

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang memerlukan energi sehingga meningkatkan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka. Aktivitas fisik yang teratur bagi anak-anak adalah selama 60 menit dalam sehari, sedangkan bagi orang dewasa adalah 150 menit dalam satu minggu (Nabawiyah et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik yang kurang dapat menjadi penyebab 1 dari 10 kematian dan kecacatan, serta lebih dari 2 juta kematian tiap tahun. Hal ini dapat menyebabkan energi yang seharusnya dikeluarkan menjadi tersimpan di dalam tubuh yang dapat berubah menjadi lemak sehingga individu yang aktivitas fisiknya kurang cenderung gemuk (Wungow et al., 2021). Dengan melakukan aktivitas fisik, kesehatan tubuh dan kebugaran tubuh dapat terjaga dengan baik karena dalam Islam merupakan sebuah kewajiban individu terhadap tubuh yang telah diberikan oleh Allah Swt. atau yang disebut dengan “Hifz al-Nafs” (menjaga diri sendiri). Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt. dalam Al Quran, yaitu (Salahudin & Satriawan, 2022):

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾

Artinya:

"Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jatuhkan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Baqarah/2: 195)

Ayat ini menjelaskan bahwa menjaga diri dan tidak merugikan diri sendiri melalui perilaku yang merusak kesehatan tubuh adalah hal yang penting (Salahudin & Satriawan, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, aktivitas fisik penduduk di Indonesia sebesar 33,5%, sedangkan aktivitas fisik di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 26,1%. Walaupun tingkat aktivitas fisik di Indonesia mengalami peningkatan, hal ini masih tergolong sangat kurang karena tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih kurang dari 50% (Nurmidin et al., 2020).

Aktivitas fisik yang rendah dapat disebabkan salah satunya oleh tingkat kemalasan bergerak. Hal yang memicu tingkat kemalasan ini adalah kemajuan teknologi modern saat ini. Contoh yang biasanya terjadi adalah lebih memilih menggunakan lift dibandingkan menggunakan tangga dan terlalu lama dalam keadaan duduk karena menonton televisi atau bermain komputer atau alat-alat teknologi lainnya (Candrawati, 2011; Wungow et al., 2021). Hal ini sesuai dalam pandangan Islam, bahwa terdapat larangan untuk bermalas-malasan dalam Islam, Rasulullah saw. bersabda:

اٰخِرُصَّ عَلٰى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللّٰهِ وَلَا تَعْجِزْ

Artinya:

*“Bersemangatlah melakukan hal yang bermanfaat untukmu dan meminta tolonglah pada Allah, serta janganlah engkau malas.”* (HR. Muslim)

Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Keadaan ini memiliki kaitan dengan persentase lemak tubuh terutama lemak *visceral* terhadap ukuran lingkaran pinggang sehingga persentase lemak *visceral* dapat diperkirakan dari ukuran lingkaran pinggang (Candrawati, 2011). Oleh karena itu, aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan persentase

lemak karena ukuran lingkaran pinggang juga mengalami peningkatan (Tiala et al., 2013).

Adapun parameter yang dapat digunakan secara efektif sebagai pengukur obesitas abdominal dan mampu memprediksi faktor risiko penyakit kardiovaskular serta penyakit kardiometabolik. Parameter tersebut adalah rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan atau yang biasa disebut dengan *Waist to Height Ratio* (WHtR) (Purwaningsih et al., 2018). WHtR tidak dapat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, maupun ras (Mudzakkir et al., 2016). Apabila angka dari WHtR lebih dari sama dengan 0,5, maka dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya obesitas sentral (Lee et al., 2016). Prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada usia lebih dari 15 tahun sebesar 18,8%. Provinsi di Indonesia yang mempunyai prevalensi obesitas sentral di atas prevalensi nasional ada 17 provinsi, yaitu Sumatera Utara, Bengkulu, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Banten, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Gorontalo, Maluku Utara, Papua Barat, dan Papua (Djap et al., 2018).

Namun, terdapat cara yang mungkin dapat mencegah angka WHtR lebih dari sama dengan 0,5, yaitu dengan tingkat aktivitas fisik. Hal ini merupakan cara yang tepat karena aktivitas fisik dapat menurunkan persentase lemak tubuh terutama lemak *visceral* yang berarti ukuran lingkaran pinggang juga menurun. Dari penurunan lingkaran pinggang, maka bisa didapatkan angka dari WHtR kurang dari 0,5.

## **1.2. Perumusan Masalah**

Berdasarkan kajian yang telah diuraikan pada latar belakang, didapatkan bahwa rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan atau *Waist to Height Ratio* (WHtR) dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik. WHtR lebih dari sama dengan 0,5 dikaitkan terhadap obesitas. Namun, terdapat cara yang mungkin dapat mencegah angka WHtR lebih dari sama dengan 0,5, yaitu tingkat aktivitas fisik

yang dapat menurunkan persentase lemak *visceral* sehingga ukuran lingkaran pinggang juga menurun.

Untuk itu, Peneliti merasa tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut. Peneliti tertarik mengkaji hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik dalam penulisan judul “Hubungan antara Rasio Lingkaran Pinggang terhadap Tinggi Badan dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”.

### **1.3. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana rasio lingkaran pinggang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022?
2. Bagaimana tinggi badan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022?
3. Bagaimana hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022?
4. Bagaimana pandangan Islam tentang hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022?

### **1.4. Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

#### **1.4.2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui rasio lingkaran pinggang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022.
2. Untuk mengetahui tinggi badan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022.
3. Untuk mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022
4. Untuk mengetahui pandangan Islam mengenai hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1. Manfaat bagi Peneliti**

Peneliti dapat mengetahui hubungan antara rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2022 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

#### **1.5.2. Manfaat bagi Institusi**

Untuk memberi edukasi dan referensi tentang mengatur aktivitas fisik menjadi teratur serta mencegah risiko terjadinya obesitas sentral (meningkatnya rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan dan menurunnya aktivitas fisik) dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

#### **1.5.3. Manfaat bagi Masyarakat**

1. Untuk memberi edukasi dan referensi tentang mengatur aktivitas fisik dan dampaknya terhadap fisiologis tubuh.

2. Untuk mendorong masyarakat agar dapat mengatur aktivitas fisiknya dan mengetahui dampaknya.
3. Untuk memberi edukasi dan referensi tentang dampak positif dari aktivitas fisik sebagai tata laksana rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan yang besar.
4. Untuk memberi edukasi dan referensi dampak positif aktivitas fisik dan dampak negatif rasio lingkaran pinggang terhadap tinggi badan yang besar ditinjau dari pandangan Islam.