



**SOARING  
UPWARDS**  
MALAYSIAN HIGHER EDUCATION



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

# KONAKA

## KONFERENSI AKADEMIK

# 2016

Pengkongsian Ilmu Dari Perspektif Islam

30 November 2016 | Rabu  
UiTM Cawangan Pahang  
Kampus Jengka



## Pemakanan Sunnah: Pembuktian dari Sudut Saintifik

Hartini Ahmad Rafeie<sup>1\*</sup>, Fairuzdzah Ahmad Lothfy<sup>2</sup>,  
Nur Sha'adah Zainuddin<sup>3</sup>, Asiah Mohd Nor<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Faculty of Applied Sciences, Universiti Teknologi MARA Cawangan Pahang,  
Kampus Jengka, 26400 Bandar Tun Razak Jengka, Pahang, Malaysia  
hartinirafeie@pahang.uitm.edu.my, fairuzdzah@pahang.uitm.edu.my,  
nsz@pahang.uitm.edu.my, asiah941@pahang.uitm.edu.my

\*Penulis Rujukan

**Abstrak:** Penjagaan kesihatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan semua insan. Tubuh badan yang sihat sangat berkait rapat dengan punca makanan dan amalan pemakanan seseorang individu. Penjagaan dan pemakanan yang seimbang amatlah dititikberatkan seawal seorang bayi dilahirkan sepertimana yang ditegaskan oleh Baginda Rasullulah S.A.W. dalam Hadis Riwayat Bukhari “Sesungguhnya kamu mempunyai tanggungjawab untuk menunaikan hak terhadap tubuh badan kamu”. Akhir-akhir ini, pelbagai produk makanan dan minuman yang berasaskan makanan yang disebut dalam Al-Quran dan Hadis dihasil dan dipromosikan yang mana membuktikan masyarakat kita mencari alternatif dalam penjagaan kesihatan. Produk yang dikeluarkan dengan menggunakan sisipan kata “Makanan Sunnah” berupaya menarik perhatian masyarakat. Persepsi masyarakat dalam memahami erti produk makanan sunnah difahami sebagai makanan yang dianjurkan oleh Baginda Rasullulah S.A.W.. Walau bagaimanapun, isu “Makanan Sunnah” dari sudut pembuktian secara saintifik masih mempunyai ruang kosong yang ianya masih belum diterokai secara keseluruhan. Penggunaan istilah “Makanan Sunnah” perlu berasaskan garis panduan yang jelas dari sudut halal dan bukti kajian saintifik yang terperinci. Kertas kerja ini akan mengulas mengenai pembuktian saintifik mengenai “Makanan Sunnah” dan kelebihannya dalam penjagaan kesihatan.

**Kata Kunci:** Al-Quran dan Hadis, Makanan Sunnah, Pembuktian Saintifik

### 1. Pendahuluan

Pemakanan yang seimbang sangat dititikberatkan oleh masyarakat hari ini seawal di peringkat bayi lagi dimana susu ibu merupakan sumber makanan atau minuman yang terbaik untuk bayi sehingga umur mencapai 2 tahun. Pengambilan makanan mengikut perkembangan umur dari peringkat kecil sehingga dewasa sangat penting bagi menjamin kesihatan tubuh badan yang sihat dan perkembangan otak bagi seseorang individu. Tidak boleh disangkal bahawa terdapat kaitan rapat antara makanan dan perkembangan akal, sifat, emosi, rohani dan fizikal manusia. Nabi Muhammad S.A.W. bersabda yang bermaksud:

*“Perut adalah tempat bermula pelbagai penyakit.”*  
(Riwayat Muslim)

Sehubungan itu, pengambilan jenis makanan yang dipilih dalam kehidupan seharian sewajarnya dititikberatkan. Umat Islam khususnya meneladani amalan yang diamalkan oleh Rasullullah S.A.W. termasuklah dalam hal pemakanan dan sumber makanan yang diambil. Tidak boleh disangsikan bahawa makanan yang disebut dalam Al-Quran dan menjadi kegemaran dan amalan Nabi Muhammad S.A.W. mempunyai pelbagai manfaat dan khasiatnya. Jika diteliti, amalan pemakanan baginda amat bertetapan dengan Al-Quran. Firman Allah S.W.T. yang bermaksud :

*“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan.”*  
(Al-A'raf 7: 31)



Dari persepsi masyarakat umum, tabiat pemakanan yang diteladani ialah mengikut sunnah Rasulullah S.A.W. sehingga istilah “Makanan Sunnah” digunakan dalam mempromosikan produk makanan dan minuman sejak akhir-akhir ini. Masyarakat hari ini apabila disebut dengan istilah “Makanan Sunnah” ianya akan dikaitkan dengan beberapa jenis makanan daripada sumber buah-buahan, tumbuhan herba dan sumber makanan tertentu. Antaranya adalah kurma, kismis, buah tin, buah zaitun, delima, habbatus sauda, zafran dan madu. Produk makanan dan minuman yang disebut di dalam Al-Quran dan Hadis ini amatlah signifikan dan berupaya menarik perhatian masyarakat. Secara umumnya, didapati tiada kajian menyeluruh dan terdapat kelompongan dalam pembuktian secara saintifik terhadap makanan-makanan yang dilabelkan sebagai “Makanan Sunnah” ini (Nizam Yatim, 2015). Bukanlah secara dasarnya untuk menafikan keistimewaan makanan yang disebut dalam Al-Quran dan Hadis mahupun yang disukai oleh Rasulullah S.A.W.. Walau bagaimanapun, kajian teliti dari sudut saintifik wajar dijalankan untuk dijadikan garis panduan bagi memastikan masyarakat sebagai pengguna mendapat manfaat dan mencapai kesihatan yang optimum. Kertas kerja ini mengulas kajian terdahulu mengenai pembuktian saintifik berkaitan “Makanan Sunnah” yang disebut di dalam Al-Quran dan Hadis seperti madu, buah zaitun dan kurma.

## 2. Kelebihan Makanan Sunnah dalam Al-Quran dan Hadis dan Pembuktian dari Sudut Saintifik

### 2.1. Madu

Madu merupakan makanan yang berkhasiat dan tidak dinafikan manfaatnya terhadap kesihatan manusia. Ianya dihasilkan oleh lebah yang menyedut nektar daripada pelbagai tumbuhan khususnya bunga-bunga. Firman Allah S.W.T. yang bermaksud:

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

(An-Nahl 16: 68-69)

Kita ambil maklum bahawa madu mempunyai rasa manis yang melebihi 1 ½ paras ketinggian rasa manis daripada gula putih. Walau bagaimanapun, rasa manis madu tidak mendatangkan kesan buruk jika dibandingkan pengambilan gula putih kerana kandungan madu yang terdiri daripada karbohidrat (79.8%) dan air (17%) mempunyai manfaat dan khasiat yang tersendiri; Nurul Fazriyanti (2015). Secara amnya, masyarakat mengetahui bahawa madu sangat berkhasiat untuk kesihatan badan. Antara contoh khasiat yang seringkali dikaitkan dengan pengambilan madu ialah kebolehnya menghilangkan batuk dan lelah, menambah tenaga dan meningkatkan daya ketahanan badan serta sebagai penawar bagi kebanyakan penyakit. Dari sudut sains, sebagaimana hasil kajian oleh Brodschneider dan Crailheim (2010) menyatakan bahawa madu mengandungi karbohidrat, protein, lipid, vitamin dan mineral yang mana telah dibuktikan mempunyai ciri antioksidan. Selain itu madu turut mengandungi kandungan gula seperti glukosa, bahan fitokimia serta bahan lain seperti asid organik, vitamin dan enzim. Menurut Kamarulzaidi et al. (2012) menyatakan bahawa antioksidan dan glukosa yang terdapat dalam madu merupakan ciri-ciri yang memainkan peranan penting dalam memberikan kesan positif terhadap memori. Glukosa merupakan sumber tenaga utama bagi sistem otak dan pengambilan madu sebagai pengganti dapat memberikan sumber karbohidrat yang baik.

Murujuk kajian dari Martos et al. (2008) pula menyatakan madu merupakan produk makanan yang bukan sahaja mempunyai kepentingan dari sudut nutrisinya malahan dari aspek biologi dan fungsinya. Antara beberapa ciri penting madu yang dinyatakan adalah sifat antioksidan, anti keradangan, antibakteria, antivirus dan keupayaan enzimnya yang dapat membaiki luka. Dalam kajian tersebut turut menyatakan bahawa kebolehan ciri-ciri penting tersebut adalah disebabkan oleh sebatian fenolik yang terdapat dalam madu contohnya *flavonoid*

elemen. Pernyataan ini turut disokong oleh Khalil et al. (2010) dimana menunjukkan madu merupakan agen antioksidan yang tinggi terdiri daripada sebatian yang mempunyai agen farmakologi dan ianya berpotensi untuk mencegah kanser, penyakit kardiovaskular, gangguan radang, penyembuhan luka, penyakit berjangkit dan penuaan. Pengambilan glukosa dari madu boleh meningkatkan memori spatial dan membantu proses pembentukan memori melalui pelepasan epinefrin yang akan meningkatkan pengeluaran asetilkolina dalam hipokampus dan amigdala otak. Sehubungan dengan itu, glukosa akan mengembalikan tahap tenaga selular yang digunakan dalam proses pembelajaran (Moore et al., 2006).

Penggunaan madu di Malaysia dewasa ini amatlah meluas di mana madu dihasilkan dalam pelbagai jenis di pasaran. Namun begitu, kadangkala madu yang dipasarkan adalah bukan dari madu tempatan dan asli. Sehubungan dengan perkara ini, langkah berjaga-jaga perlu diambil dan diberi perhatian dalam menggunakan madu sebagai makanan tambahan untuk mengelakkan beberapa masalah yang berkemungkinan berlaku.

## 2.2 Buah Zaitun

Buah zaitun atau dalam istilah botani dikenali sebagai *Olea Europea* merupakan tanaman yang biasanya ditanam di kawasan Mediterranean seperti di Sepanyol, Turki, Itali, Tunisia dan Morocco. Buah zaitun tidak terkecuali daripada memiliki khasiatnya yang tersendiri di mana ianya juga turut disebut di dalam Al-Quran serta dianjurkan oleh Nabi Muhammad S.A.W.. Firman Allah S.W.T. yang bermaksud:

*“Demi buah tiin dan zaitun. Dan Gunung Tursina.”*  
(At-Tin 95: 1-2)

Khasiat buah zaitun tidak dapat dinafikan di mana Allah S.W.T turut berfirman yang bermaksud:

*“Dinyalakan (dengan minyak) dari sebuah pohon yang diberkahi, (iaitu) zaitun yang tidak tumbuh di sebelah timurnya dan tidak pula di sebelah baratnya, hampir-hampir minyaknya saja menerangi walaupun tidak disentuh api.”*

(An-Nur 24: 35)

Selain daripada itu, Nabi Muhammad S.A.W. juga bersabda yang bermaksud:

*“Hendaklah kalian menggunakan minyak zaitun sebagai lauk dan buatlah ia sebagai minyak oles, karena ia (minyak zaitun) berasal dari pohon yang diberkahi.”*

(Riwayat Abu Daud)

Gambaran ini menunjukkan bahawa buah ini memiliki banyak keutamaan dan kelebihan yang tersendiri. Masyarakat kini mengambil maklum bahawa buah atau minyak zaitun yang banyak dikomersilkan di pasaran dapat membantu dalam menjaga kesihatan yang lebih baik. Kajian sains semasa mengiktiraf khasiat buah zaitun khususnya dalam bidang perubatan dan sains pemakanan. Antara kelebihan dan manfaat buah atau minyak zaitun adalah dapat merendahkan kadar kolesterol berbahaya, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangkan risiko kanser, menjaga kesihatan jantung, melembutkan kulit dan melambatkan proses penuaan. Pembuktian dari sudut saintifik amatlah signifikan kepada masyarakat sebagai dasar dan asas penggunaan sumber makanan ini dalam kehidupan seharian.

Kajian terkini mengenai minyak zaitun menunjukkan bahawa komponen dalam minyak zaitun mempunyai banyak fungsi dan ciri-ciri dari aspek biologikalnya. Minyak zaitun dan komponen seperti *fenolik*, *hydroxytyrosol*, *oleuropin* dan *tyrosol* merupakan antioksidan yang

kuat dan berfungsi sebagai penghapus radikal bebas dengan baik. Radikal bebas adalah atom atau molekul yang kehilangan elektronnya di permukaan kulit luar yang bersifat reaktif dan tidak stabil (Kesuma Sayuti, 2015). Sebagai contoh, molekul oksigen yang normal lengkap pasangannya dikenali dengan formula kimia  $O_2$ , tetapi bila berubah menjadi radikal bebas maka ia akan bertukar menjadi  $O_2^-$  atau juga dikenali sebagai Superoksida. Umumnya, radikal bebas oksigen ini sangat cepat bertindak balas merosakkan jaringan sel di dalam tubuh manusia. Justeru itu, suatu nutrien yang dapat mengatasi ancaman bahaya radikal bebas ini adalah antioksidan di mana ianya boleh didapati dari buah zaitun. Selain dari itu, *Oleuropin* dan *hydroxytyrosol* dalam minyak zaitun juga menunjukkan aktiviti antimikrob terhadap bakteria klinikal (Tuck dan Hayball, 2002). Kenyataan ini turut disokong oleh Owen et al. (2000) dalam artikelnya yang mengulas mengenai komponen di dalam minyak zaitun seperti *fenolik* bertindak sebagai agen antioksidan yang terbaik. Pengambilan minyak zaitun dalam kehidupan seharian dapat mengurangkan risiko kanser dan penyakit jantung. Minyak zaitun asli atau lebih dikenali sebagai *Virgin Olive Oil* mampu menyediakan bekalan sumber antioksidan yang berterusan seterusnya boleh mengurangkan tekanan oksidatif dengan menghalang pengoksidaan lipid yang sering dikaitkan dengan pelbagai penyakit seperti kanser, jantung dan penuaan. Pembuktian dari kajian sains ini menunjukkan bahawa buah zaitun merupakan sumber tidak ternilai yang diberikan oleh Allah S.W.T. untuk dimanfaatkan kerana ianya bukan sahaja disebut di dalam Al-Quran dan Hadis malah turut diiktiraf oleh pakar sains dunia.

### 2.3 Kurma

Kurma atau juga dikenali sebagai tamar merupakan sejenis tumbuhan (Palma) dengan istilah saintifiknya, *Phoenix dactylifera*. Dewasa ini, buah kurma bukan sahaja lazimnya dimakan menjelang bulan Ramadhan bahkan ianya diamalkan dalam kehidupan harian masyarakat. Dalam Al-Quran, khasiat buah kurma telah dinyatakan seperti yang dialami oleh Siti Maryam sepanjang beliau mengandungkan Nabi Isa. Allah S.W.T berfirman yang bermaksud:

*“Dan goncanglah pohon kurma, nescaya dia akan menjatuhkan kepada engkau buah kurma yang baru masak.”*

(Maryam 19: 25)

Ayat ini menceritakan perihal perintah Allah S.W.T. kepada Maryam memakan buah kurma ketika beliau dalam keadaan lemas semasa proses bersalin. Sesungguhnya ayat ini menunjukkan kelebihan dan khasiat buah kurma kepada kaum wanita khususnya wanita yang mengandung atau dalam keadaan nifas bahawa kandungan nutrien dalam buah kurma dapat memberikan tenaga sekaligus ianya bermanfaat bukan sahaja kepada ibu malahan kepada bayi. Kurma turut sesuai untuk bayi, bahkan bayi yang baru dilahirkan dianjurkan untuk dilakukan tahnik dengan tamar (Mat Rofa Ismail, 2016).

Kelebihan kurma tidak dapat disangkal lagi selaras dengan firman Allah S.W.T. yang bermaksud:

*“Kemudian Kami tumbuhkan kepadanya kebun kurma dan anggur untuk kamu. Di sana kamu peroleh buah-buahan yang banyak, dan sebahagiannya kamu makan”.*

(Al-Mu'minun 23:19)

Kajian para ilmuwan sains menunjukkan nutrien yang terkandung dalam buah kurma seperti vitamin A, B1, B2, B7, asid folik, kalsium, zat besi, magnesium dan banyak lagi telah membuktikan bahawa makanan yang disebut dalam Al-Quran dan Hadis serta yang dianjurkan oleh Rasulullah S.A.W. merupakan alternatif dalam meningkat tahap kesihatan individu.

Dalam kajian yang dijalankan oleh Khairul Azly Zahan (2014) menyatakan bahawa Rasulullah S.A.W. mengangkat darjat yang tinggi terhadap buah kurma kerana nilai kandungan nutrien yang optimum dan baik untuk kesihatan manusia. Beliau turut menjelaskan bahawa kandungan protein dalam buah kurma adalah antara 1.8% hingga 2.0%, kandungan serat antara 2.0% hingga 4.0%, manakala kandungan gula pula antara 50% hingga 57%. Kandungan gula yang terdapat dalam buah kurma adalah dalam kumpulan glukosa. Ini menunjukkan kandungan gula di dalamnya telah ditukar secara semulajadi dalam bentuk yang paling ringkas dan mudah diserap oleh tubuh badan manusia. Selain daripada itu, artikel yang diterbitkan dalam akhbar Sinar Harian oleh Nurhuda Kamarulzaman (2015) menyatakan bahawa kajian oleh Profesor Madya Aisyah Mohd Zain, Pensyarah Fakulti Sains dan Bioteknologi Universiti Putra Malaysia, menunjukkan bahawa jus kurma berpotensi membantu mencegah daripada penyakit sembelit, lemah otot, sengal badan, lesu dan barah usus besar. Malahan, jus kurma mampu merangsang selera makan, menguatkan ingatan dan melancarkan sistem perkumuhan badan manusia. Di samping itu, ia boleh meningkatkan tenaga seksual dan juga boleh mencergaskan otak dan badan malah membantu tumbesaran kanak-kanak.

Pengambilan kurma juga mempunyai manfaat terhadap menangani tekanan emosi sebagaimana yang dinyatakan oleh Siti Aisyah et al. (2012). Hal ini berkait rapat dengan perlindungan sistem saraf manusia terutamanya emosi manusia sangat mempengaruhi sistem saraf yang mengatur banyak perkara seperti rembesan sejumlah insulin, endorphin dan kadar denyutan jantung. Amalan pemakanan kurma dapat memberikan kelebihan secara fizikal terutamanya kepada otak melalui proses yang dinamakan sebagai tindakan perlindungan neuro dan saraf. Selain itu, Siti Aisyah turut mengulas kandungan magnesium dalam kurma yang mempunyai manfaat terhadap sistem jantung dan sistem peredaran darah manusia. Garam magnesium merupakan garam yang berkepentingan dalam kebanyakan sistem metabolisme badan seseorang manusia. Kekurangan garam magnesium mampu menyumbang kepada masalah sistem kardiovaskular dan berpotensi tinggi menghadapi serangan jantung dan darah tinggi. Pembuktian khasiat dan kelebihan buah kurma turut dinyatakan oleh Ali et al. (2012). Beliau menyatakan bahawa komponen utama dalam kurma adalah karbohidrat (terutamanya sukrosa, glukosa, dan fruktosa) adalah sangat penting sebagai makanan tambahan bagi menjana tubuh badan yang sihat. Kurma turut mengandungi banyak vitamin dan mineral penting seperti kalsium, besi, fluorin, dan selenium. Ia juga mengandungi beberapa fitokimia seperti karotenoid, fenoliks, flavonoid, antosianin yang mempunyai sifat antioksidan. Sehubungan dengan ini, pengambilan kurma amatlah disarankan dalam amalan pemakanan harian bagi menjamin kesejahteraan dan kesihatan tubuh badan.

### 3. Kesimpulan

Dari Al-Quran dan Hadis, Allah S.W.T. memerintahkan agar hambaNya mempunyai sifat kesederhanaan dalam pemilihan dan pengambilan makanan secara menyeluruh agar melatih insan yang sentiasa mensyukuri segala nikmat rezeki yang dikurniakan oleh Allah SWT. Firman Allah S.W.T. yang bermaksud:

*“Wahai manusia makanlah pada muka bumi yang halal baik dan janganlah kamu mengikuti langkah syaitan. Sesungguhnya ia musuh yang nyata bagi kamu.”*

(Al-Baqarah 2:168)

Dari ayat ini dapatlah disimpulkan bahawa Allah S.W.T. dan Rasulullah S.A.W. menganjurkan agar semua insan supaya memilih dan mengambil makanan yang terbaik untuk kesejahteraan dan kelangsungan hidup. Makanan atau minuman terbaik yang disebut di dalam Al-Quran dan Hadis dijadikan panduan dan pedoman untuk masyarakat pada masa ini dan makanan yang terbaik disandarkan oleh Rasulullah S.A.W. ini dikenali sebagai “Makanan Sunnah”. Dalam isu “Makanan Sunnah” yang akhir-akhir ini seringkali dipromosikan bagi

tujuan mendapat perhatian masyarakat, salah satu aspek yang perlu diamati dan diberi perhatian yang menyeluruh dari sudut pembuktian saintifiknya. Ini adalah bagi memastikan setiap pengguna mendapat manfaat dan khasiat yang dihuraikan. Dengan kebanjiran produk yang berasaskan “Makanan Sunnah” ini, pengguna harus diberikan kefahaman yang ianya bukan sahaja bersandar kepada sunnah Nabi S.A.W. malahan perlu dibuktikan secara kajian saintifik. Kepentingan dalam menjaga pemakanan perlu dititikberatkan dan perlu sentiasa diingati bahawa mencegah itu lebih baik dari mengubati.

#### 4. Rujukan

- Ali, A., Waly, M., Ali, A., Waly, M., Essa, M. M., & Devarajan, S. (2012). Nutritional and Medicinal Value of Date Fruit. 361-375.
- Al-Quran dan Terjemahannya Rasm Uthman. (2012). Al-Quran Darul Iman, Pustaka Darul Iman.
- Brodtschneider, R., & Crailsheim, K. (2010). Nutrition and health in honey bees. *Apidologie* 41 (2010) 278–294.
- Dash, P. K., Orsi, S. A., & Moore, A. N. (2006). Spatial memory formation and memory-enhancing effect of glucose involves activation of the tuberous sclerosis complex-mammalian target of rapamycin pathway. *The Journal of Neuroscience* 26(31): 8048-8056.
- Ismail, M. R. (2016). Bicara Sains Islam: Menerobos Kerdipan Sejarah dan Falsafah Sains yang Mengubah Dunia. Cetakan I-2016.
- Kamarulzaidi, M. A., Mohd Yusoff, M. Y. Z., & Hasan Adli, D. S. (2012). Saranan Penggunaan Madu Oleh Al-Quran Dan Sokongan Saintifik Mengenai Khasiatnya Untuk Memori, *International Seminar on Al-Quran in Contemporary Society*.
- Kamarulzaman, N. (2015). Buah Tamar paling afdal: Berbuka dengan makanan sunnah banyak kebajikannya, Sinar Harian.
- Khalil, M. I., Sulaiman, S. I., & Boukraa, B. (2010). Antioxidant Properties of Honey and Its Role in Preventing Health Disorder. *The Open Nutraceuticals Journal*, 2010, 3, 6-16.
- M. Viuda-Martos, Y. Ruiz-Navajas, J. Fernandez ´ -Lopez ´., & J.A. Perez ´ -A´Lvarez. (2008). Functional Properties of Honey, Propolis, and Royal Jelly. *Journal Of Food Science*, Vol. 73, Nr. 9, R117- R124.
- Nurul Fazriyanti. (2015). Pengaruh Perbedaan Konsentrasi Madu dan Lama Fermentasi Terhadap pH, total Asam, Gula Reduksi dan Potensi Antibakteria Kefir Air Leri, *Skripsi Sarjana Sains dan Teknologi/Bioteknologi*.
- Owen, R. W., Giacosa, A., Hull, W. E., Haubner, R., Würtele, G., Spiegelhalter, B., & Bartsch, H. (2000). *Lancet Oncology*; 1: 107–112.
- Sayuti, K., & Yenrina, R. (2015). Antioksidan Alami dan Sintetik. ISBN: 978-602-8821-97-1.
- Tuck, K. L., & Hayball, P. J. (2002). Major phenolic compounds in olive oil: metabolism and health effects. *Journal of Nutritional Biochemistry* 13 (2002) 636–644.
- Yatim, N. (2015). Kekeliruan Makanan Sunnah, *Rencana@Utusan.com.my*.
- Yusof, S. A., Mohd Taher, M. S. I., Kasim, N. H., & Wan Ismail, W. I. (2015). Khasiat buah kurma dalam menangani tekanan emosi. *Conference: World Conference on Islamic Thought.t*
- Zahan, K. A. (2014). Conference Paper. Buah Tamar dan Ibu Mengandung. DOI: 10.13140/RG.2.1.2580.4008.