

**HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY BEHAVIOUR DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
YARSI ANGKATAN 2016 & 2017 DAN TINJAUANNYA MENURUT
PANDANGAN ISLAM**

Ahmad Rafi Faiq, Yenni Zulhamidah, Zuhroni

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi obesitas serta kelebihan berat badan telah mengalami peningkatan pada beberapa dekade ini, sehingga menimbulkan penurunan kualitas hidup dan berbagai masalah kesehatan. Beberapa studi menemukan bahwa meningkatnya waktu tanpa aktivitas fisik atau *Sedentary time* mungkin berkorelasi dengan resiko obesitas dan kenaikan berat badan. *Sedentary time* yang lebih besar juga telah dihubungkan sebagai indikator dari massa lemak yang tinggi pada beberapa studi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hipotesis bahwa ada hubungan antara *sedentary behavior* dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2016 & 2017.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI tahun 2016 & 2017. Menentukan *sedentary behavior* dengan memberikan kuisioner mengenai aktivitas sehari-hari. Gambaran indeks massa tubuh didapatkan dengan melakukan pengukuran secara langsung dan diklasifikasikan menjadi empat kategori. Data dianalisa dengan uji statistik *Pearson Chi Square*.

Hasil: Hasil uji analisa bivariat ini mendapatkan *P value* 0,007 ($P<0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara jumlah waktu sedentari yang dilakukan setiap harinya dengan indeks massa tubuh pada penelitian ini. Hal ini sesuai dengan hipotesis peneliti. Islam juga mengajarkan dalam menjaga berat badan serta kesehatan hendaklah melakukan aktivitas fisik, yang merupakan ketetapan Allah. Sebagaimana firman-Nya dalam surat Al-Anfaal (8) : 60 “*Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki*”.

Kesimpulan: Antara *sedentary behavior* dengan indeks massa tubuh terdapat hubungan yang bermakna

Kata Kunci: *Sedentary Behavior*, Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND BODY MASS INDEX IN MEDICAL STUDENT'S CLASS OF 2016 & 2017 IN YARSI UNIVERSITY AND REVIEWED ACCORDING TO ISLAMIC VIEWS

Ahmad Rafi Faiq, Yenni Zulhamidah, Zuhroni

ABSTRACT

Background: The prevalence of obesity and overweight has increased in recent decades, leading to a decrease in quality of life and various health problems. Some studies have found that an increase time without physical activity (sedentary time), may correlate with the risk of obesity and weight gain. Larger sedentary time has also been linked as an indicator of high fat mass in several studies. The aim of this study was to prove the hypothesis that there is a relationship between sedentary behavior with body mass index in medical student's class of 2016 & 2017 in YARSI University.

Method: The research design used in this study is quantitative correlational with the Cross Sectional approach. The population used is medical student's class of 2016 & 2017 in YARSI University. Questionnaire is used as an instrument to determine the amount of sedentary time in their daily activities. Body mass index description is obtained by a direct measurements and then classified into four categories. Data was analyzed by Pearson Chi Square statistical tests.

Results: The results of this bivariate analysis showed a P value of 0.007 ($P < 0.05$) which shows that there is a significant relationship between the amount of sedentary time taken each day and the body mass index in this study. This is in accordance with the researcher's hypothesis. Islam also teaches that physical activity is important to maintain body weight and health, which is God's provision. As God's Word in the letter of Al-Anfaal (8): 60 "And prepare with all abilities to face them with the strength that you have".

Conclusion: There is a significance relationship between sedentary behavior and body mass index

Keywords: Sedentary Behavior, Body Mass Index, Students