

BAB III

LARANGAN *ISRAF* DALAM SURAH AL-A'RA'F AYAT 31

A. Surah al-A'ra'f Ayat 31

1. Surah al-A'ra'f ayat 31 dan terjemah

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

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

2. Tafsir Mufra'da't

Dalam surah al-A'ra'f ayat 31 yang diambil sebagai kata kunci antara lain:

- **زِينَةٌ** : kata *zina* yang dimaksud dalam ayat ini adalah pakaian, yaitu pakaian yang menutup aurat, terbuat dari kain yang baik dan bahan lainnya yang dapat dijadikan pakaian.

• 56

المُسْرِفِينَ : kata *al-musrifin* berasal dari kata *asrafa-yusrifu* yang dapat diartikan dengan melampaui batas atau berlebih-lebihan. Seseorang yang mengerjakan sesuatu atau menggunakan sesuatu dengan sikap tidak wajar dan melebihi batas yang normal, dapat dikatakan bahwa ia telah bersikap *israf* atau melampaui batas kewajaran. Dalam al-Qur'an kata *israf* sering digunakan untuk menggambarkan celaan Allah SWT terhadap seseorang yang melakukan perbuatan dengan melebihi batas kewajaran yang seharusnya. Sebagai contoh, ketika Allah SWT membolehkan manusia makan dan minum sesuai dengan takarannya, dan kemudian diikuti dengan celaan terhadap orang yang makan berlebih-lebihan.

3. Sabab Nuzul surah al-A'ra'f ayat 31

Surah al-A'ra'f ayat 31 merupakan celaan terhadap orang-orang musyrik yang melakukan thawaf dengan telanjang. Sebagaimana yang disebutkan dalam riwayat Imam Muslim, Imam al-

Nasa'i, dan Ibnu Jarir al-T}abary. Sedangkan lafaznya berdasarkan apa yang ada di Kitab Imam Ibnu Jarir al-T}abary, diriwayatkan melalui hadis Shu'bah, dari Salamah Ibn Kahil, dari Muslim al-Batin, dari Sa'id Ibn Jubair, dari Ibn Abbas mengatakan bahwa surah al-A'ra>f ayat 31 turun berkenaan dengan kaum Jahiliah yang melakukan thawaf di *Baitulla>h* dalam keadaan telanjang bulat. Kaum pria melakukannya pada siang hari dan kaum perempuan pada malam hari. Salah seorang wanita dari mereka dalam thawafnya mengatakan:

الْيَوْمَ يَبْدُونَ بَعْضُهُ أَوْ كُلُّهُ # وَمَا بَدَا مِنْهُ فَلَا أَحِلَّهُ

Pada hari ini tampaklah sebagiannya atau seluruhnya # dan apa yang tampak darinya, maka tidak akan saya halalkan.

Pendapat ini diperkuat oleh pendapat Imam T}ant}awi Jauhari. Dalam Kitab tafsirnya, Imam T}ant}awi Jauhari menjelaskan bahwa turunnya surah al-A'ra>f ayat 31 dilatarbelakangi oleh peristiwa yang dilakukan oleh segolongan orang pada masa Jahiliah yaitu pada saat musim haji atau ketika ada perkumpulan. Mereka membuat dua pilihan untuk seseorang yang hendak *thawaf*, yaitu thawaf dengan mengenakan baju yang telah dilarang oleh Allah SWT atau melakukan thawaf dengan telanjang. Dalam *Tafsir al-Jawa>hir*, Imam T}ant}awi Jauhari menyebutkan bahwa pakaian yang dimaksud adalah *mu'ziran* yaitu celemek, terompah, dsb.) Maka atas hal ini Allah SWT menurunkan kalimat *khudhu> zi>natakum 'inda kulli masjid*.

Selanjutnya Imam T}ant}awi Jauhari juga menjelaskan bahwa ayat ini diturunkan juga berkenaan atas apa yang sudah dilakukan oleh Bani Amir yaitu mereka tidak memakan makanan tertentu (daging berlemak) dalam suatu hari kecuali makanan tertentu, dengan tujuan untuk mengganggu hari yang mereka agungkan tersebut. Sehingga atas hal ini kaum muslimin mengatakan pada Rasulullah SAW bahwa kaum muslimin lebih berhak dalam melakukan hal tersebut. Atas hal inilah Allah SWT menurunkan perintah makan (*wa kulu>*) yaitu dari daging dan lemak dan juga perintah minum (*wa al-shrabu> wa la> tusrifu>*) yaitu perintah minum dan larangan berlebihan yaitu dalam memulai keharaman atau mengharamkan apa yang tidak diharamkan oleh Allah SWT (dari memakan daging dan lemak) dan seharusnya menghalalkan apa yang memang tidak diharamkan oleh Allah

SWT.

Di samping itu ada sebuah pendapat yang dikemukakan oleh Ibn Kathir yang menjelaskan sebuah riwayat tafsir surah al-A'raf ayat 31 yaitu dari al-Hafidh Ibn Murdawaih melalui hadis Sa'id Ibn Bashir dan al-Auza'i, dari Qatadah, dari Anas yang diriwayatkan secara *marfu'* (yang langsung bersandar pada Nabi) bahwa surah al-A'raf ayat 31 turun berkenaan dengan masalah mengerjakan shalat dengan memakai terompah. Tetapi kesahihannya masih perlu dipertimbangkan. Hal yang sama dikatakan oleh Mujahid, Ata, Ibrahim, al-Nakha'i, al-Sadiyy, al-D}ahak, Malik, al-Zuhri, dll. yang bukan hanya seorang dari kalangan para imam ulama salaf sehubungan dengan tafsir surah al-A'raf ayat 31, bahwa ayat ini diturunkan sehubungan dengan orang-orang musyrik yang thawaf di Ka'bah dalam keadaan telanjang bulat.

Dalam tafsir *Fi Z}ilal al-Qur'a>n*, Sayyid Quthb mengungkapkan suatu riwayat tafsir yang dikutip dari *S}ahih Muslim* dari Hisyam dari Urwah dari ayahnya, "orang-orang Arab biasa melakukan thawaf di *Baitulla>h* dengan telanjang kecuali golongan al-Hummas. Golongan al-Hummas biasa melakukan thawaf dengan telanjang kecuali orang yang diberi pakaian oleh golongan al-Hummas, yaitu orang laki-laki memberi kepada wanita. Golongan al-Hummas tidak keluar dari Muzdalifah, sedangkan orang-orang lain ke Arafah. Golongan al-Hummas berkata bahwa mereka adalah warga Tanah Haram, maka tidak seorang pun dari bangsa Arab yang berhak melakukan thawaf kecuali mengenakan pakaian mereka, dan tidak boleh memakan suatu makanan apabila memasuki negeri mereka kecuali makanan mereka. Barangsiapa yang tidak memiliki sahabat di Makkah dari bangsa Arab yang dapat meminjaminya pakaian, maka tidak mudah baginya untuk menyewa. Oleh karena itu, ia menghadapi dua alternatif, melakukan thawaf di *Baitulla>h* dengan telanjang atau melakukan thawaf dengan mengenakan pakaian itu. Apabila sudah selesai thawaf, maka ia harus membuang pakaian tersebut dan tidak seorang pun boleh menyentuhnya, dan pakaian itu disebut *al-luqa>*. Selanjutnya, Sayyid Quthb menjelaskan sebagaimana yang disebutkan dalam tafsir *Ahka>m al-Qur'a>n* karya al-Qurthubi bahwa ada yang mengatakan bahwa bangsa Arab pada

zaman Jahiliah tidak mau memakan lemak (daging berlemak) pada musim haji. Mereka cukup memakan makanan sedikit.

Menurut Quraisy Shihab, pendapat sementara ulama tafsir mengenai latarbelakang turunnya surah al-A'raf ayat 31 adalah adanya beberapa orang sahabat Nabi Muhammad SAW yang bermaksud meniru kelompok al-Hummas, yaitu kelompok suku Quraisy dan keturunannya yang sangat menggebu-gebu semangat beragamanya sehingga enggan berthawaf kecuali memakai pakaian baru yang belum pernah dipakai melakukan dosa, serta sangat ketat dalam memilih makanan serta kadarnya ketika melaksanakan ibadah haji. Sementara itu, sahabat Nabi Muhammad SAW berkata, "kita lebih wajar melakukan hal demikian daripada al-Hummas". Menurut riwayat juga disebutkan bahwa kaum *musyriki* Jahiliah juga mengharamkan makanan. Oleh karena itu, Allah SWT menurunkan surah al A'raf ayat 31 untuk menegur mereka dan sekaligus memberi petunjuk tentang yang seharusnya dilakukan.

4. *Munasabah surah al-A'raf ayat 31*

Surah al-A'raf ayat 31 mempunyai korelasi dengan ayat sebelumnya (yaitu ayat 30) maupun ayat sesudahnya (yaitu ayat 32). Dalam ayat 30 Allah SWT berfirman:

فَرِيقًا هَدَىٰ وَفَرِيقًا حَقَّ عَلَيْهِمُ الضَّلَالَةُ إِنَّهُمْ اتَّخَذُوا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ مِن دُونِ اللَّهِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٠﴾

Sebagian diberi-Nya petunjuk dan sebahagian lagi telah pasti kesesatan bagi mereka. Sesungguhnya mereka menjadikan syaitan-syaitan pelindung (mereka) selain Allah, dan mereka mengira bahwa mereka mendapat petunjuk.

Korelasi dengan ayat 30 yaitu bahwa setelah Allah SWT menjelaskan tentang *al-qist* (yaitu tentang siapa-siapa orang yang diberi petunjuk oleh Allah SWT dan siapa-siapa orang yang mendapat kesesatan) dan pada ayat 31 Allah SWT mengajak umat manusia untuk memakai) minimal dalam bentuk menutup aurat karena membuka aurat merupakan perbuatan yang buruk. Menurut hemat penulis, inilah yang dimaksud *al-qist* (petunjuk) dari Allah SWT dalam melakukan ibadah sehingga umat tidak ikut terjerumus dalam jurang kesesatan sebagaimana segolongan kaum Arab Jahiliah yang melakukan perbuatan sesat dan keji yaitu melakukan thawaf dengan tanpa busana. Lebih lanjut

Quraisy Shihab menjelaskan bahwa perbuatan tersebut hendaknya dilakukan setiap memasuki dan berada di masjid, baik masjid dalam arti bangunan khusus maupun dalam pengertian luas, yakni persada bumi.

Kemudian surah al-A'ra>f ayat 32 yang berbunyi:

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ, قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ,
كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾

Katakanlah: "Siapakah yang mengharamkan perhiasan dari Allah yang telah dikeluarkan-Nya untuk hamba-hamba-Nya dan (siapa pulakah yang mengharamkan) rizki yang baik?" Katakanlah: " Semuanya itu (disediakan) bagi orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia, khusus (untuk mereka saja) di hari kiamat". Demikianlah Kami menjelaskan ayat-ayat itu bagi orang-orang yang mengetahui.

Kaitan surah al-A'ra>f ayat 31 dengan ayat 32 ini dapat diketahui dari sebab *nuzul* surah al-A'ra>f ayat 31. Sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya bahwa sebab turunnya ayat 31 adalah adanya suatu kelompok *musyriki>n* yaitu golongan al-Hummas yang membuat bid'ah dengan mengharamkan pakaian dalam beribadah (thawaf) dan juga terhadap makanan. Pada ayat 32 ini, Allah SWT mengarahkan sambil memberi kecaman atas apa yang mereka lakukan, sebagaimana yang disebutkan pada redaksi awal surah al-A'ra>f ayat 32. Kemudian dalam kandungan ayat 32, secara tegas Allah SWT menyampaikan bahwa semua rizki yang diturunkan oleh Allah SWT dan juga segala yang baik diberikan kepada orang yang beriman dan orang yang tidak beriman pada kehidupan dunia, tetapi khusus untuk orang yang beriman pada hari kiamat.

Sayyid Quthb menambahkan bahwa ayat 32 memberi penegasan atas kesalahan yang dilakukan golongan al-Hummas sebagaimana yang dijelaskan dalam surah al-A'ra>f ayat 31. Melalui surah al-A'ra>f ayat 32 ini, Allah SWT menjelaskan bahwa penetapan perhiasan-perhiasan dan rizki yang baik-baik itu disediakan untuk manusia. Hal itu merupakan hak bagi orang-orang yang beriman sesuai dengan keimanan kepada Allah SWT yang telah mengeluarkan perhiasan itu untuk mereka meskipun orang-orang selain Islam juga ikut menikmati perhiasan dan rizki di dunia ini. Semua itu di akhirat nanti dikhususkan untuk orang yang beriman saja, tanpa ada orang kafir yang ikut menikmatinya. Persoalannya tidak akan seperti itu lagi, tidak ada sesuatu pun yang diharamkan atas mereka, apa

yang dikhususkan untuk orang beriman pada hari kiamat nanti bukanlah barang haram. Apa yang diharamkan oleh Allah SWT bukanlah pakaian, makanan, ataupun minuman, tetapi yang diharamkan oleh Allah SWT adalah perbuatan keji yang dilakukan oleh golongan al-Hummas.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa hubungan surah al-A'raf ayat 32 dengan ayat 31 yaitu bahwa ayat 32 menjadi ayat kecaman atas tindakan golongan al-Hummas sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat 31. Tidak ada yang berwenang membuat peraturan sebagaimana yang dilakukan oleh golongan al-Hummas dengan mengharamkan rizki dari Allah SWT kecuali Allah SWT sendiri Sang *Rabb al-Alami*.

B. Makna *Wa la> tusrifu>* Dalam Makan Dalam Surah al-A'raf ayat 31

Dilihat dari historisitas ayat, surah al-A'raf ayat 31 merupakan ayat yang diturunkan untuk membantah kebiasaan musyrikin pada masa Jahiliah. Dalam surah al-A'raf ayat 31 terdapat tiga hal penting yang harus diperhatikan oleh umat Islam agar tidak termasuk golongan orang yang melampaui batas. Perintah-perintah tersebut adalah perintah untuk memakai pakaian yang indah setiap kali memasuki masjid, perintah makan dan minum, dan larangan berlebihan atas dua hal yang diperintahkan sebelumnya dalam ayat ini. Untuk memahami makna *wa la> tusrifu>* yang konteksnya pada hal makan, dapat dapat dilepaskan dari pemahaman pemaknaan makna seluruh redaksi ayat.

Pada redaksi awal ayat, Allah SWT menyeru pada anak Adam secara keseluruhan supaya mengenakan perhiasan yang berupa pakaian yang telah diturunkan oleh Allah SWT kepada mereka, yaitu pakaian yang bagus setiap kali melakukan ibadah. Turunnya surah al-A'raf ayat 31 adalah sebagai kritik pada orang-orang Jahiliah yang melakukan thawaf dengan keadaan telanjang, mereka mengharamkan pakaian yang tidak diharamkan oleh Allah SWT padahal dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT memberikan kepada mereka pakaian sebagai suatu nikmat.

Menurut Sayyid Quthb kaum Jahiliah yang disindir dalam ayat ini dicap oleh Allah SWT sebagai golongan yang melakukan perbuatan *israf* (berlebihan), dengan demikian larangan berlebihan dalam

redaksi surah al-A'raf ayat 31 secara keseluruhan merupakan berlebihan atau melampaui batasan Allah SWT dalam masalah halal atau haram, yang berlebih-lebihan terhadap apa yang diharamkan-Nya, yaitu dengan menghalalkan yang diharamkan-Nya atau mengharamkan yang diharamkan oleh Allah SWT, tetapi Allah SWT menyukai sikap yang menghalalkan apa yang diharamkan oleh Allah SWT dan mengharamkan apa yang diharamkan oleh Allah SWT karena yang demikian itulah sifat pertengahan yang diperintahkan oleh Allah SWT.

Sayyid Quthb juga menjelaskan bahwa melalui ayat ini Allah SWT menunjukkan bahwa Allah SWT lebih layak mereka ibadahi dengan melakukan ketaatan kepada-Nya dengan menjalankan syariat yang telah diturunkan-Nya, bukan malah menanggalkan syariat-Nya dan dengan berbuat keji (yakni thawaf dengan telanjang) yang mereka jadikan sebagai suatu kebiasaan.

Sedangkan menurut Imam al-Shuyuti, kalimat *ya bani Adama khudhu zinatukum* mengandung perintah untuk memakai pakaian yang indah untuk menutupi aurat. Kemudian dilanjutkan dengan kata *'inda kulli masjidin* yaitu pakaian yang indah tersebut digunakan di setiap memasuki masjid, yaitu di saat akan melakukan shalat dan thawaf. Imam Tawfiq Jauhari mempunyai pendapat yang sama dengan mayoritas ulama mengenai penafsiran surah al-A'raf ayat 31, melalui ayat ini Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk menggunakan pakaian yang indah untuk menutup aurat ketika shalat dan thawaf dan hal ini merupakan suatu perkara yang wajib.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa kata *zina* yang dimaksud di sini adalah pakaian. Dalam redaksi awal ayat, Allah SWT menyeru pada manusia sekaligus menjelaskan bahwa dahulu pada zaman Jahiliah, kaum laki-laki biasa thawaf dengan telanjang maka setelah datangnya Islam, Allah SWT memerintahkan mereka untuk memakai pakaian yang indah-indah. Berdasarkan ayat ini dan hadis yang mengutarakan masalah semisal, dijelaskan bahwa umat Islam disunnahkan memakai pakaian yang indah di saat melakukan shalat, terlebih untuk shalat *Idain* dan shalat Jumat. Disunnahkan pula untuk memakai wewangian, karena wewangian termasuk dalam pengertian perhiasan, juga disunnahkan bersiwak, karena bersiwak merupakan penyempurna bagi hal tersebut.

Berbicara masalah pakaian, ada sebuah hadis yang menjelaskan bahwa umat Islam disunnahkan untuk memakai pakaian yang berwarna putih, terlebih ketika shalat. Sebagaimana yang disebutkan dalam sebuah riwayat dari Imam al-T}abrani dengan sanad yang *s}ahih*>, yaitu dari Qatadah dari Muhammad Ibn Sirrin bahwa Tamim al-Da>ri pernah membeli sebuah kain selendang (putih) dengan harga seribu (dirham), lalu ia pakai dalam shalat-shalatnya. Hal ini sebagaimana yang diriwayatkan dari Imam Ahmad dan pemilik kitab sunnah dengan *sanad* yang *jayyid* melalui Samurah Ibn Jundub yang mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

أَخْبَرَنَا عَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ, قَالَ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ يَعْنِي ابْنَ عَلِيَّةَ, وَعُبَيْدُ اللَّهِ بْنُ عَمْرٍو الرَّقِئِيُّ, عَنْ أَبِي قِلَابَةَ, عَنْ سَمُرَةَ بْنِ جُنْدَبٍ, قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَلَيْكُمْ بِثِيَابِ الْبِياضِ لِيَلْبَسَهَا أَحْيَاءُكُمْ, وَكَفُّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ, فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ

Telah mengabarkan kepada kami Hujr, mengatakan telah menceritakan kepada kami Isma>'i>l yakni Ibn 'Ulayya dan 'Ubaidullah Ibn 'Amr al-Raqiyyu dari Ayyub dari Abi Qilabah dari Samurah Ibn Jundub mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda: Berpakaian putihlah kalian, kenakanlah ia selalu, dan kafankanlah dengannya orang-orang yang mati kalian, karena sesungguhnya pakaian putih adalah pakaian terbaik kalian.

Larangan berlebihan (*israf*) makan dan minum yang terkandung dalam surah al-A'ra>f ayat 31 merupakan suatu tuntunan yang mempunyai rahasia yang luar biasa terhadap manusia khususnya terhadap kesehatan. Seluruh pakar kesehatan sepakat bahwa apa yang disebutkan dalam akhir ayat surah al-A'ra>f ayat 31 merupakan ayat tentang prinsip utama bagi kesehatan manusia. Dalam ayat ini, Allah SWT mengatur urusan makan dan minum. Secara jelas Allah SWT menunjukkan kepada manusia bagaimana cara makan dan minum yang baik sehingga dapat hidup dengan sehat dan kuat untuk dapat beribadah dengan baik kepada Allah SWT dan melakukan berbagai aktivitas yang lain. Jika pada masa Jahiliah manusia yang mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak makan makanan yang baik dan sehat yang dapat menambah gizi dan vitamin yang diperlukan oleh badan, maka dengan turunnya surah al-A'ra>f ayat 31 ini makanan dan minuman ini harus disempurnakan gizinya dan diatur waktu pengonsumsian sehingga terpelihara kesehatannya. Dengan demikian manusia dapat lebih kuat dalam mengerjakan ibadah.

Quraisy Shihab setuju jika penggalan akhir ayat yang berbunyi *wa kulu> wa al-shrabu> wa la tusrifu>* merupakan salah satu prinsip yang diletakkan agama menyangkut kesehatan yang juga diakui

oleh para ilmuwan, terlepas dari agama atau segala pandangan hidup mereka. Sebagian ulama salaf mengatakan bahwa melalui kalimat *wa kulu> wa al-shrabu> wa la> tusrifu>*, Allah SWT menghimpun semua kebaikan untuk kehidupan manusia, dengan kata lain Allah SWT hendak menyampaikan bahwa dalam larangan berlebihan dalam makan dan minum tersimpan hikmah yang besar bagi manusia. Allah SWT memerintahkan manusia (anak Adam) untuk memakan makanan yang halal, bermanfaat, dan bergizi, berdampak baik, serta perintah untuk minum apa saja yang disukai selama tidak memabukkan dan tidak mengganggu kesehatan.

Melalui kalimat *wa la> tusrifu>* dalam redaksi akhir ayat tersebut, Allah SWT melarang manusia untuk bersikap berlebihan dalam makan dan minum. Hendaknya anak Adam tidak memakan makanan yang diharamkan, karena memakan makanan yang diharamkan termasuk pada perbuatan yang berlebihan. Imam al-Shuyuti menambahkan bahwa anak Adam boleh makan sesuka hati asal tidak berlebihan.

Menurut pandangan kementerian agama RI, makna penggalan ayat *wa la tusrifu* dalam surah al-A'raf ayat 31 mengandung beberapa arti, yaitu:

1. Larangan berlebihan dalam porsi makan dan minum itu sendiri. Hal ini karena makan dan minum dengan porsi yang berlebihan dan melampaui batas akan mendatangkan penyakit. Makan yang baik adalah makan ketika terasa lapar dan jika sudah makan hendaknya tidak sampai kenyang. Begitu juga dengan minuman, hendaknya minum ketika terasa haus dan bila rasa haus hilang hendaknya berhenti minum walaupun nafsu makan atau minum masih ada.
2. Larangan berlebihan dalam berbelanja untuk membeli makanan atau minuman karena dapat mendatangkan kerugian yang mengarah pada perbuatan boros (*tabdhir*).
3. Hal yang termasuk berlebihan adalah makan dan minum dari segala sesuatu yang diharamkan oleh Allah SWT.

Dalam tafsir al-Jawahir Fi al-Qur'an al-Karim, Imam Tantawi Jauhari menjelaskan sebuah pendapat yang dikemukakan oleh seorang dokter Nasrani mengenai larangan berlebihan makan yang

disebutkan dalam surah al-A'raf ayat 31, yang juga dikatakan oleh Ali Ibn al-Husain Ibn Waqid serta berkenaan dengan ilmu kedokteran dan segala sesuatu yang berkenaan dengan dua ilmu yaitu ilmu badan dan ilmu agama, bahwa Allah SWT telah menghimpun ilmu kedokteran (pengobatan) dalam separuh firman-Nya yaitu *wa kulu> wa al-shrabu> wa la> tusrifu>*. Dokter Nasrani tersebut mengatakan bahwa ia belum pernah melihat sebelumnya dari apa yang telah disampaikan oleh Rasulullah SAW segala sesuatu mengenai pengobatan. Imam T}ant}awi Jauhari juga menyebutkan bahwa seluruh rasul yang diutus oleh Allah SWT menyampaikan bahwa inti dari pengobatan adalah segala sesuatu yang sesuai dengan porsinya. Hal ini sesuai dengan sebuah riwayat yaitu “makanan adalah sumber dari penyakit dan pengaturan porsi makan merupakan pangkal dari pengobatan yaitu memberi makan badan dengan makanan yang sesuai dengan yang dibutuhkan. Oleh karena itu *israf* merupakan pangkal atau awal dari kejelekan (perbuatan yang membuat akal menjadi jelek).

Kemudian terhadap kalimat *innahu la> yuhibbu al-musrifi>n*, Imam T}ant}awi Jauhari menjelaskan bahwa larangan ini dimaksudkan pada larangan berlebihan makan, minum, dan lain sebagainya, karena pada yang demikian di dalamnya terdapat penyakit dan pemborosan terhadap harta. Adapun berlebihan dalam pakaian, perhiasan, dan perhiasan atau keindahan, kemewahan dalam makan maka hal tersebut mengarahkan pada pemborosan harta dan rasa bangga (sombong). Imam T}ant}awi Jauhari juga menjelaskan bahwa imam-imam Islam dari timur dan lainnya sepakat bahwa dari makanan, pakaian, minuman, dan kain alas yang disertai dengan berlebihan (*israf*) maka akan mengakibatkan pemborosan dalam harta dan menghancurkan diri sendiri, dan akibat tersebut juga akan berdampak atau berpengaruh pada penduduk suatu negara. Lebih jauh imam T}ant}awi Jauhari menjelaskan bahwa perbuatan *israf* dapat membuat pelakunya jatuh (berada dalam tekanan), membangkitkan keanehan dan dapat membuat penduduk suatu negara menjadi malas yang mengantarkan umat pada derajat seperti budak.

Perintah makan dan minum yang tertera dalam surah al-A'raf ayat 31, secara tersirat menunjukkan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk makan makanan yang halal dan baik. Setelah memerintahkan hal tersebut, Allah SWT memerintahkan manusia untuk membatasi makanan yang halal

dan baik tersebut masuk ke dalam perut, yaitu dengan mengekang perut untuk tidak terlalu kenyang. Berbicara masalah makan dan minum, perut merupakan bagian tubuh yang paling urgen dalam perkara ini. Perut merupakan organ yang paling penting dalam rangkaian proses pencernaan makanan. Perut merupakan tempat pemberhentian kedua setelah makanan dicerna di dalam mulut. Oleh karena itu perannya sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia yakni makan. Berbagai penyakit muncul akibat dari makanan yang dikonsumsi oleh manusia. Dalam *Kitab al- Jam'u al-S}aghir*, Imam al-Shuyuti meriwayatkan sebuah hadis, yaitu bahwa Rasulullah SAW bersabda:

أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرْدَةُ (رواه دارقطني)

Sumber segala penyakit adalah *al bardah* (pencernaan yang kurang baik atau dispepsia). (HR. Daruquthni).

Selain itu, hadis ini juga terdapat dalam *Kitab al-T}ibb al-Nabawy* dengan *sanad* sebagai berikut:

حَدَّثَنَا الْقَاضِي أَبُو أَحْمَدَ مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ إِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَابُورٍ قَالَ:، حَدَّثَنَا أَبُو نَعِيمٍ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَابِرٍ، عَنْ تَمَّامِ بْنِ نَجِيحٍ، عَنِ الْحَسَنِ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَصْلُ كُلِّ دَاءٍ الْبَرْدَةُ.

Telah menceritakan kepada kami al-Qa>d}i Abu Ahmad Ahmad Ibn Muhammad Ibn Ahmad Ibn Ibrahim telah menceritakan kepada kami Muhammad Ibn Abdullah Ibn Sabur mengatakan, “Telah menceritakan kepada kami Abu Nu’aim telah menceritakan Muhammad Ibn Jabir dari Tammam Ibn Nujaih dari al-Hasan dari Anas Ibn Malik mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Asal dari setiap penyakit adalah *al-bardah*”.

Hadis tersebut mengandung petunjuk untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan sebagai akibat dari gangguan sistem pencernaan (*al-bardah*). Dalam hadis ini dijelaskan bahwa sumber segala penyakit adalah *al-bardah*. *al-Bardah* adalah sistem pencernaan yang kurang baik dan dalam ilmu kesehatan disebut dengan penyakit *dyspepsia*. Hal ini dibuktikan dengan adanya berbagai penelitian tentang penyakit radang perut (*dyspepsia*).

Perut yang penuh dengan makanan karena dipaksa untuk menampung makanan yang melebihi kapasitasnya dan kembali mengkonsumsi makanan sebelum makanan yang pertama tercerna dapat menyebabkan gangguan pencernaan akibat gangguan fermentasi makanan (*fermentation dyspepsia*). Hal ini dapat menyebabkan radang perut akut dan kronis akibat bakteri yang berdiam di dalam usus menyebarkan racun ke seluruh peredaran darah. Menyikapi hal ini, seorang muslim sudah sepatutnya untuk memahami larangan berlebihan (*israf*) makan dan minum yang terdapat dalam surah al-A’ra>f ayat

31, yaitu memahami bagaimana maksud makan dan minum yang tidak berlebihan yang diajarkan dalam ayat tersebut.

Jika dilakukan pemahaman secara komprehensif, larangan berlebihan (*wa la> tusrifu>*) yang terdapat dalam surah al-A'raf ayat 31 mengandung arti proporsional, yaitu ayat tentang bagaimana seseorang makan sesuai dengan batas kebutuhan kebutuhan tubuh. Berbicara masalah proporsional tentunya bergantung atau harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang. Hal ini karena kadar tertentu yang dinilai cukup untuk seseorang, boleh jadi telah dinilai melampaui batas atau belum cukup untuk orang lain. Atas dasar itulah, penggalan ayat tersebut mengajarkan sikap proporsional dalam makan dan minum.

Sebagaimana yang telah disebutkan di atas, bahwa Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk makan makanan yang halal dan makan dari segala yang baik-baik. Menurut hemat penulis, makna baik di sini adalah segala makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan. Sebagai contoh adalah buah mangga arum manis, jika buah mangga arum manis dikonsumsi oleh penderita diabetes dalam jumlah yang lebih dari porsi untuk seorang penderita diabetes maka itu akan meningkatkan kadar gula darah orang yang bersangkutan. Sehingga buah mangga arum manis yang tadinya adalah sesuatu yang baik berubah menjadi tidak baik bagi orang yang diabetes jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan. Maka di sinilah makna baik dengan proporsional tidak dapat dipisahkan.

Dalam pengaplikasian surah al-A'raf ayat 31 dalam kehidupan sehari-hari, terdapat pertanyaan tentang bagaimana cara pengukuran porsi makan yang sesuai dengan proporsionalitas seseorang. Sebagaimana yang telah disinggung di atas bahwa makna tidak berlebihan tidak bisa dilepaskan dari makna proporsional.

Dalam ilmu gizi sendiri, tidak makan berlebihan atau makan secara proporsional berarti suatu upaya penyeimbangan energi antara makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan hal ini tentunya pihak pengontrol utama atas porsi makan adalah diri orang yang bersangkutan. Kebutuhan makan tiap orang memang berbeda-beda, oleh karena itu kadar seseorang dikatakan berlebihan juga berbeda-beda, oleh karena itu yang dijadikan patokan adalah proporsional tidaknya

seseorang mengkonsumsi makanan. Untuk lebih memahami makna proporsional, terdapat beberapa hadis Rasulullah yang menjelaskan bagaimana cara makan yang tidak berlebihan (proporsional). Dalil-dalil tersebut membentuk satu kesatuan yang padu sehingga membentuk tata cara makan yang sesuai dengan hakikat kapasitas tubuh manusia itu sendiri. Di antaranya adalah sebuah hadis *sahih* yang dikutip dari Tafsir Ibn Kathir, yang mana hadis tersebut diriwayatkan oleh Imam Ahmad:

حَدَّثَنَا أَبُو الْمُغِيرَةَ، قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ سَلِيمٍ الْكَلْبِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ جَابِرٍ الطَّائِيُّ قَالَ سَمِعْتُ الْمُقَدَّمِ بْنَ مَعْدِي كَرِبَ الْكِنْدِيِّ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: مَا مَلَأَ أَسَدَمِي وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٌ يُقِمَنَّ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَلَّةَ فثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرِّهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ

Dari Abu al-Mughirah, dari Sulaiman Ibn Salim al-Kalbi, dari Yahya Ibn Jabir al-Tai, dari al-Miqdam Ibn Ma'di Kariba al-Kindi, ia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: tidak ada suatu wadah pun yang dipenuhi oleh anak Adam yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang sulbinya dan jika ia terpaksa melakukannya, maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga lagi untuk nafasnya.

Menilai hadis di atas, Imam al-Nasa'i dan Imam al-Turmudhi meriwayatkannya dari Yahya Ibn Jabir dengan *sanad* yang sama. Imam al-Turmudhi mengatakan bahwa hadis ini *hasan*, sedangkan menurut salinannya menyebutkan bahwa hadis ini *hasan sahih*. Hadis di atas menjelaskan batasan atau kadar makanan yang dikonsumsi oleh anak Adam (umat Islam). Inilah yang kemudian dipakai sebagai pedoman makan secara proporsional dalam Islam. Dalam hadis tersebut sangat jelas batasan proporsional yang diajarkan oleh agama.

Pertama, disebutkan bahwa cukup bagi anak Adam makan untuk sekedar menegakkan tulang sulbinya (tulang punggungnya). Berdasarkan hadis ini, kenyang yang diajarkan oleh agama adalah kenyang yang membuat seseorang cukup untuk bekerja dan beramal (sekedar penguat untuk melakukan ibadah). Jika tidak mungkin, maka hal kedua yang dilakukan adalah dengan membagi perutnya dalam tiga bagian, yaitu sepertiga bagian untuk makanan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga yang terakhir untuk nafas. Jika seseorang makan hingga melebihi sepertiga, itu berarti sudah melebihi batas proporsional sebagaimana yang dimaksud hadis tersebut.

Sehubungan dengan hadis di atas, yang menyatakan bahwa sepertiga isi perut untuk bernafas, fakta ilmiahnya baru dikemukakan pada abad 20 oleh seorang ilmuwan yang bernama Ivan Petrovich Pavlov

(1849-1936) ketika mempelajari getah lambung pada anjing. Ia membedah perut anjing tersebut kemudian mempelajari proses pencernaan makanan dan proses sekresi (pengeluaran) yang terjadi dalam pencernaan anjing. Hasilnya makanan itu perlu dicerna dan pencernaan tidak mungkin terjadi tanpa adanya pengeluaran (sekresi) getah lambung. Jika perut penuh dengan makanan, maka tidak ada lagi tempat untuk getah-getah pencerna. Rasulullah SAW memang tidak menjelaskan proses yang berlangsung di dalam perut, Rasulullah SAW cukup mengatakan bahwa sepertiga perut untuk bernafas, tetapi di sinilah terbukti hikmah pernyataan tersebut bahwa sepertiga yang terakhir itu memang untuk udara (sebagai tempat untuk sekresi getah lambung).

al-T}urt}ushi mengatakan bahwa usus manusia panjangnya delapan belas jengkal. Manusia sebaiknya tidak makan melebihi sepertiga usus yaitu enam jengkal atau dua pertiga dari isi perut. Ini adalah kenyang yang normal. Seseorang di sunnahkan mengurangi makan dengan makan makanan yang cukup untuk menegakkan tulang belakangnya untuk bekerja dan beramal. Inilah kenyang yang diajarkan oleh agama Islam yaitu proporsional sebagaimana *wa la tusrifu* dalam redaksi akhir ayat surah al-A'raf ayat 31. Cukup bagi anak Adam beberapa suapan kecil yang bisa menegakkan tulang punggungnya. Jika memang tidak bisa melakukannya, hendaknya membagi usus menjadi beberapa bagian, yaitu sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk pernafasan. Inilah yang paling bermanfaat bagi badan dan hati. Jika makanan terlalu banyak, bagian untuk air menjadi berkurang, begitu juga bagian untuk nafas. Hal ini berlaku untuk perbuatan secara terus menerus. Jika dilakukan jarang-jarang maka hal itu tidak apa-apa. Kondisi perut akibat terlalu penuh dengan makanan dan dampaknya terhadap aktivitas pernafasan yaitu dapat membuat seseorang kesulitan bernafas.

Tingkatan makan ada tiga macam, yaitu menurut kebutuhan, cukup, dan berlebihan. Diantara macam-macam penyakit adalah yang bersifat materiil, yang muncul akibat materi yang berlebihan di dalam tubuh, sehingga mengganggu kerja alami tubuh. Makanan masuk ke dalam tubuh sebelum pencernaan awal selesai. Jika seseorang terbiasa dengan hal ini, maka akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Kekuatan tubuh bukan karena makanan yang berlebih, tetapi menurut kadar makanan yang bisa

diterimanya. Karena di dalam tubuh manusia terdapat unsur air, maka Rasulullah SAW membagi makanan, minuman, dan nafasnya dalam tiga bagian.

C. Kriteria *Israf* Dalam Surah al-A'raf Ayat 31 Menurut Pandangan Para Ulama

Makan berlebihan merupakan perwujudan dari orang yang tidak dapat mengendalikan syahwat perut, dari syahwat perut inilah kemudian mampu mendatangkan syahwat-syahwat yang lain. Sebagai contoh syahwat kemaluan dan berbagai keburukan yang lain. Allah SWT menurunkan larangan *israf* makan dan minum melalui surah al-A'raf ayat 31 ini dengan tujuan agar umat manusia khususnya umat Islam terhindar dari ke-*mudharatan israf* makan dan minum.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa di antara akibat *israf* ada akibat yang mengarah pada kekafiran dan akibat yang tidak mengarah pada kekafiran. Berkaitan dengan masalah *israf* makan dan minum, perbuatan ini masuk dalam ranah *israf* yang tidak berimplikasi pada kekafiran. Meskipun demikian, hal ini tetap dilarang secara moral karena akibat ke-*israfannya*, perbuatan *israf* terhadap dua hal tersebut cenderung merusak tatanan akhlak Islami. Oleh karena itu, Allah SWT melarang *israf* makan dan memerintahkan anak Adam untuk menjauhinya.

Para ulama memiliki beberapa pendapat mengenai kriteria atau batasan seseorang dikatakan telah berbuat *israf* dalam makan dan minum, antara lain:

1. Makan dan minum dengan berlebihan dan disertai kesombongan.

Untuk memahami hal ini dapat diketahui dari tafsir kalimat *wa la tusrifu*, yang mana dalam penjelasan sebelumnya disebutkan secara tersurat bahwa Allah SWT membolehkan anak Adam untuk makan, minum, dan berpakaian sesuka hati selama tidak berlebihan.

Kriteria *israf* yang pertama ini didasarkan pada pendapat Ibn Abbas mengenai tafsir kalimat *wa la tusrifu* yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari. Menurut Ibn Abbas makna yang dimaksud dari redaksi tersebut adalah makan dan berpakaian sesuka hati selama menghindari dua perkara yaitu berlebihan dan sombong. Berkaitan dengan ini terdapat sebuah riwayat tafsir dari Ibn Jarir al-T

abari yaitu:

Ibn Jari>r mengatakan telah menceritakan kepada kami Muhammad Ibn A'la telah menceritakan kepada kami Muhammad Ibn Saur dari Ma'mar dari Ibn T}awus dari ayahnya dari Ibn Abbas mengatakan bahwa Allah SWT menghalalkan makan dan minum selagi dilakukan dengan tidak berlebih-lebihan dan tidak untuk kesombongan. Ibn Kathir mengatakan bahwa *sanad* riwayat tafsir ini berpedikat *s}ahih*>.

Selain itu juga terdapat sebuah hadis yang menguatkan hal ini, yaitu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad:

حَدَّثَنَا بِهِزُّ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "كُلُوا، وَاشْرَبُوا، وَتَصَدَّقُوا، وَالْبَسُوا، فِي غَيْرِ مَخِيلَةٍ وَلَا سَرْفٍ، إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ تُرَى نِعْمَتُهُ عَلَى عَبْدِهِ."

Telah menceritakan kepada kami Bahz telah menceritakan kepada kami Hammam dari Qatadah dari 'Amr Ibn Shu'aib dari ayahnya dari kakeknya sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, "Makan, minum, bersedakahlah, dan berpakaianlah kalian tanpa dengan kesombongan dan berlebih-lebihan, karena sesungguhnya Allah SWT suka bila melihat nikmat-Nya digunakan oleh hamba-Nya.

Selain itu juga ditemukan hadis yang menjelaskan hal serupa dengan redaksi yang berbeda, yaitu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ibn Majah:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ قَالَ: أَنْبَأَنَا هَمَّامٌ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَتَصَدَّقُوا وَالْبَسُوا مَا لَمْ يَخَالِطُهُ إِسْرَافٌ، أَوْ مَخِيلَةٌ»

Telah menceritakan kepada kami bahwa Abu Bakar Ibn Abi Shaibah mengatakan: Telah menceritakan kepada kami Yazid Ibn Harun mengatakan: telah memberitahukan kepada kami Hammam dari Qatadah dari 'Amr Ibn Shu'aib dari ayahnya dari kakeknya mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Makan, bersedekah, dan berpakaianlah kamu sekalian tanpa berlebih-lebihan dan tanpa kesombongan.

Riwayat tafsir dan hadis-hadis yang disebutkan di atas merupakan dalil-dalil yang menjelaskan secara gamblang makna *israf* (bilamana seseorang termasuk dalam kriteria atau batasan seseorang dapat dikatakan *israf*. Allah SWT memang memerintahkan manusia untuk makan dan minum tetapi Allah SWT melarang jika hal-hal tersebut dilakukan secara berlebihan, sebagaimana banyak terjadi pada zaman sekarang, orang makan dari sesuatu yang haram, makan, minum, dan berpakaian kemudian bersikap sombong lantaran makanan yang dimakan dan pakaian yang dikenakan. Hal tersebut jelas dilarang oleh agama dan Allah SWT sangat membenci orang yang demikian.

Berkenaan dengan ini, Imam al-Shuyuti juga berpendapat bahwa anak Adam boleh makan sesuka hati asal tidak berlebihan. Berkenaan dengan ini, al-Hafidh Abu Ya'la al-Maus}uli

menyebutkan sebuah riwayat dalam *musnadnya*:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا بَقِيَّةُ، عَنْ يُوسُفَ بْنِ أَبِي كَثِيرٍ، عَنْ نُوحِ بْنِ دَكَّوَانَ، عَنِ الْحُسَيْنِ، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ مِنَ السَّرْفِ أَنْ تَأْكُلَ كُلَّ مَا اشْتَهَيْتَ»

Telah menceritakan kepada kami Suwaid Ibn Sa'id telah menceritakan kepada kami Baqiyyah dari Yusuf Ibn Abi Kathir dari Nuh Ibn Dhakwan dari al-Hasan dari Anas berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya *israf* adalah engkau makan setiap makanan yang engkau sukai."

Berdasarkan hadis di atas dapat diketahui bahwa seseorang dikatakan *israf* jika mengonsumsi segala makanan yang disukai. Hal ini bertentangan dengan apa yang telah dikatakan oleh al-Shuyuti. al-Darimi meriwayatkan hadis di atas dalam himpunan hadis-hadis *marfu'*nya, al-Darimi mengatakan bahwa status hadis ini adalah *gharib*, diriwayatkan oleh Baqiyyah secara *munfarid* (sendiri). Hadis ini juga di *ta'liq* oleh Muhammad Abdul Ba'qi, menurut Muhammad Abdul Ba'qi *sanad* yang ditambahkan dalam hadis ini berstatus *d}o'if* (lemah), karena salah satu perawi dari hadis tersebut yaitu Nuh Ibn Dhakwan telah disepakati status ke-*d}o'if*-annya.

Mengenai makan sesuka hati, Imam T}anti}awi Jauhari mempunyai pandangan yang sama dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ibn Abbas. Dalam Kitab Tafsir al-Jawahir Imam T}anti}awi Jauhari menjelaskan bahwa umat Islam boleh makan sesuka hati, minum dari minuman yang disukai, dan memakai pakaian dari yang disukai tetapi dengan catatan menghindari dua perkara yaitu *israf* (berlebihan) dan sombong.

2. Kriteria kedua, yaitu dikatakan *israf* jika anak Adam makan dari makanan yang haram.

Sebagaimana yang disebutkan dalam sebab *nuzul* ayat bahwa surah al-A'raf ayat 31 merupakan ayat yang diturunkan oleh Allah SWT untuk mencela perilaku segolongan orang pada masa Jahiliyah yang melakukan *israf* yaitu mengharamkan apa yang diharamkan oleh Allah SWT dan menghalalkan apa yang diharamkan oleh Allah SWT (mereka melakukan ibadah dengan telanjang dan mengharamkan makanan tertentu). Atas hal ini maka Allah SWT memberikan petunjuk tentang pakaian yang seharusnya dikenakan dalam beribadah yaitu pakaian yang indah. Setelah memerintahkan mengenakan pakaian yang indah, Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk makan dan minum yang pada hakikatnya dua perkara ini memang diharamkan oleh Allah SWT.

Kemudian pada akhir ayat melarang untuk berlebihan. Menurut hemat penulis, yang dimaksud larangan berlebihan ini adalah berlebihan yang disebabkan karena mengkonsumsi makanan yang haram. Dengan demikian, larangan berlebihan yang dimaksud adalah dalam masalah halal atau haram, yaitu berlebihan terhadap apa yang diharamkan oleh Allah SWT (berpakaian ketika ibadah, makan, dan minum).

Imam Ibn Kathir menambahkan bahwa hendaknya anak Adam tidak memakan makanan yang diharamkan, karena memakan makanan yang diharamkan termasuk pada perbuatan yang berlebihan. Pada dasarnya ajaran Islam melarang umat untuk memakan barang yang haram, baik haram karena zatnya maupun haram karena cara mendapatkannya. Terlalu kenyang karena barang yang halal merupakan pangkal dari segala kejelekan. Terlebih jika kenyang karena barang yang haram sudah pasti akibatnya lebih berbahaya. Larangan memakan barang haram adalah bertujuan untuk menyelamatkan umat Islam dari azab Allah SWT dan menyelamatkan diri dari ketamakan yang tidak dicintai oleh seluruh umat manusia yang berakal sehat. Allah SWT melarang tegas perbuatan batil dalam mencari rizki. Dalam ayat lain Allah SWT menjelaskan:

وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْءُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Dan janganlah sebahagian kamu memakan harta sebahagian yang lain di antara kamu dengan jalan yang batil dan (janganlah) kamu membawa (urusan) harta itu kepada hakim, supaya kamu dapat memakan sebahagian daripada harta benda orang lain itu dengan (jalan berbuat) dosa, Padahal kamu mengetahui.

Dari ayat ini jelas bahwa Allah SWT melarang barang haram. Oleh karena itu wajib bagi seorang muslim untuk menjaga perut dari kemasukan barang-barang yang haram dan syubhat (meragukan). Selain hal ini merupakan perbuatan berlebihan (*israf*) wajibnya seorang muslim menjaga perut dari barang haram adalah karena tiga hal yaitu:

- a. Ancaman api neraka.
- b. Dijauhkan dari taufik dalam beribadah.

Orang yang memakan barang haram ataupun syubhat akan tertolak ibadahnya, tidak diberi taufik untuk beribadah sebab orang tersebut tidak pantas berkhidmat kepada Allah SWT. Allah SWT

hanya menerima orang yang suci dari barang haram. Dalam masalah ditolakny peribadatan orang yang makan dari barang haram, Yahya Ibn Muadh al-Raji rahmatullah berkata:

Sesungguhnya taat itu tersimpan di dalam gudang-gudang milik Allah SWT yang lubang kuncinya terdapat dalam (sewaktu) doa, sedang anak kuncinya adalah makan barang yang halal. Bila anak kuncinya tidak ada (makan barang haram) maka pintu tidak akan dibuka, dan apabila pintu tidak terbuka, maka bagaimana mungkin dapat sampai pada arti taat yang sebenarnya?''.

- c. Dijauhkan dari perbuatan baik.

Orang yang terbiasa makan barang haram atau syubhat akan tercegah dari melakukan amal kebaikan. Jika secara kebetulan dapat melakukan kebaikan maka amal tersebut tertolak, tidak diterima oleh Allah SWT sehingga amal tersebut akan sia-sia belaka.

D. Pengaruh *Israf* Bagi Kesehatan Manusia

Turunnya al-Qur'a>n dan hadis Nabi Muhammad SAW merupakan bukti rahmat Allah SWT kepada umat manusia. Allah SWT menunjukkan kasih sayang-Nya melalui perintah dan larangan yang terkandung di dalam al-Qur>an dan hadis, yang mana bagi orang-orang yang berpegang teguh pada keduanya maka akan selamat dan bagi orang yang berlepas tangan dari keduanya maka Allah SWT juga akan berlepas tangan pada orang-orang tersebut dalam mencapai keselamatan dunia dan akhirat. Salah satu bentuk kasih sayang Allah SWT tercermin dalam surah al-A'ra>f ayat 31, yaitu larangan berlebihan dalam makan dan minum. Di antara hikmah larangan berlebihan (*israf*) makan yang terkandung dalam surah al-A'ra>f ayat 31 mencakup pada dua hal, yaitu hikmah yang berupa dampak terhadap kesehatan jasmani dan rohani seorang muslim. Dampak-dampak tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Dampak Larangan *Israf* Terhadap Kesehatan Jasmani

Sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa sumber segala penyakit adalah pencernaan yang kurang baik. Berbicara sistem pencernaan, tentunya berkenaan dengan perut yang tentunya juga berkaitan dengan masalah makan. Baim dari agama maupun ilmu kesehatan telah sepakat bahwa pola makan yang menjadi sumber penyakit adalah pola makan yang berlebihan. Oleh

karena itu dalam surah al-A'raf ayat 31 secara jelas Allah SWT melarang umat manusia makan dengan berlebihan.

Para pakar ilmu kesehatan sendiri juga telah menyatakan bahwa makan berlebihan merupakan salah satu penyebab utama munculnya penyakit yang beraneka ragam dewasa ini. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa penyakit-penyakit seperti diabetes, obesitas, kanker, penyakit jantung, dan lain sebagainya merupakan penyakit yang mungkin muncul dalam tubuh seseorang yang berbuat *israf* makan dan minum. Sebagaimana yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya bahwa perut yang penuh dengan makanan karena dipaksa untuk menampung makanan yang melebihi kapasitasnya dan kembali mengonsumsi makanan sebelum makanan yang pertama tercerna dapat menyebabkan gangguan pencernaan akibat gangguan fermentasi makanan (*fermentation dyspepsia*). Hal ini dapat menyebabkan radang perut akut dan kronis akibat bakteri yang berdiam di dalam usus menyebarkan racun ke seluruh peredaran darah. Kondisi seperti ini berdampak pada sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem urinary ginjal, dan sistem vital lainnya pada tubuh manusia, akibatnya terjadi ketidakseimbangan dan ketidaknormalan fungsi organ tubuh. Berdasarkan hal ini, rahasia medis yang terkandung di dalam hadis tersebut terungkap, yaitu sumber segala penyakit adalah makan secara berlebihan sehingga menyebabkan penyakit radang perut dan berbagai penyakit lainnya, sebagaimana yang diungkapkan oleh berbagai studi dan penelitian kedokteran modern.

Berdasarkan catatan ilmu kesehatan, pola penyakit di dunia modern telah mengalami perubahan yang cukup besar dalam waktu 50 tahun terakhir. Insiden penyakit-penyakit ini semakin meningkat dan memiliki kaitan dengan diet ala barat sebagaimana yang banyak diritu oleh masyarakat Indonesia dewasa ini. Penyakit-penyakit akibat makan yang berlebihan tersebut antara lain:

a) Obesitas.

Obesitas atau kegemukan merupakan sebuah gangguan proses pencernaan makanan dan metabolisme. Obesitas adalah keadaan lebihnya kadar lemak dalam tubuh yang pada umumnya ditimbun di dalam jaringan sekitar organ tubuh, dan kadang-kadang terjadi infiltrasi

(penyaringan) ke dalam organ tubuh. Penyebab utama obesitas adalah terjadinya penumpukan lemak atau ketidaknormalan fungsi kelenjar buntu. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi, dimana konsumsi terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan energi atau penggunaan energi. Kegemukan dapat disebabkan oleh terlalu banyak makan, dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein tetapi juga karena kurang gerak sehingga lemak dan nutrisi lain dalam makanan tidak dirubah menjadi energi tetapi disimpan (menumpuk) di dalam jaringan tubuh. Selain itu, obesitas juga dapat terjadi karena faktor keturunan, tetapi pengaruhnya kecil.

Untuk mengetahui seseorang dinyatakan obesitas dapat diketahui dengan menggunakan ukuran komposisi lemak tubuh. Pengukuran lemak tubuh dapat diukur dengan menggunakan alat berupa *skin fold* atau *body fat analyzer*. Wanita dikatakan obesitas jika komposisi lemak tubuhnya lebih dari 25% berat badan, sedangkan laki-laki disebut obesitas jika komposisi lemak tubuhnya lebih dari 20% berat badan.

Obesitas bukan hanya tidak enak dipandang mata melainkan mempunyai bubungan yang erat dengan faktor resiko penyakit-penyakit lain yang berbahaya seperti kardiovaskuler (jantung), diabetes melitus, hipertensi, dll. Hal ini karena obesitas mampu menghadirkan penyakit-penyakit lainnya bagi penderitanya. Berbagai penelitian menyatakan bahwa penyakit diabetes biasanya lebih banyak menyerang orang yang bertubuh gemuk dibandingkan orang yang bertubuh biasa. Berbagai penelitian ilmiah juga menegaskan bahwa obesitas berdampak buruk bagi kesehatan manusia.

Perusahaan asuransi Amerika Serikat mempublikasikan sebuah penelitian statistik yang menegaskan bahwa semakin panjang lingkar perut seseorang, semakin pendek usianya. Kaum lelaki yang ukuran lingkar perutnya lebih besar dari ukuran lingkar dadanya, akan lebih cepat meninggal dunia dengan presentasi yang cukup besar. Obesitas merupakan gangguan pencernaan yang menjadi ancaman bagi penduduk di Amerika dengan presentase mencapai 28%. Direktur

pusat penanganan dan pencegahan penyakit di Amerika Serikat, Julie Louise Gerberding, pada 11 Juni 2003 mengatakan bahwa obesitas hampir menjadi penyebab pertama kematian.

Obesitas pada anak terutama pada usia 6-7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas, bahkan anak yang kegemukan pada waktu tidur akan mengalami kondisi tidak bernafas. Obesitas yang tidak ditangani secara tepat akan meningkatkan penyakit penyerta, memendekkan usia harapan hidup, serta merugikan dari sisi hilangnya produktivitas pada usia produktif. Obesitas juga berhubungan erat dengan beberapa penyakit lain seperti nyeri sendi, radang sendi (*arthritis*), berhenti nafas ketika tidur, gangguan menstruasi, serta gangguan kesuburan.

b) Diabetes Melitus (kencing manis).

Penyakit diabetes merupakan penyakit yang banyak ditemui di kalangan masyarakat dewasa ini. Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya kadar gula (glukosa) dalam urin. Penyakit ini menempati urutan keempat sebagai penyebab kematian per tahun secara langsung, dan juga merupakan faktor tambahan pada 100.000 kematian lainnya.

Penyakit diabetes juga sangat erat kaitannya dengan obesitas. Berdasarkan penelitian yang ada, lebih dari 80% penderita diabetes adalah penderita obesitas. Penambahan berat badan cenderung akan meningkatkan kadar insulin, karena pengeluaran (sekresi) insulin ke pankreas meningkat, tetapi jumlah penerima (reseptor) insulin menurun sehingga insulin tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, akibatnya kadar gula dalam darah meningkat. Jumlah lemak tidak hanya sebagai tempat penyimpanan cadangan energi tetapi juga sebagai jaringan yang selalu berubah dengan berbagai fungsi.

Kelebihan lemak juga dikaitkan dengan keadaan resistensi insulin yang berhubungan dengan diabetes melitus. Dengan demikian terbukti bahwa obesitas dapat meningkatkan munculnya resiko penyakit-penyakit lainnya.

c) Hipertensi.

Hubungan antara angka kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) dan berat badan meningkat tajam sesuai dengan meningkatnya penderita obesitas. Berdasarkan riset, resiko terjadinya hipertensi meningkat 1,6 kali untuk obesitas dan penurunan berat badan juga terbukti menurunkan tekanan darah. Penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit akibat banyaknya sumbatan lemak pada saluran pembuluh darah, akibatnya aliran darah tidak lancar dan pada akhirnya akan menekan dinding pembuluh darah. Inilah yang kemudian mengakibatkan tekanan darah yang tinggi. Penyakit ini mempunyai hubungan yang sangat erat dengan penyakit jantung yang penyebab utamanya juga karena timbunan lemak jahat yang terlalu banyak akibat berlebihan makan.

d) Stroke.

Stroke merupakan sebuah penyakit yang kebanyakan menyerang seseorang yang berusia lanjut, namun seiring dengan berubahnya pola makan masyarakat, penyakit stroke kini tidak hanya menyerang usia dewasa tetapi juga menyerang manusia pada usia remaja. Pola makan yang salah merupakan sebab pemicu terjadinya stroke pada usia muda. Pada masa kini, makanan cepat saji banyak digemari oleh berbagai kalangan usia. Makanan dengan kadar lemak jahat yang tinggi seperti *junk food*, *fast food*, dan lain sebagainya adalah penyebabnya utama penyakit stroke. Kolesterol tidak baik bagi kesehatan, terutama bila terjadi penyumbatan pada pembuluh darah, dengan mengenai pembuluh darah otak, seseorang dapat membuat stroke. Semua ini tidak lepas dari jumlah lemak jahat yang berlebihan di dalam darah. Tidak dapat dipungkiri bahwa peningkatan jumlah penderita stroke di Indonesia identik dengan wabah obesitas akibat pola makan kaya lemak jahat atau kolesterol yang melanda di seluruh dunia. Oleh karena itu, kita harus selalu mengontrol atau membatasi jumlah lemak jahat (yang banyak terkandung dalam makanan maupun camilan) masuk ke dalam tubuh.

e) Penyakit Kardiovaskuler (penyakit jantung).

Di seluruh dunia, pembunuh paling besar adalah penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung)

dengan kematian sekitar 12 juta orang per tahun (\pm 25%). Bertentangan dengan dugaan sebelumnya, naiknya penderita penyakit jantung ternyata juga banyak diakibatkan oleh gaya hidup yang salah, yang ditularkan di sini bukan mikroba tetapi budaya, gaya hidup, cara makan, dan sebagainya. Penyakit kardiovaskuler juga erat hubungannya dengan obesitas, karena sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa obesitas mempengaruhi sistem organ tubuh, terutama jantung. Hal ini disebabkan adanya tumpukan lemak pada sel-sel otot jantung sehingga secara langsung akan mempengaruhi fungsinya.

Penyakit jantung juga merupakan sebuah penyakit yang erat hubungannya dengan kadar lemak atau kolesterol dalam pembuluh darah. Zat makanan yang terlalu banyak oleh tubuh disimpan menjadi timbunan lemak di jaringan-jaringan lemak dan pembuluh-pembuluh darah. Lemak yang terlalu berlebihan akan mempersempit pembuluh darah sehingga darah tidak dapat mengalir dengan lancar menuju jantung. Akibatnya tekanan pada jantung sangat tinggi dan seseorang dapat mengalami serangan jantung secara tiba-tiba, tanpa diduga. Oleh karena itu, untuk pencegahannya seseorang harus mengurangi makanan dengan kadar lemak yang tinggi apalagi makanan dengan kadar lemak jenuh atau lemak jahat. Sebagai contoh adalah makanan *fast food* yang banyak digemari oleh penduduk Indonesia dewasa ini.

Sebuah studi terkini di Amerika mengemukakan bahwa kelebihan berat badan dapat mengakibatkan potensi serangan gagal jantung. Studi yang dimuat dalam majalah *The New England Journal of Medicine (NEJM)* menjelaskan bahwa potensi serangan gagal jantung pada wanita gemuk dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pria gemuk. Kelebihan berat badan, sekalipun hanya satu titik indeks ukuran berat tubuh, berpotensi meningkatkan serangan gagal jantung dengan presentasi 7% pada kaum wanita dan 5% pada kaum laki-laki.

Penyakit jantung yang banyak diidap adalah penyakit jantung *ischemic* (PJI) dan hipertensi. Penyakit jantung *ischemic* ini mempunyai julukan lain yaitu penyakit maladaptasi, pembunuh berdarah dingin, penyakit manusia modern, penyakit makan berlebihan, dan lain sebagainya.

Anak-anak yang memiliki berat badan melebihi batas normal bahkan memasuki tahap obesitas akan mengalami resiko pengurangan fungsi jantung termasuk keabnormalan denyut jantung.

f) Kanker.

Kanker terjadi jika sel-sel normal dengan melalui suatu proses berubah menjadi sel-sel ganas (dapat berkembang biak dengan sangat cepat). Proses perubahan tersebut dikenal sebagai *karsinogenesis* yang merupakan proses kompleks yang dicetuskan oleh faktor genetik dan yang lebih penting adalah karena faktor lingkungan. Faktor lingkungan tersebut tidak lain adalah gaya hidup seseorang.

Suatu penelitian menunjukkan bahwa zat penyebab kanker yang berasal dari makanan memberikan sumbangan sebesar 35%. Jika seseorang makan dengan berlebihan maka zat-zat karsinogen yang terkandung dalam makanan akan tertimbun di dalam tubuh sehingga dengan cepat akan merubah sel yang awalnya baik menjadi sel kanker jahat yang terus berkembang menggerogoti tubuh. Itulah alasan adanya pernyataan bahwa semua makanan adalah baik tetapi jika dikonsumsi dengan berlebihan dapat berbalik menjadi ancaman bagi tubuh manusia.

Setelah mengetahui penyakit-penyakit yang mungkin timbul dan dari sebab-sebab yang ada, dapat ditarik benang merah bahwa hal mendasar dan menjadi poin utama dari hal-hal tersebut adalah pola makan yang berlebihan. Semua penyakit-penyakit yang tersebut di atas satu sama lain saling berderivasi, sehingga dapat dikatakan juga sebagai akibat berantai dari makan secara berlebihan.

Adanya penyakit-penyakit tersebut membuat para ahli kesehatan berpikir keras untuk mencari penyelesaian untuk menangani masalah penyakit akibat perubahan gaya hidup tersebut. Oleh karena itu, sebagaimana yang dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa para ahli ilmu kesehatan menetapkan aturan pola makan yang harus diterapkan oleh masyarakat jika ingin terbebas dari ancaman penyakit-penyakit berbahaya tersebut. Salah satu dari aturan tersebut adalah masyarakat harus mengatur segala makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan kata lain

tidak berlebihan dalam pengonsumsi jenis makanan, karena makanan apa pun hakikatnya adalah baik tetapi jika dikonsumsi terlalu banyak maka hal tersebut tidak menjadi baik bahkan akan membahayakan tubuh manusia.

2. Dampak Israf Terhadap Kesehatan Rohani

Setelah memerintahkan anak Adam untuk makan dari makanan halal, Allah SWT juga memerintahkan untuk tidak berlebihan dalam memakan makanan yang halal. Islam memberikan gambaran dampak yang luar biasa bagi seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum. Baik al-Qur'a>n maupun hadis telah banyak yang mengungkapkan etika makan dan bahaya kenyang. Di samping bahaya besar bagi jasmani seorang manusia, kelebihan makan dan minum juga dapat menimbulkan bahaya yang sangat besar bagi rohani seorang manusia.

Makan berlebihan merupakan perwujudan dari orang yang tidak dapat mengendalikan syahwat perut. Selanjutnya dari syahwat perut tersebut muncul syahwat kemaluan, dan syahwat perut pulalah yang menyebabkan seseorang mencintai dan mencari kedunaiwian. Hal inilah yang sangat berbahaya bagi seorang muslim. Dalam al-Qur'a>n dan hadis banyak disebutkan perintah agar umat Islam senantiasa mengekang syahwat, mengingat bahaya besar yang dapat ditimbulkan oleh syahwat, terlebih dalam mengendalikan syahwat perut.

Sebagaimana isi hadis yang telah disebutkan sebelumnya bahwa sumber segala penyakit adalah pencernaan yang kurang baik (*al-bardah*). Ini menunjukkan bahwa perut merupakan anggota tubuh yang harus diperhatikan karena pengaruhnya sangat besar bagi anggota tubuh yang lain. Untuk menjaga perut, hal penting yang harus selalu dijaga adalah porsi makan, yaitu tidak terlalu berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Terlalu kenyang karena memakan makanan yang halal merupakan pangkal dari segala kejelekan karena pada dasarnya suatu hal yang baik jika dikonsumsi secara berlebihan akan menjadi tidak baik. Hal ini sudah menjadi suatu keniscayaan karena Allah SWT telah mendesain kemampuan tubuh manusia dengan batasan-batasan tertentu. Selain akibat-akibat berupa penyakit-penyakit yang berbahaya, makan secara berlebihan ternyata juga memberikan dampak yang

tidak kalah berbahaya terhadap jiwa (rohani) seseorang, khususnya bagi seorang muslim.

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya tentang akibat terlalu kenyang bahwa penguasa langit tidak akan melindungi orang yang memenuhi perutnya, karena barangsiapa yang memenuhi perutnya sesungguhnya ia telah menghilangkan manisnya ibadah. Hal ini karena orang yang berlebihan makan hatinya akan terhalang dari memperoleh cahaya-cahaya suci dan dapat melemahkan pikiran untuk berpikir secara baik. Padahal, pikiran adalah hal utama yang dimiliki oleh manusia. Pikiran adalah pintu yang menghantarkan seseorang untuk dapat memahami hikmah ketuhanan yang telah dititipkan Allah SWT di alam semesta.

Dalam *Minhaj al-'Abidin* juga terdapat sebuah riwayat yang menceritakan bahwa Abu Bakar al-S}iddiq berkata bahwa:

Aku tidak pernah kenyang semenjak aku masuk Islam agar aku dapat merasakan manisnya ibadah kepada TuhanKu. Aku tidak pernah minum sampai kembung semenjak aku masuk Islam, karena aku berharap dapat bertemu TuhanKu. Pada diri orang yang banyak makan itu akan menyedikitkan ibadah, karena orang yang banyak makan itu akan memberatkan badannya, mengalahkan matanya, dan melemahkan anggota badannya, kemudian tidak bisa melakukan apapun walaupun berjuang selain tidur. Ia seperti mayat berjalan.”

Di antara akibat berlebihan makan terhadap kesehatan rohani adalah pikiran menjadi beku. Pernyataan ini dibuktikan dengan sebuah penelitian yang menyatakan bahwa penyakit obesitas (penyakit kegemukan karena terlalu banyak makan) dapat mengakibatkan kebodohan. Para peneliti dari University of Toronto, Canada menyatakan akibat terlalu berlebihan makan berpengaruh pada kesehatan akal. Para peneliti ini bahkan menyatakan bahwa makan berlebih dapat menghancurkan kesehatan seseorang secara menyeluruh, baik kesehatan fisik maupun daya pikir seseorang. Para peneliti tersebut menyimpulkan bahwa orang-orang yang mengalami gangguan akibat makan yang berlebihan memiliki kemampuan pemahaman lebih lambat, memiliki potensi terserang penyakit lebih tinggi, tidak bisa bergerak lincah, dan berbagai gangguan lainnya.

Dalam Kitab *Ihya' 'Ulu>muddi>n*, al-Ghazali menyebutkan bahwa seseorang yang makan berlebihan akan menanggung beberapa akibat antara lain:

- a) Menyebabkan keras hati.
- b) Merusak kecerdikan dan ketangkasan akal fikiran.

- c) Memperberat badan untuk melakukan ibadah kepada Allah SWT.
- d) Menyebabkan malas belajar.
- e) Menimbulkan dan menguatkan nafsu syahwat.

Seseorang yang makan secara berlebihan pada hakikatnya telah memanggil bala tentara setan. Adapun bala tentara setan itu antara lain: mudah berbuat zalim, khianat, kufur, tidak menjaga amanat, mengadu domba, munafik, was-was (ragu-ragu) terhadap Allah SWT, mengingkari perintah Allah SWT, dan mengabaikan sunnah Rasul, dll.

Secara lebih jelas, berdasarkan hasil Rasul dan pendapat-pendapat ulama yang dijelaskan sebelumnya, berikut ini adalah sepuluh penyakit yang akan menimpa seorang muslim jika makan dan minum secara berlebihan, antara lain sebagai berikut:

1. Dapat membuat hati menjadi keras dan memadamkan cahaya keimanan (di dalam hati).

Orang yang terlalu banyak makan dan minum, walaupun dari barang yang halal akan mematikan kreatifitas orang tersebut, daya pikir, sehingga hatinya menjadi keras tidak mau melakukan sesuatu yang baik. Berdasarkan sebuah pendapat bahwa sebagian dari orang-orang saleh mengibaratkan perut ibadah bejana yang berada di sebelah bawah hati. Apabila bejana tersebut mendidih, maka asapnya akan mengenai hati. Seiring dengan berjalannya waktu hati tersebut menjadi kotor dan hitam. Jika hal tersebut sudah terjadi maka hati akan menjadi beku, tidak bisa difungsikan lagi untuk berpikir ke arah yang baik. Akibatnya orang tersebut akan celaka sepanjang masa. Oleh sebab itu hendaknya seorang muslim menjaga hati dari “asap” yang menyelimuti hati, yaitu dengan menyedikitkan isinya, yaitu dengan mengurangi makan dan minum sekalipun dari barang yang halal.

Orang yang hatinya beku karena banyak makan hal yang dilakukan sehari-hari adalah hanya memikirkan tentang bagaimana cara untuk dapat makan, sehingga melupakan ibadah kepada Allah SWT bahkan yang lebih parah adalah menghalalkan segala cara untuk mendapatkan makanan termasuk perbuatan-perbuatan haram lain yang dilarang oleh Allah SWT.

2. Dapat menimbulkan kebingungan dan gejolak pada anggota tubuh yang lain serta akan menuntun pada arah pekerjaan berlebihan dan kerusakan.

Seseorang yang terlalu banyak makan biasanya sering melakukan kekhilafan. Pikirannya hanya tertuju pada segala sesuatu yang haram dan berlebih-lebihan dalam segala hal. Semua anggota tubuhnya yang lain, lidah, *farji*, telinga, kaki, dan sebagainya ikut terjerumus pada perbuatan yang merusak. Sebaliknya jika seseorang dalam keadaan lapar maka ia tidak akan bernafsu untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang sia-sia, iseng, dll. Inilah salah satu hikmah lapar bagi umat Islam.

Ustadz Abu Ja'far *rahimahulla>h* menerangkan bahwa:

Perut adalah anggota badan yang apabila lapar maka anggota badan yang lain akan menjadi tentram, tidak banyak tuntutan. Tetapi jika perut kenyang, maka anggota badan yang lain akan menjadi lapar, banyak merongrong untuk melakukan sesuatu.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perbuatan atau ucapan seseorang tergantung pada makan dan minuman yang dikonsumsi. Jika input perut segala sesuatu yang haram maka outputnya pun juga perbuatan yang haram begitu juga jika input ke perut berupa segala sesuatu yang berlebihan maka *output*-nya juga akan berlebihan.

3. Dapat menyempitkan akal pengetahuan dan menjadi penghalang kecerdasan.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa orang yang banyak makan, maka anggota badannya akan merasa malas untuk melakukan apa pun dan juga sebagaimana yang telah dibuktikan dengan penelitian ilmiah bahwa obesitas (penyakit karena banyak makan) dapat menurunkan kecerdasan. Sel otak yang jarang digunakan untuk berpikir akan menjadi tumpul dan pada akhirnya akan mati. Itulah mengapa banyak makan dapat mengakibatkan kebodohan.

4. Dapat menyebabkan kemalasan dalam beribadah.

Makan dan minum yang terlalu berlebihan membuat badan terasa berat, mata mengantuk, dan anggota badan tidak bergairah untuk melakukan sesuatu meskipun hal tersebut dipaksakan, yang ada badan hanya merasa mengantuk dan ingin terus tidur.

5. Dapat menghilangkan manisnya ibadah.

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya mengenai sebuah riwayat yang mengatakan bahwa semenjak Abu Bakar al-S}iddiq masuk Islam beliau tidak pernah kenyang supaya dapat merasakan manisnya ibadah kepada Allah SWT. Demikian watak dan kepribadian seseorang yang telah mencapai suatu derajat dan tingkatan yang tinggi dalam peribadatnya sehingga selalu mengurangi makan dan minumannya demi merasakan manisnya ibadah.

6. Dapat mengakibatkan bahaya yang dapat menjerumuskan ke dalam jurang hal-hal yang syubhat atau ke jurang keharaman.

Seseorang yang makan secara berlebihan sama halnya dengan sengaja mendatangkan bala tentara setan. Seseorang yang terbiasa melakukan hal-hal yang berlebihan cenderung melakukan segala hal untuk memenuhi keinginannya, termasuk mendapatkan harta dengan cara yang haram dimana hal ini merupakan salah satu cara setan untuk menjerumuskan manusia. Sesuatu yang sifatnya subhat dan haram lebih muda daripada mendapatkan sesuatu yang halal. Jika memakan hak-hal yang halal secara berlebihan dilarang apalagi memakan hal-hal yang haram, maka hal ini jelas terlarang dan akibatnya akan jauh lebih berbahaya baik karena dosa kepada Allah SWT maupun dampak bagi tubuh karena barang yang haram. Sebagai contoh daging babi yang ternyata mengandung banyak bibit penyakit berupa cacing pita, dll.

7. Dapat menimbulkan hal-hal:
 - a) Badan dan hati menjadi lelah karena harus berusaha keras mencari perbelanjaan untuk dimakan dan lain sebagainya.
 - b) Melemahkan badan.
 - c) Pikiran menjadi lelah lantaran memikirkan cara untuk mendapatkan persediaan makan yang dibutuhkan menimbulkan penyakit karena terlalu kenyang dan kerugian dalam agama.
 - d) Dapat mengakibatkan beratnya pertanggung jawaban baik urusan di dunia maupun di akhirat, dan akan menyusahkan diri ketika menghadapi *sakar al mau>t*. Dalam sebuah hadis menerangkan, yang artinya:

Sakitnya *sakar al mau>t* itu menurut banyak dan sedikitnya kenikmatan duniawi. Barangsiapa

banyak mengambil kesenangan dunia maka akan banyak menerima kesusahan dan kepayahan di akhirat nanti.

Maksud hadis di atas adalah bagi orang yang ketika di dunia banyak merasakan kesenangan, seperti berfoya-foya, berlebihan dalam mengisi perut, dll kelak ketika *sakarāt al mau>t* akan mendapat kesusahan dan rasa sakit yang teramat sangat.

- e) Dapat mengakibatkan kurangnya pahala yang diperoleh di akhirat nanti.

Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT:

وَيَوْمَ يُعْرَضُ الَّذِينَ كَفَرُوا عَلَى النَّارِ أَدَّهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ بُجْزُونَ عَذَابِ الْهُونِ
بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَمِمَّا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ ﴿٦٠﴾

Dan (ingatlah) hari (ketika) orang-orang kafir dihadapkan ke neraka (kepada mereka dikatakan): “Kamu telah menghabiskan rezkimu yang baik dalam kehidupan duniawimu (saja) dan kamu telah bersenang-senang dengannya; Maka pada hari ini kamu dibalasi dengan azab yang menghinakan karena kamu telah menyombongkan diri di muka bumi tanpa hak dan karena kamu telah fasik”.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa barangsiapa yang menghabiskan rezeki yang baik hanya untuk kehidupan duniawi maka di akhirat nanti mereka tidak akan diberi kenikmatan oleh Allah SWT dan mereka akan mendapatkan azab lantaran mereka telah berbuat fasik, yaitu menghabiskan rezki yang baik hanya untuk memenuhi keinginan atau syahwat perut. Pemenuhan syahwat perut tersebut menyebabkan seseorang *israf* ketagihan dan tidak bisa menghentikan syahwat perut yang terus merongrong, akibatnya harta habis hanya untuk pemenuhan syahwat perut dan pada akhirnya rasa sombong karena merasa dapat memenuhi setiap keinginan diri. Seorang muslim harus tetap waspada dengan kemewahan duniawi sekecil apa pun, walaupun hanya makan secara berlebihan karena hal itu akan menjerumuskan seseorang pada azab Allah SWT.

- f) Mendapat pertanyaan di hadapan Allah SWT dengan lebih berat di hari kiamat nanti.

Meskipun yang dimakan adalah sesuatu yang halal, makan secara berlebihan termasuk perbuatan yang tercela. Terlebih memakan sesuatu yang sifatnya syubhat apalagi haram. Seseorang yang berlebihan (berfoya-foya terhadap makanan) akan

mempertanggungjawabkan perbuatannya di hadapan Allah SWT kelak.

Inilah dampak-dampak yang sangat berbahaya bagi seorang muslim apabila terlalu banyak makan. Dampak-dampak tersebut saling terkait satu sama lain, sehingga kerusakan tidak hanya satu tetapi organ-organ lain yang ada pada diri seorang *israf* juga akan rusak. Untuk dapat melakukan ibadah dengan baik, seorang muslim wajib menjaga perut dengan sekuat mungkin, memelihara, dan membatasi segala rizki yang masuk ke dalam perut, sebab perut merupakan anggota badan yang sangat sulit untuk diperbaiki jika telah rusak, banyak *mud}arat* dari pengaruh yang ditimbulkannya. Perut bisa diibaratkan sebagai mata air, karena dari sanalah sumber tenaga dan hasrat yang ditimbulkan oleh anggota badan yang lain. Oleh karena itu harus benar-benar dijaga supaya anggota badan yang lain dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Umat Islam dituntut untuk makan sekedar penguat tubuh dan penguat dalam melakukan ibadah kepada Allah SWT.

Seorang muslim yang makan berlebihan derajatnya sama dengan orang munafik. Dalam sebuah riwayat menyebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda yang artinya, “Orang mukmin makan dalam satu perut, sedangkan orang munafik makan dalam tujuh perut. Maksud dari ucapan tersebut adalah kadar makan orang munafik adalah tujuh kali lipat dari apa yang harus dimakan oleh seorang mukmin, di samping itu syahwatnya juga tujuh kali lipat dari syahwat orang mukmin akibat dari kelebihan makan. dari sini jelaslah hikmah perintah makan tidak makan berlebihan yaitu secara proporsional dan anjuran bagi seorang mukmin untuk makan sebatas untuk menegakkan tulang punggungnya.

Sebagai agama yang *rahmatan li al-‘alami>n*, Islam telah memberikan pedoman pola makan yang baik yaitu antara lain dengan memerintahkan untuk makan dari makanan yang halal, menjauhi makanan haram, dan melarang makan secara berlebihan. Di samping itu, Islam juga memberikan petunjuk atau solusi untuk mengekang syahwat perut dan supaya umat Islam terhindar dari segala macam keburukan *israf* makan. Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, baik dari sisi pandangan Islam maupun ilmu kesehatan, kedua-duanya memiliki petunjuk pengaturan pola makan yang sama, jika dikomparasikan dan ditarik benang merah dari keduanya, dapat dimengerti bahwa inti

dari pengaturan pola makan baik dari pandangan Islam maupun ilmu kesehatan adalah larangan berlebihan dalam urusan makan. Hal ini karena makan yang masuk ke dalam tubuh berpengaruh penting bagi keadaan tubuh manusia. Melalui makanan yang dikonsumsi seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas apa pun dan dalam ajaran Islam sendiri seseorang yang inputnya (makanan yang dikonsumsi) buruk karena berlebihan dalam mengonsumsi makanan terlebih jika yang dikonsumsi adalah sesuatu hal yang haram yang dilarang oleh Allah SWT maka outputnya pun akan buruk.