

ABSTRAK

Nama : Qatrunnada Try Octa Nurhakimah Putri
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh
(IMT) Santri Putri Al Binaa *Islamic Boarding School*
Periode Tahun 2025 dan Tinjauannya Menurut Pandangan
Islam

Latar Belakang: Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menambah kebugaran tubuh dengan intensitas yang lebih tinggi dan durasi yang lebih lama. Perbedaan gaya hidup seperti aktivitas fisik dapat menunjukkan perbedaan indeks massa tubuh seseorang. Tanggung jawab individu terhadap tubuh yang diberikan oleh Allah dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan fisik dan kebugaran dalam konsep “*Hifz al-Nafs*”.

Tujuan: Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School* dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 100 responden diambil dari total populasi santri putri Al Binaa *Islamic Boarding School* menggunakan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner *International Pyshical Activity Questionare* (IPAQ) dan analisis data dilakukan menggunakan SPSS 25.

Hasil: Hasil yang didapatkan dari uji hipotesis pada jumlah sampel sebanyak 100 responden yaitu $P=0,0853$ ($p>0,05$).

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT). Dalam islam, banyak sekali riwayat yang menyebutkan mengenai aktivitas fisik pada zaman nabi dan beberapa riwayat yang menyebutkan ciri fisik nabi yang menyimpulkan bahwa nabi adalah sosok yang menjaga dirinya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Indeks Massa Tubuh; Pandangan Islam; Santri; *Cross Sectional*.

ABSTRACT

Name : Qatrunnada Try Octa Nurhakimah Putri
Study Program : General Medicine
Title : *The Relationship Between Physical Activity and Body Mass Index (BMI) Of Female Students At Al Binaa Islamic Boarding School In 2025*

Introduction: Regular physical activity can increase body fitness with higher intensity and longer duration. Differences in lifestyle such as physical activity can show differences in a person body mass index. Individual responsibility toward the body given by Allah can be done by maintaining physical health and fitness in the concept of “Hifz al-Nafs”.

Objective: Analyzing the relationship between physical activity and body mass index in female students at Al Binaa Islamic Boarding Achool and its review according to islamic perspective.

Method: This research is a quantitaitive analytical study with a cross-sectional approach. A sample of 100 respondents was taken from total population of female students of Al Binaa Islamic Boarding School using a random sampling technique. Data were collected using International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and data analysis was carried out using SPSS 25.

Result: The result obtained from the hypothesis test on a sample of 100 respondents were $P = 0.0853$ ($P > 0,05$).

Conclusion: There is no significant relationship between physical activity and body mass index (BMI). In Islam, there are many narrations that mention physical activities during the time of the Prophet Muhammad and several narrations that mention the Prophet’s physical characterstics which conclude that the Prophet was a figure who took care of himself.

Keyword: Physical Activity; Body Mass Index; Islamic perspective; Students; Cross Sectional.