

Tafsir Tematik Konsep *Isrāf* Dalam Pengambilan Makanan Menurut Perspektif Al-Quran

Thematic Interpretation Of The Concept Of Excess (Isrāf) In Eating Behaviour Based On Qur'anic Perspective

Robiatul Adawiyah Mohd^{a,*}, Norzulali Mohd Ghazali^a, Nurulwahidah Fauzi^a, Muhammad Fawwaz Muhammad Yusuff^a,
Nurul Saadah Mohammad Zaini^b

^aFakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

^bFakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

*Corresponding author: adawiyah@usim.edu.my

Article history

Received: 2022-06-27 Received in revised form: 2022-11-13 Accepted: 2023-02-09 Published online: 2023-06-30

Abstract

Humans need food to ensure survival in the world. For that purpose, Allah SWT bestows various sources of food for human beings such as fruits, grains, vegetables, plants, livestock and ocean products. Even so, this food source should not be used excessively or *isrāf* because it violates the guidelines of the Qur'an and the sunnah of the Prophet SAW. However, what is happening in the society today is the opposite. There is an increase in the statistics of patients with genetic diseases due to *isrāf* attitude in food intake. This is in stark contrast to the teachings of Islam which calls for moderation, especially in food consumption as well as prohibition of excessive wastage. This article aims to study and analyze the concept of *isrāf* in food intake according to the perspective of the Qur'an by using a thematic tafsir approach. This study employ qualitative method through content analysis of the text of the Qur'an and books of tafsir on the concept of *isrāf* in food intake. The results of the study show that *isrāf* in food intake refers to seven key themes that refer to certain aspects of instruction and prohibition in food intake. In conclusion, this article helps to understand the concept of *isrāf* in food intake according to the nature that has been set by Allah SWT. It is also seen to be able to educate the community in reducing health problems caused by the practice of *isrāf*, as well as able to change a person's genetics for the better from one generation to the next. This is because health is a wasilah for human beings to carry out their role as caliphs and 'servants of Allah perfectly on this earth.

Keywords: excess, eating behaviour, health, nutrigenomic, Quran.

Abstrak

Manusia memerlukan makanan bagi memastikan kelangsungan hidup di dunia. Bagi tujuan itu Allah SWT mengurniakan pelbagai sumber makanan untuk manusia seperti buah-buahan, bijirin, sayuran dan tumbuhan, binatang ternakan dan hasil lautan. Pun begitu, sumber makanan ini tidak boleh digunakan secara berlebih-lebihan atau *isrāf* kerana ia bercanggahan dari lunas pengajaran al-Quran dan sunah Rasulullah saw. Namun, apa yang berlaku dalam masyarakat hari ini adalah sebaliknya. Terdapat peningkatan statistik pesakit yang menghidapi penyakit genetik disebabkan sikap *isrāf* dalam pengambilan makanan. Hal ini amat bertentangan dengan ajaran Islam yang menyeru umatnya ke arah kesederhanaan, khususnya dalam pengambilan makanan serta larangan ke arah pembaziran. Justeru, artikel ini bertujuan mengkaji dan menganalisis konsep *isrāf* dalam pengambilan makanan menurut perspektif al-Quran dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif menerusi analisis kandungan teks al-Quran dan kitab tafsir berkaitan konsep *isrāf* dalam pengambilan

makanan. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa *israf* dalam pengambilan makanan merujuk kepada tujuh tema utama yang merujuk kepada aspek perintah dan larangan tertentu dalam pengambilan makanan berdasarkan al-Quran. Kesimpulannya, artikel ini membantu masyarakat memahami konsep *israf* dalam pengambilan makanan mengikut fitrah yang telah ditetapkan Allah swt. Ia juga dilihat dapat mendidik masyarakat dalam mengurangkan masalah kesihatan berpunca daripada amalan *israf*, sekaligus mampu mengubah genetik seseorang ke arah yang lebih baik dari satu generasi kepada generasi akan datang. Ini kerana kesihatan adalah wasilah bagi manusia menjalankan peranannya sebagai khalifah dan 'abid (hamba) Allah dengan sempurna di atas muka bumi ini.

Kata kunci: israf, pemakanan, kesihatan, nutrigenomik, al-Quran.

1.0 PENDAHULUAN

Saban tahun laporan akhbar dan kajian ilmiah merekodkan isu kerosakan dan kemudaratan yang berlaku disebabkan pengambilan makanan secara berlebih-lebihan. Antara isu utama yang diketengahkan ialah peningkatan penghidap penyakit tidak berjangkit atau dikenali sebagai penyakit genetik yang berpunca daripada pola hidup masyarakat moden antaranya *israf* dalam pengambilan makanan dan pemilihan makanan tidak seimbang. Malah lebih daripada 25% penyakit yang ada pada hari ini berpunca daripada penyakit genetik. Hingga kini, tiada ubatan atau rawatan khusus bagi menyembuhkan penyakit genetik secara total. (Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013; Mohammed Ali Al-Bar & Hassan Chamsi-Pasha, 2015; Syarawiy, 1997; al-Zuhaily, al-Razi, 2005, al-Asqalaniy, 1957; al-Bukhari, 1958; Muslim, t.t; Ibn Qayyim, 2000; Tantawi, t.t; Abdul Basit Bhumeydah, t.t; Faris, 2006; Suleyman Faqih, 1995; Engku Ahmad Zaki Engku Alwi, 2017; Makiah 2018). Selain itu sikap berlebihan dalam pemakanan menyebabkan berlakunya pembaziran dengan peningkatan sisa pepejal pembuangan makanan. Lambakan sisa makanan ini menyebabkan pencemaran terhadap alam sekitar berikutan peningkatan penghasilan gas metana (Berita Harian, 2021; utusantv.com, 2021).

Keadaan ini telah diperingatkan menerusi wahyu al-Quran 15 kurun yang lalu tentang larangan berlebihan dalam pengambilan dan pengurusan makanan. Istilah *israf* digunakan bagi merujuk kepada sikap berlebih-lebihan dan melampaui batas yang akan dikupas dalam kajian ini. Malah kesan buruk daripada sikap ini juga telah dijelaskan dalam kitab tafsir, hadis Rasulullah SAW dan kitab ulamak muktabar.

Menurut Karen (2016) kesihatan manusia berkait rapat dengan 3 elemen utama pada tubuh manusia yang dinamakan sebagai 3 otak: *head brain* (otak), *heart brain* (jantung) dan *gut brain* (perut) dalam memastikan kesihatan holistik manusia. Menariknya, hal ini dinyatakan lebih awal lagi dalam al-Quran dan Sunah Nabi saw sejak 15 kurun yang lalu menerusi penjagaan hati (*qalb*) dan penjagaan perut bagi menjamin kesihatan fizikal manusia (Ibn Qayyim, 2004; Mariam Syams, 2005). Konsep nutrigenomik yang diperbahaskan oleh para saintis dengan melihat kesihatan menerusi faktor nutrisi dan genetik hakikatnya telah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad saw seawal 15 kurun yang lalu menerusi gaya hidup Baginda, corak pemakanannya dan terbukti bahawa tahap kesihatan Baginda saw amat mengagumkan. Baginda saw kekal sihat tanpa sebarang penyakit genetik sehinggalah di saat kewafatannya (James, 2020; Ordovas, 2004; Jerry D Gray, 2013; Ibn Qayyim, 2004; Mir'atun Nisa', 2016; Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2013). Direkodkan bahawa ketika Baginda saw wafat, uban di rambutnya tidak melebihi 20 helai. Daripada Anas bin Malik; Anas berkata; dia mendengar; Nabi saw adalah orang yang tingginya sedang, tidak terlalu pendek dan tidak terlalu tinggi, tidak terlalu putih dan tidak terlalu coklat. Rambutnya berombak, tidak keriting dan tidak lurus. Allah mengutusnyanya pada umur empat puluh, beliau tinggal di Makkah sepuluh tahun dan di Madinah sepuluh tahun juga. Dan wafat pada umur enam puluh tahun,

jumlah uban di kepala dan janggutnya tidak lebih dari dua puluh. (HR Muslim, Kitab al-Fadhail, Bab Fi Sifat al-Nabi SAW Maba'thuhu wa sinnuhu, No hadis4330). Ini menjelaskan asas kesihatan Nabi saw adalah tiada *israf* dalam corak pemakanannya.

Secara umumnya kalimah (سرف) (sa-ra-fa) menurut bahasa bermaksud berlebih-lebihan dalam melakukan sesuatu sama ada dalam bentuk perbuatan, percakapan dan selainnya. Ia juga merujuk kepada sikap melampaui batas dalam sesuatu had, lupa dan jahil (al-Asfahani, 2017; Majma' al-Lughah al-Arabiyyah, n.d;). Sebahagian ulama menjelaskan bahawa *israf* merujuk kepada sikap berlebih-lebihan dalam pengurusan perbelanjaan atau nafkah. Manakala sebahagian ulama menyatakan bahawa *israf* berlaku dalam setiap perbelanjaan yang terkeluar daripada ketaatan kepada Allah meskipun nilainya sedikit (al-Asfahani, 2017; al-Qinnuji, 1992; Ibn Asyur, 1984). Imam Jurjani dalam kitab al-Ta'rifaat menyatakan bahawa *israf* menurut istilah ialah membelanjakan harta yang banyak bagi tujuan yang tidak bermanfaat, berlebihan dalam perbelanjaan terhadap perkara yang dibenarkan syariat sama ada dari aspek kuantiti, kualiti mahupun sesuatu hak. (al-Asfahani, 2017; al-Qinnuji, 1992; Ibn Asyur, 1984; al-Jurjani, 1983; al-Manawi, 1990). Terdapat 23 kali pengulangan kalimah *israf* dalam al-Quran yang merujuk kepada beberapa tema utama, antaranya tema berkaitan pemakanan, pengurusan harta, jenayah, kisah kaum terdahulu dan kehidupan secara umum.

Justeru, kertas kerja ini akan mengupas konsep *israf* dalam pemakanan yang terdapat dalam al-Quran serta tafsiran para ahli tafsir berkaitan dengannya. Dengan pemahaman menyeluruh konsep pemakanan menurut perspektif al-Quran, ia dapat membantu masyarakat bagi membendung isu berkaitan penjagaan kesihatan secara holistik. Secara tidak langsung ia dapat mendidik masyarakat ke arah kehidupan yang lebih sihat dan meningkatkan kualiti ibadah.

2.0 METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan analisis kandungan dokumen menerusi kajian kepustakaan dengan pencarian kalimah *israf* (سرف - اسراف) (sa-ra-fa -- is-raf) dalam al-Quran. Terdapat 23 kali penggunaan kalimah *israf* dalam pelbagai tema dalam al-Quran. Namun, penggunaan kalimah *israf* yang berkait dengan pemakanan adalah sebanyak 4 kali dalam dua ayat al-Quran, iaitu Surah al-An'am: 141 dan Surah al-A'raf: 31. Kalimah *israf* yang telah dikenalpasti mempunyai hubungan dengan pemakanan yang akan dianalisis menggunakan kitab-kitab tafsir yang terdiri daripada tafsir *bil ma'thur* (tafsir al-Quran dengan al-Quran, hadis dan kata sahabat) dan *bil ra'yi* (menggunakan ijtihad *mufasir* yang tidak bercanggah dengan syariat Islam). Hasil analisis daripada kitab-kitab tafsir akan dikategorikan secara tematik berkaitan konsep *israf* dalam pemakanan menurut persektif al-Quran. Untuk memastikan data ini dianalisis dengan betul pengkaji akan mengikut langkah-langkah yang disarankan oleh Braun dan Clarke (2006). Menurut Braun dan Clarke (2006), analisis tematik membantu mengenal pasti, menganalisis dan menghasilkan laporan berdasarkan tema melalui data kajian. Ia juga mengkaji secara mendalam pelbagai aspek yang berkaitan dengan topik kajian. Hasil analisis menunjukkan terdapat tujuh tema utama tentang konsep *israf* dalam pemakanan seperti yang akan dijelaskan dalam hasil dapatan kajian dan perbincangan.

3.0 DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

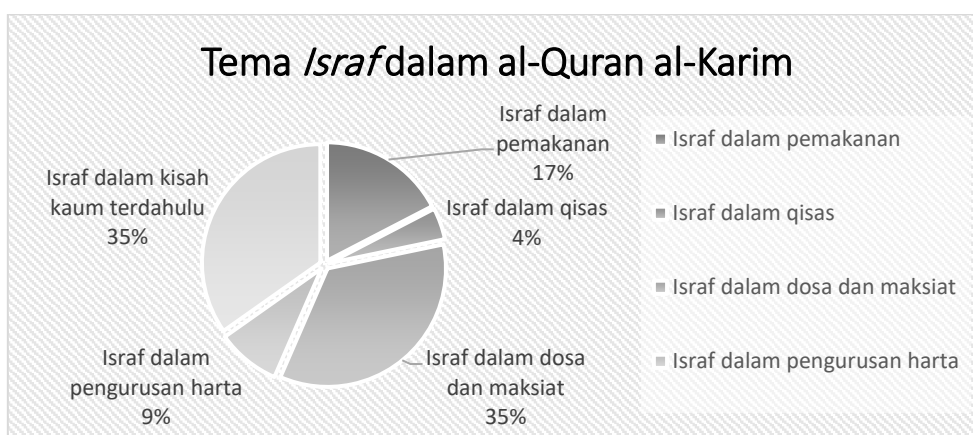
(i) Tema *Israf* dalam al-Quran al-Karim

Terdapat 23 kali pengulangan kalimah *israf* dalam al-Quran. Jadual 1 menunjukkan taburan ayat dan surah yang mengandungi kalimah *israf*.

Jadual 1: Kekerapan Kalimah Israf dalam al-Quran

| <i>Israf</i> dalam al-Quran al-Karim | kekerapan | Nombor Surah dan ayat al-Quran |
|---|-----------|---|
| <i>Israf</i> dalam pemakanan | 4 | QS6: 141, QS 7: 31 |
| <i>Israf</i> dalam qisas | 1 | QS17:33 |
| <i>Israf</i> dalam dosa dan maksiat | 8 | QS20:127, QS39:53, QS3:147, QS5:32, QS10:12, QS21:9, QS26:151, QS43:5 |
| <i>Israf</i> dalam pengurusan harta | 2 | QS25:67, QS4:6 |
| <i>Israf</i> dalam kisah kaum terdahulu | 8 | QS10:83, QS40:28, QS40:34, QS40:43, QS44:31, QS51:34, QS7:81, QS36:19 |
| Jumlah keseluruhan | 23 | |

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa terdapat lima tema umum berkaitan *israf* dalam al-Quran iaitu *israf* dalam pemakanan, *qisas* (hukuman bunuh), pengurusan harta, kisah kaum terdahulu, dalam dosa dan maksiat sebagaimana dalam rajah 1 di bawah.



Rajah 1: Tema Umum *Israf* dalam al-Quran

Berdasarkan rajah 1 sebanyak 17% daripada kalimah *israf* dalam al-Quran yang merujuk kepada pemakanan iaitu dalam Surah al-An'am: 141 dan Surah al-A'raf: 31.

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

Maksudnya: Dan Dialah Allah yang menjadikan kebun-kebum untuk kamu; tanaman menjalar dan tidak menjalar. Begitu juga pohon-pohon kurma dan tanaman-tanaman yang berlainan bentuk dan rasanya. Dia juga telah menjadikan buah zaitun dan delima yang serupa bentuk daunnya, namun berbeza rasanya. Oleh itu, makanlah daripada buah-buahannya ketika pohon itu berbuah dan tunaikanlah hak zakat pada hari memetikinya. Janganlah kamu melampaui batas ketika makan atau berbelanja. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampaui batas. (Surah al-An'am: 141)

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

Maksudnya: Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias setiap kali memasuki masjid. Dan makanlah serta minumlah dan jangan kamu melampaui batas; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Surah al-A'raf: 31)

Terdapat 4 kali pengulangan kalimah *isrāf* dalam kedua ayat tersebut. Berdasarkan tafsiran para mufassirin menunjukkan bahawa sikap *isrāf* membawa kesan buruk kepada jasmani dan rohani manusia sebagaimana yang akan dihuraikan dalam tema *isrāf*. Secara tidak langsung ia turut mempengaruhi dan mengakibatkan kerosakan terhadap alam sekitar dan kehidupan (Rasyid Rida, 1990; al-Maraghi, 1946; al-Qurtubi, 1964)..

(ii) Tafsiran kalimah *isrāf* secara tematik dalam pemakanan

Berdasarkan tafsiran para mufassirin tentang *isrāf* dalam pemakanan pada Surah al-An'am: 141 dan Surah al-A'raf: 31 menunjukkan bahawa golongan yang berlebihan ini digelar sebagai *musrifin*. Sikap golongan ini dihuraikan dengan jelas dalam kitab-kitab tafsir. Berikut adalah tujuh tema utama *isrāf* yang berkait rapat dalam konteks pengambilan makanan.

Tema 1: Pengambilan makanan dan minuman haram.

Golongan *isrāf* adalah mereka yang mengambil makanan yang telah diharamkan dalam Islam seperti makanan yang mengandungi unsur haiwan yang telah diharamkan, haiwan yang tidak disembelih, bangkai, darah, arak, makanan minuman syubhat dan lain-lain. Justeru, semua para mufassirin bersepakat menjelaskan bahawa sesiapa yang mengambil sesuatu makanan yang telah diharamkan dalam syariat Islam maka mereka tergolong dalam golongan yang melampaui batas, iaitu *musrifin* (al-Tabari, 2000; Ibn Kathir, 1999; al-Mawardi, n.d; al-Qurtubi, 1964; Sayyid Qutub, 1994; al-Zuhaili, 1418H; al-Razi, 1420H).

Tema 2: Mengharamkan makanan dan minuman yang diharamkan Allah swt.

Ayat 31 Surah Al-A'raf menuntut manusia mempelbagaikan pengambilan sumber makanan yang dikurniakan oleh Allah swt bagi memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh dan tidak menghadkan kepada jenis tertentu sahaja. Ayat ini diturunkan kerana masyarakat Arab jahiliyyah menunaikan haji dalam keadaan bertelanjang dan mengharamkan diri mereka daripada makanan yang diharamkan Allah swt berupa daging dan lemak. Terdapat beberapa gambaran golongan yang mengharamkan makanan yang halal sebagaimana yang dinyatakan dalam tafsir para mufassirin (Ibn Kathir, 1999; al-Mawardi, n.d; al-Qurtubi, 1964; Sayyid Qutub, 1994; al-Zuhaili, 1418H; al-Razi, 1420H; al-Qinnuji, 1992; Rasyid Rida, 1990; Sya'rawi, 1997; Syarif Kitani, 2009), iaitu:

(i) golongan yang mengharamkan daging dan lemak binatang yang halal dimakan. Golongan ini lebih dikenali sebagai vegetarian. Begitu juga diet moden hari ini yang mengharamkan makanan daripada sumber karbohidrat dan hanya mengambil sumber protien sahaja. Pengambilan makanan seumpama ini boleh menyebabkan berlakunya penyakit diabetes, obesiti, kanser dan lain-lain. Pengambilan protein sahaja akan mengundang masalah jantung, tekanan darah, kegagalan buah pinggang dan sebagainya (Rasyid Rida, 1990; Sya'rawi, 1997; Syarif Kitani, 2009).

(iii) berlebihan zuhud dengan mengharamkan ke atas dirinya makanan yang halal, baik dan berkhasiat sehingga tubuh menjadi lemah dan tidak bertenaga.

(iv) bakhil dalam membelanjakan harta khususnya dalam perbelanjaan makanan yang baik (*toyiban*) sehingga memudaratkan tubuh badan. Sedangkan ia mampu untuk membeli makanan berkhasiat untuk kesihatan diri dan keluarga.

Tema 3: Berlebihan dalam pengambilan makanan dan minuman yang halal.

Walaupun ayat 31 Surah al-A'raf dan Surah al-An'am: 141 mengharuskan pengambilan semua makanan dan minuman yang diharamkan tetapi tidak dibenarkan melampaui batas daripada apa yang telah digariskan oleh Allah kerana ia akan membawa kemudaratkan daripada aspek rohani dan kesihatan. Terdapat beberapa keadaan yang merujuk pengambilan makanan secara berlebihan yang

dibahaskan dalam kitab tafsir (Rasyid Rida, 1990; al-Maraghi, 1946; Abu Zuhrah, t.t). Rasulullah saw juga telah memperingatkan hal ini dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bahwa Rasulullah SAW bersabda: Makanlah, minumlah, bersedekahlah, dan berpakaianlah kalian dengan tidak merasa bangga dan sombong serta berlebih-lebihan. Kesempatan lain Yazid berkata: dengan tidak *israf* (berlebihan), dan tidak sombong. (Musnad Ahmad, No: 6408, Kitab: Musnad sahabat yang banyak meriwayatkan hadits, Bab: Musnad Abdullah bin 'Amru bin Al 'Ash RA):

- (i) Apabila seseorang mengambil makanan ketika dalam keadaan tidak lapar dan dahaga. Seharusnya makanan dan minuman diambil ketika sudah berasa lapar dan dahaga, dan berhenti sebelum kenyang.
- (ii) Apabila seseorang itu meneruskan makan walaupun bebanan perut sudah melebihi kapasiti yang ditetapkan dalam syarait Islam iaitu berhenti sebelum kenyang.
- (iii) Apabila orang yang menghidapi penyakit, seharusnya dia hendaklah berpantang daripada mengambil makanan yang akan memburukkan lagi penyakitnya. Namun, dia tidak berpantang lalu tubuhnya menjadi semakin sakit. Justeru, orang sakit yang melanggar pantang larang juga turut termasuk dalam kategori *israf*. Begitu juga orang yang sihat dan kuat lalu dia makan secara berlebihan maka ia juga termasuk dalam kategori *israf*.

Tema 4: Tafsiran kadar kekenyangan

Para mufassirin berbeza pandangan mengenai hukum makan sehingga kekenyangan kepada dua pandangan, iaitu haram dan makruh. Secara zahirnya ayat ini menegaskan bahawa wajib makan dan minum dengan cara tidak berlebih-lebihan. Manakala majoriti ulama berpendapat bahawa perintah makan dan minum dalam ayat ini memberi makna harus. Walaubagaimanapun ia boleh bertukar menjadi wajib sekiranya meninggalkan makan dan minum tersebut boleh melemahkan tubuh daripada menunaikan perkara-perkara wajib, atau memudaratkan nyawa dan tubuh seseorang. Maka ketika itu hukumnya menjadi wajib untuk makan dan minum (Ilkiya al-Hirasi, 1405H; al-Jassas, 1405H).

Dalam konteks tafsiran kadar kekenyangan, para mufassirin menjelaskan bahawa kadar kekenyangan seseorang individu adalah berbeza berdasarkan kepada beberapa faktor antaranya faktor umur, saiz tubuh badan dan jenis makanan ruji sesuatu negara. Hal ini diperincikan lagi oleh pakar bidang nutrisi hari ini yang turut menjelaskan beberapa faktor lain seperti jantung, tahap kesihatan dan lain-lain (Kussman, 2008). Menurut al-Maraghi (t.t) kadar kekenyangan diukur berdasarkan kepada keadaan perut. Jika seseorang itu tidak berasa lapar bermakna ia dalam keadaan kenyang. Maka ia tidak perlu mengambil sebarang makanan. Begitu juga ketika minum, minumlah apabila berasa dahaga dan berhenti sebelum kenyang. Menurut al-Qurtubi (1964) kadar makan dan minum yang dibenarkan mestilah tidak sampai ke peringkat kekenyangan. Ini boleh diambil kira berdasarkan hadis nabi dengan memastikan nisbah perut 1/3 adalah makanan, 1/3 air dan 1/3 nafas. Melebihi daripada kadar itu ia sudah dikira *israf*, iaitu kekenyangan yang dilarang dalam Islam. Daripada Miqdam bin Ma'dikarib berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda: Manusia tidak memenuhi wadah yang buruk melebihi perut, cukup bagi manusia beberapa suapan yang menegakkan tulang punggungnya, bila tidak mampu maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya dan sepertiga untuk nafasnya. Berkata Abu Isa: Hadis ini hasan sahih. (Sunan al-Tirmizi, No: 2302, Kitab: Zuhud, Bab: Dimakruhkan memperbanyak makan)

Rasa kekenyangan adalah isyarat seseorang telah melebihi had yang ditetapkan berdasarkan ayat 31 Surah al-A'raf. Menurut Qayyim al-Jawziyyah (t.t) punca penyakit jasmani adalah kerana berlebihan dalam pengambilan makanan menyebabkan perut tidak sempat menghadamkan makanan

sebelumnya sehingga mendatangkan mudarat. Maka kadar kekenyangan menurut Ibn Qayyim adalah bersandarkan kepada hadis Nabi SAW yang menetapkan bahawa tubuh manusia hanya memerlukan beberapa suapan sahaja yang membolehkannya menegakkan tulang rusuk (al-Qurtubi 1964; al-Maraghi, 1946; Ibn Qayyim, t.t; Rasyid Rida, 1990; Tantawi, 1997; al-Zuhaili, 1418H).

Tema 5: Ketidakecekapan dalam pengurusan dan perbelanjaan harta

Sikap berlebih-lebihan dalam pengurusan pembelanjaan dan nafkah adalah ciri-ciri golongan *musrifin*. Terdapat beberapa gambaran yang diuraikan oleh para mufassirin dalam keadaan ini (Ilkiya al-Hirasi, 1405H; al-Qurtubi, 1964; al-Razi, 1420H; al-Qinnuji, 1992; al-Mawardi, n.d; Ibn Kathir, 1999; Rasyid Rida, 1990; Nukhbah Ulama al-Tafsir, 2010; al-Maraghi, 1946, al-Asfahani, 2017; Ibn Asyur, 1984), antaranya:

- (i) Setiap sesuatu yang dibelanjakan bagi tujuan yang terkeluar daripada ketaatan kepada Allah maka ia dikira sebagai perbuatan berlebih-lebihan meskipun nilainya sedikit.
- (ii) Keengganan seseorang daripada mengeluarkan zakat wajib atau sedekah daripada hasil tanaman, perniagaan dan seumpamanya.
- (iii) Berlebihan dalam pemberian sedekah sehingga tiada apa yang tertinggal daripada hartanya untuk diri dan keluarganya turut dilabelkan sebagai *musrifin*.
- (iv) Seseorang yang berbelanja dengan boros dan berlebih-lebihan pada perkara harus.
- (v) Seseorang yang bersikap bakhil dan kikir lalu menyimpan hartanya sehingga tidak dibelanjakan walaupun kepada perkara yang bermanfaat seperti pembelian makanan baik, dan berkhasiat. Mereka ini juga tergolong dalam kategori *musrifin*.
- (vi) Sikap boros dengan menghabiskan harta semata-mata bagi tujuan pembelian makanan secara berlebihan seolah-olah tujuan hidup hanyalah untuk makan semata-mata.
- (vii) Zuhud secara keterlaluan dengan meninggalkan kelazatan makanan sehingga tubuh menjadi lemah dan tidak bertenaga untuk mengerjakan ibadah.

Justeru, golongan yang meninggalkan perbuatan *israf* dalam pengurusan harta dikategorikan sebagai golongan yang adil, iaitu meletakkan sesuatu sesuai pada tempatnya. Sebaik-baiknya ialah bersikap sederhana dan seimbang antara keperluan dunia dan akhirat. Rasulullah saw menjelaskan dalam hadisnya daripada Abu Hurairah dari Nabi saw beliau bersabda yang bermaksud: Orang yang makan dan pandai bersyukur seperti derajat orang yang berpuasa dan penyabar. Abu Isa berkata: Hadits ini hasan gharib. (Sunan Tirmizi, No: 2410, Kitab: Sifat qiamat, penggugah hati dan wara', Bab: lain-lain).

Tema 6: Hukuman Allah swt terhadap golongan *musrifin*

Hukuman bagi golongan *israf* dalam pengambilan makanan adalah mengikut kadar kemudaratan dan kerosakan yang dilakukannya kerana ia telah menyalahi fitrah pemakanan sebenar serta menzalimi diri sendiri, harta dan masyarakat. Para mufassirin (Rasyid Rida, 1990; al-Maraghi, 1946; al-Qurtubi, 1964) menjelaskan tafsiran ini dalam tafsir mereka dengan menggariskan kesan buruk yang berlaku akibat berlebihan dalam pengambilan makanan, iaitu:

- (i) Kesan fizikal: kesan buruk pada fizikal yang dinyatakan oleh para mufassirin antaranya ialah merosakkan sistem penghadaman tubuh, obesiti, timbul pelbagai penyakit fizikal, badan bertoksik, gangguan sirkulasi darah dalam tubuh, penuaan di awal usia, melemahkan fungsi organ dalam badan, makanan tidak dikunyah dengan sempurna,

memudaratkan jantung, anggota badan menjadi lemah dan malas untuk bergerak serta menyebabkan tidur berlebihan (al-Qurtubi, 1964).

- (ii) Kesan rohani: kesan buruk pada rohani adalah seperti menggelapkan hati, membuka pintu syahwat, menurunkan keinginan untuk melakukan ibadah, tamak, boros dan ketika seseorang makan secara berlebihan maka ia diumpamakan seperti binatang makan (al-Qurtubi, 1964).
- (iii) Menurut Rasyid Rida (1990) *musrifin* merupakan golongan yang menyalahi sunnatullah atau fitrah kejadian manusia sebagai khalifah Allah swt. Menyalahi fitrah kejadian manusia bererti ia telah menyalahi dan melanggar tuntutan syariat Islam. Pengambilan makanan dan minuman secara *israf* seperti yang telah dihuraikan sebelum ini ternyata merupakan jenayah terhadap diri sendiri dan orang lain kerana ia akan mendatangkan kemudaratan pada kesihatan tubuh badan sehingga terpaksa membelanjakan harta bagi tujuan rawatan penyakitnya. Sekiranya garis panduan ayat 31 Surah al-A'raf dalam penjagaan makanan dan gaya hidup sihat diamalkan sudah pasti ia membawa kepada kesihatan sebagaimana yang dapat dilihat daripada susuk tubuh Rasulullah SAW yang kekal sihat sehingga akhir hayatnya
- (iv) Frasa ayat (وَإِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) jelas menunjukkan sikap Allah swt tidak mencintai golongan yang berlebihan dalam pengambilan makanan. Menurut para mufassir ayat ini berbentuk ancaman dan celaan Allah terhadap golongan yang berlebih-lebihan dalam menyikapi makanan dan pengurusan harta. Allah sebagai Pemberi pelbagai nikmat membenci orang yang berlebih-lebihan dalam memanfaatkan nikmat Allah swt, bahkan mereka akan dihukum atas sikap tersebut berdasarkan kadar kemudaratan dan kerosakan dilakukannya sama ada pada tubuh badan sendiri, atau pada hartanya, masyarakat dan negara. Ini kerana umat Islam diumpamakan sebagai satu jasad dalam kesatuan tindakan. Maka, sudah tentu orang yang tidak dicintai Allah tempatnya adalah dalam neraka (al-Qinnuji, 1992; al-Maraghi, t.t; al-Qurtubi, 1964).

Huraian ini jelas menunjukkan bahawa setiap perbuatan *israf* pasti mengundang kemurkaan dan hukuman setimpal daripada Allah swt sebagaimana firmanNya yang bermaksud:

Dan apa jua yang menimpa kamu dari sesuatu kesusahan (atau bala bencana), maka ia adalah disebabkan apa yang kamu lakukan (dari perbuatan-perbuatan yang salah dan berdosa) dan (dalam pada itu) Allah memaafkan sebahagian besar dari dosa-dosa kamu. (QS al-Syura: 30)

Tema 7: Kebanyakan penyakit berpunca daripada perut

Para mufassirin menegaskan bahawa perintah dan larangan yang terdapat dalam ayat 31 Surah al-A'raf ini mengandungi keluasan ilmu perubatan (*tibb*) dan panduan utama dalam penjagaan kesihatan berasaskan nutrisi. Allah telah menghimpunkan seluruh ilmu perubatan hanya dalam beberapa kalimah yang padat dan ringkas daripada ayat 31 Surah al-A'raf iaitu (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا), ia juga dikenali sebagai golden rules dalam ilmu perubatan - *al-Qa'idah al-Zahabiyyah al-Tibbiyyah fi al-Quran* (Ibn Kathir, 1999; Tantawi, 1997; Rashid Rida, 1990; al-Zuhaili, 1418H, al-Jaza'iri; 2003; al-Qinnuji, 1992; Syarif Kitani, 2009).

Ayat ini menjelaskan bahawa kaedah mengubati pelbagai penyakit fizikal adalah dengan cara pengambilan makanan yang seimbang, baik, berkhasiat dan tidak berlebihan. Justeru, pengambilan makanan secara berlebihan sehingga mendatangkan mudarat adalah haram (al-Zuhaili, al-Jaza'iri; 2003; Ibn Qayyim, t.t; Rasyid Rida, 1990). Imam al-Qurtubi menyatakan dalam tafsirnya bahawa ubat paling mujarab bagi mengubati penyakit ialah dengan cara mengetahui kadar makanan yang

diperlukan tubuh. Beliau juga menegaskan bahawa orang yang sakit boleh dirawat dengan menjaga kesihatan dan pemakanan yang betul. Malah rawatlah dengan menghentikan sementara pengambilan makanan, minuman dan tidak berbicara sehingga ia sihat (al-Qurtubi, 1964).

4.0 KESIMPULAN

Israf dalam pengambilan makanan adalah bertentangan dengan ajaran Islam. Pelbagai kesan buruk akan berlaku akibat daripada sikap *israf* pada jasmani dan rohani. Malah ia memberi impak buruk terhadap individu, keluarga, masyarakat, harta dan negara. Justeru, dengan memahami konsep *israf* dalam pemakanan menurut perspektif al-Quran mampu memberi kesedaran kepada masyarakat bahawa penjagaan kesihatan adalah satu kewajipan dan tuntutan ke atas seorang muslim. Amalan hidup sihat hasil daripada kefahaman ini akan meningkatkan kualiti kesihatan masyarakat, mengurangkan pembiayaan rawatan perkhidmatan kesihatan dan meningkatkan produktiviti negara. Pihak KKM seharusnya menggembelngkan aspek kerohanian dan nilai-nilai Islam yang menekankan asas kesihatan holistik dalam mempromosi pemakanan sihat kepada masyarakat kerana pendekatan ini menyumbang ke arah pengintegrasian ilmu naqli dan aqli bersumberkan wahyu ilahi. Secara tidak langsung penyakit genetik seperti diabetes, obesiti, penyakit kardiovaskular yang disebabkan sikap *israf* dalam pengambilan makanan dapat dikurangkan. Konsep “personalized nutrition” atau nutrigenomik berasaskan nilai-nilai Islam perlu didedahkan kepada masyarakat umum dan diamalkan sebagai satu gaya hidup sihat.

Penghargaan

Artikel ini mendapat sokongan daripada Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) di bawah Skim Geran FRGS- FRGS/1/2020/SSIO/USIM/02/5 dan USIM/FRGS/FPQS/KPT/51320 bertajuk Pendekatan Baharu Dalam Penjagaan Kesihatan Berasaskan Nutrigenomik Menurut Perspektif Quran, Sunnah Dan Manuskrip Perubatan.

List of Reference

Al-Quran al-Karim

Abu Isa Al-Tirmizi, Muhammad bin Isa bin Saurah. (1998). *Al-Jami' al-Kabir Sunan al-Tirmizi*. Tq: Bassyar Iwad Ma'ruf. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.

Abu Zuhrah, Muhammad bin Ahmad bin Mustafa. (t.t). *Zabrat al-Tafasir*. t.p: Dar al-Fikr al-Arabi, 6, 2819.

Al-Asfahaniy, al-Raghib. (2017). *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Dar al-Syamiah. 1(80), 407.

Al-Jassas, Ahmad bin Ali Abu Bakr. (1405H). *Abkam al-Quran*. tq: Muhammad Sadiq al-Qamhawi. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi. 4, 207.

Al-Jaza'iri, Jabir bin Musa. (2003). *Aysar al-Tafasir li Kalam al-'Ali al-Kabir*. Arab Saudi: Maktabah al-Ulum wal Hikam. 2, 165-166.

Al-Jurjani, Ali bin Muhammad. (1983). *Kitab al-Ta'rifat*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. 1, 23-24.

Al-Manawi, Zeinuddin Muhammad Abdul Rauf bin Taj alArifin. (1990). *al-Tawqif ala Mubimmat al-Ta'arif*. al-Kaherah: Alam al-Kutub, 50.

Al-Maraghiy, Ahmad bin Mustafa. (1946). *Tafsir al-Maraghiy*. t.t: t.p. 2, 220.

Al-Mawardiyy. Abu al-Hasan Ali bin Muhammad. (t.t). *Al-Nukat wa al-'Uyun Tafsir al-Mawardiyy*. Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. 2, 218.

- Al-Qinnuji, Abu al-Tayyib Muhammad Sadiq Khan bin Hasan. (1992). *Fath al-Bayan fi Maqasid al-Quran*. Beirut: al-Maktabah al-Asriyyah li al-Tiba'ah wa al-Nasyr. 4, 256-257.
- Al-Qurtubiy, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr. (1964). *Al-Jami' li Ahkam al-Quran*. tah: Ahmad al-Barudi. al-Kaherah: Dar Kutub al-Misriyyah. 7, 190.
- Al-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar. (1420H). *Mafatih al-Ghayb*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabiy. 14, 228-231.
- Al-Tabari, Abu Jaafar Muhammad bin Jarir bin Yazid. (2000). *Jami' al-Bayan fi Ta'wil Aay al-Quran*. Muassasah al-Risalah.
- Al-Zuhaili, Wahbah. (1418H). *Tafsir al-Munir*. Dimasyq: Dar al-Fikr al-Muasir. 8, 181.
- Ibn Asyur, Muhammad al-Tahir bin Muhammad. (1984). *al-Tabrir wa al-Tanwir*. Tunisia: al-Dar al-Tunisiyyah linnasyr. 8, 95.
- Ibn Kathir, Abu al-Fidaa Ismail bin Umar. (1999). *Tafsir al-Quran al-Azim*. Tah: Sami bin Muhammad Salamah. Dar al-Toyyibah lin Nasyr. jld3. 406.
- Ibn Qayyim, al-Jawziyah. (2004). *Tibb al-Nabawiy*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ibn Qayyim, Muhammad bin Abi Bakr bin Ayyub. (t.t). *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut: Dar al-Hilal. 16, 20.
- Ilkiya al-Hirasi, Ali bin Muhammad bin Ali. (1405H). *Ahkam al-Quran*. tq: Musa Muhammad Ali et al. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. 3, 138.
- James A Marcum, 2020, Nutrigenetics/Nutrigenomics, Personalized Nutrition, and Precision Healthcare, 4(9), 338-345. Jun 23, 2020. <https://www.lens.org/lens/scholar/article/011-813-707-391-533/main>.
- Jansen, Karen, 2016, Three Brains: How the Heart, Brain, and Gut Influence Mental Health and Identity, Mind Publishing.
- Jerry D Gray. (2013). *Rasulullah is My Doctor*. Kuala Lumpur: PTS Islamika. 3-11.
- Kussman, Martin. (2008). Nutrigenomics and Personalized Nutrition: Science and Concept, *Jurnal Personalized Medicine* 5(5), 447-455.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. (2013). *Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Badan Litbang & Diklat Kementerian Agama RI dengan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI). 1-100.
- Nukhbah al-Ulama al-Tafsir, Mustafa Muslim et al. (2010). *al-Tafsir al-Mawdu'i li Suwar al-Quran al-Karim*. UAE: Jamiah al-Syariqah. 3, 23.
- Ordovas JM, Mooser V. (2004). *Nutrigenomics and nutrigenetics*. Curr. Opin. Lipidol. 15, 101-108.
- Rasyid Rida. (1990). *Tafsir al-Quran al-Hakim (Tafsir al-Manar)*. Mesir: al-Hai'ah al-Misriyyah al-'Ammah lil kitab. jld8. 341-348.
- Sayyid Qutub, Qutub Ibrahim Hussain al-Syaribi. (1994). *Fi Zilal al-Quran* (17th ed.). Dar al-Syuruq. jld.3. 1279.
- Sya'rawi, Mutawalli. (1997). *Tafsir al-Sya'rawi – al-Khawatir*. Kaherah: Matabi' Akhbar al-Youm. 7, 4113-4114.
- Syarif Kitani, Abdul Salam Sadiq. (2009). *Dawr al-Taghdziyyah fi al-Tibb al-Wiqai' min khalal al-Quran al-Karim*. (Thesis Master). al-Quds University, Palestine, Kuliyyah Da'wah wa Usuluddin.
- Tantawi, Muhammad Sayyid. (1997). *Tafsir al-Wasit lil Quran al-Karim*. Kaherah: Dar Nahdhah Misr littiba'ah. 5, 264.
- Ilah Hafiz Aziz. (2021). Sisa Sampah Tertinggi Ramadhan Kali Ini. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/05/814018/sisa-sampahtertinggi-ramadan-kali-ini> Tarikh capaian: 1.5.2022.