

ABSTRAK

Nama : Bakita Ghaniyuwana
NPM 1102022053
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Obesitas di Satuan
Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap Jakarta Timur
dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Pendahuluan:

Obesitas adalah salah satu isu kesehatan yang menjadi perhatian di seluruh dunia, termasuk di kalangan personel militer. Ketidakseimbangan dalam pola makan sering kali menjadi faktor utama yang memicu terjadinya obesitas. Dalam Islam, menjaga pola makan yang sehat tidak hanya berpengaruh pada kesehatan jasmani, tetapi juga dianggap sebagai bentuk tanggung jawab spiritual seorang individu. Penelitian ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara pola makan dan obesitas pada anggota TNI AL, sambil mengkaji fenomena tersebut melalui sudut pandang ajaran Islam. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi yang diteliti terdiri dari personel TNI AL yang bertugas di Satuan Kesehatan Markas Besar TNI AL Cilangkap. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode total sampling, menghasilkan 100 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terkait pola makan serta pengukuran IMT. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Mann-Whitney*

Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status obesitas, dengan nilai signifikansi 0.000 yang lebih kecil dari 0,05. Sebanyak 72% responden diketahui memiliki pola makan yang tidak sehat, sedangkan 56% dari mereka tergolong obesitas kelas 2. Temuan ini semakin memperkuat bahwa pola makan memiliki peran penting dalam menentukan kondisi gizi dan berat badan seseorang. Dalam perspektif Islam, menjaga pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib merupakan bagian dari ajaran agama untuk memelihara kesehatan dan menghindari perilaku boros atau berlebihan (mubazir) dalam makan.

Ada korelasi yang jelas antara pola makan dan tingkat obesitas pada personel TNI AL. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah untuk meningkatkan edukasi terkait gizi serta menyediakan pilihan makanan sehat di tempat kerja. Dalam ajaran Islam, menjaga pola makan yang sehat adalah bagian dari tanggung jawab dalam merawat tubuh yang telah diamanahkan oleh Allah SWT, sehingga penerapan pola makan yang baik menjadi penting dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pola Makan, Obesitas, Pandangan Islam.

ABSTRACT

Obesity is a major global health issue, including among military personnel. An imbalance in dietary patterns is often a primary factor contributing to the development of obesity. In Islam, maintaining a healthy diet not only impacts physical well-being but is also considered a form of spiritual responsibility for an individual. This study aims to explore the relationship between dietary patterns and obesity among members of the Indonesian Navy (TNI AL), while also examining the phenomenon from the perspective of Islamic teachings.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study population consisted of Indonesian Navy personnel serving at the Health Unit of the Indonesian Navy Headquarters in Cilangkap. The sampling technique used was total sampling, resulting in 100 respondents. Data collection was conducted through a questionnaire on dietary patterns and measurements of Body Mass Index (BMI). The collected data were then analyzed using the Mann-Whitney statistical test.

*The findings revealed a significant relationship between dietary patterns and obesity status, with a significance value of 0.000, which is less than 0.05. A total of 72% of respondents were found to have unhealthy eating patterns, and 56% of them were classified as Class 2 obesity. These results reinforce the notion that dietary habits play a crucial role in determining a person's nutritional status and body weight. From an Islamic perspective, maintaining a balanced diet by consuming food that is *halalan thayyiban* (permissible and wholesome) is part of religious teachings aimed at preserving health and avoiding wasteful or excessive behavior (*israf*) in eating.*

*There is a clear correlation between dietary patterns and the level of obesity among Indonesian Navy personnel. Therefore, efforts are needed to enhance nutritional education and provide healthier food options in the workplace. In Islamic teachings, maintaining a healthy body is part of the individual's responsibility toward the trust (*amanah*) given by Allah SWT, making the adoption of healthy eating practices essential in daily life.*

Keywords: Dietary Patterns, Obesity, Islamic Perspective