

## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah. ....	1
B. Identifikasi Masalah. ....	6
C. Batasan Masalah. ....	7
D. Rumusan Masalah. ....	8
E. Tujuan Penelitian. ....	8
F. Kegunaan Penelitian. ....	9
G. Telaah Kepsutakaan. ....	9
H. Metode Penelitian. ....	11
I. Sistematika Pembahasan. ....	16
BAB II : MAKANAN DAN KESEHATAN SERTA HUBUNGANNYA DENGAN <i>ISRAF</i>	
A. Pengertian <i>Israf</i> .....	18
B. Makanan dan Fungsinya. ....	24

1. Definisi makanan .....	24
2. Fungsi makanan.....	30
C. Pola Makan yang Benar Menurut Islam dan Ilmu Kesehatan. ....	34
1. Pola Makan yang baik menurut pandangan Islam .....	35
2. Pola Makan yang baik menurut ilmu kesehatan .....	48
BAB III : LARANGAN <i>ISRAF</i> DALAM SURAH AL-A'RA'F AYAT 31	
A. Surah al-A'raf ayat 31. ....	56
1. Surah al-A'raf ayat 31 dan Terjemah. ....	56
2. Tafsir <i>Mufra&gt;da&gt;t.</i> 56	
3. <i>Saba&gt;b Nuzul</i> Surah al-A'raf ayat 31.                      57	
4. <i>Muna&gt;sabah</i> Surah al-A'raf ayat 31.                      61	
B. Makna <i>Wa la&gt; tusrifu&gt;</i> Dalam Makan dan Minum Dalam Surah al-A'raf ayat 31. ....	64
C. Kriteria <i>Israf</i> Dalam Surah al-A'raf Ayat 31 Menurut Pandangan Para Ulama.....	76
D. Pengaruh <i>Israf</i> Bagi Kesehatan Manusia                      84	
1. Dampak Larangan Israf Terhadap Kesehatan Jasmani .....	85
2. Dampak Larangan Israf Terhadap Kesehatan Rohani                      94	
BAB IV : ANALISIS PENGGUNAAN KATA <i>SARAF</i> DALAM LARANGAN BERLEBIHAN MAKAN SURAH AL-A'RA'F AYAT 31 .....	
106	
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.                      114	

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN