

# Gambaran kualitas hidup remaja yang overweight di SMA Unklab Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara

Haholongan Evlyn Rezky Pasaribu\*, Tyrsa Christine Natalia Monintja<sup>†</sup>✉, Iyone Esra Tiurma Siagian<sup>†</sup>

## Abstract

**Background:** Adolescence represents a transitional phase between childhood and adulthood, which spans from ages 10 to 19. One of the health issues faced by adolescents is overweight. Overweight continues to be a global concern, enduring as a persistent health challenge for low-income countries, including Indonesia. Research conducted in Manado City shows that approximately 14.9% of adolescents are overweight. The impact of being overweight can significantly affect an individual's quality of life. Studies have demonstrated that overweight adolescents tend to have a lower quality of life compared to their counterparts with normal body weight. This phenomenon arises from weight-based victimization experienced by overweight adolescents.

**Aim:** To ascertain the quality of life among overweight adolescents at SMA Unklab Airmadidi, North Minahasa Regency.

**Methods:** This research employs a descriptive research design with a cross-sectional approach, involving 364 respondents, including 63 overweight students.

**Results:** The findings of this research show that overweight adolescents have moderate quality of life in the domains of physical health, psychology, and social aspects. However, in the environmental domain, the quality of life is good.

**Conclusion:** The majority of overweight adolescents have moderate quality of life in the domains of physical health, psychology, and social well-being. Conversely, they exhibit good quality of life in the environmental domain.

**Keywords:** adolescents; overweight; quality of life

## Abstrak

**Latar Belakang:** Remaja merupakan fase masa kanak-kanan dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja salah satunya overweight. Overweight masuk pada masalah global sampai saat ini sementara dihadapi dan masih menjadi tantangan kesehatan bagi negara-negara yang berpenghasilan rendah, termasuk Indonesia. Penelitian di Kota Manado menjelaskan ada sekitar 14,9% remaja yang mengalami overweight. Dampak overweight salah satunya memengaruhi kualitas hidup seseorang. Pada beberapa penelitian menunjukkan remaja yang overweight memiliki kualitas hidup yang lebih buruk dibandingkan remaja yang memiliki berat badan normal. Hal ini dikarenakan viktimisasi berbasis berat badan bagi remaja yang mengalami overweight.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran kualitas hidup remaja yang overweight di SMA Unklab Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain cross sectional melibatkan 364 responden dengan 63 siswa diantaranya mengalami overweight.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan remaja dengan overweight memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, kualitas hidup sedang pada domain psikologi, dan kualitas hidup sedang pada domain sosial. Sedangkan untuk domain lingkungan memiliki kualitas hidup baik.

**Kesimpulan:** Mayoritas remaja yang overweight memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, psikologi, dan sosial. Sedangkan kualitas hidup baik dalam domain lingkungan.

**Kata Kunci:** remaja; overweight; kualitas hidup

## Pendahuluan

Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa dalam masa ini mereka mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Ini memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan dunia di sekitar mereka.<sup>1</sup> Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja saat ini salah satunya adalah *overweight*.

Peningkatan berat badan merupakan penimbunan lemak yang berlebihan yang terjadi pada jaringan adiposa di seluruh tubuh.<sup>2</sup> Berat badan merupakan parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. *Overweight* adalah masalah global yang sampai sekarang masih dihadapi khususnya negara yang berpenghasilan rendah dan menengah termasuk Indonesia.<sup>3</sup> Pada tahun 2016, WHO menyatakan lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami *overweight*.<sup>4</sup> Sedangkan di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2018, 1 dari 7 remaja (14,8%, atau 3,3 juta remaja) mengalami *overweight*.<sup>3</sup> Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kota Manado tahun 2021, ada sekitar 14,9% remaja yang mengalami *overweight*.<sup>5</sup> Penelitian di Kabupaten Minahasa Utara tahun 2023 juga menjelaskan ada 12,4% remaja yang mengalami *overweight*.<sup>6</sup>

Dampak yang ditimbulkan dari *overweight* dapat memengaruhi kualitas hidup dari seseorang. Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kesejahteraan yang dimilikinya dalam kemampuannya melakukan aktifitas setiap hari yang ditunjang lewat sarana dan prasarana yang ada di lingkungan sekitar. Kesejahteraan merupakan konsep multidimensi yang didalamnya berkaitan dengan domain kesehatan yang mencakup fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Penelitian di Krakow tahun 2018 menjelaskan bahwa *underweight* maupun *overweight* dikaitkan dengan kualitas hidup yang rendah.<sup>7</sup> Penelitian di Spanyol tahun 2020 juga menjelaskan kualitas hidup dan kepuasan hidup remaja yang mengalami *overweight* dan *underweight* memiliki skor rata-rata yang jauh lebih rendah dibandingkan remaja dengan berat badan normal.<sup>8</sup> Hal ini diakibatkan oleh konsekuensi dari viktimisasi berbasis berat badan di masa muda yaitu, mengingat kerentanan remaja yang *overweight* terhadap ejekan dan diskriminasi berbasis berat badan.<sup>9</sup>

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran kualitas hidup remaja yang mengalami *overweight*.

## Metode

Jenis penelitian yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Unklab Airmadidi

pada bulan September sampai Desember 2023 dengan total populasi 364 Siswa. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa yang *overweight* dan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa yang tidak mengisi data berat badan dan tinggi badan serta siswa yang tidak bersedia menjadi responden. Teknis *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuisisioner *World Health Organization Quality of Life BREF* (WHOQOL-BREF) untuk menilai kualitas hidup. Untuk penilaian status antropometri menggunakan pertanyaan yang menanyakan berat badan dan tinggi badan. Data diambil secara langsung dengan menggunakan kuisisioner dalam bentuk *google form*. Setelah mendapatkan data dari responden, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan SPSS.

## Hasil

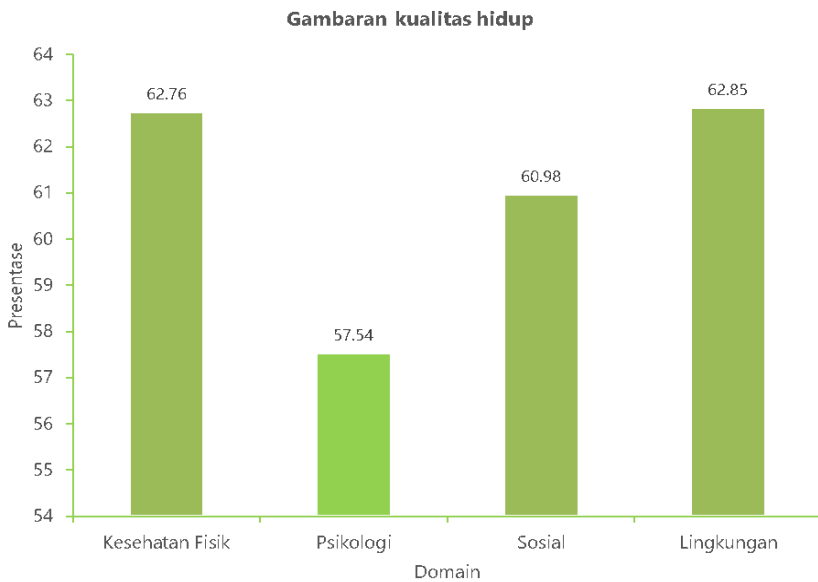
Penelitian ini melibatkan 63 siswa yang *overweight*, dengan rentang usia dari 14 tahun sampai 18 tahun. Siswa laki-laki berjumlah 32 orang dan perempuan berjumlah 31 orang, dengan distribusi sama siswa banyak untuk kelas X, XI dan XII yaitu 21 orang (Tabel1).

Gambar 1 menunjukkan rerata pada responden pada domain kesehatan fisik  $62,76 \pm 11,91$  (35,71-89,29), domain psikologi  $57,54 \pm 14,22$  (16,67-87,50), domain sosial  $60,98 \pm 12,86$  (41,67-91,67), dan domain lingkungan  $62,85 \pm 11,21$  (25-90,63).

Grafik 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, psikologi dan sosial yang secara berturut-turut sebanyak 50,8%, 47,6%, 52,4%.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
14	12	19,0
15	21	33,3
16	22	34,9
17	7	11,1
18	1	1,6
Jenis kelamin		
Laki-laki	32	50,8
Perempuan	31	49,2
Kelas		
IX	21	33,3
X	21	33,3
XI	21	33,3
Total	63	100



Gambar 1 Gambaran kualitas hidup remaja *overweight* berdasarkan domain

Sedangkan untuk domain lingkungan menunjukkan kualitas hidup baik memiliki presentase yang lebih tinggi yaitu 47,6%.

### Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 63 responden di SMA Unklab Airmadidi menunjukkan remaja yang *overweight* mayoritas memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik (50,8%) yang menggambarkan nyeri dan ketidaknyamanan, energi dan kelelahan, tidur dan istirahat mobilitas, aktivitas sehari-hari, ketergantungan pengobatan medis, dan kapasitas kerja. Untuk domain psikologi didapatkan mayoritas kualitas hidup sedang (47,6%) yang meliputi aspek perasaan positif, berpikir, belajar dan konsentrasi, perasaan negatif, harga diri, agama atau spiritualitas atau keyakinan pribadi, citra dan penampilan tubuh. Kualitas hidup sedang juga digambarkan pada domain sosial (52,4%) yang meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Sedangkan, untuk domain lingkungan mayoritas memiliki kualitas hidup baik (47,6%) yang menggambarkan keamanan dan keselamatan fisik, lingkungan rumah, sumber daya keuangan, perawatan kesehatan dan sosial: aksesibilitas dan kualitas, peluang untuk memperoleh informasi baru dan keterampilan, partisipasi dan peluang untuk rekreasi/waktu luang, lingkungan fisik (polusi

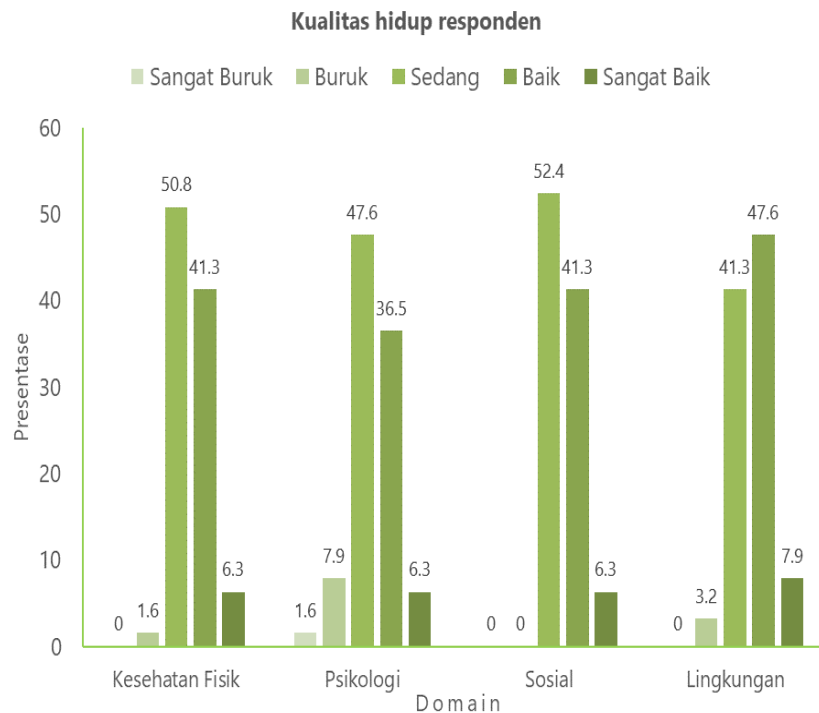
atau kebisingan atau lalu lintas atau iklim) dan transportasi.<sup>10</sup>

Hasil yang sama didapatkan pada tahun 2019. Telah dilakukan penelitian di Kota Manado dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas hidup remaja yang memiliki berat badan berlebih. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *World Health Organization Quality Of Life BREF* (WHOQOL-BREF) untuk menilai kualitas hidup subjek penelitiannya. Sebanyak 44 Responden di SMA Manado didapatkan mayoritas memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, psikologi, sosial, dan

lingkungan.<sup>11</sup>

Pada tahun 2020 didapatkan hasil yang sama juga dengan melakukan penelitian terhadap siswa di Kota Manado dengan menggunakan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk meneliti gambaran kualitas hidup remaja dan prestasi akademik. Penelitian ini menggunakan kuisisioner WHOQOL-BREF. Penelitian ini melibatkan 95 siswa, di mana pada domain kesehatan fisik, psikologi, sosial dan lingkungan, mayoritas memiliki responden memiliki kualitas hidup sedang.<sup>12</sup>

Hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian di Jerman tahun 2020 yang melibatkan 1770 remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*



Gambar 2 Gambaran kualitas hidup remaja *overweight* berdasarkan

dengan teknik simple random sampling. Dimana 72.9% dari responden memiliki berat badan normal, sementara 11% overweight dan 8% obese. pada penelitian ini menggunakan kuisioner KIDSCREEN-27 untuk menilai kualitas hidup yang terdiri dari 5 item yaitu kesejahteraan fisik, kesejahteraan psikologi, otonomi dan hubungan orang tua, dukungan sosial dan teman sebaya, lingkungan sekolah. Penelitian ini menunjukkan hasil dari lima model regresi yang menguji hubungan antara status berat dan lima dimensi *Health-Related Quality of Life* (HRQoL), secara terpisah untuk anak perempuan dan laki-laki. Baik anak perempuan maupun anak laki-laki yang terkena kelebihan berat badan dan obesitas memiliki kesejahteraan fisik yang jauh lebih buruk daripada mereka yang memiliki berat badan normal.<sup>13</sup>

Pada penelitian ini menunjukkan kejadian *overweight* lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki dari pada perempuan, walaupun tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Alasan yang mungkin untuk kejadian berat badan yang lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan, kemungkinan berkaitan dengan perilaku pemantauan orang tua yang mencakup faktor pembatasan untuk anak perempuan dan faktor tekanan makan untuk anak laki-laki.<sup>14</sup>

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang *overweight* memiliki kualitas hidup sedang. Tidak sedikit juga siswa yang memiliki kualitas hidup baik. Pada beberapa siswa juga memiliki kualitas hidup yang sangat baik pada setiap domain begitupun dengan yang memiliki kualitas hidup yang buruk dan sangat buruk tapi hanya berjumlah sedikit.

Hal ini terjadi karena kepuasan tubuh dipengaruhi oleh perbedaan antara persepsi individu terhadap berat badannya sendiri dan berat badan idealnya. Ketidakpuasan tubuh mungkin berbeda karena perubahan norma sosial, nilai-nilai budaya, dan faktor lingkungan dalam hal ini pengaruh keluarga dan teman sebaya.<sup>14</sup> Oleh karena itu faktor lingkungan dan sosial budaya yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh perlu diteliti lebih lanjut pada penelitian selanjutnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa remaja yang mengalami overweight di SMA Unklab sebanyak 18,2% dari total populasi. Remaja yang merupakan siswa di SMA Unklab memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, psikologi, sosial, dan lingkungan, dan remaja yang *overweight* di SMA Unklab memiliki kualitas hidup sedang pada domain kesehatan fisik, psikologi, dan sosial, serta memiliki kualitas hidup baik pada domain lingkungan.

## Daftar Pustaka

1. WHO. Adolescent health. World Health Organization. 2023.
2. Goldstein D. The management of eating disorders and obesity. Goldstein DJ, editor. Totowa, NJ: Humana Press; 1999.
3. UNICEF. Analisis lengkap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia. Jakarta: UNICEF; 2022.
4. WHO. Obesity and overweight. World Health Organization. 2021.
5. Porajow Z, Manampiring A, Wariki W, Palendeng H, Langi F. Hubungan kualitas hidup kesehatan dengan aktivitas fisik dan status gizi remaja di era pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*. 2021 Dec 31;13(3):358–67.
6. Sulu H, Fatimawali, Kekenusa John, Manampiring A. Hubungan antara aktivitas fisik, kualitas tidur, dan status gizi dengan kualitas hidup kesehatan siswa SMP dan SMA pada era COVID-19 di Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023 Jun;4(2):1739–50.
7. Magiera A, Sochacka-Tatara E, Sowa A, Jacek R, Pac A. Body weight and quality of life among adolescents in Krakow. *Dev Period Med*. 2018;22(2):160–70.
8. Baile JI, Guevara RM, González-Calderón MJ, Urchaga JD. The relationship between weight status, health-related quality of life, and life satisfaction in a sample of Spanish adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Apr 29;17(9).
9. Puhl RM, King KM. Weight discrimination and bullying. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2013 Apr;27(2):117–27.
10. WHO. WHOQOL User manual: development of the WHOQOL-BREF. World Health Organization; 2012.
11. Jalaham D, Ottay R, Palendeng H. Gambaran kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Manado pada pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropic [Internet]*. 2019 Dec [cited 2023 Nov 8];7(2):318-21. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JKKT/article/view/33586/31778>
12. Rogi J, Rombot D, Siagian I. Gambaran kualitas hidup dan prestasi akademik pada siswa SMA Negeri 9 Manado di masa pandemi COVID-1. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropic*. 2020 Dec ;8(2):313–7. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JKKT/article/view/33585>
13. Meixner L, Cohrdes C, Schienkiewitz A, Mensink GBM. Health-related quality of life in children and adolescents with overweight and obesity: results from the German KIGGS survey. *BMC Public Health*. 2020 Dec 16;20(1):1722.
14. Jalali-Farahani S, Abbasi B, Daniali M. Weight associated factors in relation to health-related quality of life (HRQoL) in Iranian adolescents. *Health Qual Life Outcomes*. 2019 Dec 7;17(1):3.