

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang melibatkan peningkatan atau pengeluaran tenaga, yang penting bagi kesehatan fisik dan mental serta untuk mempertahankan kualitas hidup yang baik. Aktivitas rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah obesitas. Orang yang tergolong "aktif" melakukan aktivitas fisik berat atau sedang, atau kombinasi keduanya, sedangkan mereka yang tergolong "tidak aktif" hanya melakukan aktivitas fisik sedang atau intens sesekali atau bahkan tidak sama sekali (Romadhoni, Nasuka, Candra, & Priambodo, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih sangat rendah, yaitu kurang dari 50% (33,5%) (Kemenkes RI, 2013). Persentase ini meningkat dibandingkan data Riskesdas tahun 2013, yang mencatat tingkat aktivitas fisik sebesar 26,1% (Kemenkes RI, 2018).

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko kematian terbesar di dunia dan salah satu faktor risiko yang dapat diubah untuk berbagai penyakit. Aktivitas fisik telah terbukti meningkatkan kualitas hidup seseorang, menurunkan risiko beberapa penyakit, dan membantu orang menjadi lebih aktif (Dewangga, 2023).

Individu yang berusia 18 hingga 64 tahun, disarankan untuk melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit per minggu atau intensitas tinggi setidaknya 75 menit per minggu, dengan durasi setiap sesi minimal 10 menit. Waktu yang dapat ditingkatkan untuk aktivitas intensitas sedang hingga 300 menit per minggu atau intensitas tinggi hingga 150 menit per minggu. Disarankan juga untuk melakukan latihan kekuatan dua kali seminggu (kusumo, 2020).

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh dengan meningkatkan total pengeluaran energi, sehingga berkontribusi terhadap pengendalian berat badan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin tidak hanya mendukung keseimbangan energi, tetapi juga berperan dalam menurunkan berat badan serta mengurangi penumpukan lemak tubuh, terutama di area abdominal (Nabila et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas. Kondisi ini tercermin pada permasalahan gizi di tingkat nasional, di mana obesitas (21,7%) dan kekurangan gizi (12,6%) masih menjadi masalah utama pada penduduk dewasa usia ≥ 18 tahun. Ketidakseimbangan energi jangka panjang tersebut berkontribusi terhadap terjadinya obesitas sentral yang berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular (Syahputri & Karjadidjaja, 2022). Oleh karena itu, obesitas sentral perlu diidentifikasi secara dini melalui pengukuran lingkar pinggang, dengan *cut-off point* yang direkomendasikan oleh WHO untuk populasi Asia, yaitu ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan (Ilmi, 2020).

Dalam ajaran Islam, kesehatan dipandang sebagai nikmat sekaligus amanah yang harus dipelihara agar manusia mampu menjalankan tanggung jawab pengabdian dan kebermanfaatannya di muka bumi. Pemahaman ini sejalan dengan prinsip *hifz an-nafs* dalam maqāsid syarī'ah, yang menempatkan pemeliharaan jiwa dan kesehatan sebagai tujuan fundamental syariat serta sebagai fondasi bagi terlaksananya fungsi ibadah dan aktivitas sosial (Ika et al. 2023; Aufa et al. 2024). Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan (*al-mīzān*) dalam pola hidup, termasuk dalam menjaga proporsi tubuh melalui konsumsi yang moderat dan perilaku yang tidak berlebihan, sehingga upaya menjaga kebugaran dan mencegah penumpukan lemak berlebih dipandang sebagai bagian dari etika pemeliharaan diri (Aldi & Nur Wahyuni 2025). Dengan demikian, pengaturan aktivitas fisik dan pengendalian lingkar pinggang tidak hanya

memiliki dasar ilmiah dalam bidang kesehatan, tetapi juga memiliki legitimasi keagamaan yang menegaskan bahwa menjaga tubuh tetap sehat merupakan bentuk ketaatan sekaligus manifestasi dari keseimbangan hidup menurut Islam (Akbar & Budiyo 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat berimplikasi pada peningkatan lingkaran pinggang, yang merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit degeneratif. Relevansi aktivitas fisik terhadap lingkaran pinggang tidak hanya menjadi isu kesehatan, tetapi juga berkaitan dengan nilai-nilai Islam mengenai pemeliharaan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT. Islam memandang kesehatan sebagai modal utama untuk beribadah dan berkontribusi secara optimal, sehingga perilaku yang menyebabkan kerusakan tubuh termasuk kelalaian dalam menjaga kebugaran dipandang bertentangan dengan prinsip syariat islam. Oleh karena itu, Peneliti tertarik untuk mengetahui tingkatan aktivitas fisik dan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada Civitas Akademika di Universitas YARSI?
2. Bagaimana lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI?
4. Bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI dan tinjauannya menurut Pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui tingkat aktivitas fisik pada Civitas Akademika di Universitas YARSI.
2. Diketahui lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI.
3. Diketahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI.
4. Diketahui pandangan Islam mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan lingkaran pinggang pada Civitas Akademika di Universitas YARSI.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Universitas YARSI

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik pada Civitas Akademika Universitas YARSI serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, khususnya sebagai upaya pencegahan kelebihan berat badan dan obesitas sentral yang merupakan faktor risiko penyakit metabolik dan kardiovaskular.

1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai wadah pembelajaran untuk melakukan penelitian, memberikan wawasan bagi peneliti, melatih cara membuat karya ilmiah dan mengamalkan ilmu kedokteran serta ilmu metodologi

penelitian yang sudah dipelajari selama di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan, khususnya dalam pengendalian lingkaran pinggang sebagai indikator obesitas sentral.

1.5.4 Manfaat Bagi Agama

Penelitian ini menunjukkan bahwa agama islam telah mengajarkan umat muslim untuk menjaga kesehatan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT, sesuai ajaran Islam yang menekankan pentingnya memelihara kekuatan, kebersihan, dan keseimbangan hidup.