

Gambaran kualitas hidup pada remaja sekolah menengah atas dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19

Dewa Ayu Inggitakirana*, Margareth Rosalinda Sapulete†✉, Zwingly Christian Jefferson Gerard Porajow†

Abstract

Background: Adolescents who are individuals aged between 10 and 19 years, are facing health problems, one of which is being above normal weight. The fatten adolescents tend to have a lower quality of life (QoL) compared to adolescents with normal nutritional status.

Aim: To determine the QoL of the high school adolescents with excess weight in Kotamobagu City post-COVID-19 pandemic.

Methods: This study was a quantitative descriptive study with a cross-sectional design, with a cluster random sampling technique. We used the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) and measure the height and weight of the participants.

Results: The study involved 353 adolescents, 14.4% of whom were excess weight. The study showed that the excess weight participants had QoL in physical health domain of 66.03 ± 9.67 (42.85 - 85.71), psychological domain of 60.29 ± 17.02 (16.67 - 91.67), social relationship domain of 57.02 ± 13.16 (16.67 - 83.33), environmental domain of 64.03 ± 15.06 (31.25 - 90.62).

Conclusion: The QoL of high school adolescents with excess weight in Kotamobagu City post-COVID-19 pandemic has increased in all aspects. However, globally, the QoL is adequate in environmental domain and are quite lower in physical health, psychological, and social relationship aspects.

Keywords: quality of life, adolescents, excess weight

Abstrak

Latar belakang: Remaja, yang merupakan individu berusia antara 10 hingga 19 tahun, menghadapi persoalan kesehatan, yaitu berat badan berlebih. Remaja dengan berat badan berlebih cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal.

Tujuan: Untuk mengetahui kualitas hidup remaja sekolah menengah atas (SMA) dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19.

Metode: Ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian cross-sectional, dan dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) dan mengukur tinggi dan berat badan peserta penelitian.

Hasil: Penelitian melibatkan 353 remaja, 14.4% di antaranya mengalami berat badan berlebih. Hasil rerata pada remaja dengan berat badan berlebih pada domain kesehatan fisik $66,03 \pm 9,67$ (42,85 - 85,71); domain psikologis $60,29 \pm 17,02$ (16,67 - 91,67); domain hubungan sosial $57,02 \pm 13,16$ (16,67 - 83,33); domain lingkungan $64,03 \pm 15,06$ (31,25 - 90,62).

Kesimpulan: Kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19 meningkat pada semua aspek kualitas hidup. Namun, secara global, kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu dinilai cukup pada domain lingkungan dan lebih rendah pada domain kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial.

Kata kunci: kualitas hidup, remaja, berat badan berlebih

Rekomendasi Kutipan:

Inggitakirana DA, Sapulete MR, Porajow ZCJG. Gambaran kualitas hidup pada remaja sekolah menengah atas dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19. *J Kedokt Kom Tropik*. 2024;12(2):641-648.

* Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

† Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia
narahubung Dr. dr. MR Sapulete, MKes, FISPH, FISCM: ✉ margarethsapulete@yahoo.com

Pendahuluan

The World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun.¹ Sekalipun remaja pada umumnya sehat, namun WHO menyebutkan bahwa sebagian dari mereka menghadapi persoalan kesehatan.¹ Salah satu persoalan kesehatan yang sedang dihadapi remaja saat ini adalah berat badan berlebih.² Berdasarkan data WHO,³ lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja (5–19 tahun) mengalami berat badan berlebih pada tahun 2022. Data ini menyebutkan Indonesia tergolong negara yang memiliki risiko berat badan berlebih yang tinggi, yakni berada pada peringkat ke-4 secara global dalam hal jumlah absolut tertinggi anak-anak usia sekolah dan remaja yang diprediksi mengalami berat badan berlebih pada tahun 2030. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi berat badan berlebih pada anak usia 5-12 tahun, remaja usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing sebesar 20%, 16%, dan 13,5% menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima anak usia sekolah dan satu dari tujuh remaja hidup dengan berat badan berlebih.⁴ Sulawesi Utara menempati posisi pertama pada prevalensi tertinggi kasus berat badan berlebih pada kelompok remaja, yang mencapai 30,2%.⁴

Remaja dengan berat badan berlebih cenderung memiliki kualitas hidup yang kurang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal.⁵ Kualitas hidup remaja mengalami penurunan pada masa Pandemi COVID-19.⁶ Penelitian tentang kualitas hidup remaja dengan berat badan berlebih pascapandemi COVID-19 penting untuk mengevaluasi masalah yang mereka hadapi terkait kualitas hidup. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah *cross-sectional design*. Penelitian ini dilakukan di dua SMA di Kota Kotamobagu pada bulan September sampai Desember 2024. Sampel pada penelitian ini adalah remaja yang bersedia menjadi peserta penelitian dan terdaftar di SMA A Kotamobagu dan SMA B Kotamobagu.

Remaja yang tidak mengisi data berat badan dan tinggi badan, serta remaja yang tidak melengkapi instrumen WHOQOL-BREF dikeluarkan dari penelitian.

Pemilihan sampel diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *cluster* adalah dengan melakukan randomisasi terhadap *cluster* (kelompok) bukan terhadap subjek secara individu. Pada sekolah yang diteliti yakni SMA A Kotamobagu dan SMA B Kotamobagu, didapatkan jumlah kelas X sebanyak 20, kelas XI berjumlah 20 dan kelas XII berjumlah 21. Keseluruhan kelas pada kedua SMA berjumlah 61 kelas. Di antara 61 kelas tersebut, dipilih 13 kelas secara acak menggunakan metode *spin-wheel* agar memenuhi kriteria sampel minimal 338 remaja. Kriteria minimal ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen *The World Health Organization Quality of Life BREF* (WHOQOL-BREF) untuk menilai kualitas hidup.⁷ Instrumen WHOQOL-BREF dengan jumlah item sebanyak 26, terdiri dari dua item generik (*overall quality of life* dan *general health*), dan 24 item skala 1-5, yang terbagi ke dalam empat domain. Domain fisik mencakup pertanyaan nomor 3, 4, 10, 15, 16, 17, dan 18. Domain psikologis dinilai dari pertanyaan nomor 5, 6, 7, 11, 19, dan 26. Domain hubungan sosial dinilai dari tiga pertanyaan yaitu nomor 20, 21, dan 22. Pertanyaan nomor 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, dan 25 digunakan untuk menilai kualitas hidup domain lingkungan. Instrumen ini memiliki *Cronbach's α* yang dapat diterima (>0,7) untuk domain 1, 2 dan 4 yaitu kesehatan fisik 0,82, psikologis 0,81, lingkungan 0,80, tetapi marginal untuk hubungan sosial 0,68.⁸ Remaja peserta penelitian menilai setiap item dari skala 1 sampai 5 berdasarkan penghayatan peserta mengenai tujuan, harapan standar yang menjadi perhatian individu selama dua minggu terakhir. Hal yang pertama dilakukan yakni menghitung *Raw score*, kemudian diubah ke dalam skala 4-20 dan 0-100.⁷

Diagnosis berat badan berlebih ditegakkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan peserta remaja. Indeks massa tubuh (IMT) diperoleh dengan menghitung sesuai rumus: berat badan (kg)/tinggi badan² (m²). Pengukuran berat badan dan tinggi badan remaja peserta penelitian dilakukan sesuai standar antropometri. Sesuai PMK nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak yang mengacu pada WHO *Reference* 2007,⁹ status gizi remaja dapat ditentukan. Didagnosis gizi buruk bila rentang IMT <-3SD, gizi kurang bila nilai IMT dalam rentang -3SD-<-2SD, gizi baik

(normal) bila nilai IMT dalam rentang $-2SD$ sampai $+1SD$, gizi lebih bila nilai IMT dalam rentang $+1SD$ hingga $+2SD$, dan obesitas bila nilai IMT $>+2SD$. Pada penelitian ini, yang dimaksud dengan berat badan berlebih adalah remaja dengan status gizi yang dikategorikan gizi lebih dan obesitas.

Data kualitas hidup diambil secara langsung dengan menggunakan instrumen WHOQOL-BREF dalam bentuk *Google™ Form*.

Analisis Data

Setelah mendapatkan data dari peserta, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan program komputer. Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase mengenai data demografi, status gizi, dan kualitas hidup remaja. Data kemudian disajikan dalam bentuk tabel.

Kelayakan Etik Penelitian

Penelitian ini mendapatkan persetujuan etik penelitian kesehatan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Manado No. KEPK.01/11/466/2024, dengan memperhatikan standar etik penelitian.

Hasil

Pada penelitian ini, 388 remaja diundang terlibat dalam penelitian, namun 33 remaja di antaranya tidak memperoleh persetujuan orang tua atau tidak bersedia menjadi peserta penelitian. Sebanyak 353 remaja terlibat dalam penelitian ini, yang berarti *response rate* sebesar 91,0%.

Peserta penelitian didominasi oleh remaja berusia 17 tahun (45,9%) dan 16 tahun (43,3%) (Tabel 1). Sebagian besar peserta adalah remaja perempuan (64,3%). Peserta terbanyak berasal dari kelas XII (58,4%) dan tidak ada remaja kelas X karena tidak terpilih dalam pengacakan. Remaja peserta penelitian berasal dari Kecamatan Kotamobagu Utara (21,0%), Kecamatan Kotamobagu Selatan (16,7%) dan Kecamatan Kotamobagu Timur (15,9%) Kota Kotamobagu. Terdapat 31,2% peserta penelitian berasal dari luar Kota Kotamobagu.

Tabel 2 menunjukkan rerata seluruh remaja pada penelitian ini. Pada domain kesehatan fisik didapatkan rerata $65,6 \pm 10,1$ dengan rentang nilai 28,6-96,4; domain psikologi $64,2 \pm 15,8$ (8,3-100); domain hubungan sosial $60,3 \pm 12,5$ (16,7-91,7); dan domain lingkungan $65,4 \pm 14,5$ (18,8-96,9).

Berdasarkan data pada Tabel 3, mayoritas peserta penelitian memiliki status gizi baik dengan jumlah 284 remaja (80,5%). Jumlah remaja dengan berat

Tabel 1. Karakteristik peserta penelitian

Variabel	n	%
Usia		
14 tahun	1	0,3
15 tahun	20	5,7
16 tahun	153	43,3
17 tahun	162	45,9
18 tahun atau lebih	17	4,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	126	35,7
Perempuan	227	64,3
Kelas		
X	0	0
XI	147	41,6
XII	206	58,4
Sekolah		
SMA A	193	54,7
SMA B	160	45,3
Kecamatan domisili		
Bolaang	7	2,0
Dumoga Timur	9	2,5
Dumoga Utara	4	1,1
Kotamobagu Barat	54	15,3
Kotamobagu Selatan	59	16,7
Kotamobagu Timur	56	15,9
Kotamobagu Utara	74	21,0
Lolayan	12	3,4
Modayag Barat	26	7,4
Passi Barat	1	0,3
Passi Timur	45	12,7
Pinolosian Timur	6	1,7
Total	353	100,0

badan berlebih, yang mencakup kategori gizi lebih dan obesitas, tercatat sebanyak 51 remaja (14,4%).

Remaja dengan berat badan berlebih, sebagaimana tercantum pada Tabel 4, terbanyak berusia 16 tahun (49,0%), didominasi oleh laki-laki (51,0%), dan terbanyak berasal dari Kecamatan Kotamobagu Selatan (27,5%). Remaja dengan berat badan berlebih tersebar lebih banyak di SMA A dan kelas XII, yaitu 54,9% dan 64,7%.

Tabel 2. Gambaran kualitas hidup peserta penelitian

Domain	Rerata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Kesehatan Fisik	65,6	10,1	28,6	96,4
Psikologis	64,2	15,8	8,3	100
Hubungan Sosial	60,3	12,5	16,7	91,7
Lingkungan	65,4	14,5	18,8	96,9

Tabel 5 menunjukkan rerata nilai kualitas hidup remaja dengan berat badan berlebih. Remaja dengan berat badan berlebih memiliki nilai kesehatan fisik sebesar $66,0 \pm 9,7$ (42,9–85,7); psikologis $60,3 \pm 17,0$ (16,7–91,7); hubungan sosial $57,0 \pm 13,2$ (16,7–83,3); dan lingkungan $64,0 \pm 15,1$ (31,3–90,6).

Diskusi

Kualitas Hidup Remaja

Domain Kesehatan Fisik

Penelitian dari Buleno¹⁰ tentang kualitas hidup remaja di Kota Kotamobagu pada masa pandemi menunjukkan bahwa nilai kualitas hidup kesehatan fisik remaja sebesar 57,0. Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup kesehatan fisik remaja di Kota Kotamobagu pascapandemi ini yang nilainya sebesar 65,6 maka kualitas hidup kesehatan fisik remaja pascapandemi mengalami peningkatan yang cukup baik. Namun, jika membandingkan nilai kualitas hidup secara global (sebelum pandemi COVID-19),⁸ maka nilai kualitas hidup remaja di Kota Kotamobagu pascapandemi lebih rendah. Norma kualitas hidup domain kesehatan fisik dunia sebesar 15,6, sedangkan nilai kualitas hidup domain kesehatan fisik remaja di Kota Kotamobagu sebesar 14,5.

Selama pandemi, tingginya kasus COVID-19 memaksa remaja mengurangi aktivitas luar ruang sekaligus membatasi interaksi langsung mereka dengan lingkungan sekitar, sehingga mengurangi aktivitas fisik harian.^{11,12} Kondisi pandemi meningkatkan kerentanan fisik pada remaja, termasuk ketidakmampuan fisik seperti penyakit atau disabilitas, akibat meningkatnya kecemasan, stres, perubahan gaya hidup, pola makan, rutinitas harian, serta gangguan konsentrasi dan akses terhadap fasilitas medis.¹³ Namun, pascapandemi, pelonggaran pembatasan sosial memungkinkan remaja kembali beraktivitas fisik secara normal, menjalin interaksi sosial, serta memperbaiki gaya

hidup dan kesehatan mental mereka, yang berdampak positif pada nilai kualitas hidup kesehatan fisik mereka.

Domain Psikologis

Hal yang sama ditunjukkan pada domain psikologis, kualitas hidup psikologis remaja di Kota Kotamobagu pada masa pandemi sebesar 60,89.¹⁰ Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup psikologis remaja di Kota Kotamobagu pada saat ini 64,2 maka nilai kualitas hidup psikologis remaja mengalami peningkatan pula. Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup secara global, maka nilai kualitas hidup remaja di Kota Kotamobagu lebih rendah. Pada domain psikologis, secara global nilai kualitas hidup psikologis sebesar 14,8.⁸ Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup psikologis remaja Kota Kotamobagu saat ini 14,3 maka nilai ini masih lebih rendah.

Pandemi menyebabkan gangguan besar pada kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat perubahan mendadak dalam rutinitas, serta isolasi sosial.¹⁴ Pembelajaran daring dan pembatasan aktivitas juga memicu emosi negatif seperti bosan, lelah, khawatir, dan sedih, yang mendominasi pengalaman emosional remaja selama pandemi.¹⁵ Pascapandemi, kembalinya interaksi sosial, rutinitas yang lebih stabil, dan dukungan dari lingkungan membantu remaja mengurangi kecemasan dan stres. Aktivitas sosial yang lebih aktif serta peluang untuk mengeksplorasi hobi dan minat baru juga berkontribusi pada pemulihan mental mereka, menjadikan kualitas hidup psikologis lebih baik dibandingkan masa pandemi. Hal-hal ini akan meningkatkan citra diri remaja terhadap dirinya, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup khususnya aspek psikologis.⁵

Domain Hubungan Sosial

Pada domain hubungan sosial, nilai kualitas hidup hubungan sosial remaja pada masa pandemi sebesar 51,32.¹⁰ Dibandingkan dengan nilai kualitas hidup hubungan sosial pada saat ini 60,3 maka

kualitas hidup hubungan sosial remaja mengalami peningkatan. Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup secara global, maka nilai kualitas hidup remaja di Kota Kotamobagu lebih rendah. Pada domain hubungan sosial, nilai kualitas hidup hubungan sosial secara global sebesar 14,9, sedangkan di Kota Kotamobagu nilai kualitas hidup hubungan sosial sebesar 13,7. Angka ini masih cukup rendah jika dibandingkan dengan kualitas hidup hubungan sosial global.⁸

Selama pandemi, perubahan besar seperti penutupan sekolah, pembatasan sosial, dan isolasi di rumah secara signifikan menurunkan kualitas hidup remaja.¹⁶ Kurangnya kontak langsung dan periode isolasi yang berkepanjangan meningkatkan ketergantungan pada perangkat elektronik seperti TV, komputer, dan ponsel, berkontribusi pada konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial remaja.¹⁷ Hubungan sosial remaja selama pandemi sangat bervariasi. Sebagian merasa lebih dekat dengan keluarga karena lebih banyak waktu di rumah, sementara yang lain merasakan hubungan stagnan atau memburuk akibat terbatasnya komunikasi langsung dan ketidakmampuan mengunjungi keluarga jarak jauh.¹⁸ Pascapandemi, pelonggaran pembatasan sosial memungkinkan remaja kembali menjalin hubungan langsung dengan teman dan keluarga, yang sebelumnya terhalang oleh isolasi. Aktivitas bersama, seperti belajar di sekolah, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan bertemu secara langsung, membantu memperkuat koneksi sosial mereka. Selain itu, dukungan sosial yang lebih baik dari teman dan keluarga mendorong remaja untuk merasa lebih dihargai, meningkatkan rasa aman, dan memulihkan kesejahteraan mereka, yang secara signifikan meningkatkan kualitas hidup di domain hubungan sosial.

Domain Lingkungan

Sedangkan pada domain lingkungan, nilai kualitas hidup pada masa pandemi sebesar 64,9.¹⁰ Nilai ini menunjukkan perbedaan apabila dibandingkan dengan nilai kualitas hidup lingkungan pada saat ini 65,4. Jika dibandingkan dengan nilai kualitas hidup secara global, maka nilai kualitas hidup remaja di Kota Kotamobagu lebih tinggi. Pada domain lingkungan, secara global menetapkan nilai kualitas hidup sebesar 14,4.⁸ Nilai ini hampir sama jika dibandingkan dengan kualitas hidup lingkungan remaja Kota Kotamobagu yang bernilai 14,5.

Meskipun ada perbedaan kecil, hasil ini menunjukkan bahwa remaja di Kota Kotamobagu merasa lebih puas dengan kondisi lingkungan mereka. Kepuasan ini disebabkan oleh peningkatan

Tabel 3. Status gizi remaja SMA

Status Gizi	n	%
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	18	5,1
Gizi baik	284	80,5
Gizi lebih	36	10,2
Obesitas	15	4,2
Total	353	100

kesadaran masyarakat untuk menjaga kebersihan, terutama di sekitar tempat tinggal, guna mencegah penyebaran COVID-19. Selama masa karantina, pengurangan penggunaan kendaraan bermotor dan peningkatan kualitas udara menjadi efek positif, sementara pandemi juga mendorong rasa empati sosial yang lebih tinggi, memperkuat hubungan antar warga sekitar rumah. Selain itu, pelayanan kesehatan juga mengalami peningkatan sejak pandemi, berkat upaya pemerintah dalam memperbaiki mutu fasilitas kesehatan selama masa krisis.¹⁹

Kualitas Hidup Remaja dengan Berat Badan Berlebih

Domain Kesehatan Fisik

Peserta penelitian, yaitu 51 remaja yang tergolong remaja dengan berat badan berlebih dari SMA A dan SMA B di Kota Kotamobagu, memiliki kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dengan nilai rerata 66,0%. Aspek kesehatan fisik terkait dengan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, ketergantungan pada pengobatan dan perawatan, energi dan keletihan, mobilitas, rasa sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat serta kapasitas kerja. Dibandingkan dengan hasil penelitian Supit²⁰ tentang kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di kota Manado pada domain kesehatan fisik (62,1%), maka nilai kualitas hidup kesehatan fisik remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu tergolong lebih tinggi.²⁰ Hal ini juga berlaku sama apabila dibandingkan dengan hasil penelitian Pasaribu²¹ tentang kualitas hidup remaja SMA dengan gizi lebih Kabupaten Minahasa Utara, di mana domain kesehatan fisiknya bernilai 62,7%.²¹

Perbedaan nilai rerata kualitas hidup pada domain

kesehatan fisik antara remaja dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu dan wilayah lain dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor kesehatan dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat meningkatkan kualitas hidup dalam domain kesehatan fisik, termasuk energi, mobilitas, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.²⁰ Adanya fasilitas olahraga yang lebih baik atau tingkat kesadaran akan pentingnya olahraga berkontribusi pada peningkatan nilai kualitas hidup di domain ini. Akan tetapi, meskipun ada akses ke fasilitas olahraga, faktor seperti kesibukan atau kurangnya motivasi untuk berolahraga dapat mempengaruhi kualitas hidup fisik remaja. Akses terhadap layanan kesehatan yang baik juga mempengaruhi kualitas hidup fisik remaja. Fasilitas kesehatan yang lebih mudah diakses oleh remaja dengan berat badan berlebih, yang memungkinkan mereka mendapatkan perawatan yang lebih cepat dan efektif untuk masalah kesehatan yang mereka hadapi, seperti rasa sakit, keletihan, atau gangguan tidur cenderung dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Domain Psikologis

Pada domain psikologi didapatkan nilai rerata 60,3% terkait dengan perasaan positif, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi, harga diri, citra dan penampilan tubuh, perasaan negatif. Penelitian dari Manado dan Minahasa Utara menunjukkan bahwa nilai kualitas hidup psikologis remaja lebih rendah, masing-masing sebesar 54,4%²⁰ dan 57,7%.²¹ Jika dibandingkan dengan hasil penelitian keduanya, nilai kualitas hidup psikologis remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu masih lebih tinggi.

Lebih tingginya nilai kualitas hidup psikologis remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu daripada mereka yang di Manado dan Minahasa Utara dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah perbedaan persepsi terhadap berat badan dan citra diri. Norma sosial dan budaya yang lebih inklusif mengurangi tekanan terhadap penampilan fisik, sehingga remaja merasa lebih diterima secara sosial. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa penerimaan sosial memiliki pengaruh besar terhadap citra tubuh dan harga diri seseorang.²⁰ Lingkungan pendidikan yang mungkin lebih mendukung juga menjadi faktor lain. Jika sekolah memiliki program kesehatan mental yang aktif, hal ini dapat membantu remaja dalam mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan memperkuat harga diri mereka. Penelitian sebelumnya juga

Tabel 4. Karakteristik remaja SMA dengan berat badan berlebih

Variabel	n	%
Usia		
15 tahun	4	7,8
16 tahun	25	49,0
17 tahun	19	37,3
18 tahun atau lebih	3	5,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	51,0
Perempuan	25	49,0
Kelas		
XI	18	35,3
XII	33	64,7
Sekolah		
SMA A	28	54,9
SMA B	23	45,1
Kecamatan domisili		
Bolaang	2	3,9
Kotamobagu Barat	8	15,7
Kotamobagu Selatan	14	27,5
Kotamobagu Timur	7	13,7
Kotamobagu Utara	10	19,6
Lolayan	2	3,9
Modayag Barat	5	9,8
Passi Timur	3	5,9
Total	51	100,0

mencatat bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung ekspresi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.²⁰

Domain Hubungan Sosial

Pada domain hubungan sosial didapatkan nilai rerata 57,0% terkait dengan hubungan individu dengan orang lain yang meliputi relasi personal, dukungan dari lingkungan sekitar, dan perilaku seksual. Dibandingkan dengan kualitas hidup remaja SMA di Manado,²⁰ pada domain hubungan sosial, maka nilai kualitas hidup hubungan sosial remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu tergolong lebih tinggi, yaitu 57,0% berbanding 55,3%. Hal berbeda apabila dibandingkan dengan kualitas hidup remaja di Kabupaten Minahasa Utara, yang domain

Tabel 5. Gambaran kualitas hidup peserta penelitian dengan berat badan berlebih

Domain	Rerata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Kesehatan Fisik	66,0	9,7	42,9	85,7
Psikologis	60,3	17,0	16,7	91,7
Hubungan Sosial	57,0	13,2	16,7	83,3
Lingkungan	64,0	15,1	31,3	90,6

hubungan sosialnya bernilai 61,0%, maka nilai kualitas hidup aspek hubungan sosial pada remaja SMA di Kota Kotamobagu tergolong lebih rendah.

Perbedaan nilai kualitas hidup pada domain hubungan sosial remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu dibandingkan dengan Manado dan Minahasa Utara dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Di Kota Kotamobagu, meskipun terdapat nilai rerata hubungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan Manado, namun masih lebih rendah dibandingkan Minahasa Utara. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi hal ini adalah adanya perbedaan dalam dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman sebaya dan keluarga. Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial remaja dengan orang lain, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja dengan berat badan berlebih.²⁰ Stigma terkait berat badan berlebih pun dapat mempengaruhi kualitas hubungan sosial remaja. Remaja yang merasa dikucilkan atau merasa rendah diri cenderung menghindari interaksi sosial, yang berujung pada penurunan kualitas hubungan sosial mereka.

Domain Lingkungan

Kualitas hidup pada domain lingkungan didapatkan nilai rerata 64,0% terkait dengan keselamatan dan keamanan fisik, lingkungan rumah, sumber daya keuangan, perawatan kesehatan dan sosial, peluang untuk memperoleh informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan peluang untuk rekreasi/waktu luang, serta lingkungan fisik (polusi atau kebisingan atau lalu lintas atau iklim). Penelitian dari Supit et al tentang kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di SMA Negeri 7 Manado menunjukkan bahwa nilai kualitas hidup lingkungan remaja sebesar 59,03%.²⁰ Hasil penelitian Pasaribu et al tentang kualitas hidup remaja dengan gizi lebih di SMA Unklab Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara,

di mana domain lingkungan bernilai 62,85%.²¹ Jika dibandingkan dengan hasil penelitian keduanya, nilai kualitas hidup lingkungan remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu masih lebih tinggi.

Perbedaan nilai kualitas hidup pada domain lingkungan remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu, yang lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah lain dapat dijelaskan oleh beberapa faktor terkait kondisi lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi yang berbeda di masing-masing daerah. Di Kota Kotamobagu, kualitas lingkungan fisik seperti udara yang lebih bersih, tingkat kebisingan yang lebih rendah, dan lalu lintas yang lebih lancar kemungkinan berperan dalam meningkatkan kualitas hidup remaja. Kondisi lingkungan yang buruk, seperti polusi dan kemacetan, dapat menurunkan kualitas hidup remaja dengan berat badan berlebih.²⁰ Sebaliknya, di Manado, dengan tingkat polusi udara yang lebih tinggi dan kemacetan lalu lintas yang lebih parah, remaja lebih terpapar pada risiko kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka dalam domain lingkungan. Kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi dan waktu luang juga merupakan faktor yang berperan dalam kualitas hidup lingkungan. Tingkat kesejahteraan sosial dan ekonomi yang lebih baik dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pada domain lingkungan. Sumber daya ekonomi yang memadai memungkinkan keluarga untuk mengakses perawatan kesehatan yang lebih baik, mengurangi stres ekonomi, dan memberikan kesempatan untuk kegiatan rekreasi.

Kesimpulan

Kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu pascapandemi COVID-19 meningkat pada semua aspek kualitas hidup. Namun, secara global kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Kota Kotamobagu dinilai cukup pada domain

lingkungan dan lebih rendah pada domain kesehatan fisik, psikologis, dan hubungan sosial.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. The Adolescent Health Indicators Recommended by the Global Action for Measurement of Adolescent Health. Geneva: WHO; 2024. Accessed August 30, 2024. <https://iris.who.int/handle/10665/376852>
2. Seema S, Rohilla KK, Kalyani VC, Babbar P. Prevalence and contributing factors for adolescent obesity in present era: Cross-sectional Study. *J Fam Med Prim Care*. 2021;10(5):1890-1894. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_1524_20
3. World Obesity Federation. Atlas of Childhood Obesity. ; 2019.
4. UNICEF. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. UNICEF; 2022.
5. Porajow ZCJG, Manampiring AE, Wariki WMV, Palandeng HMF, Langi FFLG. Hubungan kualitas hidup kesehatan dengan aktivitas fisik dan status gizi remaja di era pandemi COVID-19. *J Biomed* 2021;13(3):358-67. doi:<https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.34417>
6. Minggu L, Posangi J, Wariki WMV, Manampiring AE. Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kualitas hidup kesehatan siswa SMP dan SMA. 2022;10(1):8-13. doi:<https://doi.org/10.35790/ebm.v10.i1.37320>
7. The WHOQoL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *The WHOQOL Group. Psychol Med*. 1998;28(3):551-558. doi:10.1017/s0033291798006667
8. Skevington SM, Lotfy M, O'Connell KA. The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Qual Life Res*. 2004;13(2):299-310. doi:10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00
9. Permenkes RI. Peraturan menteri kesehatan RI nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Published online 2020.
10. Buleno I, Nelwan J, Runtuwene J, Manampiring A, Ratag G. Kualitas Hidup Remaja Di Kotamobagu Sulawesi Utara Pada Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019. 2021;10(2):262-267.
11. Permatasari T, Sandy Y, Pratiwi C, Damanik K, Rukmana E, Silitonga A. Kebiasaan sarapan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di Kota Medan. *J Pendidik Dan Konseling*. 2022;4(6):8755-8763.
12. Fitria L, Ildil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *J Educ J Pendidik Indones*. 2020;6(1):1. doi:10.29210/120202592
13. Nurmidin M, Fatimawali, Posangi J. Pengaruh Pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa pascasarjana. *J Public Health Community Med*. 2020;1(4).
14. Shalash A, Roushdy T, Essam M, et al. Mental Health, Physical Activity, and Quality of Life in Parkinson's Disease During COVID -19 Pandemic. *Mov Disord*. 2020;35(7):1097-1099. doi:10.1002/mds.28134
15. Estikasari P, Pudjiati SRR. Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *PsikobuletinBuletin Ilm Psikol*. 2021;2(1):23. doi:10.24014/pib.v2i1.11750
16. Orben A, Tomova L, Blakemore S. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4:634-640.
17. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pak J Med Sci*. 2020;36(COVID19-S4):S67-S72. doi:10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759
18. Killing I, Takoy M, Wila F, Mita T, Seda E, Bani T. Hubungan sosial remaja di Nusa Tenggara Timur selama pandemi covid-19. *Pros Temu Ilm Nas*. Published online 2021:84-95.
19. Swasono A. Kualitas Hidup Siswa Sma Di Indonesia Selama Pandemi Covid-19. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2021.
20. Supit R, Siagian I, Sapulete M. Gambaran Kualitas Hidup Remaja yang Memiliki Berat Badan Berlebih di SMA Negeri 7 Manado 2023. *J Kedokt Komunitas Trop*. 2023;11(2):499-502.
21. Pasaribu H, Monintja T, Siagian I. Gambaran kualitas hidup remaja yang overweight di SMA Unklab Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *J Kedokt Komunitas Trop*. 2023;11(2):489-492.