



LARANGAN ISRAF (BERLEBIHAN) DALAM MAKAN DAN MINUM

M. Jefriadi Mais¹, Ali Akbar² Gusti Muhammad

Abdurrahman Yahya Ayyasy³

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau ^{1,2}

Email: mjefriadimais@gmail.com¹, aliakbarusmanhpi@gmail.com²
yahya.ayyas04@gmail.com³

ABSTRACT

This study aims to examine in depth the concept of israf (excess) in the context of food and beverage consumption from an Islamic perspective and its implications for human well-being. Israf, which etymologically means exceeding limits, is a reprehensible behavior expressly prohibited by Allah SWT, as stated in Surah Al-A'raf, verse 31. The method used was library research with a thematic interpretation (maudhu'i) approach and analysis of medical literature related to nutrition and dietary patterns. The results show that the prohibition of israf in eating and drinking encompasses two main dimensions: (1) the Sharia dimension, namely exceeding one's needs and wasting blessings, which can distance oneself from gratitude and make the perpetrator hated by Allah; and (2) the health dimension, namely excessive consumption of food/drinks (both in quantity and quality) which has been medically proven to contribute to various degenerative diseases (such as obesity, diabetes, and heart disease). The concept of moderation (i'tidal) taught by Islam, including proportional portioning of food, serves as a framework for preventing israf behavior, which in turn supports the quality of a Muslim's worship and productivity.

Keywords : *Israf, Excess, Consumption, Al-A'raf 31, Health, Moderation*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep israf (berlebih-lebihan) dalam konteks konsumsi makanan dan minuman berdasarkan perspektif ajaran Islam dan implikasinya terhadap kesejahteraan manusia. Israf, yang secara etimologi berarti melampaui batas, merupakan perilaku tercela yang secara tegas dilarang oleh Allah SWT, sebagaimana termaktub dalam QS. Al-A'raf ayat 31. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research dengan

pendekatan tafsir tematik (maudhu'i)¹ dan analisis literatur medis terkait nutrisi dan pola makan². Hasil penelitian menunjukkan bahwa larangan israf dalam makan dan minum mencakup dua dimensi utama: (1) Dimensi Syariat, yaitu melampaui batas kebutuhan dan menghamburkan nikmat, yang dapat menjauhkan diri dari rasa syukur dan menjadikan pelakunya dibenci Allah; dan (2) Dimensi Kesehatan, yaitu mengonsumsi makanan/minuman secara berlebihan (kuantitas maupun kualitas) yang secara medis terbukti berkontribusi terhadap berbagai penyakit degeneratif (seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung). Konsep moderasi (i'tidal) yang diajarkan Islam, termasuk pembagian porsi makan yang proporsional, berfungsi sebagai kerangka pencegahan perilaku israf, yang pada gilirannya menopang kualitas ibadah dan produktivitas seorang Muslim.

Kata Kunci : *Israf, Berlebihan, Konsumsi, Al-A'raf 31, Kesehatan, Moderasi.*

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, namun dalam ajaran Islam, konsumsi harus dilakukan secara proporsional dan tidak melampaui batas. Konsep israf (berlebihan atau melampaui batas) dalam konteks makan dan minum merupakan larangan yang tegas disebutkan dalam Al-Qur'an, salah satunya pada Surah Al-A'raf ayat 31. Ayat ini memerintahkan untuk makan dan minum, tetapi melarang keras sikap berlebihan (israf), karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

Pada era kontemporer, fenomena konsumsi berlebihan dalam makanan dan minuman semakin marak, yang tidak hanya berdampak pada pemborosan sumber daya (tabzir) tetapi juga menimbulkan berbagai masalah kesehatan (obesitas, penyakit degeneratif) dan kesenjangan sosial. Dalam konteks budaya modern seperti "mukbang" atau gaya hidup serba mewah, praktik israf menjadi semakin terlihat.

Dalam era modern ini, kita sering kali dihadapkan pada kelimpahan dan kemudahan akses terhadap makanan dan minuman. Pilihan yang tak terbatas ini, di satu sisi adalah nikmat, namun di sisi lain menyimpan potensi bahaya berupa sikap berlebihan atau israf. Istilah israf sendiri, yang berakar dari ajaran agama dan nilai-nilai etika universal, merujuk pada segala tindakan melampaui batas kewajaran, baik dalam kuantitas maupun kualitas, yang berujung pada pemborosan, kerusakan, atau kerugian.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kembali konsep larangan israf dalam

¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 321.

² Hidayat, Rahmat, "Implikasi Hukum Israf dalam Konteks Konsumsi Makanan dan Minuman," *Jurnal Syariah dan Hukum*, Vol. X, No. 2 (2020): 123–145.

makan dan minum dari perspektif ajaran Islam, meninjau dalil-dalilnya, serta memahami relevansi dan dampak implementasinya dalam kehidupan sehari-hari seorang Muslim. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai batasan-batasan konsumsi yang seimbang menurut syariat.

Materi ini bukan sekadar membahas tentang diet atau gaya hidup sehat secara fisik saja, melainkan menggali inti ajaran moral, spiritual, dan sosial di baliknya. Kita akan memahami bahwa israf dalam makan dan minum memiliki konsekuensi ganda:

Konsekuensi Pribadi: Berdampak buruk pada kesehatan fisik (obesitas, penyakit), psikologis, dan spiritual (menghalangi rasa syukur).

Konsekuensi Sosial/Ekonomi: Menyebabkan pemborosan sumber daya, menumpuk sampah makanan (food waste), dan memperlebar jurang ketidakadilan saat masih banyak orang yang kelaparan.

Oleh karena itu, mari kita selami lebih dalam bagaimana konsep israf ini dijelaskan, apa saja batasannya, dan bagaimana kita dapat menerapkan sikap moderat (tengah-tengah) dalam setiap suapan dan tegukan kita. Tujuannya adalah mencapai kehidupan yang seimbang, sehat, dan penuh berkah.

METODE PENELITIAN

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara mendalam, menafsirkan, dan memahami konsep-konsep normatif keagamaan (Al-Qur'an dan Hadis) serta mengaitkannya dengan fenomena sosial kontemporer.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Studi Pustaka (Library Research). Fokus utama adalah menganalisis data-data yang bersifat tekstual dan dokumen, tanpa melibatkan survei lapangan atau wawancara langsung.

Secara spesifik, pendekatan yang digunakan adalah:

- a. Pendekatan Normatif-Teologis: Untuk menganalisis dalil-dalil israf dalam Al-Qur'an (khususnya QS. Al-A'raf: 31 dan ayat terkait) dan Hadis Nabi Muhammad SAW.
- b. Pendekatan Deskriptif-Analitis: Untuk mendeskripsikan konsep israf dan menganalisis dampak-dampak yang ditimbulkannya, baik dari segi fiqih, kesehatan, maupun ekonomi.

2. Sumber data

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori:

a. Data Primer

Data utama yang digunakan adalah teks-teks otentik yang menjadi rujukan langsung:

- Al-Qur'an: Ayat-ayat yang secara eksplisit atau implisit membahas

larangan israf atau perintah untuk berlaku moderat (i'tidal) dalam konsumsi.

- Hadis: Riwayat-riwayat Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan etika makan, larangan berlebihan, dan anjuran pola hidup sehat.

b. Data Sekunde

Data pendukung yang digunakan untuk memperkaya analisis dan penafsiran:

- Kitab Tafsir: Seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Jalalain, atau tafsir kontemporer lainnya untuk memahami makna ayat tentang israf.
- Buku Fiqih dan Akhlak: Literatur keislaman yang membahas hukum dan etika konsumsi.
- Jurnal Ilmiah dan Artikel: Penelitian terdahulu yang relevan mengenai israf, konsumsi, pemborosan, dan dampaknya terhadap kesehatan.
- Buku Kesehatan dan Ekonomi: Literasi yang membahas dampak medis (obesitas, penyakit degeneratif) dan dampak ekonomi (pemborosan) dari konsumsi berlebihan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan adalah Dokumentasi, yaitu:

- a. Identifikasi dan Klasifikasi: Mengidentifikasi dan mengumpulkan semua dalil primer (ayat dan hadis) yang berkaitan dengan larangan israf dalam makan dan minum.
- b. Penelusuran Pustaka: Mencari dan mendokumentasikan literatur sekunder (tafsir, kitab fiqih, jurnal, artikel) yang relevan dengan konsep israf, dampak, dan relevansinya di era modern.
- c. Kutipan dan Pencatatan: Melakukan kutipan selektif terhadap data-data penting yang relevan dengan rumusan masalah.

4. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan teknik Analisis Isi (Content Analysis) dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Reduksi Data: Memilah dan memfokuskan data tekstual (ayat, hadis, kutipan tafsir) yang benar-benar relevan dengan konsep israf dan dampaknya.
- b. Penyajian Data: Mengorganisasikan data yang telah direduksi secara sistematis berdasarkan tema (misalnya, tema: Definisi Israf, tema: Dampak Kesehatan, tema: Relevansi Kontemporer).

Interpretasi dan Verifikasi:

- a. Analisis Hermeneutika: Menafsirkan makna dari dalil-dalil keagamaan tentang israf dan mengaitkannya dengan konteks kekinian.
- b. Komparasi Konsep: Membandingkan pandangan ulama tafsir/fiqih mengenai batasan israf.
- c. Penarikan Kesimpulan: Menarik kesimpulan umum mengenai larangan

israf dan bagaimana implementasi nilai moderasi dapat menjadi solusi atas masalah konsumsi berlebihan di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Israf (Berlebihan) dalam Tinjauan Al-Qur'an dan Hadis

a. Definisi dan Landasan Normatif Israf

Secara etimologi, israf (إِسْرَافٌ) berarti melampaui batas, berlebihan, atau keluar dari batas kewajaran. Dalam terminologi syariat, israf adalah segala bentuk konsumsi, perilaku, atau penggunaan harta yang melebihi batas kebutuhan yang wajar dan proporsional.

Landasan utama larangan israf dalam konteks makan dan minum bersumber dari Surah (Al-A'raf ayat 31):

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

Artinya:

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31).³

Ayat ini secara eksplisit memberikan izin untuk mengonsumsi rezeki yang halal, namun diikuti dengan larangan tegas, وَلَا تُسْرِفُوا (dan janganlah kamu berlebih-lebihan). Larangan ini berlaku universal, bahkan untuk hal yang pada dasarnya mubah (boleh) seperti makan dan minum.

b. Batasan Israf Menurut Hadis

Larangan ini diperkuat oleh sunah Nabi Muhammad SAW yang mengatur porsi ideal konsumsi. Hadis dari Miqdam bin Ma'dikarib menegaskan prinsip moderasi:

“Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan tulang punggungnya (menguatkan dirinya). Jika tidak bisa, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk dirinya (udara).” (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad).⁴

Hadis ini memberikan panduan praktis tentang keseimbangan perut, yang merupakan manifestasi konkret dari upaya menghindari israf dan menjaga kesehatan tubuh. Seseorang dianggap musrif (pelaku israf) jika ia melampaui batas kecukupan sehingga mengganggu fungsi fisik, spiritual, dan sosialnya.

2. Dampak Negatif Perilaku Israf dalam Makan dan Minum

³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 2002), hlm. 173.

⁴ Imam al-Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), Kitab Zuhd, No. 2380; lihat juga Ibnu Majah, *Sunan Ibnu Majah*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), No. 3349.

Perilaku israf dalam makan dan minum mendatangkan kerugian yang komprehensif, meliputi dimensi fisik, mental, spiritual, dan sosial.

a. Dampak terhadap Kesehatan Jasmani (Fisik)

Konsumsi berlebihan adalah sumber utama berbagai penyakit. Dalam pandangan Al-Ghazali, perut adalah sumber penyakit terbesar.⁵ Israf mengakibatkan:

- Penyakit Metabolik: Peningkatan drastis kasus obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung akibat akumulasi lemak dan gula berlebihan.
- Melesunya Kinerja Tubuh: Tubuh terasa berat, malas bergerak, dan mengantuk setelah makan berlebihan. Hal ini menghambat produktivitas harian dan aktivitas fisik.

b. Dampak terhadap Spiritualitas dan Mental

Israf secara langsung memengaruhi kondisi hati dan akal:

- Keras Hati dan Menurunnya Kualitas Ibadah: Perut yang terlalu kenyang cenderung mematikan ketajaman akal dan menguatkan syahwat. Hal ini menyebabkan kemalasan dalam beribadah (seperti shalat malam atau puasa sunah), serta sulitnya mencapai kekhusyukan.
- Menjadi Saudara Setan: Dalam konteks harta, Allah menyebut mubadzir (pemboros, yang sering dikaitkan erat dengan israf) sebagai saudara setan (QS. Al-Isra': 27).⁶ Sikap berlebihan ini mendorong seseorang untuk menuruti hawa nafsu secara rakus dan menjauhkan diri dari kesederhanaan.

c. Dampak Ekonomi dan Sosial (Pemborosan)

- Pemborosan (Tabzir) dan Krisis Pangan: Israf dalam membeli dan menyajikan makanan seringkali berujung pada pembuangan makanan (food waste). Fenomena ini tidak hanya merugikan secara ekonomi bagi individu, tetapi juga bertentangan dengan nilai keadilan sosial, mengingat masih banyak kelompok masyarakat yang mengalami kekurangan pangan.
- Ketidakseimbangan Ekonomi: Sikap konsumtif berlebihan akan menguras harta dan membuat seseorang menjadi boros, yang berpotensi menjatuhkannya ke dalam kemiskinan atau utang, sebagaimana peringatan Allah terhadap sikap musrifin.

3. Implementasi Moderasi (I'tidal) dalam Menghindari Israf di Era Modern

Larangan israf bukan berarti larangan untuk menikmati rezeki yang halal, melainkan perintah untuk mencapai i'tidal (keseimbangan) dalam konsumsi.

a. Pola Konsumsi Berbasis Kebutuhan, Bukan Nafsu

⁵ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, terj. Prof. H. Ismail Yakub (Jakarta: Faizan, 1988), hlm. 143.

⁶ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), tafsir QS. Al-Isra': 27.

Prinsip utama menghindari israf adalah menjadikan kebutuhan (hajat) sebagai batas konsumsi, bukan keinginan (syahwat).

- Porsi Ideal: Menerapkan sunah Nabi SAW tentang pembagian sepertiga perut (makanan, minuman, udara) sebagai standar kuantitas.
- Kualitas Thayyib: Tidak hanya memperhatikan kehalalan zat makanan, tetapi juga aspek thayyib (baik dan bermanfaat) bagi tubuh, sehingga makanan yang berlebihan dan merusak kesehatan, meskipun halal, dianggap tercela.

b. Tantangan Kontemporer dan Solusinya

Fenomena modern seperti restoran All You Can Eat (AYCE), Mukbang, dan Food Vlogging yang cenderung memamerkan konsumsi masif merupakan bentuk nyata dari israf yang dinormalisasi.⁷ Solusi untuk menghadapinya meliputi:

- Kesadaran Diri (Muhasabah): Selalu mengingat firman Allah dalam QS. Al-A'raf: 31 sebelum memulai makan, yaitu menyadari bahwa Allah membenci orang yang berlebihan.
- Menghargai Makanan: Mengambil porsi sesuai kebutuhan dan berusaha menghabiskan makanan yang diambil sebagai bentuk rasa syukur dan pencegahan food waste.
- Edukasi Gizi Islami: Mengintegrasikan prinsip i'tidal dalam pendidikan keluarga dan masyarakat untuk menanamkan budaya hidup sederhana (qana'ah) dan sehat.

4. Tujuan larangannya

Tujuan utama dari larangan israf (berlebihan) dalam makan dan minum dalam Islam adalah untuk mencapai keseimbangan dan kemaslahatan (kebaikan) di berbagai aspek kehidupan.⁸

Berikut adalah beberapa tujuan dan hikmah di balik larangan tersebut:

1. Tujuan Kesehatan Fisik dan Mental
 - Menjaga Kesehatan Tubuh: Makan dan minum berlebihan dapat merusak organ tubuh, menyebabkan berbagai penyakit (seperti obesitas, diabetes), dan membuat badan terasa berat, lesu, serta mengantuk. Larangan ini bertujuan melindungi umat Islam dari bahaya kesehatan.
 - Mempertahankan Akal dan Kecerdasan: Israf dalam konsumsi dikaitkan dengan melemahnya daya pikir, hilangnya ketangkasan akal, dan kurangnya kreativitas. Dengan tidak berlebihan, seseorang dapat menjaga kejernihan akal dan pikiran.
2. Tujuan Spiritual dan Ibadah
 - Ketaatan kepada Allah SWT: Larangan ini adalah perintah langsung dari

⁷ Rahman, F., "Kajian Islam terhadap Food Waste...", op.cit., hlm. 64.

⁸ Hidayat, Rahmat, "Implikasi Hukum Israf...", op.cit., hlm. 140.

Allah SWT, seperti dalam QS. Al-A'raf ayat 31: "...Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." Mematuhinya adalah bentuk ketaatan.

- Menghindari Dibenci Allah: Orang yang berlebihan (musrifin) adalah orang yang tidak disukai oleh Allah. Larangan ini bertujuan agar hamba-Nya terhindar dari sifat yang tercela di sisi-Nya.
- Meningkatkan Semangat Ibadah: Makan berlebihan dapat memberatkan badan, menimbulkan rasa malas, dan membuat sulit untuk fokus serta bersemangat dalam beribadah kepada Allah SWT.
- Memperkuat Rasa Syukur: Dengan makan secukupnya, seseorang diajak untuk lebih menghargai nikmat yang ada dan menggunakannya dengan bijak, sehingga meningkatkan rasa syukur.

3. Tujuan Ekonomi dan Sosial

- Menghindari Pemborosan (Tabzir) dan Menyia-nyiakan Harta: Israf seringkali mengarah pada pemborosan harta atau sumber daya, yang dalam Islam disebut tabzir (pelaku tabzir disebut saudara setan). Larangan ini mengajarkan umat untuk menggunakan sumber daya secara bijak dan hanya sesuai kebutuhan.
- Membangun Empati dan Kepedulian Sosial: Dengan tidak berlebihan, seseorang diingatkan akan realitas bahwa masih banyak orang lain yang hidup dalam kekurangan dan kelaparan. Hal ini mendorong untuk berbagi, bersedekah, dan berinfak.
- Mewujudkan Prinsip Kesederhanaan (I'tidal): Islam menganjurkan sikap moderat dan pertengahan dalam segala hal (I'tidal). Larangan ini adalah penekanan pada hidup sederhana, tidak berlebihan, dan menjauhi sifat rakus atau sombong.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap dalil-dalil normatif dan kajian terhadap dampaknya, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama mengenai larangan israf dalam makan dan minum:

Konsep Israf dan Larangan Tegas: Israf adalah sikap melampaui batas kewajaran dalam konsumsi, yang secara tegas dilarang oleh Allah SWT dalam Surah Al-A'raf ayat 31. Larangan ini merupakan prinsip dasar dalam Islam yang menghendaki setiap Muslim hidup dalam batas i'tidal (keseimbangan) dan moderasi. Batasan praktis israf juga ditegaskan oleh sunah Nabi Muhammad SAW melalui anjuran membagi perut menjadi tiga bagian, sebagai pedoman kuantitas ideal dalam makan.

Dampak Multidimensional: Perilaku israf menimbulkan kerugian yang bersifat

komprehensif. Secara fisik, israf adalah sumber utama berbagai penyakit degeneratif. Secara spiritual, ia melemahkan kualitas ibadah dan mengeraskan hati. Secara sosial dan ekonomi, israf menyebabkan pemborosan (tabzir) dan ketidakadilan pangan, yang menjadikan pelakunya tercela dalam pandangan syariat.

Urgensi Implementasi Moderasi: Menghindari israf di era modern menuntut kesadaran untuk menjadikan kebutuhan sebagai acuan konsumsi, bukan keinginan atau nafsu. Implementasi moderasi (keseimbangan) bukan berarti melarang kenikmatan, melainkan mengatur kenikmatan sesuai koridor syariat dan kesehatan, serta melawan arus konsumerisme berlebihan yang didorong oleh budaya populer kontemporer.

1. Saran

Sebagai rekomendasi tindak lanjut dari penelitian ini, disarankan:

- Kepada setiap orang Muslim: Untuk senantiasa melakukan muhasabah (introspeksi) terhadap pola konsumsi harian dan kembali merujuk pada prinsip "sepertiga" perut yang diajarkan Nabi SAW sebagai standar hidup sehat dan sederhana (qana'ah).
- Kepada Institusi Pendidikan dan Keluarga: Agar aktif mengedukasi masyarakat tentang bahaya israf tidak hanya dari aspek hukum keagamaan, tetapi juga dari perspektif kesehatan gizi dan ekonomi rumah tangga, sehingga larangan ini dipahami sebagai solusi hidup yang komprehensif.
- Untuk Penelitian Lanjutan: Agar dilakukan kajian lebih lanjut mengenai korelasi antara israf makanan dengan peningkatan kasus food waste (pembuangan makanan) di Indonesia, serta efektivitas intervensi berbasis nilai Islam dalam membentuk kebiasaan konsumsi yang bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumiddin*. Terjemahan Prof. H. Ismail Yakub. Jakarta: Faizan, 1988.
- Departemen Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI, 2002.
- Hidayat, Rahmat. "Implikasi Hukum Israf dalam Konteks Konsumsi Makanan dan Minuman." *Jurnal Syariah dan Hukum* Vol. X, No. 2 (2020): 123-145.
- Ibnu Katsir, Imam. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim (Tafsir Ibnu Katsir)*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Ibnu Majah. *Sunan Ibnu Majah*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.
- Imam al-Tirmidzi. *Sunan al-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.

- Rahman, F. "Kajian Islam terhadap Food Waste dan Perilaku Konsumtif." *Jurnal Ekonomi Syariah Kontemporer* Vol. Y, No. 1 (2021): 50-70.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2002.