

ABSTRAK

Nama : Azzahra Syadza Nasywantya Purnomo

Program Studi : Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan antara Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang: Aktivitas fisik yang kurang dapat memicu peningkatan risiko obesitas sentral, yang ditunjukkan melalui rasio lingkar pinggang terhadap tinggi badan (*Waist to Height Ratio*/WHtR). Kondisi obesitas sentral ini terkait dengan peningkatan kemungkinan terkena penyakit kardiometabolik. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara WHtR dan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 serta mengkajinya dari perspektif Islam.

Metode: Dengan menggunakan metode observasional kuantitatif analitik dan desain *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 180 responden yang mengisi kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Uji *Chi-Square* diterapkan untuk melihat hubungan antara WHtR dan tingkat aktivitas fisik.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa 52,2% responden memiliki WHtR dalam kategori risiko tinggi, yang menunjukkan potensi obesitas sentral. Mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki WHtR lebih rendah, yang mengindikasikan manfaat dari aktivitas fisik dalam menurunkan risiko obesitas sentral.

Kesimpulan: Menjaga keseimbangan rasio lingkar pinggang terhadap tinggi badan serta aktivitas fisik yang mencukupi sangat penting untuk kesehatan dan sesuai dengan ajaran Islam yang mengedepankan hidup sehat dan pemeliharaan tubuh sebagai amanah. Temuan ini mempertegas perlunya pendekatan holistik dalam pemeliharaan kesehatan fisik dan spiritual.

Kata Kunci: Rasio lingkar pinggang terhadap tinggi badan, aktivitas fisik, obesitas sentral, kesehatan, perspektif Islam.

ABSTRACT

Name : Azzahra Syadza Nasywantya Purnomo

Study Program: Medicine

Title : The Relationship between Waist to Height Ratio with Physical Activity in YARSI University Faculty of Medicine Students Class of 2022 and Its Review from an Islamic Perspective.

Background: *Inadequate physical activity can increase the risk of central obesity, as indicated by the waist-to-height ratio (WHtR). This central obesity condition is associated with an increased likelihood of cardiometabolic diseases. This study aims to investigate the relationship between WHtR and physical activity among students of the Faculty of Medicine at YARSI University, class of 2022, and examines it from an Islamic perspective.*

Methods: *Using an analytical quantitative observational method with a cross-sectional design, the study involved 180 respondents who completed the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The Chi-Square test was applied to assess the relationship between WHtR and physical activity levels.*

Result: *The results showed that 52.2% of respondents had WHtR in the high-risk category, indicating the potential for central obesity. Students with high physical activity levels tended to have lower WHtR, suggesting the benefits of physical activity in reducing the risk of central obesity.*

Conclusion: *Maintaining a balanced waist-to-height ratio and sufficient physical activity is essential for health and aligns with Islamic teachings, which advocate a healthy lifestyle and caring for the body as a trust. These findings emphasize the need for a holistic approach in maintaining both physical and spiritual health.*

Keywords: *Waist to Height Ratio, physical activity, central obesity, health, Islamic perspective.*