

## ABSTRAK

Nama : Maritza Octarini  
Program Studi : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang pada Civitas Akademika Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh serta mencegah obesitas sentral sebagai faktor risiko utama penyakit metabolik dan kardiovaskular, yang secara klinis dinilai melalui pengukuran lingkar pinggang sebagai indikator lemak visceral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkar pinggang pada Civitas Akademika Universitas YARSI. Selain itu, penelitian ini juga dikaji dalam perspektif Islam, yang memandang upaya menjaga kesehatan sebagai suatu kewajiban dan bagian dari pemeliharaan jiwa (*hifz an-nafs*).

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 73 responden Civitas Akademika Universitas YARSI melalui teknik total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner terstandar, sedangkan lingkar pinggang diukur secara langsung. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

**Hasil:** Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (69,9%). Lingkar pinggang normal ditemukan pada 52,1% responden, sedangkan 47,9% berada pada kategori tidak normal. Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan lingkar pinggang ( $r = -0,342$ ;  $p = 0,003$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan lingkar pinggang pada Civitas Akademika Universitas YARSI, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah lingkar pinggang. Temuan ini sejalan dengan bukti ilmiah serta ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk tanggung jawab dan keseimbangan hidup.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, lingkar pinggang, obesitas sentral, keseimbangan tubuh

## ABSTRACT

Name : Maritza Octarini  
Study Program : Medicine  
Title : *The Relationship Between Physical Activity Level and Waist Circumference Among the Academic Community at YARSI University and Its Review from the Islamic Perspective*

**Background:** *Physical activity plays an important role in maintaining energy balance and preventing central obesity, which is a major risk factor for metabolic and cardiovascular diseases and is clinically assessed through waist circumference as an indicator of visceral fat. This study aimed to determine the relationship between physical activity levels and waist circumference among the academic community of Universitas YARSI. In addition, this study was reviewed from an Islamic perspective, which regards the maintenance of health as an obligation and an integral part of preserving life (ḥifẓ an-nafs).*

**Methodology:** *This study employed an observational analytic quantitative approach with a cross-sectional design involving 73 respondents from the academic community of Universitas YARSI, selected using total sampling. Physical activity levels were assessed using a standardized questionnaire, and waist circumference was measured directly. Data analysis was conducted using Spearman correlation.*

**Results:** *The majority of respondents had moderate physical activity levels (69.9%). Normal waist circumference was found in 52.1% of respondents, while 47.9% had abnormal measurements. Spearman correlation analysis demonstrated a significant negative association between physical activity level and waist circumference ( $r = -0.342$ ;  $p = 0.003$ ).*

**Conclusion:** *There is a significant relationship between physical activity level and waist circumference among the academic community of YARSI University, indicating that higher levels of physical activity are associated with lower waist circumference. These findings are consistent with scientific evidence as well as Islamic teachings, which emphasize the importance of maintaining health as a form of responsibility and balance in life.*

**Keywords:** *physical activity, waist circumference, central obesity, energy balance*