

ABSTRAK

Nama : Anya Indi Damayanti
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul : Hubungan Antara Rasio Lingkar Pinggang Terhadap Berat Badan dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang : Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, Prevalensi aktivitas fisik rendah pada penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun mencapai 33,5%. Data ini menunjukkan bahwa sepertiga penduduk Indonesia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup sesuai rekomendasi kesehatan. tingkat aktivitas fisik di Jakarta lebih rendah dibandingkan daerah lain. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar satu dari tiga orang dewasa berusia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami kelebihan berat badan. DKI Jakarta mencatat prevalensi tertinggi sebesar 48%, diikuti oleh Sulawesi Utara (47,5%) dan Papua (45,5%). (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.

Metode : Penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif menggunakan metode analisis univariat untuk data kategorik dengan pendekatan *cross sectional* serta menyajikannya dalam bentuk tabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji t dan uji F dalam program SPSS versi 27.

Hasil : Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan lingkar pinggang serta hubungan bermakna antara berat badan dan lingkar pinggang. Nilai F hitung (34,184) lebih besar dari F tabel (3,05), menunjukkan adanya hubungan simultan antara aktivitas fisik dan berat badan terhadap lingkar pinggang di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022. Selain itu, ajaran Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara berat badan, lingkar pinggang, dan aktivitas fisik yang selaras dengan tujuan syariah (maqashid syariah) dalam melindungi Kesehatan jiwa (hifzh an-nafsz) dan menjadikannya bagian dari ibadah.

Kata Kunci : Lingkar pinggang, berat badan, aktivitas fisik, Islam.