

## Gambaran Kualitas Hidup Remaja SMA dengan Berat Badan Berlebih di Manado pada Pandemi COVID-19

Dinda Novitri Jalaham\*

Ronald Imanuel Ottay, Henry M. F. Palandeng†

### Abstract

*Background:* Adolescence is the period of transitions between childhood and adulthood, in this period there are many changes that cover various aspects such as physical, hormonal, psychological and even social development. The prevalence of overweight and obesity among children and adolescents aged 5-19 has risen from just 4% in 1975 to over 18% in 2016. Overweight and obesity have high risk to non-communicable disease that can affect someone's quality of life. The main purpose of this research is to find out the outline of the overweight adolescents' quality of life.

*Methods:* This was a descriptive cross-sectional study on 44 adolescents who are overweight from high schools in Manado city.

*Results:* The results of this study indicate that students who are overweight have moderate quality of life in physical health psychological, social, and environmental domain.

*Conclusion:* The majority respondent in this study had a moderate quality of life.

*Keywords:* Adolescent, overweight, quality of life

### Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang meliputi berbagai aspek, seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis maupun sosial. overweight merupakan permasalahan global yang terjadi di dunia saat ini, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Overweight dan obesitas beresiko tinggi terhadap terjadinya berbagai macam penyakit tidak menular yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas hidup remaja overweight pada masa pandemi.

*Metode:* Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan menggunakan teknik cross sectional pada 44 remaja yang mengalami overweight.

*Hasil:* Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kelebihan berat badan memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, kualitas hidup sedang pada domain psikologi, kualitas hidup sedang pada domain sosial, dan kualitas hidup sedang pada domain lingkungan.

*Kesimpulan:* Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki tingkat kualitas hidup yang sedang.

*Kata kunci:* Remaja, berat badan berlebihan, kualitas hidup

\* Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail: rogiyoanne@gmail.com

† Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

## Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) yang termasuk remaja adalah penduduk dengan kelompok usia 10-19 tahun.<sup>1</sup> Remaja merupakan masa penting yang perlu diperhatikan secara seksama karena ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang meliputi berbagai aspek, seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis maupun sosial. Hal ini terjadi secara cepat dan bahkan terkadang tidak disadari.<sup>2</sup>

Berat badan lebih atau *overweight* merupakan permasalahan global yang terjadi di dunia saat ini, terutama di Indonesia dan dapat mempengaruhi banyak hal. Penyebab mendasar dari obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidak seimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan, juga kurangnya aktivitas fisik. Pada tahun 2016, secara global lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berumur 5-19 tahun mengalami *overweight* atau obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.<sup>3</sup> *Overweight* dan obesitas beresiko tinggi terhadap terjadinya penyakit kronik seperti diabetes melitus tipe 2, gangguan pada jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke serta kanker.<sup>4</sup> masalah gizi lebih menurut penelitian yang dilakukan Sahar dkk pada tahun 2016 akan mengakibatkan kualitas hidup yang lebih buruk dibanding dengan orang yang status gizinya normal.<sup>5</sup>

WHO mendefinisikan kualitas hidup merupakan persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma yang sesuai dimana mereka hidup serta berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan kepedulian selama hidupnya. Kualitas hidup seseorang merupakan hal yang luas. Hal ini merupakan suatu konsep yang dipadukan dengan berbagai cara seseorang untuk mendapat kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat independen, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitarnya.<sup>6</sup> Empat domain untuk menilai kualitas hidup seseorang yaitu domain kesehatan fisik, domain psikologi, domain sosial, dan domain lingkungan.<sup>7</sup>

Pandemi didefinisikan sebagai permasalahan kesehatan atau penyakit yang terjadi secara luas di seluruh dunia ataupun wilayah yang luas dan dapat mempengaruhi banyak orang tidak terkecuali kepada remaja sendiri.<sup>8</sup> Saat ini untuk mencegah luasnya penyebaran COVID-19 pemerintah menerapkan sistem pembelajaran baru melalui Menteri Pendidikan

dan Kebudayaan yang mengeluarkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020, tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19). Kebijakan pembelajaran ini juga dijelaskan lebih rinci pada Surat Edaran No.15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah. Maka proses pembelajaran saat ini dilakukan secara *online* di rumah. Hal yang terjadi secara tiba-tiba ini menyebabkan seluruh pelajar termasuk remaja di Indonesia saat ini memiliki batasan interaksi secara langsung dengan teman dan lingkungan sekitar, adanya keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari ataupun berbagai masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan yang dapat terjadi dengan sistem pembelajaran yang baru ini.<sup>9</sup>

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Manado, SMA Negeri 9 Manado, dan SMA Katolik Rex Mundi Manado. Responden pada penelitian ini adalah siswa yang dapat dijangkau dalam pengisian kuisioner sebanyak 286 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sehingga pada populasi 286 orang didapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria berjumlah 44 orang yang memenuhi kriteria inklusi siswa yang bersedia menjadi responden, siswa yang aktif dalam kegiatan belajar di SMA Negeri 1 Manado, SMA Negeri 9 Manado, SMA Katolik Rex Mundi Manado, memiliki IMT lebih dari 23. Adapun kriteria eksklusinya adalah siswa yang tidak mengisi data berat badan dan tinggi badan, dan siswa yang tidak bersedia menjadi responden.

Pengukuran kualitas hidup dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *World Health Organization Quality of life-BREF* (WHOQOL-BREF). Kuesioner WHOQOL-BREF terdiri dari 24 pertanyaan yang berasal dari WHOQOL-100 yang mana masing-masing pertanyaan memiliki skala 1-5. Domain fisik meliputi pertanyaan nomor 3, 4, 10, 15, 16, 17, dan 18. Domain psikologis meliputi pertanyaan nomor 5, 6, 7, 11, 19, dan 26. Domain hubungan sosial meliputi pertanyaan nomor 20, 21, dan 22. Domain lingkungan meliputi pertanyaan nomor 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24 dan 25.<sup>6</sup>

## Hasil

Dengan banyaknya siswa SMA Negeri 1 Manado sebanyak 9 Orang, siswa SMA Negeri 9 sebanyak 25 orang dan siswa SMA Katolik Rex Mundi sebanyak 10 orang.

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1 menunjukkan responden berusia 15 dan 16 tahun mendominasi sebanyak 16 orang, sedangkan untuk responden wanita lebih banyak yaitu berjumlah 26 orang dari 44 orang responden, dan pada responden mayoritas adalah siswa kelas X berjumlah 17 orang dari 44 orang responden.

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	N	%
Usia		
14 tahun	5	11,4
15 tahun	16	36,4
16 tahun	16	36,4
17 tahun	7	15,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	32,6
Perempuan	26	67,4
Kelas		
X	17	38,6
XI	15	34,1
XII	12	27,3
Total	44	100,0

Tabel 2. Kualitas hidup responden pada domain kesehatan fisik

Kesehatan Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	9	20,5
Sedang	33	75,0
Buruk	2	4,5
Sangat Buruk	0	0,0

Tabel 3. Kualitas hidup responden pada domain psikologi

Kesehatan Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	4	9,1
Sedang	25	56,9
Buruk	13	29,5
Sangat Buruk	2	4,5

Tabel 4. Kualitas hidup responden pada domain sosial

Kesehatan Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	4	9,1
Sedang	23	54,5
Buruk	14	31,8
Sangat Buruk	2	4,6

Tabel 2 menunjukkan kualitas hidup responden berdasarkan domain kesehatan fisik, mayoritas

responden memiliki kualitas hidup sedang yaitu sebanyak 33 orang dari 44 orang responden.

Pada tabel 3 dapat dilihat kualitas hidup responden pada domain psikologi juga mayoritas memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 25 orang dari 44 orang responden. Tabel 3 menunjukkan kualitas hidup responden pada domain sosial mayoritas memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 23 orang dari 44 orang responden.

Sedangkan untuk tabel 4 dapat dilihat kualitas hidup berdasarkan domain lingkungan mayoritas responden memiliki kualitas hidup sedang sebanyak 30 orang dari 44 orang responden.

Tabel 5. Kualitas hidup responden pada domain lingkungan

Kesehatan Fisik	Frekuensi	Persentase
Baik	4	9,1
Sedang	30	68,2
Buruk	10	22,7
Sangat Buruk	0	0,0

## Diskusi

Hasil penelitian 44 responden didapatkan bahwa mayoritas memiliki kualitas hidup sedang. Pada responden didapatkan hasil terbanyak memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik dimana domain ini menggambarkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan, energi dan kelelahan, tidur dan istirahat pada responden. Untuk domain psikologi didapatkan kualitas hidup sedang dimana pada domain ini dilihat bagaimana cara berpikir, belajar, memori dan konsentrasi, perasaan negatif, perasaan positif, serta gambaran tubuh dan penampilannya. Kemudian untuk domain sosial didapatkan kebanyakan memiliki kualitas hidup yang sedang dimana pada domain ini juga dapat dilihat bagaimana dukungan sosial, relasi personal, aktivitas seksual dari responden. Serta untuk domain lingkungan juga didapatkan kualitas hidup sedang pada domain ini dapat dilihat juga bagaimana lingkungan rumah, sumber pendapatan, kebebasan, *physical safety*, dan *security*, perawatan kesehatan dan kepedulian sosial, partisipasi dan kesempatan melakukan rekreasi atau kegiatan, lingkungan fisik, juga transportasi daripada responden.

Pada tahun 2017 dilakukan penelitian yang dilaksanakan oleh Assana, dkk di Thailand juga didapatkan hasil kualitas hidup sedang. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain *cross sectional* yang melibatkan lebih dari 1000 siswa SMA dengan tujuan

untuk menggambarkan status kualitas hidup, kesehatan mental, tekanan pendidikan, kesejahteraan, dan faktor-faktor penentu yang berkaitan dengan kualitas hidup siswa SMA di Thailand.<sup>10</sup>

Pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2, tabel 3, tabel 4 dan tabel 5 bahwa sebagian besar responden yang mengalami *overweight* memiliki kualitas hidup sedang. Beberapa siswa memiliki kualitas hidup yang buruk pada setiap domain, dan begitupun dengan kualitas hidup sangat buruk dan baik yang hanya berjumlah sedikit.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa remaja yang mengalami *overweight* memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, domain psikologi, domain sosial, dan domain lingkungan.

## Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja. 2017. p. 1–8.
2. Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Sari Pediatr. 2016;12(1):21.
3. WHO. Obesity-and-Overweight @ Www.Who.Int [Internet]. Oms. 2018. p. 1. Available from: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Bohannon RW. Overweight and obesity. Geriatr Rehabil Man. 2007;439–41.
5. Khairy SA, Eid SR, El Hadidy LM, Gebril OH, Megawer AS. The health-related quality of life in normal and obese children. Egypt Pediatr Assoc Gaz [Internet]. 2016;64(2):53–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.epag.2016.05.001>
6. WHO. WHOQOL: Measuring Quality of Life [Internet]. Available from: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>
7. WHO. WHOQOL User Manual. L [Internet]. 2012;1–19. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO\\_HIS\\_HSI\\_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference\\_28001](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CA0F8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference_28001)
8. Canoy D. A dictionary of epidemiology — The evolution towards the 6th edition. BBA Clin [Internet]. 2015;4(July):42–3. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bbacli.2015.06.005>
9. Fitria L, Ildil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. 2020;6(1):5–8.
10. Assana S, Laohasiriwong W, Rangseekajee P. Quality of life, mental health and educational stress of high school students in the northeast of Thailand. J Clin Diagnostic Res. 2017;11(8):VC01–6.