

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Meiilana et al., 2022). Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dikategorikan menjadi pekerjaan, olahraga, atau aktivitas lainnya. Latihan adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang serta mempunyai tujuan akhir atau perantara untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran jasmani (Widiastuti et al., 2020)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, aktivitas fisik penduduk di Indonesia sebesar 33,5% , dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%). Prevalensi berat badan lebih dan obesitas usia >15 tahun meningkat menjadi 13,6% dan 21,8%. Sementara itu, prevalensi obesitas sentral pada usia >18 tahun sebesar 31% (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan presentase obesitas dapat terjadi karena faktor aktivitas fisik. Menurut studi, Penelitian di kalangan pekerja kantoran di Jakarta menemukan bahwa 86% dari mereka kurang aktif, dengan rata-rata waktu sedentari hampir mencapai 6 jam per hari (Papertu Englardi & Cleodora, 2022)

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasar intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat (Romadhoni et al., 2022). Penelitian oleh (Farradika et al., 2019) menyatakan mayoritas orang berjenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang berat sedangkan perempuan mayoritas mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang. (Purnama & Sari, 2019) Hal ini disebabkan karena perempuan kurang gerak dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat beberapa penghalang bagi seorang individu dalam melakukan aktivitas, mulai dari faktor pribadi, sosial, maupun lingkungan. Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan

melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung coroner dan obesitas (Lontoh et al., 2020). Pola hidup sehat dalam Islam adalah memelihara kesehatan tubuh dengan menyeimbangkan antara kesehatan fisik dan jiwa yang sejalan dengan ajaran dan anjuran dalam Al-Qur'an maupun sunah-sunah dan kebiasaan Nabi Muhammad Shallallaahu 'alaihi wasallam ketika hidupnya, seperti pola makan sampai berolahraga atau melakukan aktifitas fisik. (Attansyah, 2023).

Berat badan merupakan salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. (Septiadi et al., 2021) Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang. Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar satu dari tiga orang dewasa berusia di atas 18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. DKI Jakarta mencatat prevalensi tertinggi sebesar 48%, diikuti oleh Sulawesi Utara (47,5%) dan Papua (45,5%). Pengukuran antropometri yang paling umum digunakan untuk mengetahui adanya *overweight* dan obesitas adalah menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Dengan IMT kita dapat memantau kondisi tubuh seseorang yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan. Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelebihan dan kekurangan berat badan (Siscovick et al., n.d.)

Lingkar pinggang adalah ukuran keliling bagian pinggang tubuh seseorang, Lingkar pinggang digunakan sebagai indikator lemak perut atau obesitas sentral, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan gangguan kesehatan lainnya. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas sentral pada penduduk Indonesia berusia ≥ 15 tahun mencapai 31% . Angka ini menempatkan DKI Jakarta sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas sentral tertinggi di Indonesia.

Pengukuran lingkar pinggang lebih sensitif dalam menilai distribusi lemak dalam tubuh terutama yang berada di dinding abdomen dan juga digunakan untuk

mengidentifikasi 2 tipe dari distribusi lemak, yaitu tipe android (pada bagian atas) dan gynecoid (pada bagian bawah). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengukuran lingkar pinggang memiliki korelasi yang lebih baik dengan distribusi lemak pada abdomen dibandingkan dengan IMT. Saat hanya dilakukan pengukuran lingkar pinggang saja, WHO merekomendasikan cut-off point untuk Asia yaitu ≥ 90 cm untuk laki-laki dan ≥ 80 cm untuk perempuan. Apabila hasil pengukuran melebihi cut-off point maka tergolong berisiko. (Rokhmah et al., 2016)

Aktivitas fisik dilakukan untuk kesehatan tubuh tetap terjaga dengan baik sesuai dengan perintah Allah SWT yakni menjaga jiwa. Dalam perspektif Maqasid Al-Syari'ah disebut dengan Hifz al-Nafs. Sebagaimana yang terekam dalam (QS. Al-Ma'idah (5) : 32)

مَنْ أَجَلَ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعْدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ

Artinya :

“Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan di muka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan di muka bumi.” (QS. Al-Ma'idah (5) : 32)

Di dalam agama Islam juga menganjurkan seorang muslim untuk menjaga kesehatan, hal tersebut terdapat pada hadis yang berbunyi:

: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 ، الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ
 إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا
 تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ
 لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya :

“ Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu , beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan” (HR. Muslim).

Banyak cara yang ditempuh manusia untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit dalam hidup sehari-hari antara lain: menjaga pola makan yang sehat juga baik. Sebagaimana dijelaskan dalam (QS. Al Maidah (5) : 88) :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya :

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (QS. Al Maidah (5) : 88)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian tentang apakah terdapat hubungan antara rasio lingk pinggang terhadap berat badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.2 Perumusan Masalah

Terdapat beberapa penghalang bagi seorang individu dalam melakukan aktivitas. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit ,besaran lingk pinggang dan obesitas. . Maka dari itu peneliti mengangkat permasalahan tersebut dengan penulisan judul “ Hubungan Antara Rasio Lingk Pinggang Terhadap Berat Badan dengan Aktifitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana rasio lingk pinggang mahasiswa FK YARSI angkatan 2022?
2. Bagaimana berat badan mahasiswa FK YARSI angkatan 2022 ?
3. Adakah hubungan antara rasio lingk pinggang terhadap berat badan dengan aktivitas fisik mahasiswa FK YARSI angkatan 2022 ditinjau dari pandangan Islam ?

1.4 Tujuan Penelitian

Dibawah ini terdapat deskripsi dari tujuan penelitian yang terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus :

a) Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara rasio lingk pinggang terhadap berat badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa FK YARSI Angkatan 2022 ditinjau dari sisi kedokteran dan Pandangan Islam.

b) Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui rasio lingkaran pinggang pada mahasiswa FK YARSI angkatan 2022.
- 2) Untuk mengetahui berat badan pada mahasiswa FK YARSI Angkatan 2022.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap berat badan dengan aktifitas fisik pada mahasiswa FK YARSI angkatan 2022 ditinjau dari pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

Dibawah ini terdapat manfaat dari penelitian yang terdiri dari manfaat bagi peneliti, manfaat bagi institusi, dan manfaat bagi masyarakat :

a. Manfaat bagi peneliti :

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman tentang hubungan rasio lingkaran pinggang terhadap berat badan dengan aktifitas fisik pada mahasiswa FK YARSI Angkatan 2022.

b. Manfaat bagi Institusi :

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan edukasi dan masukan tentang rasio lingkaran pinggang terhadap berat badan serta pencegahan dengan aktifitas fisik.

c. Manfaat bagi masyarakat :

1. Sebagai ilmu pengetahuan tentang pengaturan berat badan dan pengaruhnya terhadap rasio lingkaran pinggang
2. Sebagai upaya untuk mendorong masyarakat agar lebih memperhatikan aktivitas fisik dan dampaknya pada berat badan
3. Sebagai edukasi dan referensi tentang efek positif dari aktivitas fisik dan efek negatif dari berat badan.
4. Sebagai edukasi dan referensi tentang efek positif dari aktivitas fisik dan efek negatif dari berat badan ditinjau dari pandangan Islam.