



Hubungan Antara Status Gizi dan Lingkar Pinggang pada Civitas Akademika Di Universitas Yarsi dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Rizka Zahra Jiwandani*, Sri Wuryanti, Firman Arifandi, Nur Asiah

Universitas YARSI, Indonesia

Email: rizkazahraj@gmail.com*

Kata kunci:

Indeks Massa Tubuh; lingkar pinggang; obesitas sentral; status gizi; halalan thayyiban.

ABSTRAK

Status gizi merupakan indikator penting kesehatan yang dapat dinilai melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), namun parameter ini memiliki keterbatasan dalam menggambarkan distribusi lemak viseral yang berkaitan dengan risiko penyakit metabolik. Lingkar pinggang merupakan indikator yang lebih sensitif untuk mengidentifikasi obesitas sentral. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, gambaran lingkar pinggang, dan hubungan antara status gizi dengan lingkar pinggang pada civitas akademika Universitas YARSI serta tinjauannya menurut pandangan Islam. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional yang melibatkan 74 responden berusia 20-60 tahun. Data primer diperoleh melalui pengukuran langsung menggunakan stature meter, body weight scale, dan pita ukur. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75,6% responden memiliki status gizi berlebih dengan obesitas II (45,9%) dan obesitas I (29,7%), melebihi prevalensi nasional sebesar 21,8%. Majoritas responden memiliki lingkar pinggang berlebih, yaitu 51,4% wanita (>80 cm) dan 29,7% pria (>90 cm). Hubungan antara IMT dan lingkar pinggang secara keseluruhan tidak signifikan ($r = 0,172$; $p = 0,144$), namun menunjukkan hubungan positif sedang dan signifikan pada analisis berdasarkan jenis kelamin, yaitu pria ($r = 0,544$; $p = 0,005$) dan wanita ($r = 0,569$; $p = 0,000$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa IMT tidak dapat digunakan secara tunggal dalam menilai distribusi lemak tubuh, sehingga pengukuran lingkar pinggang perlu digunakan sebagai indikator tambahan untuk mendeteksi risiko obesitas sentral. Dalam perspektif Islam, menjaga keseimbangan gizi merupakan implementasi prinsip halalan thayyiban dan larangan israf sebagaimana diperintahkan dalam Al-Qur'an.

Keywords:

Body Mass Index; waist circumference; central obesity; nutritional status; halalan thayyiban.

ABSTRACT

Nutritional status is an important health indicator that can be assessed through Body Mass Index (BMI), however this parameter has limitations in describing visceral fat distribution associated with metabolic disease risk. Waist circumference is a more sensitive indicator for identifying central obesity. This study aims to determine the description of nutritional status, waist circumference, and the relationship between nutritional status and waist circumference among the academic community at YARSI University and its review according to Islamic perspective. This study is a quantitative analytic research with cross-sectional design involving 74 respondents aged 20-60 years. Primary data were obtained through direct measurements using stature meter, body weight scale, and measuring tape. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with Spearman correlation test. The results showed that 75.6% of respondents had excess nutritional status with obesity II (45.9%) and obesity I (29.7%), exceeding the national prevalence of 21.8%. The majority of respondents had excess waist circumference, namely 51.4% women (>80 cm) and 29.7% men (>90 cm). The relationship between BMI and waist circumference overall was not significant ($r = 0.172$; $p = 0.144$), but showed a moderate and significant positive relationship in the analysis based on gender, namely men ($r = 0.544$; $p = 0.005$) and women ($r = 0.569$; $p = 0.000$). This study concludes that BMI cannot be used alone in assessing body fat distribution, therefore waist circumference measurement needs to be used as an additional indicator to detect central obesity risk. From an Islamic perspective, maintaining nutritional balance is an implementation of the principles of halalan tayyiban and the prohibition of israf as commanded in the Qur'an.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan cerminan keseimbangan antara asupan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Kemenkes RI, 2022; Lail, 2019; Nadila, 2021). Masalah gizi meningkatkan kerentanan terhadap penyakit tidak menular seperti sindrom metabolik, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2020). Data WHO Tahun 2021 menunjukkan bahwa 13% populasi dunia atau lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas pada tahun 2016. Di Indonesia, prevalensi obesitas meningkat drastis dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018) berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018).

Civitas akademika merupakan kelompok dengan aktivitas fisik rendah karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk kegiatan sedentari (PP RI No.115 Tahun 2021). Ketidakseimbangan antara penggunaan energi minimal dengan asupan energi dapat memicu akumulasi lemak viseral yang bersifat pro-inflamasi, berkaitan dengan resistensi insulin, dan lebih berbahaya dibandingkan lemak subkutan (Yang et al., 2023; Suharto et al., 2023; McCaffery et al., 2022).

Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan dan keseimbangan gizi melalui konsep *halalan tayyiban* (makanan yang halal dan baik) serta larangan *isrāf* (berlebih-lebihan) sebagaimana difirmankan dalam Q.S. Al-A'rāf [7]:31. Prinsip ini menekankan pentingnya menjaga tubuh sebagai amanah Allah agar tetap sehat dan berfungsi optimal dalam beribadah. Menjaga status gizi ideal bukan hanya tanggung jawab kesehatan, tetapi juga implementasi nilai spiritual dalam Islam.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi obesitas pada civitas akademika yang didominasi oleh aktivitas sedentari, yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas sentral dan penyakit metabolik. Meskipun IMT telah menjadi standar penilaian status gizi, parameter ini memiliki keterbatasan dalam menggambarkan distribusi lemak viseral yang merupakan faktor risiko utama gangguan metabolismik. Ketidaksesuaian antara kategori IMT dengan akumulasi lemak abdominal dapat mengakibatkan underestimation terhadap risiko kesehatan, sehingga diperlukan pendekatan penilaian yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan pengukuran lingkar pinggang sebagai indikator pelengkap.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan mendesak untuk melakukan deteksi dini obesitas sentral pada populasi dengan aktivitas sedentari tinggi, khususnya civitas akademika. Prevalensi obesitas yang terus meningkat di Indonesia menunjukkan perlunya strategi skrining yang lebih akurat dan sensitif untuk mengidentifikasi individu berrisiko tinggi mengalami komplikasi metabolik. Tanpa intervensi yang tepat dan berbasis bukti, prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik akan terus meningkat di lingkungan akademik. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan kesehatan kampus yang efektif dan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam upaya pencegahan obesitas.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara indikator antropometri dengan risiko metabolik. Penelitian oleh Ross et al. (2020) menunjukkan bahwa lingkar pinggang merupakan prediktor yang lebih akurat dibandingkan IMT dalam mengidentifikasi risiko sindrom metabolik. Studi yang dilakukan oleh Han et al. (2023) menemukan bahwa IMT memiliki sensitivitas terbatas dalam mendeteksi akumulasi lemak viseral, terutama pada individu dengan kategori IMT normal namun memiliki lingkar pinggang berlebih. Lee et al.

(2022) mengidentifikasi adanya perbedaan distribusi lemak tubuh berdasarkan jenis kelamin yang memengaruhi hubungan antara IMT dan lingkar pinggang.

Di Indonesia, penelitian oleh Baharun et al. (2024) mengkaji pengukuran antropometrik adipositas dan hubungannya dengan komposisi tubuh pada populasi dewasa, namun penelitian tersebut tidak secara spesifik menganalisis hubungan pada populasi civitas akademika dengan tingkat aktivitas sedentari tinggi. Sementara itu, studi mengenai integrasi perspektif Islam dalam manajemen gizi masih terbatas pada kajian konseptual tanpa aplikasi empiris pada populasi spesifik seperti civitas akademika.

Kesenjangan penelitian yang teridentifikasi adalah minimnya kajian yang secara komprehensif menganalisis hubungan antara status gizi dan lingkar pinggang pada populasi civitas akademika di Indonesia dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin. Selain itu, belum ada penelitian yang mengintegrasikan perspektif kesehatan Islam dalam konteks pencegahan obesitas pada lingkungan akademik. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi umum tanpa mempertimbangkan karakteristik unik civitas akademika yang memiliki pola aktivitas sedentari tinggi dan kebutuhan intervensi khusus. Kesenjangan lainnya adalah kurangnya kajian yang mengeksplorasi efektivitas penggunaan dual screening (IMT dan lingkar pinggang) sebagai strategi deteksi dini obesitas sentral pada populasi dengan aktivitas fisik rendah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa aspek penting. Pertama, penelitian ini menganalisis hubungan antara status gizi dan lingkar pinggang secara keseluruhan dan berdasarkan jenis kelamin pada populasi civitas akademika yang memiliki karakteristik aktivitas sedentari tinggi. Kedua, penelitian ini mengintegrasikan perspektif Islam melalui konsep halalan thayyiban dan larangan isrāf sebagai landasan spiritual dalam manajemen gizi, yang belum banyak diaplikasikan dalam penelitian empiris di Indonesia. Ketiga, penelitian ini memberikan rekomendasi praktis mengenai penggunaan dual screening (IMT dan lingkar pinggang) sebagai strategi deteksi dini obesitas sentral yang lebih komprehensif. Keempat, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi gizi berbasis nilai Islam yang terintegrasi dengan pendekatan medis modern untuk meningkatkan efektivitas pencegahan obesitas di lingkungan kampus.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan IMT, gambaran lingkar pinggang, dan menganalisis hubungan antara status gizi dengan lingkar pinggang pada civitas akademika Universitas YARSI serta mengkajinya dari perspektif Islam. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi prevalensi status gizi berlebih dan obesitas pada civitas akademika, (2) mendeskripsikan distribusi lingkar pinggang berdasarkan jenis kelamin, (3) menganalisis kekuatan dan signifikansi hubungan antara IMT dan lingkar pinggang secara keseluruhan dan berdasarkan jenis kelamin, serta (4) mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam konteks manajemen gizi dan pencegahan obesitas.

Manfaat penelitian ini meliputi manfaat teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai antropometri gizi dan memberikan bukti empiris tentang keterbatasan IMT sebagai indikator tunggal dalam penilaian status gizi, khususnya pada populasi dengan aktivitas sedentari tinggi. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan model integrasi nilai spiritual Islam dengan pendekatan kesehatan modern

dalam manajemen obesitas. Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk pengembangan kebijakan kesehatan kampus yang mencakup implementasi dual screening (IMT dan lingkar pinggang) sebagai strategi deteksi dini obesitas sentral. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program edukasi gizi berbasis nilai Islam yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Implikasi penelitian ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, implikasi praktis berupa perlunya adopsi pengukuran lingkar pinggang sebagai komponen wajib dalam program health screening di lingkungan kampus untuk meningkatkan akurasi deteksi obesitas sentral. Kedua, implikasi kebijakan berupa rekomendasi untuk mengintegrasikan edukasi gizi berbasis nilai Islam dalam kurikulum kesehatan kampus sebagai strategi pencegahan jangka panjang. Ketiga, implikasi metodologis berupa pentingnya mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dalam analisis hubungan antropometrik untuk menghasilkan intervensi yang lebih spesifik dan efektif. Keempat, implikasi sosial berupa peningkatan kesadaran civitas akademika tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi sebagai tanggung jawab kesehatan sekaligus implementasi nilai spiritual Islam, sehingga diharapkan dapat meningkatkan motivasi intrinsik untuk adopsi pola hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan observasional korelasional menggunakan desain cross-sectional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan lingkar pinggang pada civitas akademika di Universitas YARSI, dengan keseluruhan variabel diteliti secara bersamaan dalam satu waktu yang sama. Populasi penelitian ini adalah seluruh civitas akademika di Universitas YARSI yang berusia 20-60 tahun, meliputi dosen, tenaga kependidikan, dan mahasiswa pascasarjana yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian berjumlah 74 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi civitas akademika berusia 20-60 tahun, bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, dan dalam kondisi sehat saat pengukuran. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang hamil, memiliki riwayat penyakit kronis yang memengaruhi berat badan (seperti gagal ginjal, sirosis hepatis, atau keganasan), serta responden yang mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi berat badan dalam 3 bulan terakhir. Data primer diperoleh melalui pengukuran langsung menggunakan stature meter, body weight scale, dan pita ukur untuk mengukur tinggi badan, berat badan, dan lingkar pinggang.

Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan stature meter dengan ketelitian 0,1 cm, pengukuran berat badan menggunakan body weight scale dengan ketelitian 0,1 kg, dan pengukuran lingkar pinggang menggunakan pita ukur medis dengan ketelitian 0,1 cm yang dilakukan pada titik tengah antara tulang rusuk terbawah dan puncak iliaka dalam posisi berdiri relaks setelah ekspirasi normal. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan rata-rata IMT dan lingkar pinggang, serta analisis bivariat dengan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan lingkar pinggang. Uji korelasi Spearman dipilih karena data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk ($p < 0,05$). Analisis dilakukan menggunakan software SPSS versi 25 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian

Kesehatan Universitas YARSI dengan nomor keterangan laik etik yang sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 74 responden disajikan pada Tabel 1. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 30-50 tahun (54%) dan usia <30 tahun (45,9%). Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 66,2% responden adalah wanita, sedangkan 33,8% adalah pria.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi (n=74)	Percentase (%)
Usia		
<30 tahun	34	45,9
30-50 tahun	40	54
Kelamin		
Wanita	49	66,2
Pria	25	33,8

Distribusi Status Gizi

Distribusi status gizi responden berdasarkan IMT disajikan pada Tabel 2. Hasil menunjukkan bahwa kategori obesitas II mendominasi dengan persentase 45,9%, diikuti obesitas I (29,7%), normal (12,2%), gemuk (8,1%), dan kurus (4,1%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi (IMT)	Frekuensi (n=74)	Percentase (%)
Obesitas II	34	45,9
Obesitas I	22	29,7
Normal	9	12,2
Gemuk	6	8,1
Kurus	3	4,1

Distribusi Lingkar Pinggang

Distribusi lingkar pinggang responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 3. Pada responden wanita, sebanyak 51,4% memiliki lingkar pinggang >80 cm, sedangkan pada responden pria, sebanyak 29,7% memiliki lingkar pinggang >90 cm.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lingkar Pinggang

Lingkar Pinggang	Frekuensi (n=74)	Percentase (%)
Wanita		
>80	38	51,4
≤80	11	14,9
Pria		
>90	22	29,7
≤90	3	4,1

Hubungan Status Gizi dengan Lingkar Pinggang

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan lingkar pinggang.

Tabel 4. Hubungan antara Status Gizi dan Lingkar Pinggang Berdasarkan Jenis Kelamin Pria

Status Gizi	Lingkar Pinggang Pria		p – value	r
	≤ 90	>90		
Normal	1	1	0,005	0,544
Gemuk	2	1		
Obes I	0	8		
Obes II	0	12		
Total	3	22		

Hasil uji korelasi Spearman pada responden pria menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,544$ dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Sebagian besar responden pria dengan lingkar pinggang >90 cm termasuk dalam kategori obesitas II (12 orang).

Tabel 5. Hubungan antara Status Gizi dan Lingkar Pinggang Berdasarkan Jenis Kelamin Wanita

Status Gizi	Lingkar Pinggang Wanita		p – value	r
	≤ 80	>80		
Kurus	3	0		
Normal	5	2		
Gemuk	0	3		
Obes I	2	12		
Obes II	1	21	0,000	0,569
Total	11	38		

Hasil uji korelasi Spearman pada responden wanita menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,569$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Mayoritas responden wanita dengan lingkar pinggang >80 cm berada dalam kategori obesitas II (21 orang).

Analisis korelasi keseluruhan responden tanpa membedakan jenis kelamin disajikan pada Tabel 6 dan Tabel 7. Berdasarkan Tabel 6, responden dengan lingkar pinggang berlebih paling banyak memiliki status gizi obesitas II (33 orang).

Tabel 6. Hubungan antara Status Gizi dan Lingkar Pinggang

Status Gizi	Lingkar Pinggang (cm)	
	L: ≤ 90 ; P: ≤ 80	L: >90 ; P: >80
Kurus	3	0
Normal	6	3
Gemuk	2	4
Obes I	2	20
Obes II	1	33
Total	14	60

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi antara Status Gizi dan Lingkar Pinggang

Variabel	r	p	N
IMT (kg/m ²) dengan Lingkar Pinggang (cm)	0,172	0,144	74

Keterangan:

r : Koefisien Korelasi

p : Nilai Signifikansi

N : Jumlah Responden

Hasil analisis korelasi Spearman keseluruhan menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,172$ dengan nilai $p = 0,144$ ($p > 0,05$). Nilai p yang berada di atas ambang batas $\alpha = 0,05$ menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara IMT dengan lingkar pinggang ketika dianalisis tanpa mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan prevalensi obesitas yang tinggi pada civitas akademika Universitas YARSI, dengan 75,6% responden memiliki status gizi berlebih (obesitas II 45,9% dan obesitas I 29,7%). Angka ini jauh melebihi prevalensi nasional sebesar 21,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tingginya prevalensi ini dapat dijelaskan oleh karakteristik pekerjaan yang didominasi aktivitas sedentari dengan durasi duduk panjang. Aktivitas sedentari berpotensi meningkatkan akumulasi lemak abdominal meskipun IMT tampak normal, fenomena yang dikenal sebagai *normal weight obesity* (Baharun et al., 2024; Gomwe et al., 2024; Muli et al., 2024; Vela-Bernal et al., 2023).

Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian serius terhadap pola konsumsi dan aktivitas fisik di lingkungan akademik, sejalan dengan prinsip Islam yang menekankan pentingnya memperhatikan kualitas makanan sebagaimana firman Allah dalam Q.S. 'Abasa [80]:24 yang memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanannya. Kesadaran akan hubungan antara asupan makanan dan kesehatan tubuh merupakan wujud pelaksanaan perintah Allah untuk menjaga amanah tubuh agar tetap sehat dan berfungsi optimal dalam menjalankan ibadah dan aktivitas kehidupan.

Hasil uji korelasi Spearman secara keseluruhan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara IMT dan lingkar pinggang ($r = 0,172$; $p = 0,144$). Korelasi sangat lemah ini mengindikasikan bahwa IMT tidak sepenuhnya merepresentasikan distribusi lemak viseral. Han et al. (2023) menjelaskan bahwa IMT hanya mengukur massa tubuh total tanpa mempertimbangkan komposisi lemak, sehingga kurang sensitif terhadap penumpukan lemak abdominal.

Ross et al. (2020) menegaskan bahwa lingkar pinggang merupakan indikator yang lebih akurat dalam mendeteksi risiko sindrom metabolik karena lemak viseral memiliki aktivitas metabolik lebih tinggi dan bersifat pro-inflamasi. Keterbatasan IMT dalam mendeteksi obesitas sentral ini memperkuat argumentasi bahwa penilaian status gizi memerlukan pendekatan multidimensional yang tidak hanya fokus pada berat badan, tetapi juga distribusi lemak tubuh.

Analisis berdasarkan jenis kelamin mengungkap pola yang berbeda. Pada pria ditemukan hubungan positif sedang dan signifikan ($r = 0,544$; $p = 0,005$), sedangkan pada wanita hubungan lebih kuat ($r = 0,569$; $p = 0,000$). Lee et al. (2022) menjelaskan bahwa faktor

hormonal, terutama estrogen, memengaruhi distribusi lemak tubuh pada wanita. Kowalski et al. (2021) menemukan bahwa wanita dengan status gizi lebih tinggi memiliki peningkatan lingkar pinggang yang lebih cepat dibanding pria.

Perbedaan ini menunjukkan pentingnya mempertimbangkan jenis kelamin dalam penilaian status gizi dan menegaskan bahwa intervensi gizi perlu disesuaikan dengan karakteristik fisiologis masing-masing kelompok. Dalam perspektif Islam, pemahaman terhadap perbedaan kebutuhan ini sejalan dengan konsep *halalan tayyiban* yang tidak hanya menekankan kehalalan, tetapi juga kesesuaian makanan dengan kebutuhan tubuh individu. Prinsip ini mendorong umat Islam untuk memilih asupan makanan yang seimbang sesuai kebutuhan energi masing-masing, sebagai bentuk tanggung jawab spiritual dalam menjaga kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa lingkar pinggang lebih representatif dalam menggambarkan risiko metabolik dibandingkan IMT ($r = 0,32\text{--}0,48$; $p < 0,05$). Peningkatan lingkar pinggang berkaitan dengan peningkatan marker inflamasi sistemik, menunjukkan dampak metabolik lemak viseral lebih besar dibandingkan lemak subkutan.

Kim et al. (2021) menyebutkan bahwa lingkar pinggang memiliki hubungan lebih kuat dengan resistensi insulin dan risiko diabetes dibandingkan IMT, menjelaskan mengapa beberapa responden dengan IMT normal tetap memiliki lingkar pinggang besar. Fenomena ini memperkuat urgensi penggunaan lingkar pinggang sebagai indikator pelengkap dalam skrining obesitas sentral, terutama pada populasi dengan aktivitas sedentari tinggi.

Tingginya prevalensi obesitas dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan tidak terlaksananya prinsip larangan *isrāf* (berlebih-lebihan) dalam pola makan, sebagaimana diperintahkan dalam Q.S. Al-A'rāf [7]:31. Sa'diyah dan Rof'i (2022) menegaskan bahwa larangan *isrāf* sejalan dengan prinsip gizi modern yang menekankan pentingnya porsi seimbang untuk menghindari kelebihan energi.

Penerapan prinsip *thayyib* yang mengutamakan makanan sehat dan bergizi, serta larangan berlebihan dalam konsumsi, merupakan pedoman pencegahan yang sangat relevan dalam menjaga status gizi ideal dan lingkar pinggang normal (Mausufi et al., 2023; Rojabiah et al., 2023). Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendidikan gizi dapat memperkuat motivasi intrinsik civitas akademika untuk mengadopsi pola hidup sehat sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab menjaga amanah tubuh.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan strategi deteksi dini obesitas sentral di lingkungan akademik. Kombinasi pengukuran IMT dan lingkar pinggang direkomendasikan untuk penilaian status gizi yang lebih komprehensif, mengingat kedua parameter ini memberikan informasi yang saling melengkapi tentang komposisi dan distribusi lemak tubuh.

Intervensi melalui edukasi gizi seimbang berbasis nilai Islam, peningkatan aktivitas fisik, dan pemantauan rutin lingkar pinggang terbukti efektif dalam mengatasi obesitas sentral pada populasi sedentari serta menurunkan risiko gangguan metabolismik. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan perspektif kesehatan medis dengan nilai-nilai spiritual dapat meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan program intervensi gizi.

Sebagaimana ditekankan dalam hadis Nabi Muhammad SAW tentang pentingnya menggunakan masa muda dan sehat sebelum datang masa tua dan sakit, kesadaran akan

tanggung jawab menjaga kesehatan sejak dini menjadi kunci pencegahan penyakit degeneratif di masa mendatang. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan kesehatan kampus yang tidak hanya fokus pada aspek biomedis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan perilaku dalam upaya pencegahan obesitas dan gangguan metabolismik terkait.

KESIMPULAN

Sebagian besar civitas akademika Universitas YARSI memiliki status gizi berlebih dengan prevalensi obesitas yang tinggi. Hubungan antara IMT dan lingkar pinggang secara keseluruhan tidak signifikan ($r = 0,172$; $p = 0,144$), namun menunjukkan hubungan positif sedang dan signifikan ketika dianalisis berdasarkan jenis kelamin, yaitu pada pria ($r = 0,544$; $p = 0,005$) dan wanita ($r = 0,569$; $p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa IMT tidak dapat digunakan secara tunggal dalam menilai distribusi lemak tubuh, sehingga pengukuran lingkar pinggang perlu digunakan sebagai indikator tambahan untuk mendeteksi risiko obesitas sentral pada civitas akademika. Dalam perspektif Islam, menjaga keseimbangan gizi merupakan amanah Allah SWT sebagaimana QS. Al-A'raf: 31, yang menekankan pentingnya makan dan minum secara halal dan thayyib tanpa berlebihan. Pengendalian status gizi merupakan implementasi nilai spiritual yang mendukung kesehatan fisik dan pelaksanaan ibadah secara optimal. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengkaji faktor pola makan, aktivitas fisik, dan durasi sedentari serta mengembangkan program intervensi pencegahan obesitas di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharun, N. A. N., Wee, B. S., Shahril, M. R., & Poh, B. K. (2024). Anthropometric measures of adiposity and their associations with blood pressure among Malay adolescents aged 18 to 19 years old in Terengganu. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 19(3), 197–206. <https://doi.org/10.25182/jgp.2024.19.3.197-206>
- Gomwe, H., Phiri, L., & Marange, C. S. (2024). Waist-based anthropometric measures and central adiposity-related comorbidities in children. *South African Family Practice*, 66(1), Article e5932. <https://doi.org/10.4102/safp.v66i1.5932>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Penilaian status gizi*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Gizi saat remaja tentukan kualitas keturunan*. Kemenkes RI & BPPSDMK.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemenkes RI.
- Kowalski, M., Nowak, J., & Masiak, J. (2021). Gender differences in fat distribution and its relationship with metabolic disorders. *Frontiers in Endocrinology*, 12, 735315. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fendo.2021.735315/full>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenoreia pada remaja putri di SMK K tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>

- Lee, H., Kim, S., & Park, J. (2022). Sex differences in body fat distribution and their association with metabolic risk among adults. *Nutrients*, 14(15), 3094. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/15/3094>
- Mausufi, N., Hidayat, M., & Fitriani, F. (2023). Makanan thayyib perspektif mufassir Nusantara. *Ahkam: Jurnal Ilmu Syariah*, 23(1), 77–92.
- McCaffery, J. M., Papandonatos, G. D., Peter, I., & Delgado, G. E. (2022). Genetic predictors of waist circumference change with lifestyle intervention. *Diabetes*, 71(8), 1852–1864. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9114721>
- Muli, S., Schnermann, M. E., Merdas, M., Rattner, J., Achaintre, D., Perrar, I., Goerdten, J., Alexy, U., Scalbert, A., Schmid, M., Floegel, A., Keski-Rahkonen, P., Oluwagbemigun, K., & Nöthlings, U. (2024). Metabolomics signatures of sweetened beverages and added sugar are related to anthropometric measures of adiposity in young individuals: Results from a cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 120(4). <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.07.021>
- Nadila, N. N. (2021). Hubungan status gizi stunting pada balita dengan kejadian tuberkulosis. *Jurnal Medika Hutama*, 2(2).
- Rojabiah, N., Suryani, S., & Budiyanto, S. (2023). Konsep makanan thayyib terhadap kesehatan dalam perspektif Al-Qur'an. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 1(1), 45–56.
- Ross, R., Neeland, I. J., Yamashita, S., Shai, I., Seidell, J., Magni, P., Santos, R. D., Arsenault, B., Cuevas, A., Hu, F. B., Griffin, B. A., Zambon, A., Barter, P., & Després, J. P. (2020). Waist circumference as a vital sign in clinical practice. *Obesity Reviews*, 21(3), e12926. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7027970/>
- Sa'diyah, H., & Rofi'ah, S. (2022). Konsep israf dalam konsumsi perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ekonomi Syariah dan Hukum Islam*, 4(2), 101–112.
- Suharto, P., Rahmad, D., & Lestari, N. (2023). Inflamasi jaringan lemak viseral pada obesitas sentral. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(4), 702–710.
- Vela-Bernal, S., Facchetti, R., Dell'Oro, R., Quarti-Trevano, F., Lurbe, E., Mancia, G., & Grassi, G. (2023). Anthropometric measures of adiposity as markers of kidney dysfunction: A cross-sectional study. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 30(5). <https://doi.org/10.1007/s40292-023-00600-6>
- Yang, B., Li, Y., & Chen, Y. (2023). Trends in elevated waist circumference and cardiometabolic diseases, 1999–2018. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1124468.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#).