

# Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19

Rahmat Aridi\*

Henry M.F. Palandeng<sup>‡</sup> Ronald Immanuel Ottay<sup>‡</sup> Olivia Waworuntut<sup>†</sup>

## Abstract

**Background:** Adolescent is a period of growth that is most unique since there are very large changes covering physical, psychological and social development. The growth and development of adolescents are influenced by the quality of life with physical activity. However, the COVID-19 epidemic has severely limited the physical activity of adolescents, which has an impact on their quality of life and growth.

**Objective:** The general aim of this study was to discover the quality of adolescent life and physical activity during the pandemic and the specific objective was to find out an overview of the quality of life, physical dimensions, psychological dimensions, social dimensions, environmental dimensions in physical activity.

**Method:** This study used descriptive research with a cross-sectional design and it also used the cluster random sampling technique and simple random sampling by distributing WHOQOL-BREF questionnaires and the Global School-based Student Health Survey (GSHS) through google form.

**Results:** Based on the 91 samples, it indicated that the physical health dimension of students with light physical activity, most of the good quality of life was 37.4, the psychological dimension with moderate physical activity, most of the good quality of life was 29.7, the social dimension with the most moderate student activity was 31.9.

**Conclusion:** Students of SMP Negeri 2 Manado had a good and moderate quality of life, while their physical activity was moderate in all dimensions.

**Keywords:** quality of life, physical activity, adolescents, COVID-19.

## Abstrak

**Latar Belakang:** Remaja adalah masa pertumbuhan yang paling unik karena terjadi perubahan yang sangat besar meliputi perkembangan fisik, psikologi, dan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dipengaruhi oleh kualitas hidup dengan aktifitas fisik. Namun, krisis wabah COVID-19 sangat membatasi aktifitas fisik remaja sehingga berdampak pada kualitas hidup dan pertumbuhannya.

**Tujuan:** Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui kualitas hidup remaja dan aktifitas fisik pada masa pandemi dan tujuan khusus yaitu untuk mengetahui gambaran kualitas hidup, dimensi fisik, dimensi psikologi, dimensi sosial, dimensi lingkungan pada aktifitas fisik.

**Metode:** Penelitian deskriptif dengan desain cross-sectional dan menggunakan teknik cluster random sampling dan simple random sampling dengan membagikan kuesioner WHOQOL-BREF dan Global School-based Student Health Survey (GSHS) lewat google form.

**Hasil:** Dari 91 sampel menunjukkan bahwa pada dimensi kesehatan fisik pada siswa dengan aktifitas fisik ringan kebanyakan kualitas hidup baik yaitu 37,4, pada dimensi psikologi dengan aktifitas fisik sedang kebanyakan kualitas hidupnya baik 29,7, pada dimensi sosial dengan siswa aktifitas sedang yang paling banyak yaitu 31,9.

**Kesimpulan:** Pada siswa SMP Negeri 2 Manado memiliki kualitas hidup baik dan sedang, sedangkan aktifitas fisiknya pada semua dimensi sedang.

**Kata kunci:** Kualitas hidup, aktifitas fisik, remaja, COVID-19.

## Pendahuluan

Remaja adalah masa pertumbuhan yang paling unik. Terjadi perubahan yang sangat besar meliputi: fisik, psikologi, dan sosial. Hal ini berat bagi perkembangan, pertumbuhan remaja apalagi mengingat sekarang ini terjadi pandemi COVID-19 yang mengakibatkan kualitas hidup terganggu.<sup>1</sup>Krisis yang diakibatkan oleh wabah COVID-19 telah memaksa guru dan murid untuk tetap bekerja dan belajar dari rumah dari jenjang Paud sampai Perguruan Tinggi. Guru sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka ke pendidikan online atau pendidikan jarak jauh.<sup>2</sup> Pemerintah di seluruh dunia manapun termasuk Indonesia harus mengambil keputusan yang sulit menutup sekolah untuk mengurangi kontak orang-orang secara masif dan untuk menyelamatkan hidup.<sup>3</sup>Khusus di Indonesia pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. Langkah-langkah ini telah dilakukan pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan membatasi aktifitas.<sup>4</sup>Menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup merupakan manfaat aktifitas fisik yang dijelaskan American Diabetes Association.<sup>5</sup> Persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka berada hubungannya terhadap tujuan hidup, harapan, pada standar kekhawatiran, merupakan devinisi kualitas hidup menurut WHO. Masalah kesehatan fisik, status psikologik, tingkat kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan dimana mereka berada merupakan bentuk dari masalah kualitas hidup.<sup>6</sup> Dunia saat ini disibukkan dengan munculnya virus corona COVID-19.

Terhitung tanggal 21 September 2020, virus ini telah menginfeksi 30.675.675 orang, dengan jumlah kematian 954.417 jiwa dan jumlah pasien yang sembuh 2,393,551 serta menginfeksi 213 negara.<sup>7</sup> Di Indonesia sendiri, penyebaran virus ini ditemukan pertama kali pada tanggal 1 Maret 2020, dan hal ini disampaikan langsung oleh Presiden Joko Widodo, dan saat ini tanggal 21 September telah menginfeksi 248.852 orang dengan jumlah kematian 9.677 jiwa, dan jumlah pasien yang sembuh 180.797 orang.<sup>8</sup> Sedangkan di Manado kasus pertama pada 9 Maret 2020, pasien itu kabarnya memiliki riwayat perjalanan umroh, kasus COVID-19 di Sulawesi Utara pada tanggal 21 September 2020, kasus konfirmasi 4.317 positif, sembuh 3.399 kasus, meninggal 171 kasus, dirawat 747 kasus.<sup>9</sup> Anak usia sekolah dan remaja masih terjangkit penularan COVID-19, tercatat data COVID-19 pada anak usia 6 – 18 tahun sebanyak 6,8 % dari total kasus konfirmasi (143.043 kasus per 18 Agustus 2020); ada 6,7% dari total kasus dirawat/diisolasi; sedangkan 7,2% dari total kasus sembuh serta 1,3% dari total kasus meninggal.<sup>10</sup>

Di Indonesia menurut data yang dikeluarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas), pada tahun 2013 ditemukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada paling tinggi penduduk yang ada di seluruh Indonesia. Berdasarkan hal tersebut berikut ini 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%).<sup>11</sup>

Fenomena COVID-19 tersebut, diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan dan tentunya dapat memberikan kualitas hidup yang baik. Berdasarkan uraian penulis melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran kualitas hidup dan aktifitas fisik pada remaja yang

bersekolah di SMP Negeri 2 Manado pada masa pandemi COVID-19.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*), dimana penelitian dilakukan pengumpulan dan pengukuran pada saat bersamaan pada waktu tertentu yang relatif pendek dan pada tempat tertentu dan dilaksanakan pada bulan September – Desember 2020. Dengan menggunakan rumus slovin total sampel berjumlah 91 sampel siswa di SMP Negeri 2 Manado. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Cluster Random Sampling* dan *Simple Random Sampling*

## Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Manado yang berada Kota Manado, Provinsi. Sulawesi Utara pada bulan September-Desember 2020. Data penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner secara daring. Penelitian ini melibatkan 91 orang SMP Negeri 2 Manado yang berusia 11-15 tahun. Hasil analisis deskriptif penelitian ini ditampilkan pada tabel di bawah.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 12 tahun dan responden perempuan lebih banyak dari pada laki-laki.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada dimensi kesehatan fisik pada siswa dengan aktifitas fisik ringan kebanyakan kualitas hidup baik yaitu 37,4, pada dimensi psikologi dengan aktifitas fisik sedang kebanyakan kualitas hidupnya baik 29,7, pada dimensi sosial dengan siswa aktifitas sedang yang paling banyak yaitu 31,9.

## Diskusi

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan menunjukkan kualitas hidup remaja dan aktifitas fisik SMP Negeri 2 Manado pada masa pandemi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat 91 sampel. Penelitian ini ditemukan bahwa kualitas hidup pada dimensi kesehatan fisik, psikologi yaitu baik pada dimensi sosial, dimensi lingkungan sedang, sedangkan sebahagian responden pada semua dimensi aktifitas fisik yaitu sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghaisani N. Shabrina dkk pada 2017, berbanding terbalik didapatkan, yaitu kualitas hidup baik, hanya sedang pada dimensi kesehatan fisik dan psikologis, dengan penelitian pada 95 sampel dengan teknik *simple random sampling* menggunakan Instrumen WHOQOL-BREF.<sup>12</sup> Berdasarkan penelitian ini agak berbeda hasil yang dilakukan oleh Ice Yulia, Ddk 2016 berjudul kualitas hidup remaja putus sekolah yang menggunakan WHOQOL-BREF dengan jumlah 92 sampel. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori kualitas hidup rendah.<sup>13</sup> Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Brodani J, Dkk 2015 menunjukkan hasil siswa sekolah di Slovakia, aktivitas fisik dengan frekuensi yang lebih rendah, atau lebih tinggi dalam seminggu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan berbagai bidang kualitas hidup.<sup>14</sup>

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa siswa SMPN 2 Manado di masa pandemi COVID-19 memiliki kualitas hidup yang baik dan sedang, sedangkan aktifitas fisik sedang pada semua dimensi artinya terdapat faktor lain selain aktifitas fisik yang membuat siswa kualitas hidup sedang. Tidak menutup kemungkinan kondisi COVID-19 yang membatasi aktifitas fisik dalam dimensi sosial dan lingkungan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak mengidentifikasi hubungan antara kualitas hidup

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
11 tahun	2	2,2
12 tahun	46	50,5
13 tahun	13	14,3
14 tahun	28	30,8
15 tahun	2	2,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	40,7
Perempuan	54	59,3
Total	91	100,0

Tabel 2. Kualitas hidup pada aktivitas fisik

	Kelas					
	Ringan	%	Sedang	%	Berat	%
<b>Kesehatan Fisik</b>						
Sangat Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Sedang	8	8,8	14	15,4	1	1,1
Baik	12	13,2	34	37,4	5	5,5
Sangat Baik	11	12,1	6	6,6	0	0,0
<b>Psikologis</b>						
Sangat Buruk	1	1,1	0	0,0	0	0,0
Buruk	2	2,2	0	0,0	0	0,0
Sedang	7	7,7	25	27,5	1	1,1
Baik	13	14,3	27	29,7	5	5,5
Sangat Baik	8	8,8	2	2,2	0	0,0
<b>Sosial</b>						
Sangat Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Buruk	3	3,3	0	0,0	1	1,1
Sedang	17	18,7	33	36,3	4	4,4
Baik	6	6,6	20	22,0	1	1,1
Sangat Baik	5	5,5	1	1,1	0	0,0
<b>Lingkungan</b>						
Sangat Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Buruk	2	2,2	0	0,0	0	0,0
Sedang	9	9,9	29	31,9	2	2,2
Baik	16	17,6	25	27,5	4	4,4
Sangat Baik	4	4,4	0	0,0	0	0,0

dengan aktifitas fisik, sehingga tidak dapat disimpulkan apakah saat aktifitas fisik tinggi akan meningkatkan kualitas hidup yang baik atau sebaliknya.

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada siswa SMP Negeri 2 Manado yang memiliki kualitas hidup baik dan sedang, sedangkan aktifitas fisiknya pada semua dimensi sedang.

1. Dimensi kesehatan fisik kualitas hidupnya baik dengan aktifitas aktifitas fisik sedang.
2. Dimensi psikologi kualitas hidupnya baik dengan aktifik fisik sedang
3. Dimensi sosial kualitas hidupnya sedang dengan aktifitas fisik sedang.
4. Dimensi lingkungan kualitas hidupnya sedang

dengan aktifitas fisik sedang.

Sehingga belum dapat terlihat jelas apakah kualitas hidup dapat memengaruhi aktifitas fisik pada pandemi COVID-19.

Dari penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya mengidentifikasi hubungan aktifitas fisik siswa dengan kualitas hidup siswa saat menghadapi pandemi COVID-19. Diharapkan pihak orang tua agar membantu siswa meningkatkan aktifitas fisik siswa selama berkegiatan di rumah.

### Daftar Pustaka

1. Yaunin Y, Lestari Y. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2016 2016;5(2):448–55.
2. Satrianingrum AP, Prasetyo I. Persepsi guru dampak pandemi Covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran daring di PAUD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak*

- Usia Dini. 2020;5(1):633–40.
3. Firman F, Rahayu S. Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *IJES*. 2020 Apr 27;2(2):81-9.
  4. Buana DR. Analisis perilaku masyarakat Indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan kiat menjaga kesejahteraan jiwa. *SALAM J Sos dan Budaya Syar-i*. 2020;7(3).
  5. Cicilia L, Kaunang WP, Langi FL. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *KESMAS*. 2019 Feb 15;7(5).
  6. Laratmase AJ. Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Nelayan. *J Ilm Pendidik Lingkung dan Pembang*. 2016;17(01):34–41.
  7. Covid19.kemkes.go.id [Internet]. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/category/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/#.X2idEWgzbIX>
  8. Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, Santoso WD, Yulianti M, Herikurniawan H, et al. Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *J Penyakit Dalam Indones*. 2020;7(1):45.
  9. Rsup-Prof-Kandou-Malalayang-Rawat-Pasien-positif-corona @ news.detik.com [Internet]. Available from: <https://news.detik.com/berita/d-4939207/rsup-prof-kandou-malalayang-rawat-1-pasien-positif-corona>
  10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Kesehatan Anak Usia Sekolah dan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. 2020;
  11. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*. 2019;4(1):134–42.
  12. Shabrina ghaisani N, Iriawan J, Taufan A. Gambaran tingkat kualitas hidup dengan hipertensi menggunakan instrumen WHOQOL-BREF di RSUD Ciereng Subang. 2017;1–12.
  13. Ilmu T, Kendal K, Wardani IY, Sopha RF, Jiwa DK, Keperawatan FI, et al. Kualitas remaja putus sekolah. 2017;9(2):38–43.
  14. Brodáni J, Spisiak M, Paska L. The interaction of physical activity and quality of life of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015;15(3):518-24.