

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian pembahasan masalah pada bab sebelumnya, maka pada penelitian ini dapat disimpulkan dua hal, yaitu:

1. 112

al-Qur'a>n surah al-A'raf ayat 31 merupakan ayat yang melarang umat manusia makan dan minum secara berlebihan. Dalam pandangan ulama, larangan berlebihan yang terkandung dalam surah al-A'raf ayat 31 merupakan ayat tentang pokok dalam ilmu kesehatan yaitu menjelaskan tentang pengaturan porsi makan (proporsional) yaitu suatu cara makan yang sesuai dengan kadar kebutuhan yang dibutuhkan oleh manusia. Untuk mengetahui ukuran proporsional dapat diketahui dari ilmu gizi dan proporsional menurut Islam. Menurut ilmu gizi proporsional merupakan suatu pola makan dengan penyeimbangan energi antara makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dibutuhkan oleh tubuh sedangkan menurut Islam, makna proporsional ditegaskan oleh Ibn Kathir dengan berdasarkan pada hadis Rasulullah yang menjelaskan bahwa cukup bagi seorang manusia untuk makan sekedar menegakkan tulang punggungnya untuk melakukan aktivitas (beribadah kepada Allah SWT) jika tidak mampu maka hendaknya membagi isi perut menjadi tiga bagian yaitu sepertiga untuk makan, sepertiga untuk minum, dan sepertiga yang terakhir.

2. Ulama tafsir berbeda pendapat dalam menentukan kriteria *israf* dalam memaknai surah al-A'raf ayat 31. Ada dua pendapat:

- 1) Pendapat dari Ibn Abbas yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari yang juga sejalan dengan pendapat Imam Tantawi Jauhari yaitu bahwa seseorang dikatakan *israf* jika makan secara berlebihan dan disertai kesombongan dalam segala hal yang berhubungan dengan urusan makan, baik sombong dalam usaha pemenuhan kebutuhan makan (pembelanjaan untuk makanan), cara pengonsumsi makanan, dll.

- 2) Pendapat Sayyid Quthb dan kementerian agama Republik Indonesia, yaitu bahwa seseorang dikatakan *israf* jika makan dan minum dari sesuatu yang haram. Hal ini didasarkan pada historisitas surah al-A'raf ayat 31 yang diturunkan untuk mengecam golongan orang yang mengharamkan apa yang dihalalkan oleh Allah SWT dan menghalalkan hal yang diharamkan oleh Allah SWT.
3. Pengaruh *israf* terhadap kesehatan manusia berdampak pada dua hal yaitu pada jasmani seseorang yaitu berupa penyakit-penyakit yang membahayakan jiwa seseorang dan dampak pada rohani seseorang yaitu memadamkan cahaya keimanan di dalam hati, kebodohan, dan buruknya kualitas hubungan seorang hamba dengan Allah SWT, serta menuntun pada arah kerusakan.

B. Saran

1. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya penelitian lebih lanjut guna memperkaya khazanah pemikiran Islam baik di masa kini maupun di masa yang akan datang.
2. Dengan memahami makna larangan berlebihan (*israf*), seluruh umat manusia khususnya umat Islam diharapkan mampu mengambil hikmah dari adanya larangan Allah SWT tersebut dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, hal ini karena dampak negatif perbuatan *israf* mampu berimbas langsung pada diri para pelaku perbuatan *israf*.