

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut penciptaannya, manusia dibekali oleh Allah SWT dengan akal dan nafsu, dengan dua hal tersebut manusia diperintahkan untuk memilih sendiri jalan hidupnya, membedakan baik dan buruk. Jauh sebelum itu, Allah SWT juga telah mempersiapkan bumi dan seisinya untuk menunjang kebutuhan hidup manusia. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan:

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ فِرَاشًا وَالسَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dia menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia menghasilkan dengan hujan itu segala buah-buahan sebagai rizki untukmu; karena itu janganlah kamu mengadakan sekutu-sekutu bagi Allah, Padahal kamu mengetahui”.

1

Dengan adanya nafsu yang diberikan oleh Allah SWT, seringkali manusia terlena dengan nikmat Allah SWT yang terhampar di langit dan di bumi. Hal tersebut dibuktikan dengan perilaku manusia yang tidak mensyukuri semua nikmat Allah SWT dan sifat tidak syukur tersebut teraplikasi dengan sikap berlebihan manusia dalam berbagai segi kehidupan. Banyaknya masalah-masalah yang muncul sebagai akibat perubahan pola hidup manusia berbanding lurus dengan perkembangan zaman yang sedang berlangsung sampai detik ini. Seiring dengan bertambahnya tingkat kesejahteraan hidup manusia pada masa kini, umat manusia cenderung mengikuti hawa nafsunya untuk memenuhi segala kebutuhan hidupnya termasuk di dalamnya kebutuhan akan makanan dan segala hal yang berhubungan dengan urusan perut. Mereka mengonsumsi segala hal yang mereka sukai tanpa melihat batas dan memperhatikan dampak yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan jiwa. Belajar dari kasus yang

1

terjadi di negara maju, peningkatan kemakmuran menyebabkan meningkatnya prelevansi gizi lebih. Salah satu penyebabnya adalah terjadinya perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan. Pola makan di kota-kota besar telah berubah dari pola tradisional yang banyak mengandung karbohidrat dan serat menjadi pola makan modern dengan kandungan protein, lemak, gula, dan garam yang tinggi tetapi sedikit serat. Pada akhirnya muncul berbagai masalah kesehatan yang justru mengancam kelangsungan hidup umat manusia yaitu berupa penyakit-penyakit yang berbahaya, diantaranya adalah obesitas, penyakit jantung, kanker, diabetes, dan lain sebagainya.

Di negara Indonesia sendiri, Soekirman menyatakan bahwa dengan meningkatnya pendapatan dan adanya perubahan gaya hidup sebagian penduduk akibat pembangunan ekonomi dan pengaruh budaya global, masalah gizi menjadi semakin mengancam kehidupan penduduk golongan menengah ke atas serta kelompok usia lanjut (manula). Ancaman tersebut berupa meningkatnya penyakit-penyakit non infeksi, terutama dalam bentuk obesitas, penyakit jantung. Tekanan darah tinggi, dan penyakit kanker. Hal ini diperkuat oleh hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang menunjukkan bahwa pada tahun 1992 penyakit jantung koroner menempati urutan pertama penyebab kematian di Indonesia (16,5% dari total penyebab kematian). Berdasarkan data dari WHO-Features tahun 1990, di seluruh dunia, pembunuh paling besar ternyata adalah penyakit jantung (kardiovaskuler) dengan kematian sekitar 12 juta orang per tahun (kira-kira 25%) kematian di dunia, diikuti oleh penyakit-penyakit diare sebanyak 5 juta per tahun. Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyakit yang diakibatkan oleh makan yang tidak terkontrol. Walaupun makan berlebih bukan penyebab utama dari timbulnya penyakit-penyakit tersebut, tetapi makan berlebihan merupakan faktor utama dalam mempercepat timbulnya penyakit. Inilah yang oleh Allah SWT disebut sebagai perilaku tidak mensyukuri atas segala nikmat yang Allah SWT berikan melalui semua yang terhampar di bumi. Cara makan umat manusia pada masa kini sudah keluar dari apa yang telah diajarkan oleh agama Islam.

Dalam Islam, sikap berlebihan disebut dengan *israf*. *Israf* adalah segala perbuatan yang dilakukan dengan tidak sewajarnya atau melewati batas kelaziman dalam segala hal. Sebagai contoh adalah

berlebihan dalam masalah berpakaian, bertingkah laku, berhias, makan, minum dan lain sebagainya. Sikap *israf* merupakan perbuatan yang sangat tidak disukai oleh Allah SWT karena pada hakikatnya *israf* merupakan tindakan merusak diri. Salah satu sikap berlebihan yang dampaknya begitu besar bagi diri manusia adalah berlebihan dalam hal makan. Dalam al-Qur'a>n, larangan berlebihan dalam makan sudah tertulis jelas dalam surah al-A'ra>f ayat 31:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Selain itu larangan berlebihan dalam makan juga disebutkan dalam surah al-An'a>m ayat 141:

وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرًا، وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ،
كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ، وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

Dan Dialah yang menjadikan kebun-kebun yang berjunjung dan yang tidak berjunjung, pohon kurma, tanam-tanaman yang bermacam-macam buahnya, zaitun dan delima yang serupa (bentuk dan warnanya) dan tidak sama (rasanya). Makanlah dari buahnya (yang bermacam-macam itu) bila Dia berbuah, dan tunaikanlah haknya di hari memetik hasilnya (dengan disedekahkan kepada fakir miskin); dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.

Menurut ilmu kesehatan, makan berlebihan dapat memunculkan berbagai macam masalah kesehatan seperti obesitas, sakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, bahkan stroke. Penyakit-penyakit ini merupakan sebagian kecil contohnya. Salah satu temuan awal para peneliti kesehatan dari Mayo Clinic adalah bahwa ternyata makan yang berlebihan mungkin juga dapat menyebabkan hilangnya ingatan, terutama pada mereka yang berusia lanjut (lansia). Sebuah studi yang dilakukan *Mount Sinai School of Medicine* menemukan penjelasan tentang alasan makan berlebihan bisa menyebabkan diabetes dan obesitas. Orang yang makan tanpa mengontrol jumlah yang dikonsumsinya, dapat mengalami gangguan fungsi pada sinyal insulin otak. Penyakit yang lebih spesifik yang mungkin muncul akibat makan yang berlebihan, antara lain: pertumbuhan pikologis terhambat, tubuh banyak menghasilkan radikal bebas.

Menurut beberapa cendekiawan muslim, pola hidup sehat dapat ditempuh dengan salah satu caranya

adalah mempergunakan agama sebagai pedoman hidup. Semua persoalan dikembalikan kepada bagaimana pendapat agama dalam hal ini. Agama sebagai pedoman hidup (dalam hal ini adalah al-Qur'a>n dan hadis serta pendapat-pendapat ulama lain) sangat berperan penting dalam membimbing kehidupan umat. Beberapa masalah kesehatan yang muncul akibat makan yang berlebihan dapat diatasi jika umat Islam mematuhi pesan yang telah disampaikan oleh al-Qur'a>n dan hadis. Dalam hal makan dan minum, Nabi Muhammad SAW telah memberikan banyak tuntunan. Salah satu di antaranya adalah perintah Rasulullah SAW agar kita tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan, karena bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatan. Rasulullah SAW bersabda :

مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَلَّةَ فَتُلُثُ لِطْعَامِهِ وَ تُلُثُ لِشَرَابِهِ وَتُلُثُ لِنَفْسِهِ

Tidak ada satu bejana yang lebih berbahaya dipenuhi oleh anak Adam daripada memenuhi perut. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan yang dapat menegakkan tulang punggungnya. Jika ia tidak mampu berbuat seperti itu, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiganya lagi untuk nafasnya. (HR. al-Turmudhi).

Banyaknya dalil yang melarang berlebihan (*israf*) dalam makan adalah semata-mata untuk kemaslahatan umat manusia sendiri, mengingat dampak yang ditimbulkan dari *israf* dalam makan sangat komplikatif.

B. Identifikasi Masalah

Surah al-A'ra>f ayat 31 adalah ayat yang mengandung beberapa perintah dan larangan Allah SWT kepada umat Islam. Firman Allah SWT:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Pada redaksi awal ayat disebutkan perintah untuk memakai pakaian dan perhiasan yang indah setiap kali memasuki masjid. Perintah yang kedua adalah perintah makan dan minum kepada seluruh anak Adam, kemudian perintah yang selanjutnya adalah sebuah larangan untuk tidak berlebihan terhadap hal-

hal yang diperintahkan sebelumnya dalam ayat ini.

Berlebihan yang dijelaskan dalam surah al-A'raf ayat 31 meliputi tiga hal yang telah diperintahkan sebelumnya, yaitu perintah untuk memakai pakaian yang indah ketika memasuki masjid (beribadah), dan dalam melakukan hal tersebut hendaklah tidak berlebih-lebihan. Tidak menggunakan pakaian yang indah ketika beribadah merupakan suatu perbuatan yang melampaui batas (berlebihan). Larangan berlebihan dalam surah al-A'raf ayat 31 ini juga berlaku untuk makan dan minum. Berlebihan dalam makan secara jelas disebutkan dalam ayat ini. Allah SWT mencela orang-orang yang makan secara berlebihan setelah datang perintah untuk makan dan minum. Oleh karena itu Allah SWT melarang anak Adam berlebihan dalam makan dan minum karena dibalik pelarangan tersebut tersimpan sebuah hikmah yang besar bagi kemaslahatan hidup manusia.

Allah SWT memberikan tuntunan agar umat manusia terhindar dari dampak yang berpengaruh bagi kesehatan akibat pola makan yang berlebihan. Sedangkan secara tersirat, surah al-A'raf ayat 31 menjelaskan tentang bagaimana kenyang menurut Islam, yaitu tentang makna proporsional. Kadar kenyang setiap orang berbeda-beda. Kadar berlebihan bagi setiap orang berbeda-beda tergantung kebutuhan tubuh seseorang. Dari sini perlu pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana sikap yang tergolong *israf* dalam makan dan bagaimana pengaplikasiannya dalam merubah pola makan yang berlebihan. Selain itu, dari ayat tersebut dapat dianalisis dampak dari makan yang berlebihan dengan menggunakan perspektif ilmu kesehatan.

C. Batasan Masalah

Dari uraian penjelasan masalah yang telah disebutkan di atas, pembahasan difokuskan pada masalah larangan berlebihan dalam makan, dan dari masalah tersebut dapat diambil tiga poin penting sebagai batasan masalah, antara lain:

- a. Makna larangan berlebihan yang terkandung dalam surah al-A'raf ayat 31. Merupakan penjelasan makna surah al-A'raf ayat 31 secara global. Pembahasan kemudian dikerucutkan pada larangan

berlebihan (*israf*) dalam hal makan dan minum yang ditunjang dengan hadis dan pendapat para ulama mengenai pemaknaan larangan berlebihan yang terkandung dalam surah al-A'raf ayat 31.

- b. Kriteria *israf* menurut pandangan para ulama terhadap kandungan surah al-A'raf ayat 31. Merupakan penjelasan tentang batas seseorang dapat dikatakan berbuat *israf* menurut pandangan para ulama.
- c. Pengaruh *israf* berlebihan makan terhadap kesehatan. Merupakan penjelasan mengenai dampak perbuatan *israf* makan bagi kesehatan manusia, baik kesehatan jasmani seseorang maupun kesehatan rohani (menyangkut kualitas ibadah seseorang).

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang disebutkan di atas maka dapat dirumuskan dua permasalahan, yaitu:

1. Bagaimana makna *wa la> tusrifu>* dalam makan dalam surah al-A'raf ayat 31?
2. Bagaimana kriteria *israf* dalam surah al-A'raf ayat 31 menurut pandangan para ulama?
3. Bagaimana pengaruh *israf* terhadap kesehatan manusia?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui makna *wa la> tusrifu>* dalam makan dalam surah al-A'raf ayat 31
2. Untuk mengetahui kriteria *israf* dalam surah al-A'raf ayat 31 menurut pandangan para ulama.
3. Untuk mengetahui pengaruh *israf* terhadap kesehatan manusia.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang tafsir. Kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini mencakup kegunaan dalam dua hal antara lain:

1. Kegunaan secara teoritis:

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan yang kemudian diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan ilmu keagamaan khususnya mengenai *akhlak al-madhmumah* yaitu *israf* yang dilarang dalam Islam.

2. Kegunaan secara praktis:

Implementasi penelitian ini diharapkan bisa memberi kontribusi yang dapat mengarahkan umat Islam dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga mampu menjadi seorang muslim yang *ka>ffah*.

G. Telaah Kepustakaan

Telaah kepustakaan merupakan studi pendahuluan (*preliminary study*) yang bertujuan untuk mencari data tentang masalah penelitian, selain itu tahap ini juga bertujuan untuk mengetahui keorisinilan penelitian yang akan dilakukan (terbebas dari unsur plagiasi). Setelah dilakukan telaah pustaka, peneliti menemukan beberapa karya yang membahas masalah yang serupa dengan penelitian ini, diantaranya:

1. *Israf dan Tabdhir : Konsepsi Etika Religius Dalam al-Qur'a>n Dan Perspektif Materialisme-Konsumerisme* karya Dudung Abdurrahman, Bandung.

Karya tersebut berbentuk sebuah abstrak yang menjelaskan konsep *israf* dan *tabdhir* yang merupakan sebagian dari konsep etika religius dalam al-Qur'a>n. inti tulisan tersebut adalah penjelasan tentang hubungan *israf* dan *tabdhir* dengan sikap materialisme dan sikap konsumtif yang tinggi pada masyarakat.

2. *Makna Tabdhir Dalam al-Qura>n (surah al-Isra<' Ayat 26-27)* karya Idris, 2012, Surabaya.

Karya tersebut merupakan sebuah skripsi yang ditulis oleh mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Karya tersebut menjelaskan tentang makna *tabdhir* (boros) dalam surah al-Isra>' ayat 26-27, yang kemudian dikaitkan dengan *israf*. Namun demikian, penulis tetap memfokuskan atau menitik beratkan pembahasan pada konsep *tabdhir*.

3. *Hadith-hadith Tentang Etika Makan (Studi Ma'ani al-Hadis Tentang Larangan Makan Berlebihan).*

Karya tersebut merupakan sebuah skripsi yang ditulis oleh M. Rosidin Nawawi, seorang mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tahun 2011. Karya tersebut merupakan sebuah kajian hadis yang berbicara tentang perintah makan sekedar menegakkan tulang punggung dan jika tidak mampu hendaknya membagi perut menjadi tiga bagian yaitu sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga untuk nafas. Penulis mengkaji hadis tersebut dari segi sanad (*naqd al-khariji*) dan dari segi matan hadis (*naqd al-dakhili*) kemudian pada bagian akhir, penulis juga menjelaskan hadis dengan petunjuk ayat-ayat al-Qur'a>n dimana salah satunya penulis karya tersebut juga menyebutkan surah al-A'ra>f ayat 31.

H. Metodologi Penelitian

1. Model dan jenis penelitian

a) Model Penelitian.

Model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah model penelitian kualitatif, yaitu suatu metode yang mementingkan kedalaman data, menekankan pada penjelasan data, eksplorasi pengalaman, persepsi, dan naratif serta menggambarkan situasi, fenomena, permasalahan atau kejadian. Penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memberi makna atas fenomena secara holistik dan harus memerankan dirinya secara aktif dalam keseluruhan proses studi. Peneliti mengidentifikasi kategori untuk menyortir dan mengorganisasikan data (*sorting and organizing data*).

Secara lebih spesifik, cara yang digunakan adalah kualitatif yang deskriptif. Penggunaan metode kualitatif deskriptif, dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu situasi dan atau area populasi tertentu yang bersifat faktual secara sistematis dan akurat. Selain itu metode deskriptif juga bertujuan untuk menjelaskan fenomena masa kini atau karakteristik individual, situasi, atau

kelompok tertentu. Dalam kajian ilmu tafsir, untuk mendeskripsikan kandungan sebuah ayat al-Qur'a>n, ilmu tafsir mempunyai satu metode tersendiri yaitu metode tafsir *tahlyly* (analisis). Penelitian ini juga dapat disebut sebagai penelitian dengan kajian semantik, yaitu kajian pada aspek kebahasaan. Secara lebih spesifik kajian semantik dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai kajian analitik terhadap istilah-istilah kunci suatu bahasa dengan suatu pandangan yang pada akhirnya sampai pada pengertian konseptual dari pengguna bahasa tersebut. Metode ini dianggap tepat untuk menganalisis secara mendalam terhadap surah al-A'ra>f ayat 31.

Teori metode *tahlyly* yang dipakai dalam penelitian ini adalah teori metode *tahlyly* Abdul Hayy al-Farmawy. Metode *tahlyly* adalah suatu metode tafsir ayat-ayat al-Qur'a>n menafsirkan ayat-ayat al-Qur'a>n dengan memaparkan segala aspek yang terkandung di dalam ayat-ayat yang ditafsirkan tersebut serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufassir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut. Dalam metode ini terkadang para mufassir menguraikan makna yang dikandung dalam al-Qur'a>n, yaitu ayat demi ayat serta surah demi surah sesuai dengan urutannya di dalam *mushaf* al-Qur'a>n. Uraian tersebut menyangkut berbagai aspek yang terkandung dalam ayat yang ditafsirkan, seperti tafsir kosakata (*mufra>da>t*), konotasi kalimatnya, latar belakang turun ayat (*saba>b nuzul*), kaitannya dengan ayat-ayat lain sebelum atau sesudah ayat tersebut (*muna>sabah*), dan pendapat-pendapat yang telah diberikan berkenaan dengan pemaknaan ayat-ayat tersebut yang disampaikan oleh Nabi, para sahabat, para tabi'in maupun ahli tafsir lainnya.

Dalam metode tafsir *tahlyly* (analisis) mufassir atau peneliti berusaha untuk menjelaskan makna yang terkandung di dalam ayat-ayat secara komprehensif baik dengan bentuk *ma'thur* maupun *al-ra'y*. Langkah-langkah penelitian (penafsiran) dengan metode *tahlyly* menurut Abdul Hayy al-Farmawy dapat dijelaskan sebagai berikut:

Menguraikan arti *mufra>da>t* (kosakata) diikuti penjelasan mengenai arti global ayat.

a) Mengemukakan *muna>sabah* (korelasi dengan ayat lain) serta menjelaskan hubungan

maksud ayat-ayat tersebut satu sama lain.

- b) Menyebutkan *sabab nuzul* (historisitas turunnya ayat).
 - c) Penafsiran ayat yang dibahas secara global (penafsiran disertai dengan kecenderungan mufasir/ berbagai macam corak mufasir). Dalil-dalil yang berasal dari Rasul, atau sahabat, atau para tabi'in, yang terkadang bercampur baur dengan pendapat para penafsir itu sendiri dan diwarnai oleh latar belakang pendidikannya, dan sering pula bercampur baur dengan pembahasan kebahasaan dan lainnya yang dipandang dapat membantu memahami nas} al-Qur'a>n tersebut.
 - d) Analisis terhadap penafsiran.
- b) Jenis Penelitian.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*). Studi kepustakaan merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur, baik dari perpustakaan maupun tempat lain. Jadi kajian dalam penelitian ini merupakan riset terhadap literatur-literatur kepustakaan yang berhubungan dengan permasalahan yang dibahas.

2. *Sumber Data*

Ada dua jenis sumber data yang dapat digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Data Primer.

Data primer merupakan data yang diambil dari sumber data primer atau sumber pertama di lapangan. Data primer merupakan data utama dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer adalah *al-Qur'a>n al-Kari>m*. Selain itu, ada beberapa tafsir yang digunakan oleh peneliti sebagai sumber primer, antara lain: *Tafsir al-Jawa>hir fi Tafsir al-Qur'a>n* karya Syaikh T}ant}awi Jauhari, *Tafsir al-Qur'a>n al 'Az}im* karya Ibn Kathir, *Tafsir al-Mis}bah* karya Quraish Shihab, dan *Tafsir Fi Zhilali al-Qur'a>n* karya Sayyid Quthb.

b. Data Sekunder.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder. Data sekunder merupakan data yang melengkapi atau mendukung data primer yang ada. Dalam hal ini adalah buku referensi yang berkaitan dengan pokok permasalahan, antara lain:

1. *Tafsir al-Jala>lain* karya Imam Jala>l al-Di>n al-Mahalli dan Imam Jala>l al-Di>n al-Shuyut}i.
2. *Tafsir al-Maraghi* karya Mushthafa al-Maraghi.
3. *Tafsir al-Azhar* karya HAMKA (Haji Abdul Malik Karim Amrullah).
al-Qur'a>n dan Tafsirnya karya Departemen Agama Republik Indonesia.

3. Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah yang tidak dapat dihindari dalam kegiatan penelitian dengan pendekatan apapun. Dari banyak cara pengumpulan data yang disajikan dalam penelitian kualitatif, antara lain: teknik wawancara, teknik observasi, teknik angket atau kuesioner, teknik *Focus Group Discussion* (FGD), teknik dokumen, dan teknik triangulasi. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik dokumen.

Teknik dokumen dianggap cocok dalam penelitian ini, karena data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini berupa data-data tertulis, dokumen, dan lain sebagainya. Metode pengumpulan data dengan teknik dokumen dilakukan dengan mengumpulkan data-data tertulis baik berupa dokumen, jurnal, dan lain sebagainya yang terkait dengan bahasan penelitian. Setelah dikumpulkan, data yang didapat kemudian diolah dengan pengorganisasian data (*organising data*). Pada tahap ini peneliti melakukan pengelompokan data yang telah didapat sesuai dengan masalah yang terkait kemudian disusun berdasarkan sub bahasan yang telah direncanakan.

4. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan menggunakan metode analisis isi deskriptif (*descriptive content analysis*). Penggunaan

metode analisis isi dimaksudkan untuk menggambarkan secara detail suatu pesan atau suatu teks tertentu, menggambarkan aspek-aspek dan karakteristik dari suatu pesan.

I. Sistematika Pembahasan

- BAB I : Merupakan pendahuluan yang terdiri dari: latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah kepustakaan, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.
- BAB II : Merupakan kajian teori yang berisi penjelasan tentang makanan dan kesehatan serta hubungannya dengan *israf*, yaitu terdiri dari penjelasan tentang pengertian *israf*, makanan dan fungsinya, dan pola makan yang benar menurut Islam dan ilmu kesehatan.
- BAB III : Berisi pembahasan mengenai larangan *israf* dalam surah al-A'raf ayat 31, yaitu terdiri dari penjelasan tentang makna surah al-A'raf Ayat 31 (tafsir *mufra>dat, saba>b nuzul*, dan *muna>sabah* ayat), makna *wa la> tusrifu>* dalam makan dan minum dalam surah al-A'raf ayat 31, dan kriteria *israf* dalam surah al-A'raf ayat 31 menurut pandangan para ulama.
- BAB IV : Merupakan analisis pengaruh perbuatan *israf* terhadap kesehatan, yang terdiri dari penjelasan tentang dampak larangan *israf* terhadap kesehatan jasmani dan dampak *israf* terhadap kesehatan rohani.
- BAB V : Merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.