



# Innovation for Meaningful Public and Community Transformation (IMPACT)

P-ISSN : XXXX ; E-ISSN : XXXX

## MENCIPTAKAN LINGKUNGAN BELAJAR AMAN DAN SEHAT: PENGABDIAN ANTI-BULLYING DAN EDUKASI GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Irma Yanti Dewi A<sup>1</sup>, Rifki Adrian<sup>2</sup>, Putra Miftahul Huda<sup>3</sup>, Iqbal Ramdani<sup>4</sup>,  
Shafrina Fauziah<sup>5</sup>, Wufron Wufron<sup>6</sup>, Fitri Awaliyah<sup>7</sup>

Universitas Garut

24023122258@fekon.uniga.ac.id

### *Abstract*

*This study aims to identify the prevalence of bullying behaviors and nutritional status among elementary school students in Hegarsari Village, Kadungora District, Garut Regency. A qualitative approach with descriptive research design was employed, involving students, teachers, and parents as participants. The findings indicate that verbal and social bullying are more prevalent, with negative impacts on students' psychological well-being and academic performance. Additionally, low nutritional awareness among students contributes to unhealthy eating patterns affecting their concentration and health. An educational program involving active roles of both school and family proved effective in enhancing students' understanding and behavioral changes. It is hoped that this program can serve as a model in efforts to create a safe learning environment that supports children's holistic development.*

**Keywords:** *bullying, nutrition, elementary students, education, Hegarsari Village*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi perilaku bullying dan status gizi pada siswa SD di Desa Hegarsari, Kecamatan Kadungora, Kabupaten Garut. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, melibatkan siswa, guru, dan orang tua sebagai partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying verbal dan sosial lebih dominan terjadi, dengan dampak negatif terhadap psikologis dan prestasi belajar siswa. Selain itu, rendahnya kesadaran gizi siswa berkontribusi pada pola makan tidak sehat yang mempengaruhi konsentrasi dan kesehatan mereka. Program edukasi yang melibatkan peran aktif sekolah dan keluarga terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku siswa. Diharapkan program ini dapat menjadi model dalam upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** bullying, gizi, siswa SD, edukasi, Desa Hegarsari

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, interaksi sosial, dan status gizi. Dua persoalan yang kerap muncul dan saling terkait adalah perilaku bullying dan ketidakseimbangan gizi. Bullying, yang mencakup tindakan verbal, fisik, maupun sosial, merupakan bentuk kekerasan yang sering diremehkan namun berdampak serius terhadap kesehatan mental, kepercayaan diri, dan kemampuan belajar anak. Korban bullying kerap mengalami rasa takut, cemas, penurunan motivasi belajar, hingga isolasi sosial yang dapat memengaruhi hubungan dengan teman sebaya dan guru. Dampak jangka panjang bullying juga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti stres, depresi ringan, dan masalah emosi lainnya.



Gambar 1. Pemaparan Mengenai Bullying dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar

Selain bullying, status gizi anak menjadi faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan kognitif. Anak dengan pola makan tidak seimbang atau kurang gizi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, daya tahan tubuh menurun, dan performa akademik yang kurang optimal. Kebutuhan gizi yang terpenuhi secara memadai sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, kemampuan belajar, serta daya tangkap informasi di sekolah. Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak, menjadi masalah yang umum di kalangan siswa sekolah dasar, termasuk di Desa Hegarsari.

Di Desa Hegarsari, Kecamatan Kadungora, Kabupaten Garut, fenomena bullying dan masalah gizi masih banyak dijumpai di lingkungan sekolah dasar. Anak-anak sering mengonsumsi makanan ringan yang kurang bergizi, sementara interaksi sosial di sekolah menunjukkan tingginya frekuensi bullying antar teman sebaya. Faktor-faktor penyebabnya antara lain lingkungan pergaulan yang kurang sehat, rendahnya pengawasan guru dan orang tua, serta kurangnya pemahaman siswa mengenai konsekuensi perilaku agresif. Kondisi ini diperparah oleh terbatasnya sarana edukasi di sekolah yang dapat mengajarkan anak tentang pencegahan bullying, kesadaran gizi, dan keterampilan sosial yang positif.

Beberapa isu utama yang muncul dari kondisi tersebut adalah:

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar.
2. Rendahnya kesadaran anak mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan pengaruhnya terhadap kesehatan serta konsentrasi belajar.
3. Terbatasnya sarana edukasi dan intervensi sekolah, baik berupa materi pembelajaran, kegiatan kreatif, maupun pendekatan persuasif untuk mencegah bullying dan meningkatkan kesadaran gizi.
4. Minimnya peran orang tua dan lingkungan rumah dalam membimbing anak menghindari bullying dan menerapkan pola makan sehat secara konsisten.

Melihat urgensi masalah ini, intervensi melalui program edukasi dan pendampingan terpadu menjadi langkah penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan anak secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi prevalensi dan bentuk-bentuk bullying yang terjadi di SD Hegarsari.
2. Menganalisis dampak bullying terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa.
3. Mengevaluasi kesadaran gizi anak dan pengaruh pola makan terhadap kemampuan belajar.
4. Menelaah peran guru, sekolah, dan orang tua dalam mengurangi perilaku bullying dan meningkatkan kesadaran gizi siswa.

Hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perilaku bullying dan status gizi dengan perkembangan anak, sekaligus menjadi dasar pengembangan strategi edukasi dan intervensi berbasis sekolah dan keluarga untuk mendukung pertumbuhan fisik, mental, dan akademik anak secara optimal.

## 2. METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran siswa terhadap bullying dan pentingnya gizi, serta mendorong peran aktif guru dan orang tua dalam mendampingi anak. Metode pelaksanaan dirancang agar bersifat partisipatif, edukatif, dan aplikatif di lapangan.

### Lokasi dan Sasaran

Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri Desa Hegarsari, Kecamatan Kadungora, Kabupaten Garut, dengan sasaran:

1. Siswa kelas 4–6 sebagai penerima edukasi dan partisipan kegiatan.
2. Guru dan wali kelas sebagai fasilitator dan pembimbing dalam implementasi program.
3. Orang tua siswa sebagai mitra dalam pembiasaan perilaku positif dan pola makan sehat di rumah.

### Tahapan Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Pendahuluan dan Persiapan
2. Sosialisasi program kepada pihak sekolah dan orang tua.
3. Survei awal untuk mengidentifikasi tingkat prevalensi bullying, pola makan siswa, serta kebutuhan edukasi gizi.
4. Penyediaan materi edukasi berbasis modul interaktif, poster, permainan edukatif, dan contoh makanan sehat.

### Pelaksanaan Edukasi Anti-Bullying

1. Melakukan kegiatan role play, diskusi kelompok, dan permainan edukatif untuk menunjukkan bentuk-bentuk bullying dan dampaknya.
2. Memberikan penjelasan mengenai strategi menghadapi bullying, termasuk cara melaporkan dan mencegah perilaku agresif di sekolah.
3. Membimbing siswa untuk membuat “Komitmen Anti-Bullying” yang dipasang di kelas sebagai pengingat.
4. Pelaksanaan Edukasi Gizi
5. Penyuluhan tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang melalui ceramah interaktif, demo makanan sehat, dan kuis edukatif.
6. Membimbing siswa membuat menu makan sehat sederhana dari bahan lokal agar mudah diterapkan di rumah.
7. Menyediakan poster dan leaflet edukatif yang ditempel di kantin dan kelas.

### Pendampingan Guru dan Orang Tua

Pelatihan guru dalam mendeteksi perilaku bullying, serta mengintegrasikan materi gizi dan anti-bullying dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Pertemuan dengan orang tua untuk meningkatkan peran serta keluarga, membiasakan anak menghindari bullying, dan menerapkan pola makan sehat di rumah.

### Monitoring dan Evaluasi

1. Observasi langsung perilaku siswa selama dan setelah kegiatan edukasi.
2. Diskusi kelompok dan wawancara singkat untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap bullying dan gizi.
3. Dokumentasi kegiatan sebagai bahan evaluasi dan laporan pengabdian.

### Strategi Pelibatan Partisipan

1. Kegiatan dirancang partisipatif, sehingga siswa aktif dalam permainan, diskusi, dan simulasi.
2. Guru dan orang tua dilibatkan sebagai fasilitator dan pengawas, memastikan keberlanjutan pembiasaan perilaku positif.
3. Menggunakan media interaktif dan lokal (poster, modul, demo makanan sehat) agar pesan mudah dipahami dan diterapkan sehari-hari.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian di SD Negeri Desa Hegarsari menghasilkan berbagai temuan penting terkait perilaku bullying dan status gizi siswa, serta menyoroti peran guru, orang tua, dan sekolah dalam membina lingkungan belajar yang sehat. Hasil dan pembahasan dijelaskan berdasarkan beberapa aspek utama:



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Pelajar terkait Bullying dan Status Gizi

#### 1. Bentuk-Bentuk Bullying yang Terjadi

Observasi dan wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa bullying di sekolah terbagi menjadi tiga bentuk utama:

1. Bullying verbal: Ejekan, hinaan fisik, olokan terhadap status sosial atau kemampuan akademik, sering dianggap sebagai candaan oleh pelaku. Anak korban mengaku merasa tidak percaya diri dan takut menghadapi teman sekelas.
2. Bullying fisik: Mendorong, menampar, atau mengambil barang milik teman, meskipun frekuensinya lebih rendah dibanding bullying verbal, dampaknya terhadap rasa aman siswa signifikan.
3. Bullying sosial: Mengucilkan teman dari kelompok bermain, menyebarkan rumor, atau menolak ajakan bermain bersama. Bentuk ini sulit terdeteksi oleh guru dan memiliki efek jangka panjang pada kemampuan bersosialisasi korban.

Temuan ini menunjukkan bahwa bullying verbal dan sosial lebih dominan di SD Hegarsari. Hal ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menegaskan bahwa bullying non-fisik sering dianggap sepele, padahal berdampak signifikan pada kondisi psikologis anak (Smith & Sharp, 2019).

#### 2. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Bullying

Analisis lapangan mengidentifikasi beberapa faktor pemicu bullying:

1. Lingkungan pergaulan yang negatif: Anak-anak yang berada dalam kelompok agresif cenderung meniru perilaku teman sebaya.
2. Kurangnya pengawasan guru dan orang tua: Perilaku bullying sering terjadi di luar jam pelajaran atau saat guru tidak mengawasi, sehingga anak merasa leluasa untuk melakukan tindakan agresif.
3. Rendahnya empati dan kesadaran sosial: Baik di kalangan siswa, guru, maupun orang tua, pemahaman tentang dampak negatif bullying masih terbatas.

Hal ini menegaskan perlunya pendidikan karakter dan penguatan nilai empati di sekolah dan rumah. Strategi partisipatif dalam pengabdian, seperti role play dan diskusi kelompok, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif bullying.

### 3. Dampak Bullying terhadap Korban

Data dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa korban bullying mengalami:

1. Gangguan psikologis: Rasa takut, cemas, dan stres ringan.
2. Penurunan motivasi belajar: Anak enggan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas dan merasa tidak percaya diri saat mengikuti ujian atau tugas kelompok.
3. Isolasi sosial: Menarik diri dari interaksi teman sebaya, yang dapat mengganggu perkembangan keterampilan sosial.

Temuan ini memperkuat literatur yang menyebut bullying berdampak negatif pada kesejahteraan psikososial dan prestasi akademik anak (Olweus, 2013).

### 4. Kesadaran dan Praktik Gizi Siswa

Observasi kebiasaan makan dan wawancara dengan siswa dan orang tua menunjukkan:

1. Rendahnya kesadaran gizi: Banyak siswa memilih jajanan tinggi gula, garam, atau lemak dibanding makanan bergizi seperti sayur, buah, atau protein.
2. Keterbatasan pengetahuan orang tua: Beberapa orang tua kurang memahami kebutuhan gizi anak, sehingga kurang mendorong pola makan sehat di rumah.
3. Dampak terhadap konsentrasi dan kesehatan: Anak yang sering mengonsumsi jajanan tidak sehat menunjukkan konsentrasi belajar lebih rendah dan mudah lelah.
4. Edukasi gizi melalui demo makanan sehat dan kuis interaktif terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya makanan bergizi. Beberapa siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti membawa buah dari rumah atau memilih makanan sehat di kantin.

### 5. Peran Guru dan Sekolah

Guru dan wali kelas memiliki peran kunci dalam:

1. Mendeteksi dan menindaklanjuti kasus bullying melalui pembinaan langsung dan komunikasi dengan orang tua.
2. Mengintegrasikan edukasi gizi dan anti-bullying ke dalam kegiatan belajar sehari-hari, seperti bimbingan kelompok dan materi kelas.
3. Mendorong lingkungan kelas positif dengan menetapkan “Komitmen Anti-Bullying” dan membiasakan siswa berbagi pengalaman belajar.
4. Keterlibatan guru terbukti meningkatkan efektivitas program edukasi, karena anak-anak lebih memperhatikan dan meniru perilaku positif yang ditunjukkan oleh guru.

### 6. Peran Orang Tua

Orang tua yang dilibatkan dalam program pengabdian berperan dalam:

1. Memantau perilaku anak di rumah dan mendorong komunikasi terbuka tentang pengalaman bullying di sekolah.
2. Membiasakan anak menerapkan pola makan sehat sesuai pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan edukasi.
3. Mendukung sekolah dalam menegakkan aturan anti-bullying melalui penguatan nilai disiplin dan empati di rumah.

Hasil awal menunjukkan bahwa kolaborasi antara sekolah dan keluarga meningkatkan keberlanjutan perilaku positif anak.

### 7. Refleksi Program Pengabdian

Secara keseluruhan, pengabdian ini berhasil:

1. Menyadarkan siswa tentang dampak bullying dan pentingnya gizi seimbang.
2. Memberdayakan guru dan orang tua sebagai fasilitator perubahan perilaku anak.
3. Menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan suportif, yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan akademik anak secara menyeluruh.

Namun, beberapa tantangan masih muncul, seperti keterbatasan waktu kegiatan, variasi tingkat pemahaman siswa, dan kurangnya fasilitas pendukung. Oleh karena itu, program lanjutan dan monitoring berkala sangat dibutuhkan untuk memastikan perubahan perilaku jangka panjang.

#### 4. SIMPULAN

Program pengabdian di SD Negeri Desa Hegarsari berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif bullying dan pentingnya pola makan bergizi. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, siswa, guru, dan orang tua terlibat aktif dalam kegiatan yang mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan sehat. Namun, tantangan seperti keterbatasan waktu, variasi tingkat pemahaman, dan kurangnya fasilitas pendukung masih perlu diatasi.

Saran:

1. Melanjutkan program edukasi dengan topik lanjutan yang relevan untuk memperdalam pemahaman siswa.
2. Mengintegrasikan materi anti-bullying dan gizi dalam kurikulum sekolah secara berkelanjutan.
3. Meningkatkan peran serta orang tua melalui pelatihan dan komunikasi rutin.
4. Menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang konseling dan kantin sehat di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Setyowati, W. E. (2019). Pola asuh orang tua dan perilaku bullying pada siswa sekolah dasar di Kota Semarang. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(1), 37–41.
- Chahyanto, B. A., Aritonang, E. S., & Laruska, M. (2018). Status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Sibolga Sambas, Kota Sibolga. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 1(2), 59–67.
- Angkasa, D., Sitoayu, L., Fauzi, M., Putri, V. R., & Mulyadi. (2017). Peduli sarapan dan jajanan sehat, serta higiene dan sanitasi lingkungan sekolah pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Sepatan Timur. *Jurnal Abdimas*, 3(2), 9.
- Wahyuni, N., Misykah, Z., Panggabean, D. S., & Siregar, Y. H. W. (2023). Identifikasi anak dengan gangguan psikologis akibat bullying pada siswa sekolah dasar: Strategi dampak dan intervensi. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistik*, 3(1), 42–46.
- Sinaga, T., & Irnani. (2019). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 1–9.
- Putri, M., & Damaiyanti, S. (2020). Group Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada korban perilaku kekerasan (bullying) di sekolah dasar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1–9.
- Angkasa, D., Jus'at, I., & Swamilaksita, P. D. (2014). Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 135.
- Listiani, P. F., Fauziah, M., Fatmala, A. D. E., Fathurahman, F., & Khaerima, M. (2020). Perilaku bullying pada anak di sekolah dasar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(1), 1–9.

Nuzrina, R., Melani, V., & Ronitawati, P. (2019). Penilaian status gizi anak sekolah dasar Duri Kepa 11 menggunakan indeks tinggi badan menurut umur dan indeks massa tubuh menurut umur. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 1–9.

Febriana, B., Rochmawati, D. H., & Setyowati, W. E. (2025). Parenting coaching: Psikoedukasi dalam pencegahan bullying pada anak dan remaja. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 6(2), 1035–1041.