

Hubungan Perubahan Bentuk Lingkar Pinggang dan Lingkar Panggul Akibat Kuliah Daring pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan Tinjauan Dalam Islam

Relationship Between Change of Waist and Hip Circumferences Due To Online Lectures in Medical Students of Yarsi University Class of 2019 and The Review in Islamic Perspectives

Nadia Rizki Amalia¹, Achmad Sofwan², Karimulloh³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: nadiarzkiam99@gmail.com

KATA KUNCI COVID-19, kuliah daring, rasio lingkar pinggang dan panggul, Islam

ABSTRAK Perkuliahan daring selama pandemi COVID-19 dilaksanakan untuk mengurangi aktivitas tatap muka dalam proses perkuliahan. Perkuliahan daring menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa, salah satunya adalah berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Akibat dari kuliah daring adalah perubahan lingkar pinggang dan lingkar panggul. Hal tersebut dapat menyebabkan obesitas pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah menunjukkan perubahan tubuh yang terjadi dan menemukan hubungan antara perubahan bentuk lingkar pinggang dan panggul akibat kuliah daring pada Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *paired t-test*. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 72 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitiannya adalah lembar pencatatan rasio lingkar pinggang dan panggul yang diukur menggunakan meteran dan diulang sebanyak 2 kali. Analisis statistik dilakukan dengan uji univariat dan uji bivariat *Paired t-Test*. Pandangan Islam mengenai berbagai perubahan dalam tubuh, yaitu seluruh perubahan akan dimintai pertanggung jawaban kelak. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk mempertanggungjawabkan tubuh yang telah diberikan dan menjaganya dengan baik.

KEYWORDS COVID-19, online lecture, waist-to-hip ratio, Islamic

ABSTRACT Abstract written in English maximum 250 words. Abstract is made concise and clear with italic format. Abstract contains

Online lectures during the COVID-19 pandemic are implemented to reduce face-to-face activities. Online lectures have various impacts on students, one of them is reduced physical activity. The result of online lectures is a change in waist circumference and hip circumference. This may cause obesity in students. The objective of this study is to show the changes that occur and the relationship between changes in the shape of the hip and waist circumference due to online lectures in Medical Students of YARSI University Class of 2019. This study used a descriptive analytic study with a Paired t-Test research design. The sample size used in this study is 72 students. Sampling method used in this study is a purposive sampling method. The research instrument is a sheet recording the waist and hip circumferences measured by a tape and repeated 2 times. Statistical analysis was performed by univariate test and bivariate Paired t-Test. Islamic views regarding changes in the body, one of which is waist and hip circumference due to lifestyle, will be held accountable later. Allah commands His people to be responsible for the body that has been given and take good care of it.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 dapat menyebar luas secara cepat akibat penularannya antar manusia antara lain melalui *droplet*. Untuk menekan tingkat penularan COVID-19 antar manusia, beberapa perubahan gaya hidup diterapkan untuk menyesuaikan keadaan. Perubahan gaya hidup selama pandemi COVID-19 antara lain adalah menggunakan masker, menjaga jarak fisik dengan individu lain, serta menerapkan kebijakan untuk melakukan aktivitas dari rumah dengan memanfaatkan teknologi *video conference* secara dalam jaringan (daring). Beberapa aktivitas yang dilaksanakan dari rumah meliputi pekerjaan non-esensial, sekolah, dan perkuliahan (Dutta & Smita, 2020).

Perkuliahan daring dilaksanakan untuk mengurangi aktivitas tatap muka dalam proses perkuliahan selama pandemi COVID-19 ini. Perkuliahan daring berfokus pada pemanfaatan teknologi internet seperti media sosial atau media *video conference* untuk menjalankan perkuliahan seperti

normalnya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa pelaksanaan perkuliahan daring cukup efektif karena membantu dosen dan mahasiswa membangun kelas virtual. Kelas yang dilaksanakan daring juga cenderung lebih kreatif dan menarik serta mahasiswa dapat melaksanakannya dari berbagai tempat sehingga mengurangi tingkat kebosanan yang dirasakan apabila dibandingkan dengan perkuliahan yang dilaksanakan secara tatap muka (Dhawan, 2020; Febrianto et al., 2020).

Perkuliahan yang dilaksanakan secara daring menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa yang menjalaninya. Dampak tersebut dapat dirasakan secara mental dan fisik. Dampak mental yang dirasakan oleh mahasiswa adalah meningkatnya rasa tertekan, terutama karena kondisi akibat pandemi COVID-19 yang terjadi di lingkungan luar, serta rasa cemas akibat kesulitan menyesuaikan diri saat perkuliahan daring. Dampak fisik yang dirasakan mahasiswa adalah berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, meningkatnya durasi

mahasiswa di depan layar, gaya hidup yang sedentari, tidur yang tidak cukup, serta meningkatnya berat badan akibat pola makan yang tidak terkontrol (Jia et al., 2021; Surekha et al., 2021). Gaya hidup sedentari adalah beberapa kegiatan yang dilaksanakan setiap harinya terbatas pada duduk, tidur, dan tidak melakukan kegiatan apapun sehingga kebutuhan energi kurang dari 1,5 *Metabolic Equivalent* (METs). Gaya hidup ini berdampak negatif bagi kesehatan fisik manusia. Gaya hidup tersebut merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kronis dan meningkatnya mortalitas, serta dapat menimbulkan obesitas dan gangguan mental seperti stress, kecemasan, dan depresi (Fitria & Surya, 2021).

Gaya hidup sedentari pada mahasiswa berisiko untuk menimbulkan obesitas. Selama pandemi COVID-19 ini, prevalensi obesitas di Indonesia telah meningkat hingga angka yang mengkhawatirkan. Meningkatnya prevalensi obesitas sejalan dengan meningkatnya risiko pada beberapa penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, serta dislipidemia (Tahapary & Soewondo, 2020). Peningkatan prevalensi obesitas di kalangan anak muda, salah satunya mahasiswa, perlu menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan. Skrining atau deteksi obesitas pada kalangan mahasiswa perlu dilakukan dengan baik untuk mencegah terjadinya peningkatan insidensi mahasiswa mengidap penyakit kronis akibat obesitas (Yang et al., 2020). Deteksi obesitas yang biasanya dilakukan pada masyarakat adalah dengan menggunakan pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri yang umum digunakan untuk mendeteksi terjadinya obesitas adalah pengukuran

Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang, serta lingkaran panggul (Sumardiyono et al., 2018). Pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran panggul terbukti akurat untuk menentukan obesitas secara akurat serta diskrepansinya yang kecil (Bener et al., 2013).

Variabel bebas yang diteliti adalah lingkaran pinggang dan lingkaran panggul. Variabel ini diukur menggunakan metline dengan satuan sentimeter. Pengukuran lingkaran pinggang dilakukan pada saat ekspirasi, dengan posisi tubuh berdiri tegak dengan pakaian ditanggalkan, namun karena masalah etika, maka dilakukan pengukuran dengan responden tetap memakai baju yang hasilnya dikurangi tebal baju. Pita di taruh diantara crista iliaca dan costae XII, pada lingkaran yang terkecil. Pengukuran lingkaran panggul diukur pada lingkaran maksimal dari regio gluteus dan di atas symphysis ossis pubis.

Pandemi COVID-19 yang menyerang seluruh dunia dan menyebar luas secara cepat mengakibatkan perubahan berbagai kegiatan dalam keseharian manusia. Perubahan tersebut meliputi aktivitas yang dilakukan dengan memanfaatkan internet serta teknologi komunikasi lainnya seperti *video conference*. Salah satu kegiatan yang pelaksanaannya mengalami perubahan drastis adalah perkuliahan *daring* atau daring. Mahasiswa di tengah pandemi mengalami berbagai adaptasi yang perlu mereka terapkan. Pandemi COVID-19 ini serta perkuliahan secara daring menimbulkan dampak pada mental dan fisik mahasiswa, antara lain stress, merasa cemas, depresi, gaya hidup sedentari, jumlah aktivitas fisik

yang berkurang, serta meningkatnya berat badan. Meningkatnya berat badan dapat menyebabkan obesitas pada mahasiswa. Obesitas di Indonesia selama pandemi ini meningkat ke angka yang mengkhawatirkan. Salah satu cara untuk skrining risiko obesitas dengan cepat adalah dengan mengukur lingkaran pinggang dan lingkaran panggul pada mahasiswa. Peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan mengenai hubungan perubahan bentuk lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat kuliah daring pada mahasiswa kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.

Pandangan Islam mengenai perubahan dalam tubuh, salah satunya lingkaran pinggang dan panggul akibat gaya hidup akan di mintai pertanggung jawaban oleh Allah SWT. Peningkatan lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat kuliah daring dapat menunjukkan terjadinya obesitas. Obesitas umumnya terjadi karena mengkonsumsi makanan dan minuman secara berlebihan. Allah SWT dalam Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31 menyatakan bahwa Ia tidak menyukai hamba-Nya yang melakukan sesuatu secara berlebihan. Allah memerintahkan hamba-Nya untuk mempertanggungjawabkan tubuh yang telah diberikan dan menjaganya dengan baik. Kuliah daring perlu diiringi dengan implementasi gaya hidup sehat, sesuai dengan perintah Allah SWT (Aljouidi, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan perubahan bentuk lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian *paired t-test*. Desain penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan perubahan bentuk lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat kuliah daring pada mahasiswa kedokteran.

Rancangan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian klinis secara langsung terhadap mahasiswa kedokteran Universitas YARSI 2019 dengan mengukur rasio lingkaran pinggang dan panggul (RLPP).

Populasi dan sampel dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kedokteran Angkatan 2019 Kelas A dan Kelas B di Universitas Yarsi yang termasuk ke dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *Purposive sampling*.

Teknik pengumpulan dan pengukuran data dalam penelitian ini melalui pembuatan surat kelayakan etik (*ethical clearance*).

Setelah data diperoleh, maka data akan dianalisis menggunakan teknik analisis univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel yang akan diteliti dan teknik bivariat untuk melihat hubungan antara kedua variabel antara variabel dependen dan independen menggunakan uji *Paired t-Test*.

Sedangkan tinjauan dalam Islam menggunakan metode studi Pustaka, dengan serangkaian pengumpulan data Pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian mengenai perubahan bentuk lingkaran

pinggang dan panggul akibat kuliah daring serta tinjauan dalam islam.

HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 3 Agustus sampai dengan 3 Oktober. Berkumpul sebanyak 72 (tujuh puluh dua) responden dalam penelitian ini, sehingga lebih banyak 2 responden dibandingkan jumlah target. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan perubahan bentuk lingkaran pinggang dan lingkaran panggul pada responden selama kuliah daring dan hubungan antara keduanya. Penelitian ini dianalisis statistiknya menggunakan *software IBM SPSS Statistics 26*. Berikut hasil penelitian yang diperoleh:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	N	(%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	35	48.6
	Perempuan	37	51.4
Usia	19	1	1.4
	20	21	29.2
	21	39	54.2
	22	9	12.5
	23	2	2.8
Total		72	100

Pengamatan terhadap 72 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 dalam penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan responden terdiri atas perempuan yaitu sebanyak 37 orang

(51.4%) dan diikuti oleh laki-laki sebanyak 35 orang (48.6%). Usia responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 39 orang (54.2%), diikuti oleh 20 tahun sebanyak 21 orang (29.2%), 22 tahun sebanyak 9 orang (12.5%), 23 tahun sebanyak 2 orang (2.8%), dan 19 tahun sebanyak 1 orang (1.4%).

Analisis Univariat

1. Pengukuran Pertama

Tabel 2. Pengukuran Pertama terhadap Lingkaran Pinggang, Lingkaran Panggul, dan Rasio Lingkaran Pinggang dan Panggul

Variabel	Rerata (cm)	Simpangan baku (cm)
Lingkaran Pinggang	81.67	16.88
Lingkaran Panggul	95.51	12.52
Rasio Lingkaran Pinggang Panggul (RLPP)	0.83	0.09

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan pengukuran lingkaran pinggang, lingkaran panggul, dan rasio lingkaran pinggang panggul pada pengukuran pertama. Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata lingkaran pinggang 72 responden dalam penelitian ini adalah 81.67 ± 16.88 cm. Lingkaran panggul memiliki rerata yang lebih besar yaitu 95.51 ± 12.52 cm. Rasio lingkaran pinggang panggul dihitung dengan membagi lingkaran pinggang dengan lingkaran panggul, kemudian

didapatkan rerata sebesar 0.83 ± 0.09 cm.

2. Pengukuran Kedua

Tabel 3. Pengukuran Kedua terhadap Lingkar Pinggang, Lingkar Panggul, dan Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul

Variabel	Rerata (cm)	Simpangan baku (cm)
Lingkar Pinggang	81.89	16.78
Lingkar Panggul	96.90	12.56
Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP)	0.84	0.09

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan pengukuran lingkar pinggang, lingkar panggul, dan rasio lingkar pinggang panggul pada pengukuran pertama. Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata lingkar pinggang 72 responden dalam penelitian ini adalah 81.89 ± 16.78 cm. Lingkar panggul memiliki rerata yang lebih besar yaitu 96.90 ± 12.56 cm. Rasio lingkar pinggang panggul dihitung dengan membagi lingkar pinggang dengan lingkar panggul, kemudian didapatkan rerata sebesar 0.84 ± 0.09 cm.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menentukan hubungan antara lingkar pinggang dan panggul pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019

during. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Paired t-Test* untuk membandingkan lingkar pinggang, lingkar panggul, dan rasio lingkar pinggang dan panggul pada pengukuran pertama dan pengukuran kedua.

Tabel 4. Uji *Paired t-Test* terhadap Lingkar Pinggang, Lingkar Panggul, dan Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul Pengukuran Pertama dan Kedua

Variabel	Signifikansi (2-tailed)
Lingkar Pinggang Pengukuran Pertama dan Kedua	0.589
Lingkar Panggul Pengukuran Pertama dan Kedua	0.001
Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) Pengukuran Pertama dan Kedua	0.022

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis statistik bivariat menggunakan uji *Paired t-Test* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak bermakna antara lingkar pinggang dengan kuliah daring ($p > 0,05$), terdapat hubungan yang bermakna antara lingkar panggul dengan kuliah daring ($p < 0,05$), dan hubungan yang bermakna antara rasio lingkar pinggang dan panggul dengan kuliah daring ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian terhadap lingkaran pinggang dan lingkaran panggul mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran panggul dan rasio lingkaran pinggang panggul dengan kuliah daring ($p < 0,05$), sementara tidak terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan kuliah daring ($p > 0,05$). Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pengukuran secara langsung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 menggunakan meteran dengan waktu yang berjarak selama 2 bulan. Rata-rata rasio lingkaran pinggang panggul pada pengukuran pertama dan kedua menunjukkan adanya penurunan, dari 0.83 ± 0.09 cm menjadi 0.84 ± 0.09 cm.

Hubungan yang signifikan pada lingkaran panggul dan rasio lingkaran pinggang dan panggul dengan kuliah daring menunjukkan bahwa kuliah daring dapat menyebabkan peningkatan risiko terhadap obesitas. Hasil dalam penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Surekha et al. (2022) bahwa pembelajaran daring menyebabkan aktivitas fisik yang terbatas pada pelajar, sehingga berisiko menyebabkan obesitas. Obesitas yang terjadi pada anak-anak memiliki efek jangka panjang terhadap kesehatannya. Salah satu faktor yang menyebabkan pembelajaran daring berisiko menimbulkan obesitas adalah anak-anak beraktivitas fisik secara lebih sedikit, mengonsumsi camilan dengan jumlah lebih banyak, waktu melihat layar menjadi semakin banyak, gaya

hidupnya menjadi sedentari, serta waktu tidur akan semakin berkurang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa obesitas yang terjadi akibat pembelajaran daring memiliki dampak yang proporsional terhadap kualitas hidup pelajar, sehingga pelaksanaannya perlu dicermati dengan baik (Surekha et al., 2022).

Penelitian lainnya oleh Nugroho et al. (2022) juga menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan pada status gizi dan aktivitas fisik dari pelajar. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat berbagai dampak dari pandemi COVID-19, antara lain pelajar memiliki gaya hidup dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit, waktu mengamati layar meningkat, dan terjadi peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dari pelajar tersebut. Seluruh hal yang terjadi selama pembelajaran daring ini menyebabkan berbagai komplikasi, salah satu komplikasi terbesarnya adalah obesitas (Nugroho et al., 2022).

Pengukuran rasio lingkaran pinggang dan lingkaran panggul merupakan salah satu pengukuran antropometri yang dijadikan sebagai indikator obesitas. Rasio lingkaran pinggang panggul digunakan untuk penentuan jumlah lemak di daerah abdomen. Pengukuran RLPP dengan Indeks Massa Tubuh seringkali digunakan dalam berbagai penelitian untuk menentukan risiko masyarakat mengalami obesitas (Karimah, 2018). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata RLPP responden dalam pengukuran pertama adalah 0.83 ± 0.09 cm dan dalam pengukuran kedua adalah 0.84 ± 0.09 cm sehingga dapat digolongkan rerata responden mengalami obesitas abdominal.

Obesitas merupakan penyakit multifaktor dengan patogenesis yang kompleks dan berhubungan dengan berbagai faktor, salah satunya gaya hidup yang minim akan aktivitas fisik (Jha, 2022). Peningkatan rerata RLPP pada pengukuran pertama dan kedua dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh responden yang tidak banyak beraktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan ringan meningkat selama perkuliahan daring, sehingga lemak di bagian abdomennya meningkat (Djunet, 2022).

Obesitas dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Obesitas juga menjadi salah satu penyakit komorbid COVID-19. Berdasarkan penelitian Djunet (2022), pelajar yang mengalami obesitas meningkat sebesar 31% setelah pelaksanaan pembelajaran atau kuliah daring. Diperkirakan bahwa peningkatan berat badan umum terjadi pada pelajar karena adanya perubahan aktivitas fisik setiap harinya akibat keterbatasan mobilitas dan akses terhadap fasilitas publik. Terjadinya obesitas pada pelajar perlu diwaspadai karena berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Hal ini yang menyebabkan kuliah daring perlu diimbangi dengan gaya hidup yang sehat oleh pelajar dan mahasiswa sehingga tidak menyebabkan obesitas dan komplikasi dari obesitas seperti hipertensi (Djunet, 2022).

Hubungan Kuliah Daring dengan Perubahan Lingkar Pinggang dan Lingkar Panggul menurut Pandangan Islam

Islam mengajarkan untuk senantiasa menuntut ilmu dalam kondisi apapun (Mainiyo dan Shuni.,

2015). Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam al-A'laq ayat 1-5:

إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢
إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا
لَمْ يَعْلَمُ ۝٥

Artinya: “Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan, Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Mulia. Yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.” (QS Al-A'laq: 1-5)

Ayat di atas menjelaskan mengenai kepentingan menimba ilmu dalam Islam. Allah telah mengajarkan hamba-Nya untuk memahami ilmu dengan baik, yang dituliskan dalam Al 'Alaq ayat 5 yang mengatakan bahwa Allah mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (Anas dkk., 2013).

Allah SWT menganjurkan hamba-Nya untuk pergi menimba ilmu, namun pada kondisi tertentu dimana seseorang tidak dapat pergi, maka dengan teknologi yang tersedia dapat dilakukan pembelajaran secara jauh atau secara daring. Teknologi yang telah berkembang di dunia perlu dimanfaatkan dengan baik oleh umat Islam.

Pelaksanaan pembelajaran daring perlu dilaksanakan dengan baik, beberapa cara untuk melaksanakan pembelajaran dengan baik adalah menjauhi mudharat seperti bermalas-malasan, minim aktivitas fisik, dan lain-lain

Perkuliahan daring yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik cukup berpengaruh terhadap gaya hidup mahasiswa yang sedenter. Gaya hidup mahasiswa yang tidak banyak beraktivitas mengakibatkan terjadinya

peningkatan lemak dalam tubuh. Obesitas yang terjadi pada mahasiswa yang berkuliah online dapat terlihat dengan perubahan lingkaran pinggang dan lingkaran panggulnya. Mahasiswa dengan lemak yang lebih banyak akan memiliki rasio lingkaran pinggang panggul yang lebih tinggi. Gaya hidup yang malas merupakan salah satu sifat manusia yang dibenci Allah SWT. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam An-Nisa ayat 71-72:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَاتَّخِذُوا
ثُبَاتٍ أَوْ كُنُّوا جَمِيعًا

وَإِنَّ مِنْكُمْ لَمَنْ لِيُبْتَغَىٰ فَرَأَىٰ مِنْكُمْ
مُصِيبَةً قَالَ قَدْ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيَّ إِذْ لَمْ أَكُنْ
مَعَهُمْ شَهِيدًا

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bersiap siagalah kamu, dan majulah (ke medan pertempuran)

berkelompok-kelompok, atau majulah bersama-sama! Dan sesungguhnya di antara kamu ada orang yang sangat terlambat-lambat (ke medan pertempuran). Maka jika kamu ditimpa musibah ia berkata: "Sesungguhnya Tuhan telah menganugerahkan nikmat kepada saya karena saya tidak ikut berperang bersama mereka." (An-Nisa ayat 71-72)

Surat An-Nisa ayat 71-72 menyatakan bahwa, Allah SWT menganjurkan umat Islam untuk tidak bermalas-malasan. Individu yang malas atau menjalani gaya hidup sedentari serupa dengan orang yang berjalan secara lambat ke medan perang dan tidak dianugerahkan nikmat (Panah dan Ghaderi, 2018). Individu dengan gaya hidup sedentari seringkali melewatkan berbagai kesempatan dalam kehidupan karena pola hidupnya yang pemalas. Ayat tersebut menunjukkan bahwa sebagai manusia sebaiknya menjalani gaya

hidup yang sehat dan meninggalkan pola hidup bermalas-malasan.

Perubahan lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat gaya hidup sedentari selama pembelajaran daring saat pandemi COVID-19 menjadi salah satu sifat yang tidak dianjurkan dalam Islam. Seperti sabda Rasulullah Shallallahu'alaihi wasallam:

إِنَّ لِكُلِّ عَابِدٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ، فَمَا إِلَىٰ سُنَّةٍ، وَإِمَّا
إِلَىٰ بُدْعَةٍ، فَمَنْ كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَىٰ سُنَّةٍ، فَقَدْ اهْتَدَىٰ، وَمَنْ
كَانَتْ فَتْرَتُهُ إِلَىٰ غَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ " [مسند أحمد:
صحيح

Artinya: "Setiap amalan itu punya waktu semangat, dan semua waktu semangat punya waktu lemah (bosan). Maka barangsiapa yang memanfaatkan waktu bosannya pada sunnahku maka ia telah mendapat hidayah, dan barangsiapa yang memanfaatkan waktu bosannya pada selain itu maka ia telah binasa" (HR Ahmad)

Hal ini menunjukkan bahwa waktu perlu dimanfaatkan dengan baik dan umat Islam sebaiknya menghindari perilaku bermalas-malasan. Hadist tersebut menyatakan bahwa manusia yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik akan mendapatkan malapetaka dalam hidupnya.

Allah SWT memerintahkan hamba-nya untuk tidak malas dan membiarkan rasa malas menguasai dirinya. Rasa malas yang timbul, terutama saat kuliah daring, perlu dihindari agar terhindar dari gaya hidup yang tidak produktif. Selain itu, menghindari rasa malas dapat membuat manusia terjauhi dari kondisi tubuh yang tidak optimal. sehingga mahasiswa perlu mengubah pola hidupnya menjadi lebih sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan bentuk lingkaran panggul dan rasio lingkaran pinggang panggul, namun tidak terdapat perubahan bentuk lingkaran pinggang dengan kuliah daring pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019.

Kemudian, Berdasarkan pandangan Islam, kuliah daring adalah suatu kemajuan teknologi yang dapat dimanfaatkan manusia untuk menuntut ilmu di saat apapun, salah satunya COVID-19. Karena Allah memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa menimba ilmu. Terjadinya perubahan lingkaran pinggang dan lingkaran panggul akibat kuliah daring merupakan suatu hal yang perlu dihindari karena hal tersebut datang dari rasa malas dan Allah SWT melarang hamba-Nya untuk bermalasan. Dan sebagai mahasiswa tidak diperbolehkan melakukan sesuatu hal dengan berlebihan, contohnya makan dan minum tidak boleh berlebihan karena akan menjadikan penyakit pada tubuh kita, kelak di akhirat sesuatu yang kita kerjakan akan dimintai pertanggungjawaban.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Yayasan Universitas YARSI yang telah memfasilitasi dalam penelitian ini. Serta Dosen Pembimbing dan Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan memberikan masukan dan dukungan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Bukhari (2012) *Ensiklopedia Hadits Shahih Al-Bukhari Title*. Jakarta:

Al-Mahira.

- Aljouidi AS (2017) 'Obesity control: Islamic perspective', *Obesity*, 5(56).
- Amatori, S. et al. (2020) 'Dietary habits and psychological states during covid-19 home isolation in italian college students: The role of physical exercise', *Nutrients*, 12(12), pp. 1–17.
- Amda, A. (2016) 'Science and Technology in The Islamic Perspective', *Academic Journal of Islamic Studies.*, 1(1), pp. 75–85.
- Anas, N. (2013) 'The Integration of Knowledge in Islam: Concept and Challenges', *Global Journal of HUMAN SOCIAL SCIENCE Linguistics & Education*, 13, pp. 50–55.
- Andreacchi, A. T. (2021) 'Body mass index, waist circumference, waist-to-hip ratio, and body fat in relation to health care use in the Canadian Longitudinal Study on Aging', *International Journal of Obesity*, 45(3), pp. 666–676.
- Andriyani (2019) 'Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), pp. 178–199.
- Bener, A. and et.al (2013) 'Obesity index that better predict metabolic syndrome: Body mass index, waist circumference, waist hip ratio, or waist height ratio', *Journal of Obesity*.
- Bidianto, M. and et.al (2021) 'Perspektif Islam Terhadap Ilmu Pengetahuan dan Teknologi', *Jurnal Islamika*, 21(1), pp. 55–61.
- Depkes RI (2013) *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Balitbang Kemenkes RI.
- Dhawan, S. (2020) 'Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis', *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), pp. 5–22.
- Dutta, S., & Smita, M. K. (2020) 'The Impact of COVID-19 Pandemic on

- Tertiary Education in Bangladesh: Students' Perspectives', *Open Journal of Social Sciences*, 08(9), pp. 53–68.
- Fitria, S & Surya, D. (2021) 'The Impact of Covid-19 Pandemic on Students' Sedentary Behavior in Indonesia', *Jurnal Serambi Ilmu*, 22(1), pp. 88–97.
- Hasanah, A. *et al.* (2020) *Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah (KTI) Masa Work From Home (WFH) Covid-19 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Iftikhar, R. (2016) 'Obesity and Lifestyle Recommendations in the Light of Islam', *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 2.
- Inandia, K. (2012) *Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Serta Faktor-Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya*. Universitas Indonesia.
- Jia, P. *et al.* (2021) 'Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS)', *International Journal of Obesity*, 45(3), pp. 695–699.
- Kementerian Agama Republik Indonesia (2016) *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Pustaka Agung Harapan.
- Kularathne, W. *et al.* (2019) 'Correlation of Blood Pressure with Body Mass Index, Waist Circumference and Waist by Hip Ratio', *Journal of Nepal Health Research Council*, 16(41), pp. 410–413.
- Novianingsih, E. and Kartini, A. (2012) 'Hubungan Antara beberapa Indikator Status Gizi dengan Tekanan Darah pada remaja', *Journal of Nutrition College*, pp. 169–175.
- Nuñez-Leyva, R. E. *et al.* (2022) 'Excess Weight and Body Fat Percentage Associated with Waist Circumference as a Cardiometabolic Risk Factor in University Students', *Scientifica*.
- Olivia, S., Gibson, J. and Nasrudin, R. (2020) 'Indonesia in the Time of Covid-19', *Bulletin of Indonesian Economic Studies*, 56(22), pp. 143–174.
- Sofyana, L. and Rozaq, A. (2019) 'Pembelajaran Daring Kombinasi Berbasis Whatsapp Pada Kelas Karyawan Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun', *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 8(1), p. 81.
- Sumardiyono, S. *et al.* (2018) 'Hubungan Lingkar Pinggang dan Lingkar Panggul dengan Tekanan Darah pada Pasien Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)', *Smart Medical Journal*, 1(1), p. 26.
- Sunarti and Maryani, E. (2013) 'Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul dengan Penyakit Jantung Koroner di RSUD Kabupaten Sukoharjo', *Buletin Penelitian Sistem kesehatan*, 16(1), pp. 73–82.
- Surekha, B. C. *et al.* (2021) 'Learning During COVID-19 Pandemic: A Surge in Childhood Obesity', *Indian Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery*.
- Yang, S. *et al.* (2020) 'Obesity and activity patterns before and during COVID - 19 lockdown among youths in China', *Clinical Obesity*, 10(6), pp. 1–7.