

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

4.1.1 Sejarah UIN Sumatera Utara

Asal usul berdirinya UIN Sumatera Utara adalah perjalanan panjang dari dinamika dan lahirnya lembaga edukasi tinggi yang sebelumnya berkedudukan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sumatera Utara. Keinginan mengubah status IAIN SU berwujud sebuah universitas tentunya landasi adanya semangat yang menggebu guna menaikkan standar edukasi dengan *wider mandate* di beragam bidang di Indonesia dan Asia Tenggara selaku umum dan Sumatera Utara secara khusus.

IAIN Sumatera Utara berdiri pada tempo 1973 sebagai wujud perluasannya dari majunya edukasi di Sumatera Utara. Keberadaan Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara berdasarkan perspektif sejarah didasari oleh dua faktor. Pertama, bahwa saat itu belum ada edukasi tinggi Islam yang berstatus negeri di Provinsi Sumatera Utara. Kedua, pesantren, madrasah, dan lembaga pendidikan yang setara dengan SLTA berkembang pesat di daerah ini, yang selanjutnya membutuhkan lembaga edukasi yang lebih tinggi. Pada awal kemerdekaan hingga tahun 1970-an, jumlah alumni pondok pesantren dan pendidikan madrasah yang berkeinginan melanjutkan pendidikan ke edukasi tinggi semakin bertambah.

Oleh sebab itu, hadirnya Institut Agama Islam Negeri (IAIN) di Sumatera Utara menajdi amat penting dan semakin mendesak. Terlebih dengan mempertimbangkan bahwa sejumlah IAIN di beragam kota lain di Indonesia telah

terbangun terlebih dahulu. Dukungan untuk terbangunnya IAIN Sumatera Utara muncul dari segenap segmen populasi Sumatera Utara, seperti dari Pemerintah Daerah, beragam edukasi tinggi, ulama, hingga tokoh populasi.

Kemudian di era tempo 2000-an, IAIN Sumatera Utara memasuki fase kemajuan baru yang ditandai dengan pergantian dari *wider mandate* ke integrasi keahlian. Dalam filosofi konsolidasi keilmuan, seluruh ilmu pengetahuan dipandang sebagai segala sesuatu yang bersumber dari Tuhan yang diwujudkan melalui ayat-ayat kauniyah dan ayat-ayat qauliyah. Sejalan dengan itu, model analisis keilmuan IAIN SU tal lagi sebatas mono disipliner dan multi disipliner, namun meluas menjadi inter disipliner dan trans disipliner.

Perubahan status IAIN SU menjadi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) telah menjadi azam pimpinan dan seluruh civitas akademika sebagai bentuk upaya pengembangan pendidikan. Berbagai usaha telah dijalankan untuk melancarkan rencana tercantum. Kabar terakhir, proposal alih status tersebut sudah mengantongi izin dari Kementerian Agama RI, kemendikbud RI, dan Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi. Kini, buah pikir alih status tercantum sedang dimekanisme di Sekretariat Negara untuk mengantongi Keputusan Presiden Republik Indonesia.

Sejalan dengan tatanan alih status tercantum, IAIN Sumatera Utara terus berusaha melakukan pembenahan secara internal baik akademik, administratif, hingga sarana dan prasarana kelembagaan. Selaku eksternal, usaha ini telah mendapat komitmen pendanaan dari Islamic Development Bank (IsDB) dan Pemerintah Indonesia, yang saat ini digunakan untuk beragam keaktifan perluasan akademik dan institusi di kampus. IAIN SU telah mendapat komitmen dari

Pemerintah Daerah Sumatera Utara untuk mengakuisisi lahan kampus baru seluas 400 hektar untuk pengembangan kampus terpadu. Tentunya untuk mencapai semua itu, diperlukan kontribusi populasi dan civitas akademika untuk menyokong perkembangan IAIN/UIN Sumut ke arah yang lebih baik, progresif, dan bermutu.

Berkat usaha dan doa seluruh civitas akademika, pengalihan status IAIN SU membikin Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara telah disetujui melalui Keputusan Presiden Nomor 131 Tahun 2014 tempo 16 Oktober 2014 oleh Presiden Soesilo Bambang Yudhoyono (SBY).

Kini UIN SU telah memiliki delapan fakultas, dan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) menjadi fakultas ke tujuh di UIN SU berdasarkan Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2013. Peresmian awal Fakultas Kesehatan Masyarakat dilakukan oleh menteri Agama Republik Indonesia pada tanggal 29 Desember 2015.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Karakteristik Responden Penelitian

1. Umur Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persen (%)
19	45	50.6
20	22	24.7
21	16	18.0
22	6	6.7
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.2.1 diketahui dari 89 responden yang diteliti, 45 (50.6%) responden berusia 19 tahun, 22 (24.7%) responden usia 20 tahun, 16 (18%) responden usia 21 tahun, dan 6 (6.7%) responden lainnya berusia 22 tahun.

2. Tinggi Badan Responden

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden

Tinggi Badan (Cm)	Frekuensi	Persen (%)
141-150	12	13.5
151-160	64	71.9
161-170	13	14.6
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.2.2 diketahui dari 89 responden yang diteliti, 12 (13.5%) responden dengan tinggi badan 141-150 cm, 64 (71.9%) responden dengan tinggi badan 151-160 cm, dan 13 (14.6%) responden dengan tinggi badan 161-170 cm.

3. Berat Badan Responden

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden

Berat Badan (Kg)	Frekuensi	Persen (%)
39-48	39	43.8
49-58	34	38.2
59-68	9	10.1
69-98	7	7.9
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.2.3 diketahui dari 89 responden yang diteliti, 39 (43.8%) responden dengan berat badan 39-48 kg, 34 (38.2%) responden dengan berat badan 49-58 kg, 9 (10.1%) responden dengan berat badan 59-68 kg, dan 7 (7.9%) responden dengan berat badan 69-98 kg.

4.2.2 Hasil Analisis Univariat

1. Premenstrual Syndrome (PMS)

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kejadian PMS

PMS	Frekuensi	Persen (%)
Gejala Ringan	64	71.9
Gejala Sedang	25	28.1
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian mengenai kejadian PMS diperoleh dari hasil kuesioner kepada responden bahwa jumlah responden yang mengalami PMS gejala ringan sebanyak 64 (71.9%), dan responden yang mengalami PMS gejala sedang sebanyak 25 (28.1%).

Adapun jenis gejala PMS paling banyak (sedang hingga ektrim) yang dialami oleh responden berdasarkan kuesioner yang telah diisi ialah mudah marah atau temperamental sebanyak 53 (59,6%), nyeri pada bagian perut sebanyak 53 (59,5%), dan nyeri punggung, nyeri sendi dan otot atau kaku sendi sebanyak 46 (51,7%).

2. Pola Makan

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persen (%)
Baik	52	58.4
Tidak Baik	37	41.6
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian mengenai pola makan yang diperoleh dari hasil kuesioner kepada responden diketahui bahwa sebanyak 52

(58.4%) responden berada dalam kategori pola makan baik, sedangkan responden dengan kategori pola makan tidak baik sebanyak 37 (41.6%).

3. Aktivitas Fisik

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi dan Persentase Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persen (%)
Baik	63	70.8
Tidak Baik	26	29.2
Total	89	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penelitian mengenai aktivitas fisik yang diperoleh dari hasil kuesioner kepada responden diketahui bahwa sebanyak 63 (70.8%) responden berada dalam kategori aktivitas fisik baik, sedangkan responden dengan kategori aktivitas fisik tidak baik sebanyak 37 (41.6%).

4.2.3 Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian PMS

Tabel 4.7 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian PMS

Pola Makan	Kejadian PMS				Total		PR 95% CI	P value
	Gejala Ringan		Gejala Sedang		n	%		
	N	%	n	%				
Baik	46	88,5	6	11,5	52	100,0	1,818 (1,287- 2,568)	0,000
Tidak Baik	18	48,6	19	51,4	37	100,0		

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan kejadian PMS pada mahasiswa dengan gejala ringan sebanyak 46 responden (88,5%) yang mempunyai pola makan baik dan 18 responden (48,6%) yang mempunyai pola makan tidak baik, sedangkan

kategori PMS gejala sedang terdapat 6 responden (11,5%) yang mempunyai pola makan baik dan 19 responden (51,4%) dengan pola makan tidak baik.

Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 1,818 menunjukkan Orang yang memiliki pola makan baik memiliki peluang tidak mengalami PMS sebesar 1,818 kali dibandingkan orang yang tidak memiliki pola makan baik (95% CI 1,287-2,568).

2. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian PMS

Tabel 4.8 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian PMS

Aktivitas Fisik	Kejadian PMS				Total		PR 95% CI	<i>P</i> <i>value</i>
	Gejala Ringan		Gejala Sedang		n	%		
	N	%	n	%				
Baik	46	73,0	17	27,0	63	100,0	1,055 (0,784- 1,419)	0,919
Tidak Baik	18	69,2	8	30,8	26	100,0		

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan kejadian PMS pada mahasiswi dengan gejala ringan sebanyak 46 responden (73,0%) yang mempunyai aktivitas fisik baik dan 18 responden (69,2%) yang mempunyai aktivitas fisik tidak baik, sedangkan pada kategori PMS gejala sedang terdapat 17 responden (27,0%) yang mempunyai aktivitas fisik baik dan 8 responden (30,8%) dengan aktivitas fisik tidak baik.

Hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh *p-value* $0,919 > 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Premenstrual Syndrome* pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Hasil perhitungan *PR* sebesar 1,055 menunjukkan Orang yang memiliki aktivitas fisik baik memiliki peluang tidak mengalami PMS sebesar 1,055 kali dibandingkan orang yang aktivitas fisiknya rendah (95% CI 0,784-1,419).



4.3 Pembahasan

4.3.1 Karakteristik Responden

Pada penelitian ini responden merupakan mahasiswi aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara semester genap tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 89 dan diambil dari 3 angkatan tahun 2020 – 2022. Usia responden pada penelitian ini antara 19 – 22 tahun dengan responden yang berusia 19 tahun sebagai jumlah terbanyak, tinggi badan responden dengan jumlah terbanyak yaitu antara 151-100 cm dan berat badan responden dengan jumlah terbanyak yaitu antara 39-48 kg.

4.3.2 Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian PMS

Berlandaskan dapatan uji statistik *Chi Square* digapai nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang menyiratkan bahwa ada jalinan antara pola makan dengan perihal PMS. Sementara hasil kalkulasi *Prevalence Ratio* diperoleh $PR=1,818$ artinya pola makan yang baik memiliki peluang tidak PMS sebesar 1,8 kali dibanding orang yang memiliki pola makan tidak baik.

Sejalan dengan penelitian (Mafluha et al., 2023) hasil analisis terhadap variabel pola makan menyiratkan bahwa terdapat jalinan antara pola makan dengan perihal PMS. Responden dengan pola makan tidak sehat mengalami PMS sedang sebesar 59,5% sedangkan pada informan dengan pola makan tidak sehat dan menjumpai PMS ringan sebesar 40,6% dengan dapatan uji ststistik *Chi Square* menghasilkan *p-value* besaran 0,025 yang berarti nilai *p-value* < 0,05.

Penelitian lain yang menyokong penelitian ini adalah penelitian (Nurbaiti dan Noerfitra, 2023) dapatan penelaahan menyiratkan ada jalinan antara pola makan dengan perihal PMS dengan hasil uji stastistik *Chi – Square* yang digapai *p-value* 0,016 yang berarti *p-value* < 0,05 sampai-sampai disimpulkan ada kaitan yang signifikan antara pola makan dengan perihal PMS.

Mahasiswi sebagai remaja akhir harus membentengi dan menilik santapan makanan sampai-sampai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi, khususnya kebutuhan gizi menjelang menstruasi. Pola makan membikin salah satu tolak ukur yang berpengaruh dalam pemenuhan gizi seseorang. Beberapa komponen pola makan antara lain besaran makanan, frekuensi makanan, jenis makanan dan minuman hingga komposisi makanan.

Keragaman jenis incaran yang disantap mempengaruhi mutu atau kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi (Dewi, 2019). Penerapan pola makan yang baik dapat dilakukan dengan mengonsumsi lima kelompok incaran setiap kali makan. Kelima regu incaran tercantum merupakan makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minum (Kemenkes RI, 2014). Pola makan mempunyai peranan yang cukup krusial pada kejadian PMS. Rendahnya asupan karbohidrat menjadi salah satu penyebab PMS. Makanan yang kaya karbohidrat seperti roti, jagung,

gandum, kentang berpotensi untuk meringankan gejala *sindrom pramenstruasi*, semakin tinggi konsumsi karbohidrat seseorang semakin ringan gejala PMS yang dialami, khususnya yang terkait dengan suasana hati. Sebaliknya, jika konsumsi karbohidrat seseorang rendah maka resiko kesakitan akibat PMS juga akan semakin tinggi.

Gejala PMS dapat diredakan dengan konsumsi karbohidrat, sebab karbohidrat berperan dalam kenaikan gula darah. Hormon adrenalin dikeluarkan oleh tubuh jika kadar gula darah turun yang menyebabkan terhambatnya efektivitas hormon progesteron, yang mendukung mengobati gula darah (Nurbaiti & Noerfitri, 2023). Selain itu meminimalkan makanan bergaram bisa menimbulkan penahanan air (retensi) pada perut sehingga berkurangnya rasa sakit dan kembung saat menstruasi. Nyeri perut dan sakit kepala sebab PMS dapat diminimalisir dengan menambah jumlah makanan berserat seperti buah dan sayuran (Husna et al., 2022)

Department of Food Science and Technology of Binus University dalam (Afifah et al., 2020) menyiratkan bahwa mengantongi pola makan yang tidak baik akan berdampak pada penurunan kadar gula dan perut terasa kosong. Timbulnya keinginan makan disebabkan berubahnya keadaan mental, emosional dan fisik. Rasa ingin ini tersalurkan dalam bentuk penurunan konsentrasi, mual, lesu, sakit kepala, mudah tersinggung, dan turunnya koordinasi tangan dan mata yang memperburuk PMS.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara menunjukkan bahwa kelompok responden dengan gejala ringan sebanyak 46 responden (88,5%) yang mempunyai pola

makan baik dan 18 responden (48,6%) yang mempunyai pola makan tidak baik, sedangkan pada kategori PMS gejala sedang terdapat 6 responden (11,5%) yang mempunyai pola makan baik dan 19 responden (51,4%) dengan pola makan tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya PMS. Data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden diketahui bahwa makanan yang paling banyak dikonsumsi responden ialah nasi sebagai sumber karbohidrat, tempe sebagai lauk nabati, daging ayam sebagai lauk hewani, kangkung dan terong sebagai sayuran serta semangka dan pisang sebagai buah-buahan.

Dalam islam, makanan sehat sebagai wujud dari keseimbangan yang telah ditetapkan oleh Allah Ta'ala dalam segala sesuatu, sebagaimana dalam firman-Nya (QS. Ar-Rahman: 7-9)

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ۗ
 ۗ أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ۗ ۘ وَأَقْبَمُوا
 الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ۙ

Artinya: "Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan). Supaya kalian tidak melampaui batas tentang neraca itu. Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kalian mengurangi neraca itu."

Juga sebagaimana firman Allah Ta'ala (QS. Abasa: 23-32):

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ۙ
 ۙ أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۙ ۚ ۛ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۙ ۛ
 ۛ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۙ ۛ ۛ وَعَبْنَا وَفَضْنَا ۙ ۛ وَزَيَّنَّوْنَا وَنَخَلْنَا ۙ ۛ
 ۛ وَحَدَّاقْنَا غَلْبًا ۙ ۛ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۙ ۛ مَتَاعًا لَّكُمْ
 ۛ وَلَا نَعْمَ لَكُمْ ۙ ۛ

Artinya: "Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), selanjutnya Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya. Lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur, dan sayur-sayuran, Zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenangan kalian dan untuk binatang-binatang ternak kalian."

Jika kita mencermati firman di atas dengan saksama, pasti akan kita temui bahwa firman tersebut menyebutkan beragam makanan yang berfungsi menciptakan keseimbangan dan manfaat sekaligus mencegah penyakit yang disebabkan karena kecondongan mengkonsumsi satu jenis makanan saja. Islam dengan syariat-Nya telah mengatur bagaimana agar manusia memilih apa yang masuk ke dalam tubuhnya dan senantiasa mencukupkan dirinya dengan makanan yang halal dan baik.

4.3.3 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian PMS

Bersandarkan dapatkan uji statistik *Chi Square* digapai nilai *p-value* berbesar $0,919 > 0,05$ yang menyiratkan tidak adanya kaitan yang bertafsir antara aktivitas fisik dengan perihal PMS. Sementara hasil kalkulasi *Prevalence Ratio* diperoleh $PR=1,055$ artinya responden yang memiliki aktivitas fisik baik memiliki peluang tidak mengalami PMS sebesar 1,055 kali dibandingkan orang yang aktivitas fisiknya tidak baik (95% CI 0,784-1,419).

Searah dengan penelaahan (Nurdini et al., 2022) dapatkan analisis terhadap variabel aktivitas fisik menyiratkan bahwa tidak terdapat jalinan antara aktivitas fisik dengan perihal PMS dengan *p-value* 0,580 dan PR 1,741. Dengan besaran 10

(47,6%) informan tidak menjalankan aktivitas fisik dan menjumpai *Premenstrual Syndrome* (PMS). Sedangkan diantara informan yang menjalankan aktivitas fisik sebanyak 52 (38,5%) informan yang menjumpai *Premenstrual Syndrome* (PMS). Penelaahan lain yang menyokong penelitian ini adalah penelitian (Mudjibah et al, 2024) dapatan penelaahan menyiratkan tidak terdapat jalinan antara aktivitas fisik dengan perihal PMS dengan dapatan uji stastisik *Chi – Square* yang digapai *p-value* 1,000 yang berarti *p-value* > 0,05 sampai-sampai disudahi tidak ada kaitan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan perihal PMS.

Aktivitas fisik tidak berkenaan dengan perihal PMS karena keadaan terjadinya PMS bukan hanya diakibatkan oleh aktivitas fisik saja, salah satu keadaan yang amat berpengaruh adalah hormon yang didapati pada wanita. Faktor riwayat keluarga juga sangat mempengaruhi terhadap serotonin, dan keadaan psikologis yang berelasi dengan hormon progesteron yang ditimbulkan tubuh. Sehingga apabila keadaan lain dapat dikendalikan maka pertanda PMS dapat berkurang walaupun tidak menjalankan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara menunjukkan bahwa kelompok responden dengan PMS gejala ringan 46 responden (73,0%) yang mempunyai aktivitas fisik baik dan 18 responden (69,2%) yang mempunyai aktivitas fisik tidak baik, sedangkan pada kategori PMS gejala sedang terdapat 17 responden (27,0%) yang mempunyai aktivitas fisik baik dan 8 responden (30,8%) dengan aktivitas fisik tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang tidak mempengaruhi terjadinya PMS, namun dengan alat ukur yang obyektif kemungkinan akan memiliki hasil yang berbeda.

Walau demikian aktivitas fisik penting dilakukan guna meningkatkan daya tahan tubuh yang diharapkan sedikitnya mampu mengurangi rasa sakit saat PMS. Ketika berolahraga terjadi peningkatan hormon oksitosin yang dikenal perannya dalam system reproduksi wanita. Oksitosin mampu mengurangi rasa nyeri, meningkatkan perasaan positif dan memberi ketenangan pada wanita yang sedang mengalami PMS, sehingga gejala-gejala yang timbul akibat PMS dapat diminimalisir dengan adanya oksitosin yang dihasilkan dari aktivitas fisik.

Mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik aktif berupa latihan fisik yang dilakukan 3-5 kali seminggu. Misalnya berlari, senam, bermain bola dan olahraga lainnya. Besar kecurigaan bahwa terjadinya PMS akibat dari perubahan hormonal pada wanita sebelum terjadinya menstruasi. Gaya hidup seperti aktivitas fisik tidak boleh diabaikan, sebab daya tahan tubuh dan berkurangnya gejala PMS menjadi hasil dari keteraturan berolahraga (Pratiwi & Sjattar, 2021).

Hubungan aktivitas fisik dan PMS dijelaskan pada beberapa metode biologis. Meningkatnya endorfin, menurunnya estrogen dan steroid, peningkatan transportasi otot dan psikologis, dan berkurangnya kadar kalsium dipengaruhi oleh tingkat aktivitas (Ilmi & Utari, 2018). Adapun aktivitas fisik yang paling sering dilakukan oleh responden berdasarkan kuesioner ialah aktivitas tingkat sedang berupa membawa dan mengangkat beban ringan dan berjalan kaki atau bersepeda selama ≥ 10 menit setiap hari.

Tuntunan perihal kesehatan rohani dan jasmani amatlah banyak dalam Islam. Sejatinya, kita tidak bisa berbuat sesuka hati atas tubuh kita, karena sesungguhnya tubuh kita bukanlah milik kita, melainkan milik Allah. Memenuhi

hak badan menjadi bagian dari perintah-Nya. Dari Abdullah bin ‘Amr bin Al Ash *radhiallahu ‘anhu*, Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa allam* bersabda:

فإنَّ لِحَسَبِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وإنَّ لِرِزْوَجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

“*Sesungguhnya badanmu punya hak yang harus kau penuhi, matamu punya hak yang harus kau penuhi, istrimu punya hak yang harus kau penuhi*” (HR. Bukhari no. 5199, Muslim no.1159).

Tubuh ini tak punya hak yang harus dipenuhi kalaulah ia milik kita. Namun tidak demikian kata Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Salah satu hak tubuh yang harus dipenuhi adalah kesehatan jasmani yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik. Dalam perspektif islam, aktivitas fisik mencorakkan kebutuhan hidup setiap manusia, sebab aktivitas fisik memberi pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya.

Sebahagian ulama mengantongi pandangan bahwa hukum olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik adalah mubah atau dibolehkan, selama penjalannya bersandarkan ajaran Islam. Apabila penjalinan olahraga itu berubah, maka hukum berolahraga juga berubah sesuai dengan stuasi dan kondisi dari orang yang menjalankan dan menjalin olahraga itu sendiri (Ruhardi et al., 2021).

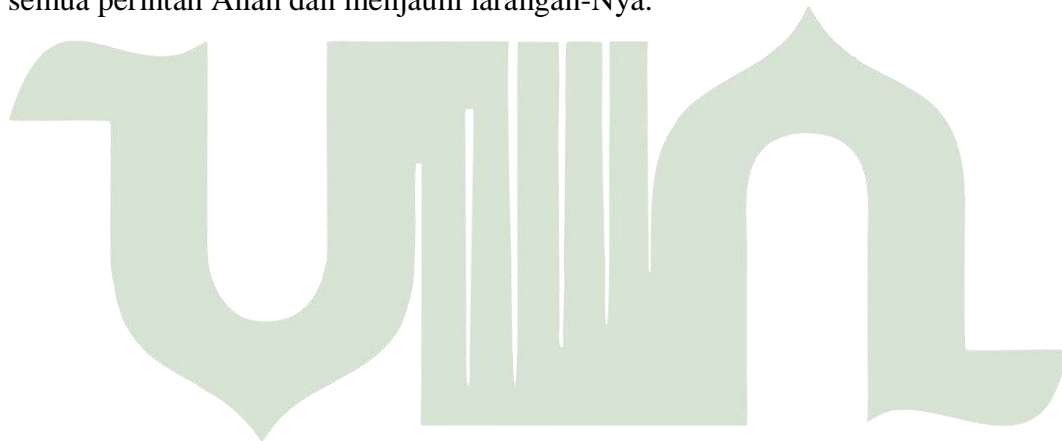
Dari Ibnu Abbas *radhiyallahu ‘anhuma*, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda,

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“*Dua nikmat yang banyak manusia dilalaikan di dalamnya, yaitu: kesehatan dan waktu luang.*” (HR. Bukhari)

Nikmat kesehatan dan waktu luang adalah anugerah agung yang disuguhkan Allah Ta'ala atas manusia. Rutin menjalankan aktivitas fisik, serta membentengi pola makan dan minum adalah upaya menuju hidup sehat. Sehat merupakan nikmat yang telah Allah Ta'ala suguhkan atas kita. Oleh karena itu, selaku umat islam kita wajib membentengi kesehatan selaku rupa rasa syukur atas nikmat yang telah Allah Ta'ala berikan.

Karena sejatinya tubuh kita bukanlah milik kita, sehingga kita tidak boleh berlaku seenaknya. Kita wajib menjaga tubuh kita agar senantiasa berada dalam ketaatan kepada Allah Ta'ala, Dzat yang memiliki dan menciptakan kita. Menjaga tubuh kita sesuai dengan apa yang diinginkan oleh pemiliknya, dengan menaati semua perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN