

Gambaran kualitas hidup remaja yang memiliki berat badan berlebih di SMA Negeri 7 Manado 2023

Rahika Supit*, Iyone Ezra Tiurma Siagian[†]✉, Margareth Rosalinda Sapulete[†]

Abstract

Background: quality of life as a person's perception in the context of the culture and norms in which they live and connected to the goals, expectations, standards, and concerns in life. It is a concept that combines with various ways a person obtains physical health, psychological conditions, level of independence, social relationships and relationships with the surrounding environment Factors that can affect the quality of life include overweight. The imbalance of calorie consumption and physical activity causes overweight, resulting in a decrease in quality.

Purpose: To determine the quality of life of the overweight adolescents in SMA Negeri 7 Manado 2023.

Methods: The type of research used was qualitative descriptive with a cross-sectional design with purposive sampling as a sampling technique. The research instruments were the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) questionnaire, and questions asking the height and the weight.

Results: A total of 223 respondents participated in the study. The most respondents were the age of 16 years which was 80 respondents, female was 121 respondents, and the largest participants was the class X, which was 92 students. Participants had a moderate quality of life in all domains, except in the environmental domain which was good results.

Conclusion: Overweight adolescents have a moderate quality of life.

Keywords: quality of life, teens, overweight

Abstrak

Pendahuluan: Kualitas hidup sebagai persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma di mana mereka hidup dan terhubung dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian dalam hidupnya. Ini adalah sebuah konsep yang digabungkan dengan berbagai cara seseorang untuk memperoleh kesehatan fisik, kondisi psikologi, tingkat kemandirian, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitar. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup antara lain yaitu berat badan berlebih. Ketidakseimbangan konsumsi kalori dan aktivitas fisik menyebabkan kelebihan berat badan sehingga mengakibatkan penurunan kualitas.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran kualitas hidup remaja yang memiliki berat badan berlebih di SMA Negeri 7 Manado 2023.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan desain cross-sectional dengan purposive sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner World Health Organization Quality of life-BREF (WHOQOL-BREF) dan pertanyaan yang menanyakan tinggi dan berat badan.

Hasil: Total sebanyak 223 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Terbanyak adalah usia 16 tahun yaitu 80, jenis kelamin perempuan yaitu 121, dan penyumbang responden terbanyak adalah kelas X yaitu 92 orang, dengan kualitas hidup yang sedang pada semua domain kualitas hidup, kecuali pada domain lingkungan yang mendapat hasil kualitas hidup baik.

Kesimpulan: Remaja dengan yang memiliki berat badan berlebih memiliki kualitas hidup yang sedang.

Kata Kunci: Kualitas hidup, remaja, berat badan berlebih

Pendahuluan

Menurut *Organisasi Kesehatan Dunia* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi seseorang dalam konteks budaya dan norma dimana mereka hidup dan terhubung dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian dalam hidupnya. Ini adalah sebuah konsep yang digabungkan dengan berbagai cara seseorang untuk memperoleh kesehatan fisik, kondisi psikologi, tingkat kemandirian, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitar.¹ Ada empat domain yang menilai kualitas hidup seseorang yaitu domain kesehatan fisik, domain psikologi, domain social, dan yang terakhir domain lingkungan.²

Menurut WHO, kelompok warga yang termasuk remaja adalah mereka yang berusia 10-19 tahun.³ Masa remaja merupakan masa yang penting. Masa remaja perlu diperhatikan dengan cermat, karena ini adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Saat ini ada berbagai variasi perubahan yang mencakup berbagai aspek seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis dan sosial. Ini terjadi dengan cepat dan terkadang bahkan tidak disadari oleh karena itu pada tahap ini merupakan waktu yang tepat untuk memberikan dasar kesehatan yang baik.⁴ Untuk bisa melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus melakukan tugas perkembangan di usianya dengan baik, seperti pola istirahat yang cukup, aktivitas fisik yang sesuai, dan pola makan yang sehat.⁵

Kegemukan atau berat badan berlebih adalah permasalahan global yang terjadi di dunia saat ini, khususnya di Indonesia. Berat badan berlebih dapat mempengaruhi banyak hal, antara lain kesehatan fisik, penurunan kualitas aktivitas, dan produktivitas. Penyebab obesitas atau kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang terbakar, dan kurangnya aktivitas fisik. Menurut data dari *World Obesity Atlas 2023* yang berkolaborasi dengan WHO, angka berat badan berlebih pada anak dan remaja (5-19 tahun) adalah 103 juta (10%) untuk laki-laki dan 72 juta (8%) untuk perempuan.⁶ Berdasarkan data dari *Survei Status Gizi di Indonesia (SSGI) 2022*, untuk obesitas pada anak yang berusia 5-12 tahun yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas, yang berarti 1 dari 5 anak berusia 1-12 tahun gemuk atau obesitas.⁷ Dari data *Riset Kesehatan Dasar (Riskedas)* tahun 2018 memperlihatkan prevalensi berat badan berlebih di Indonesia meningkat dari 11,5% di tahun 2013 naik menjadi 13,6% di tahun 2018. Tahun 2018 menunjukkan obesitas pada orang yang berusia lebih dari 18 tahun di Sulawesi Utara menempati posisi tertinggi dibandingkan provinsi lain yaitu 30,2%. Untuk obesitas sentral di usia lebih dari 15 tahun mencapai 42,5%.⁶ Risiko tinggi

kelebihan berat badan dan obesitas adalah penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, stroke dan kanker.⁸

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). SMA Negeri 7 Manado menjadi tempat pelaksanaan penelitian ini. Responden pada penelitian ini adalah semua siswa yang terdaftar dan aktif sebagai siswa SMA Negeri 7 Manado tahun 2023 dan yang bisa dijangkau sebanyak 305 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Sehingga dari populasi 305 didapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria *inklusi* yaitu siswa aktif dan bersedia menjadi responden, serta yang memiliki indeks masa tubuh (IMT) lebih dari 23, yang berjumlah 223 orang. Kemudian ada juga kriteria *eksklusi* yaitu siswa yang tidak mengisi data berat badan dan tinggi badan.

Pengukuran kualitas hidup pada penelitian ini menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Kuesioner ini merupakan pengukuran kualitas hidup yang telah dikembangkan dari WHOQOL-100. Kuesioner WHOQOL-BREF tersusun oleh 24 pertanyaan yang berasal dari WHOQOL-100, masing-masing pertanyaan memiliki skala penilaian 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.

Hasil

Pada Tabel 1 menunjukkan responden dengan usia 15 dan 16 tahun menjadi yang terbanyak. Pada tabel 1 terlibat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan menjadi yang terbanyak. Tabel tersebut juga menunjukkan kelas X menjadi penyumbang responden terbanyak.

Pada Tabel 2 menunjukkan rerata pada responden pada setiap domain, fisik $62,10 \pm 12,42$ (21,43-96,43), psikologi $54,44 \pm 15,31$ (8,33-83,33), sosial $55,34 \pm 14,36$ (16,67-91,67), dan lingkungan $59,03 \pm 13,60$ (21,88-87,50). Pada Tabel 3, terlihat bahwa mayoritas responden memiliki kualitas yang sedang pada setiap domain yaitu kesehatan fisik, psikologi, dan sosial dengan jumlah 99(44, 4%), 101(45, 3%), dan 129(57, 8%). Sedangkan untuk domain lingkungan kualitas hidup responden berada pada status baik dengan angka 91(40, 8%).

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup remaja yang memiliki

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
14	21	9,4
15	73	32,7
16	80	35,9
17	46	20,6
18	3	1,4
Jenis kelamin		
Laki-laki	102	45,7
Perempuan	121	54,3
Kelas		
IX	92	41,3
X	66	29,6
XI	65	29,1
Total	223	100

berat badan berlebih siswa-siswi SMA Negeri 7 Manado. Responden pada penelitian ini berjumlah 305 siswa, di mana 10 tidak bersedia menjawab dan sebanyak 72 siswa tidak masuk kategori berat badan berlebih (IMT>23) berdasarkan isian kuisioner dan sebanyak 223 responden masuk dalam kategori penelitian.

Dari 223 responden ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar memiliki kualitas hidup sedang dan baik pada domain kesehatan fisik, yaitu sebanyak 99 responden dengan kualitas hidup sedang dan 98 responden dengan kualitas hidup baik. Artinya sebagian besar responden tidak merasa tidak nyaman dalam beraktifitas, memiliki cukup energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan menggambarkan kualitas tidur dan istirahat yang cukup dan baik setiap hari.

Pada domain psikologi didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden kualitas hidupnya sedang yaitu sebanyak 101 responden. Domain psikologi berhubungan dengan cara berpikir, cara belajar, memori dan konsentrasi, perasaan negatif, perasaan positif serta gambaran tubuh dan penampilannya. Untuk responden yang masuk

kategori buruk dan sangat buruk disebabkan oleh karena berat badan yang terlalu berlebihan, sering mengalami kesepian, putus asa merasa cemas dan rendah diri, karena mereka merasa dengan berat badan berlebih tidak menarik dilihat orang.

Untuk domain sosial kebanyakan responden kualitas hidupnya sedang, yaitu sebanyak 129 responden, dan masih ada responden yang memiliki kualitas hidup sangat buruk. Hal ini terjadi karena tidak mendapat dukungan dari teman dan mempunyai hubungan sosial yang buruk.

Untuk domain lingkungan didapatkan kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 91 responden. Domain ini menggambarkan lingkungan rumah tempat tinggal, sumber pendapatan dalam hal keuangan, kebebasan yang memperlihatkan keamanan individu yang bisa mempengaruhi kebebasan dirinya, perawatan kesehatan dan kepedulian sosial. Dari keempat domain kualitas hidup dalam penelitian ini, hanya domain lingkungan yang mendapatkan hasil kualitas hidup baik, yaitu sebanyak 88 responden. Artinya sebagian besar mendapat kesempatan untuk menikmati hidup aman di lingkungan tempat tinggal serta mendapatkan informasi dan keterampilan baru, partisipasi dan kesempatan melakukan atau kegiatan yang menyenangkan, lingkungan fisik yang berhubungan dengan keadaan lingkungan di tempat tinggal sekitar individu (air, udara, iklim, polusi). Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan kualitas hidup domain lingkungan pada remaja di kota Manado lebih baik daripada domain lainnya.⁹

Berdasarkan hasil penelitian Jalham dan kawan kawan yang melakukan penelitian tentang gambaran kualitas hidup remaja SMA dengan berat badan berlebih di Manado, juga didapatkan kualitas hidup sedang.¹⁰ Selanjutnya pada tahun 2021 Liu dkk melakukan penelitian tentang kualitas hidup dan faktor-faktor terkait di antara anak-anak prasekolah yang kelebihan berat badan dan obesitas menunjukkan hasil yang serupa, yaitu anak dengan berat badan berlebih memiliki kualitas hidup yang sedang.¹¹

Pada penelitian ini berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa pada domain kesehatan fisik dan domain lingkungan tidak terdapat kualitas hidup sangat buruk. Pada domain psikologi dan domain sosial

Tabel 2. Gambaran kualitas hidup responden

Domain	Rerata	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal
Kesehatan Fisik	62,10	12,42	21,43	96,43
Psikologi	54,44	15,31	8,33	83,33
Sosial	55,34	14,36	16,67	91,67
Lingkungan	59,03	13,60	21,88	87,50

Tabel 3. Distribusi frekwensi kualitas hidup responden

Domain	Kesehatan Fisik		Psikologi		Sosial		Lingkungan	
	n	%	n	n	%	n	%	
Sangat buruk	0	0	7	3,1	3	1,3	0	0
Buruk	11	4,9	32	14,3	20	9,0	29	13,0
Sedang	99	44,4	101	45,3	129	57,8	88	39,5
Baik	98	43,9	79	35,4	60	26,9	91	40,8
Sangat baik	15	6,7	4	1,8	11	4,9	15	6,7

ada responden yang kualitas hidupnya sangat buruk tetapi sangat sedikit, yaitu domain psikologi 7 responden (3,1%) dan domain sosial 3 responden (1,3%). Pada semua domain ada yang kualitas responden buruk dan sangat baik tetapi hanya sedikit serta pada semua domain cukup banyak yang kualitas hidupnya baik. Tetapi secara keseluruhan umumnya responden memiliki kualitas hidup sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang memiliki berat badan berlebih memiliki kualitas hidup yang sedang pada setiap domain kecuali pada domain lingkungan yaitu baik. Namun secara keseluruhan remaja yang memiliki berat badan berlebih memiliki kualitas hidup yang sedang.

Melalui penelitian ini diharapkan responden dapat meningkatkan kualitas hidup domain kesehatan fisik, domain psikologi, domain sosial dan domain lingkungan. Penelitian ini menjadi salah satu pertimbangan untuk meningkatkan kualitas pendidikan lebih khusus meningkatkan kualitas hidup. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih banyak sekolah.

Daftar Pustaka

1. WHO. WHOQOL: measuring quality of life [Internet]. Tersedia pada: <https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/> Kementerian
2. WHO. WHOQOL user manual [Internet]. 2012;1-19. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77932/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03protectLY1extunderscoreeng.pdf;jsessionid=6BC7AC984CAoF8801C86C8296D9D4B2A?sequence=1%0Ahttp://www.springerreference.com/index/doi/10.1007/SpringerReference_28001
3. Kesehatan RI. Infodatin reproduksi remaja-ed.Pdf. Situasi kesehatan reproduksi remaja. 2017. p. 1-8.
4. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia. "Waspada kasus obesitas anak di Indonesia". Juli 2023. Tersedia pada: <https://www.kemendikpmk.go.id/>

pemerintah-terus-berupaya-menurunkan-angka-obesitas-pada-anak

5. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018;1-100. Tersedia pada: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98foo/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
6. Lobstein, Jackson-Leach R, Powis J, Brinsden H, Gray M. World obesity atlas. World Obesity 2023.
7. Bohannon RW. Overweight and obesity. Geriatr Rehabil Man. 2007;439-41.
8. Khairy SA, Eid SR, El Hadidy LM, Gebriel OH, Megawer AS. The health-related quality of life in normal and obese children. Egypt Pediatr Assoc Gaz [Internet]. 2016;64(2):53-60. <http://dx.doi.org/10.1016/j.epag.2016.05.001>
9. 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. DOI: <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.34417>
10. 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. 2019 Dec;7(2):318-21. Tersedia pada: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JKKT/article/view/33586/31778>
11. Liu Weiwei, Lou Haiqin, Fu Lu, Dai Qianqian. Quality of life and associated factors among preschool overweight and obese children. Chinese Journal Of Child Health Care. 2023, 31(4): 385-389. DOI: <https://doi.org/10.11852/zgetbjzz2022-0890>