

BAB III

Gambaran Umum Tentang Konsep Israf Makan dan Minum

A. Pengertian dan Hukum Israf

Israf atau berlebih-lebihan secara umum mengandung arti ialah melampaui batas dari kewajarannya. Pada dasarnya manusia memiliki berbagai macam persoalan dalam hidupnya, mulai dari sandang, pangan dan papan. Sebagai manusia, tentu saja ingin memenuhi kebutuhan primer, sampai pada kebutuhan sekunder dan tersier.

Al-Qur'an tidak membenarkan akan hidup boros dan berlebih-lebihan. Al-Qur'an menyebut kalimat berlebih-lebihan atau melampaui batas dengan beberapa bentuk kata, yaitu: *israf*, *ghuluw*, yang mengandung arti berlebih-lebihan atau melampaui batas.

Adapun dalam penelitian ini penulis ingin memfokuskan penelitian terhadap kata *israf* yang mengandung arti “berlebih-lebihan atau melampaui batas”. Kata berlebih-lebihan dalam Bahasa Arabnya yaitu (سرف) yang berasal dari akar kata (سَرَفٌ-يُسْرِفُ-إِسْرَافٌ) yang berarti “berlebih lebihan atau melampaui batas”, juga mengandung arti penghamburan yang melebihi batas kewajarannya dan serta mengakibatkan pemborosan.

Secara bahasa: *israf* atau berlebih-lebihan ialah melakukan sesuatu di luar batasannya, yang semestinya perkara tersebut sudah cukup dan pantas, tetapi di tambah tambah dan melebih-lebihkan atau meninggikan-ninggikan hingga menimbulkan kesia-siaan terhadap perkara tersebut, dan menjadi tidak bermanfaat dan tidak berguna dalam menempatkan posisinya, *israf*

nampaknya lebih mengarah kepada sifat royal dengan mengonsumsi sesuatu dengan berlebihan.¹ Sedangkan berlebih-lebihan atau melampaui batas menurut istilah: sesuatu perkara di dalam beragama yang melampaui apa yang di kehendaki oleh syariat, baik dalam keyakinan, maupun dalam amalan.

Di dalam tafsir Ibnu Katsir II : 210 menjelaskan:

“Sesungguhnya dari salah satu israf makan yaitu setiap makan makan yang diinginkan”.

Di dalam tafsir Munir I : 278

“Menganggap sepele barang haram dengan mengharamkan yang halal atau menghalalkan yang haram atau melampaui batas dalam makan”.

Dalam tafsir al-Manar VIII : 386 di katakan:

Dari Wahab bin Munibah berkata : dari sebagian israf adalah sehingga manusia itu berpakaian, makan, atau minum yang bukan miliknya.

Dalam tafsir al-Azhar IV, 1990 : 2354 dikatakan :

Dari Ibnu Munibah, boros ialah jika orang-orang yang berpakaian atau makan, minum, barang-barang yang di luar kesanggupannya. Dan berlebih-lebihan atau israf atau boros ialah yang melebihi batas yang patut.

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka 2005, h.649.

Dengan demikian pengertian israf makan itu bisa diambil kesimpulan, bukan hanya makan sampai kenyang saja tetapi bila kita makan-makanan yang , atau yang didapat dengan cara yang haram.²

Sementara itu, *Israf* secara hukum syari'at tidak haram. Namun, secara moral sikap ini cenderung merusak tatanan akhlak dan etika hidup.

B. Israf Dalam Perkara Makan Dan Minum

Apabila salah seorang mukmin melakukan perkara makan dan minum, tetapi makanan dan minuman itu tidak dibutuhkan oleh tubuhnya, dan ia tidak ingin mengkonsumsinya, tetapi tetap saja ia membelinya, maka perkara seperti ini termasuk perbuatan yang berlebih-lebihan, apabila ia tetap memakan makanan tersebut dan meminum-minuman tersebut. Dalam hal ini Rasulullah Saw. Menuntun para umatnya supaya tidak memakan apa yang tidak ia inginkan.

Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. Yang berbunyi:

*Artinya: termasuk berlebih-lebihan (bila) anda makan apa yang anda tidak inginkan.*³

Hadis di atas memberikan gambaran bahwasannya: janganlah berlebih-lebihan atau melampaui batas yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, sebab apabila terlalu banyak tubuh mengonsumsi makanan, maka mengakibatkan tubuh manusia menjadi gemuk, dan bisa mengakibatkan serangan penyakit terhadap tubuh dan jangan pula melampaui batas

² Darsudin, “*Implikasi Pedagogis Dari Larangan Israf Makan Menurut Surat Al-A'raf Ayat 31*”, (Skripsi S1 Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Bandung, 1994).

³ M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, PT. Mizan Pustaka, Jakarta, 2007, h.198

makanan yang di halalkan. Karena itu kebutuhan yang tidak perlu dan tidak ada gunanya berulang-ulang dicela oleh Al-Qur'an, Allah pun melarang kita untuk berlebih-lebihan dalam segala perkara.

Ada banyak jenis-jenis israf, namun dalam penelitian ini hanya membahas israf makan dan minum saja untuk menanggapi fenomena mukbang yang belakangan ini terjadi.

C. Ciri-ciri israf

1. Menambah-nambah di atas kadar kemampuan dan berlebihan dalam mengkonsumsi makanan sebab makan secara berlebihan dapat menimbulkan hal yang buruk dalam organ tubuh manusia
2. Bermewah-mewah dalam makanan, minuman, dan lainnya
3. Menuruti hawa nafsunya yang tidak sesuai dengan keinginan dan kebutuhan.
4. Melakukan pekerjaan yang sia-sia atau yang sifatnya hanya senang-senang.

D. Dampak negatif israf

1. Dampak 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. Baik 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 saat ini. Penyakit-penyakit akibat makan yang berlebihan tersebut antara lain: obesitas, diabetes melitus (kencing manis), hipertensi, stroke, penyakit jantung, kanker.

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'an 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'an 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 mengkonsumsi 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-Siddiq 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' 'Ulumuddin, 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 penyakit yang

akan menimpa seorang muslim jika makan dan minum secara berlebihan, antara lain sebagai berikut:

- a. 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.

- b. Dapat menimbulkan kebingungan dan gejala 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 rahimahullah 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 dikonsumsinya. 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.

- c. 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.

- d. 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.

- e. 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

peribadatannya sehingga selalu mengurangi makan dan minumannya demi merasakan manisnya ibadah.

- f. 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.⁴

⁴ Nur Amaliatun Novita, "*Larangan Israf Dan Pengaruhnya Bagi Kesehatan (Kajian Tafsir Tahlili Terhadap Al-Qur'an Surah Al-A'raf Ayat 31)*", (Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016)