemakanan dan perubatan. Ia mampu membantu melancarkan proses penghadaman. Anggur merupakan buah yang terbaik dalam pemakanan, membantu mengimbangkan proses penghadaman serta membersihkan darah. Ia terbahagi kepada tiga jenis iaitu anggur hijau, hitam keunguan dan merah. Pengambilan anggur setiap hari boleh membersihkan racun yang ada di dalam badan manusia dan membantu pertumbuhan sel-sel dengan sihat.

Firman Allah SWT dalam Surah 'Abasa ayat : 28

Maksudnya: *“Dan buah anggur serta sayur-sayuran”*

Buah anggur juga dikategorikan sebagai buah yang berkhasiat tinggi, boleh dijadikan makanan dan minuman yang sihat serta menjadi ubat kepada pelbagai penyakit.

Firman Allah SWT dalam Surah Yasin ayat : 34

Maksudnya:

“Dan kami jadikan di bumi itu kebun-kebun kurma dan anggur, dan kami pancarkan padanya beberapa mata air”.

Firman Allah SWT dalam Surah Al Nahlu: ayat : 11

Maksudnya:

"Dia menumbuhkan bagi kamu dengan air hujan itu tanam-tanaman; zaitun, kurma, anggur dan segala macam buah-buahan. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar ada tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang memikirkan."

5.0 Fungsi Warna Hijau dalam Penyembuhan Alami

Warna hijau memberi kesan penyembuhan yang menyeluruh: fizikal, emosi dan spiritual. Ia bukan sekadar warna, tetapi manifestasi keseimbangan ciptaan Ilahi yang membawa manfaat nyata kepada tubuh dan jiwa manusia.

5.1 Perspektif Saintifik dan Tradisional

Menurut Turana (2013), warna hijau dianggap sebagai warna penyembuh kerana ia menstabilkan emosi, menyokong sistem imun, dan menggalakkan penyembuhan sel tubuh. Warna hijau juga dikaitkan dengan cakara jantung, yang mengawal kasih sayang, ketenangan dan keseimbangan dalaman.

Dalam tradisi perubatan Melayu, tumbuhan hijau diklasifikasikan sebagai bahan yang bersifat "sejuk", dan berperanan menurunkan haba badan, tekanan darah, serta meredakan emosi.

Dalam proses penyembuhan dari sudut saintifik pula, warna hijau memainkan peranan penting khususnya dalam konteks psikologi dan kesihatan mental. Dalam psikologi warna, hijau sering dikaitkan dengan ketenangan, keseimbangan emosi, dan pemulihan. Pendedahan kepada warna hijau, terutamanya melalui alam semula jadi, telah terbukti dapat mengurangkan tekanan, keresahan, dan kemurungan.

Selain itu, warna hijau juga digunakan dalam terapi warna di mana ia dipercayai dapat membantu dalam menyeimbangkan sistem endokrin dan saraf. Menurut Norwardatun dan Nathratul (2024), warna hijau mempunyai kesan menenangkan yang boleh membantu mengurangkan kebimbangan dan meningkatkan keseimbangan emosi.

Dalam konteks Islam, warna hijau sering dikaitkan dengan kesuburan, kedamaian, dan kesejahteraan, yang semuanya menyumbang kepada proses penyembuhan holistik. Begitu juga dalam perubatan tradisional Melayu, warna hijau mencerminkan hubungan erat antara manusia dan alam semula jadi dan dipercayai memiliki kuasa penyembuhan yang unik.

Dalam amalan perubatan tradisional Melayu pula, warna hijau digunakan dalam pelbagai cara. Misalnya, tumbuh-tumbuhan berwarna hijau seperti daun pegaga dan daun moringa sering digunakan dalam ramuan ubat tradisional untuk merawat pelbagai penyakit. Penggunaan tumbuhan hijau ini bukan sahaja berdasarkan kepada sifat fizikalnya, tetapi juga kepada kepercayaan bahawa warna hijau dapat menenangkan jiwa dan membantu dalam proses penyembuhan.

Secara keseluruhannya, warna hijau bukan sahaja memberikan kesan visual yang menenangkan tetapi juga mempunyai impak positif terhadap kesihatan mental dan emosi. Penggunaan warna hijau dalam persekitaran harian, seperti di rumah, tempat kerja, atau ruang rawatan, boleh menjadi strategi berkesan dalam menyokong proses penyembuhan dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan individu. Walaupun perubatan moden telah berkembang pesat, pemahaman dan penghargaan terhadap peranan warna hijau dalam perubatan tradisional tetap relevan dan penting dalam konteks budaya dan warisan masyarakat Melayu.

5.2 Dalil al-Quran dan Hadis

Al-Quran banyak menyebut warna hijau dalam konteks syurga dan nikmat ketenangan, antaranya:

“Mereka memakai pakaian berwarna hijau daripada sutera halus dan tebal...”

(Surah Al-Insan, 76:21)

Ini menunjukkan warna hijau bukan sekadar warna fizikal tetapi menggambarkan kedamaian, kesihatan dan kemuliaan di sisi Allah SWT.

Selain itu, hadis Rasulullah SAW juga menyebut:

“Hijau itu warna paling disukai oleh Allah.”

(Riwayat al-Baihaqi dalam Syu'ab al-Iman)

Hadis ini menunjukkan perkaitan langsung antara warna hijau dan nilai positif dari sudut rohani dan fizikal. Gabungan antara ayat dan hadis tadi memberi dua dimensi tafsiran iaitu dimensi spiritual di mana hijau sebagai warna ahli syurga melambangkan ganjaran, rahmat dan ketenteraman abadi. Manakala dimensi fizikal di mana hijau menenangkan jiwa, memberi rasa selamat, menyihatkan pandangan. Ini membina asas kukuh kenapa terapi alam Melayu yang berfokus kepada makanan dan herba hijau menepati fitrah ciptaan Ilahi. Oleh itu, penggunaan makanan hijau, pakaian hijau, dan unsur alam semula jadi berwarna hijau

bukan saja sunnah semula jadi, tapi juga selari dengan fitrah manusia untuk mencapai ketenangan, kesihatan dan hubungan rohani dengan Pencipta.

6.0 Kesimpulan

Kajian ini membuktikan bahawa makanan berwarna hijau, berdasarkan amalan sunnah dan sokongan dapatan saintifik, memberikan manfaat besar terhadap kesihatan manusia secara menyeluruh. Makanan seperti zaitun dan tin, serta tumbuhan tradisional seperti moringa, pegaga, mentimun menunjukkan nilai penyembuhan yang tinggi. Warna hijau sebagai warna harmoni, penyembuhan dan ketenangan wajar diterapkan dalam pemakanan harian sebagai satu pendekatan gaya hidup sihat berpaksikan ajaran Islam. Oleh itu makanan berwarna hijau tidak hanya relevan dalam amalan tradisional, malah turut diiktiraf oleh sains moden sebagai agen rawatan kesihatan semula jadi yang berkesan.

Rujukan

- Abu Hassan, A. S. (2014). *Menu sihat inspirasi Rasulullah*. PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Ahmad, K., Yusoff, Z., Izham, S. S., & Abdul Razzak, M. (2015). *Salah faham terhadap sunnah: Isu dan penyelesaian terhadap istilah makanan sunnah dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia*. Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Al-Baihaqi, A. H. (n.d.). *Sy'ab al-Iman* (Jilid 1). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Bukhari, M. I. (n.d.). *Sahih al-Bukhari*. Riyadh: Darussalam.
- Al-Qurtubi, A. M. A. (2006). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* (Vol. 1–20). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Tirmizi, A. I. (n.d.). *Sunan al-Tirmizi*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Anwar, F., Latif, S., Ashraf, M., & Gilani, A. H. (2007). *Moringa oleifera: A food plant with multiple medicinal uses*. *Phytotherapy Research*, 21(1), 17–25. <https://doi.org/10.1002/ptr.2023>
- Astawan, M. (2015). *Fakta dan manfaat minyak zaitun*. PT Kompas Media Nusantara.
- Faszly Rahim, Abdullah, W. N. W., & Abdullah, A. (2015). *Indahnya pemakanan dan perubatan Islam*. Telaga Biru.
- Ibn Kathir. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azim (Tafsir Ibn Kathir)*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia. (2015). *Al-Quran al-Karim: Terjemahan*. Putrajaya: JAKIM.
- Kasran, M. (2021). *Ekstrak pegaga: Kandungan triterpenoid, aktiviti antioksidan dan fungsi kognitif*. *Buletin Teknologi MARDI*, 24, 19–28.
- Muhammad, M. H. M. (2006). *Al-thimar wa al-asyab al-waridah fi al-Qur'an al-Karim wa al-Sunnah al-Nabawiyah*. Dar al-Nada.
- Muslim, I. H. (n.d.). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Norwardatun, M. R., & Nathratul Ayesah, Z. (2024). *Warna hijau di dalam al-Quran dan peranannya sebagai elemen nonfarmakologi bagi mengurangkan kadar kebimbangan (anxiety)*. *Journal of Ma'alim al-Quran wa al-Sunnah*, 20(2), 287–304.
- Silalahi, M. (2020). *Pemanfaatan daun kelor (Moringa oleifera Lam) sebagai bahan obat tradisional dan bahan pangan*. *Majalah Sainstekes*, 7(2), 107–116. <https://doi.org/10.33476/ms.v7i2.1703>
- Siti Fatimah Abd Aziz, & Yunos, Y. (2019). *Khasiat herba dalam Kitab Tib Melayu*. *Akademika*, 89 (Isu Khas), 151–162. <https://doi.org/10.17576/akad-2019-89S1-13>
- Turana, Y. (2013). *Terapi warna: Pengaruh warna terhadap keseimbangan emosi dan kesihatan tubuh*. *Jurnal Teknikal & Sains Sosial*, 3(1), 122–124.
- Yusoff, Z. M. (2009). *Kamus al-Quran: Rujukan lengkap kosa kata dalam al-Quran*. Kuala Lumpur: PTS Islamika.