

KARAKTERISTIK NUTRISI KORBAN DAN PELAKU BULLYING PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

Reny Novasty¹, Rahmi Susanti², Ika Wulan Sari³

^{1,2}Bagian Gizi FKM Universitas Mulawarman

²Bagian Biostatistik FKM Universitas Mulawarman

²Bagian Laboratorium FKM Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat karakteristik gizi terkait kebiasaan makan diantaranya frekuensi makan dalam sehari, kebiasaan sarapan, konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan cemilan, serta status gizi dengan indeks IMT/U anak usia sekolah yang menjadi korban maupun pelaku bullying serta kecenderungan perilaku bullying terjadi pada anak dengan status gizi tidak normal. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kecenderungan atau prediksi. Penelitian ini dilakukan pada anak SD kelas 5 usia 10-12 tahun. Siswa-siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 46 anak. Pada penelitian ini akan dilakukan Penilaian Kebiasaan konsumsi dan Perilaku Bullying dilakukan dengan menggunakan kuesioner sementara status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak dari 26 anak (56,5%) yang menjadi korban bullying, 12 anak (46,2%) terkategori status gizi normal, 14 anak (53,5%) terkategori malnutrisi (11,5% kurus, 15,4% gemuk, 26,9% obesitas), sementara terdapat 17 anak (36,9%) yang menjadi pelaku bullying dimana 8 anak (47,1%) terkategori status gizi normal dan 9 anak (52,9%) terkategori malnutrisi (17,6% gemuk, 35,3% obesitas). Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa terdapat 3 anak (6,5%) yang terkategori menjadi korban sekaligus pelaku bullying dengan status gizi 100% mengalami obesitas. Tidak terlihat perbedaan yang significant pada karakteristik gizi antara korban dan pelaku bullying pada anak SD. Tapi terlihat adanya kecenderungan bahwa yang menjadi korban maupun pelaku bullying adalah mereka yang terkategori gemuk dan obesitas. Diperlukan peran orang tua maupun pihak sekolah untuk memantau pola konsumsi dan status gizi dalam upaya pencegahan bullying yang disebabkan oleh ukuran tubuh.

Kata Kunci : *Kebiasaan makan, gizi, bullying, korban, pelaku*

PENDAHULUAN

Fenomena bullying kini terlihat mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hasil penelitian menemukan bahwa dalam 30 tahun terakhir, bullying menjadi ancaman serius terhadap perkembangan

anak dan yang kemudia berpotensi menyebabkan terjadinya kekerasan di sekolah (Olweus, 1978, dalam smokowski & Kopasz, 2005).

Bullying kini tidak mengenal usia, bukan hanya terjadi pada remaja, tindakan

intimidasi untuk mengganggu bahkan menyerang tersebut juga mulai terlihat pada anak usia sekolah dasar. Data yang tercatat oleh *world vision* Indonesia pada tahun 2008 terjadi 1.626 kasus, tahun 2009 meningkat hingga 1.891 kasus, 891 diantaranya kasus di sekolah (Saputro, 2013)

Bullying ibarat fenomena gunung es yang nampak puncak kecil di permukaan namun memiliki permasalahan yang besar di bagian dasarnya. Masalah bullying sebagian di antaranya tidak mudah ditangkap oleh mata orang tua ataupun guru. Sebagaimana dikemukakan, bahwa masyarakat (khususnya para orang tua dan guru) seringkali terlena oleh kesan “remeh” fenomena *bullying*, sehingga mengesampingkan dampak dan bahayanya yang luar biasa yang muncul di kemudian hari baik terhadap korban *bullying*, dan pelaku *bullying*, maupun dampak yang lebih luas lagi terhadap masyarakat kita (Hidayati, 2013)

Anak usia sekolah diharapkan memiliki status gizi yang normal. Hal ini selain menunjang kesehatan anak, juga meminimalisir terjadinya bullying. Bullying merupakan tindakan intimidasi oleh satu atau lebih anak kepada anak lainnya yang dapat berupa bullying verbal, bullying fisik, bullying relasional dan bullying lewat media social. Beberapa faktor menjadi alasan bullying salah satu diantaranya adalah bentuk fisik yang tidak normal

terkait status gizi seperti “gendut”, “kerempeng”, sebagaimana disebutkan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang identik dengan seseorang termasuk penampilan ataupun perilaku yang berbeda dengan kebanyakan orang pada umumnya menjadi alasan terjadinya bully. Sebagian yang menjadi korban bully adalah mereka yang memiliki ukuran fisik yang berbeda dari kebanyakan anak-anak di usia yang sama. Anak yang cenderung lebih kecil, lebih tinggi, atau memiliki berat badan lebih rentan menjadi korban bully (Murphy, 2009). Oleh karenanya penting untuk menjaga status gizi anak berada pada kondisi normal selain untuk kesehatan juga untuk menghindari bullying tersebut.

Asupan gizi yang tercukupi menjadi modal bagi perkembangan dan pertumbuhan anak yang optimal. Anak usia sekolah memiliki banyak aktifitas di sekolah seperti proses belajar, kegiatan bermain, berolahraga dan kegiatan lainnya yang membutuhkan energy atau tenaga yang cukup besar. Energi tersebut dapat diperoleh melalui sarapan sehat di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah. Sarapan merupakan tahap awal dalam rangkaian pemenuhan gizi dalam sehari. Sarapan sehat, tidak hanya bermanfaat untuk pemenuhan energy pada hari itu, melainkan dapat membiasakan anak untuk disiplin yang akan terus dilakukannya hingga usia

remaja bahkan dewasa. Kebiasaan sarapan pada remaja dan dewasa terbukti dapat mencegah kegemukan.

usia sekolah sarapan hanya dengan air minum dan 44,6% tidak memenuhi kebutuhan gizi sarapan per hari yakni asupan energi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Variabel

Karakteristik	n	%
Karakteristik Responden		
Usia (tahun)		
10 - < 11	20	43,5
11 - < 12	21	45,7
12 - < 13	5	10,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	52,2
Perempuan	22	47,8
Kategori <i>School Bullying</i>		
Korban	26	56,5
Pelaku	17	37
Korban sekaligus pelaku	3	6,5
Karakteristik Keluarga		
Pekerjaan Ayah		
Buruh	2	4,3
Swasta	28	60,9
PNS/Polisi/TNI	4	8,7
Honorar	1	2,2
Wirausaha	10	21,7
Tidak bekerja	1	2,2
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	34	73,9
Swasta	7	15,3
PNS	2	4,3
Honorar	1	2,2
Wirausaha	2	4,3

Sumber: Data Primer, 2017

Hasil riset Kesehatan Dasar tahun 2010 memperlihatkan bahwa dari segi kuantitas dan kualitas sarapan anak Indonesia masih rendah. Hasil tersebut menyebutkan bahwa sekitar 26,1% dari 35.000 anak

kurang dari 15%, padahal dibutuhkan setidaknya 15-30% asupan energy yang berasal dari sarapan, yakni sekitar 450-500 kalori dan dibutuhkan 8-9 gram protein untuk dapat meningkatkan konsentrasi belajar

dan stamina sehingga prestasi belajar anak usia sekolah juga meningkat (Depkes, 2014). Sementara hasil tersebut didukung oleh penelitian yang diadakan oleh Nestle Indonesia (2012), dimana didapatkan empat dari sepuluh anak Indonesia mengkonsumsi sarapan tidak bergizi. Sejalan dengan hasil penelitian Hardinsyah (2015) bahwa tujuh

ilaku bullying terjadi pada anak dengan status gizi tidak normal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada anak SD kelas 5 usia 10-12 tahun yang memiliki akreditasi A yakni SDN 12 yang berlokasi di jalan abdul wahab syahrani di

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelengkapan Menu Makan Keluarga per hari berdasarkan Status Gizi balita

Variabel	Kategori School Bullying			Total
	Korban	Pelaku	Korban dan Pelaku	
Frekuensi makan sayur dalam sehari				
1-2 kali	10 (52,6%)	8 (42,1%)	1 (5,3%)	19 (100 %)
3-4 kali	12 (63,2%)	6 (31,6%)	1 (5,3%)	19 (100%)
>4 kali	4(50,0%)	3 (37,5%)	1 (12,5%)	8 (100%)
Total	26 (56,5%)	17 (37,0%)	3 (6,5%)	46 (100%)
Frekuensi makan buah dalam sehari				
1-2 kali	14(58,3%)	10(41,7%)	0(0,0%)	24(100%)
3-4 kali	8(53,3%)	5(33,3%)	2(13,3%)	15(100%)
>4 kali	4(57,1%)	2(28,6%)	1(14,3%)	7(100%)
Total	26(56,5%)	17(37,0%)	3(6,5%)	46(100%)

Sumber: Data Primer, 2017

dari sepuluh anak Indonesia kekurangan gizi sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat karakteristik gizi terkait kebiasaan makan diantaranya frekuensi makan dalam sehari, kebiasaan sarapan, konsumsi fast food, soft drink, dan cemilan, serta status gizi dengan indeks IMT/U anak usia sekolah dasar yang menjadi korban maupun pelaku bullying serta kecenderungan per-

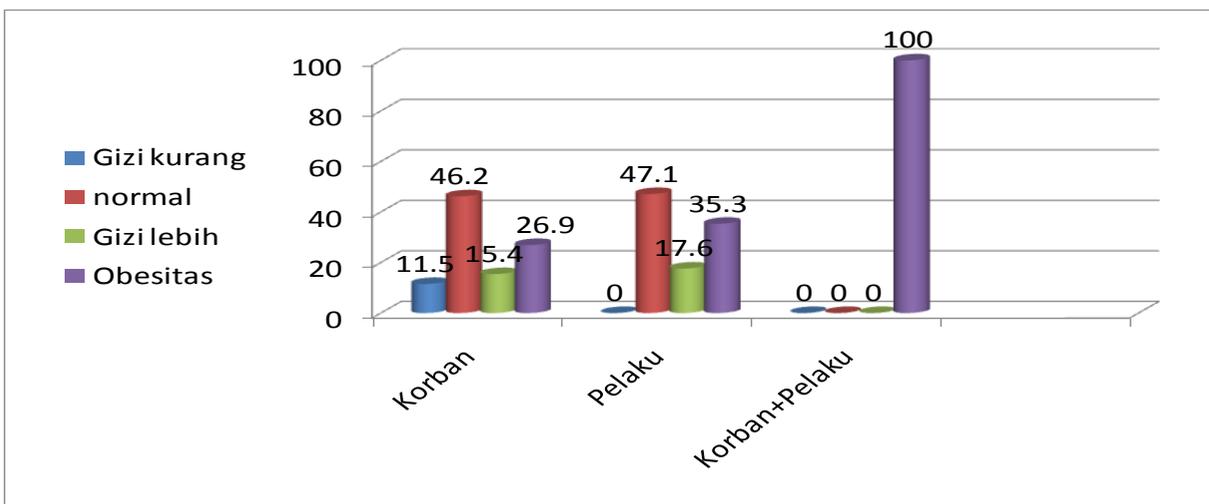
kecamatan samarinda Ulu, Kelurahan air hitam, Kota Samarinda. Siswa-siswi yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 46 anak. Pada penelitian ini akan dilakukan Penilaian Kebiasaan konsumsi dan Perilaku Bullying dilakukan dengan menggunakan kuesioner sementara status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri yakni tinggi badan menggunakan microtoise

dan berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan digital. Adapun pengkategorian School Bullying (korban, pelaku, korban sekaligus pelaku) dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik balita-anak sekolah dasar yang duduk di kelas 4 dan 5 SD dimana sebagian besar responden berusia 11 - < 12 tahun (45,7%) dan berjenis kelamin laki-laki 52,2%. Seba-

Gambar 1 memperlihatkan bahwa sebanyak dari 26 anak (56,5%) yang menjadi korban bullying, 12 anak (46,2%) terkategori status gizi normal, 14 anak (53,5%) terkategori malnutrisi (11,5% kurus, 15,4% gemuk, 26,9% obesitas), sementara terdapat 17 anak (36,9%) yang menjadi pelaku bullying dimana 8 anak (47,1%) terkategori status gizi normal dan 9 anak (52,9%) terkategori malnutrisi (17,6% gemuk, 35,3% obesitas). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat 3



Gambar 1. Grafik Status Gizi Anak SD berdasarkan Kategori Bullying

gian besar (56,5%) responden terkategori sebagai korban bullying.

Pekerjaan Ayah responden sebagian besar merupakan pegawai swasta (60,9%) dan pekerjaan ibu adalah sebagai Ibu rumah tangga (73,9%). Dilihat dari suku responden, diketahui bahwa sebagian besar merupakan suku di luar pulau Kalimantan yang didominasi oleh suku Jawa (39,1%).

anak (6,5%) yang terkategori menjadi korban sekaligus pelaku bullying dengan status gizi 100% mengalami obesitas.

Tidak terlihat perbedaan yang significant pada karakteristik gizi antara korban dan pelaku bullying pada anak SD. Tapi terlihat adanya kecenderungan bahwa yang menjadi korban maupun pelaku

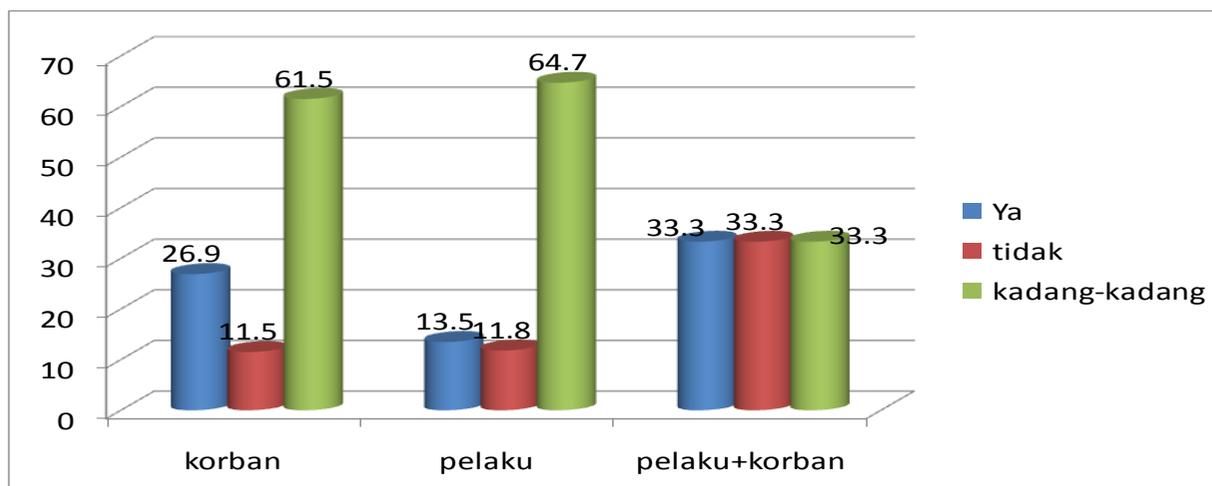
bullying adalah mereka yang terkategori gemuk dan obesitas

Pada gambar 2 menunjukkan perilaku sarapan keseluruhan sampel didapatkan 12 anak (26,1%) sarapan pagi setiap hari, 6 anak (13,0%) tidak sarapan, dan sebanyak 28 anak (60,9%) kadang-kadang sarapan dan kadang-kadang tidak sarapan sebelum ke sekolah

Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku jajan dengan kategori bully. Terlihat pada gambar 3 bahwa baik

sayuran. Namun bila dilihat dari frekuensi konsumsi sayur dan buah terlihat bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar mengkonsumsi sayur (43,1%) dan buah (52,17%) sebanyak 1-2 kali dalam sehari

Pada tabel 2 juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada frekuensi konsumsi sayur dan buah berdasarkan kategori bullying dimana sebagian besar responden yang terkategori sebagai korban bully sebagian besar mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 1-2 kali dalam sehari (52,6% dan 58,3%)



Gambar 2. Grafik Perilaku Sarapan Anak SD berdasarkan Kategori Bullying

responden yang terkategori sebagai korban bully, pelaku bully ataupun keduanya sebagian besar (76,9%; 70,6% ; 66,7%) setiap hari jajan di sekolah.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh siswa/I (100%) yang berpartisipasi dalam penelitian ini diketahui menyukai buah-buahan dan hanya 1 anak (2,2%) dari 46 siswa/I yang mengaku tidak suka makan

PEMBAHASAN

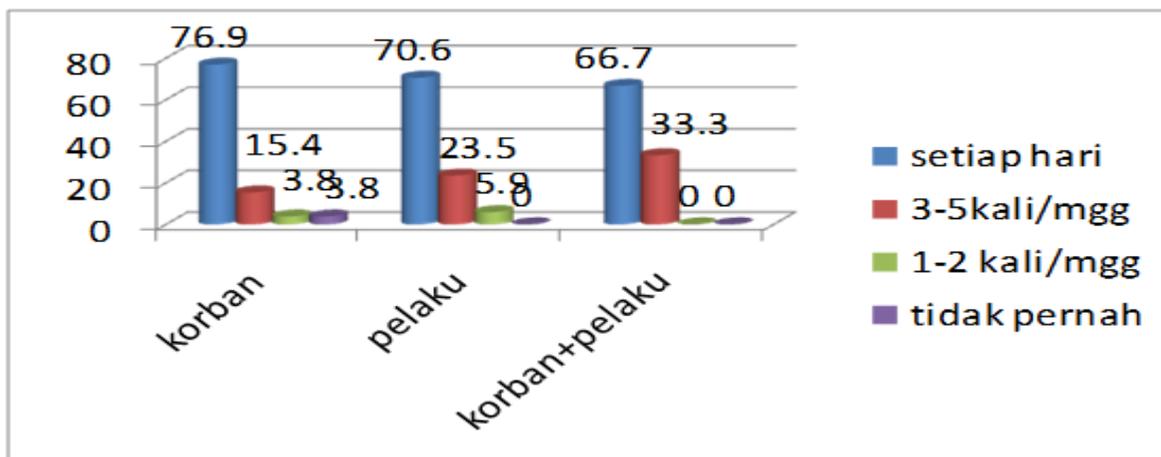
Waktu sarapan menjadi salah satu poin yang menyebabkan perilaku sarapan menjadi tidak dapat memenuhi kebutuhan harian anak. Sarapan penting bagi anak usia sekolah, setelah sekitar 8-10 jam lambung dalam kondisi kosong, tubuh memerlukan asupan energy yang cukup untuk beraktifi-

tas di pagi hari. Terlambat sarapan menyebabkan tubuh menggunakan cadangan energy yang tersimpan dalam tubuh, sehingga jika hal ini terus berlanjut makan anak akan mengalami penurunan status gizi dan tentunya akan mempengaruhi kecerdasan mental dan psikomotorik anak.

Sebagian besar responden (80,44%) telah melakukan sarapan di waktu yang tepat yakni sebelum jam 9, dimana sepertiga (30,43%) dari jumlah responden

responden hanya 11 anak sekolah dasar (23,9%) yang mengkonsumsi kombinasi sumber zat gizi yang dianggap dapat mencukupi variasi zat gizi yang dibutuhkan dalam sarapan. Dibutuhkan minimal 3 kombinasi dari 5 sumber zat gizi yakni Sumber karbohidrat, sumber protein hewani, sumber protein nabati, sumber vitamin dari sayur dan buah-buahan.

Hal tersebut sejalan dengan hasil analisis data riskesda tahun 2010 dimana



Gambar 3. Grafik Distribusi Frekuensi Perilaku jajan anak SD berdasarkan kategori Bullying

anak SD 017 sarapan di jam 6.30 pagi sebelum berangkat ke sekolah. Sementara terdapat 17.39 % yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan baru sarapan di jam 9 pagi dan terdapat 1 orang responden (2.17%) yang sarapan di waktu makan siang pada jam 13.00.

Sementara dilihat dari segi kelengkapan menu sarapan terlihat dari 46

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sepuluh makanan yang paling favorit dikonsumsi saat sarapan adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), dan tahu goreng; sedangkan lima minuman populer yang dikonsumsi sebagai sarapan adalah air putih, teh manis, susu kental manis, susu

instan, dan air teh. Hampir separuh (44.6%) anak usia sekolah sarapan dengan kualitas gizi rendah. Sekitar 44.6%, 35.4%, 67.8%, 85.0%, 89.4%, dan 90.3% anak hanya memperoleh gizi <15% AKG dari sarapan (berturut-turut untuk energi, protein, vitamin A, zat besi, kalsium, dan serat) (Hardinsyah dan Aries, 2012)

Menu sarapan yang dikonsumsi anak usia sekolah seharusnya dapat memenuhi kebutuhan gizi anak usia sekolah. Berdasarkan AKG tahun 2013, jumlah kebutuhan energy kalori anak usia sekolah dalam sehari yakni untuk usia 10-12 tahun sebesar 2100 kalori bagi laki-laki dan 2000 kalori bagi perempuan.

Jumlah tersebut dapat dipenuhi apabila anak mengkonsumsi menu yang lengkap dalam 3 kali makan dalam satu hari dan diselingi dengan kudapan (snack) time diantara waktu sarapan dengan makan siang dan diantara makan siang dengan makan malam. Menu yang lengkap terdiri dari makanan sumber karbohidrat (nasi,roti, mie, jagung, kentang, ubi, dst); sumber protein (ayam,telur, ikan, daging, tahu,tempe, dst), sumber vitamin dan mineral (sayuran dan buah-buahan). Untuk sarapan setidaknya dapat terpenuhi $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ dari kebutuhan energi dalam sehari yakni sebesar 450-500 kalori atau memenuhi 15-30% dari total kebutuhn energy per hari.

Perilaku jajan anak usia sekolah bisa menjadi salah satu alasan bully anak sekolah. Sebagaimana hasil penelitian kualitatif oleh Siswati dan Widayanti (2009), dimana dalam hasil wawancara beberapa orang informan mengaku dipaksa membelikan jajanan dan diancam jika tidak melakukannya. (Siswati & Widayanti, 2009)

Namun, hasil penelitian memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku jajan dengan kategori bully. Terlihat pada gambar 3 bahwa baik responden yang terkategori sebagai korban bully, pelaku bully ataupun keduanya sebagian besar (76,9%; 70,6% ; 66,7%) setiap hari jajan di sekolah.

Hal ini mungkin terjadi dikarenakan terjadinya kelaparan saat di sekolah pada anak tanpa membedakan apakah di korban ataupun pelaku bullying. Kelaparan akan menyebabkan anak jajan di sekolah, apalagi hanya sekitar 5% dari anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah, sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi. (Depkes RI,2011). Disebutkan pula oleh Balai Pengawasan Obat dan Makanan bahwa dalam Pangan Jajanan Anak Sekolah menunjukkan bahwa makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 31,1%, dan 27,4% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar(BPOM RI, 2009)

Dilihat dari segi kebiasaan makan anak sekolah dasar, untuk konsumsi fast food terlihat bahwa sebagian besar responden (73,91%) mengkonsumsi fast food sebanyak 1-2 kali per minggu, 58,7% mengkonsumsi minuman kemasan sebanyak 1-2 kali per minggu, dan 41,3% responden mengkonsumsi cemilan kemasan (keripik singkong, wafer, kue kering, dst) setiap hari. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Adair dan Popkin (2005) di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa anak mengkonsumsi lebih dari sepertiga kebutuhan kalori sehari yang berasal dari makanan jajanan jenis fast food dan soft drink. Hal tersebut dapat menyebabkan obesitas (Adair dan Popkin, 2005).

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang kecil, maka perlu dilakukan studi lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat dilakukan uji statistic perbedaan antara variable sarapan, konsumsi fastfood, minuman ringan, cemilan, sayur dan buah dengan kategori bullying (korban, pelaku dan korban sekaligus pelaku bullying)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pada masing-masing kategori bully terdapat anak-anak yang mengalami

malnutrisi (gizi kurang, gizi lebih dan obesitas). Meskipun tidak secara kuat terlihat adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian bully responden, namun tidak dapat diabaikan bahwa ukuran fisik merupakan salah satu alasan yang paling umum digunakan untuk melakukan bully secara verbal seperti ejekan-ejekan gendut, kerempeng, sehingga perlu diadakan pemantauan perilaku konsumsi yang tentunya secara langsung berdampak pada status gizi dan ukuran tubuh anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adair LS, Popkin BM. *Are child eating patterns being transformed globally?*. Obesity Research. 2005; 13. p. 1281–1299
- BPOM RI, 2009. Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta : Edisi II.
- DEPKES RI, 2011. Jejaring Informasi Pangan dan Gizi. Jakarta ; Edisi II.
- Departemen Kesehatan., 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Diunduh dari <http://gizi.depkes.go.id>
- Hardinsyah dan Aries. 2012. Jenis Sarapan dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 tahun di Indonesia. Jurnal gizi dan Pangan, Juli 2012, 792) : 89-96
- Hardinsyah., 2015. Berbagi PESAN(Pekan Sarapan Nasional). Materi Kampanye Berbagi PESAN di Jakarta 2015. Diunduh dari <http://>

pergizi.org

Hidayati, Nurul. 2012. *Bullying* pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. IN-SAN Vol. 14 No. 01, April 2012

Siswati dan Widayanti, Costrie. 2009. Fenomena Bullying di Sekolah Dasar Negeri di Semarang : Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 5 No 2 Desember 2009. <http://www.psikologi.undip.ac.id/eprints.undi.ac.id/8336/>. Diakses tanggal 19 September 2017.

Saputro, Anung. 2013. Hubungan Paparan Kekerasan dengan Perilaku Bullying di Sekolah Dasar. Skripsi. Fakultas

Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Smokowski, P.R. & Kopasz, K.H. (2005). *Bullying in school: An overview of types, effects, family characteristics, and intervention strategies*. *Children & School Journal*, 27 (2): 101-109.

Martianto D., 2006. Kalau Mau Sehat, Jangan Tinggalkan Kebiasaan Sarapan. Diunduh dari <http://republika.co.id>

Murphy, A.G. (2009). *Character education: Dealing with bullying*. New York: Chelsea House Publishers