

Penyuluhan Pola Hidup Sehat dan Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental di Sekolah MI Muhammadiyah Barengkok

Rai Sara Purnama Sari*¹, Nadhya Salwa Nur Arraafi'a², Maya Rosmita³

¹⁻³*Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah Jakarta*

ABSTRAK

Masalah kesadaran masyarakat di Indonesia menjalani pola hidup sehat masih terbilang rendah, pola hidup yang tidak sehat dan gaya hidup modern menimbulkan berbagai masalah gangguan kesehatan yang dapat menimbulkan berbagai banyak penyakit dan masalah gangguan fisik. Selain sehat fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan, bullying berdampak pada kesehatan mental bagi korban. Bullying adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan menyakiti dalam bentuk fisik, verbal atau emosional psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang lebih lemah fisik ataupun mental secara berulang-ulang tanpa perlawanan dengan tujuan membuat orang menderita. Metode pelaksanaan dilaksanakan secara langsung dengan cara memberikan penyuluhan dan pemberian materi mendasar mengenai pola hidup sehat dan dampak bullying di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok Bogor. Hasil pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi siswa/siswi agar menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari dan terhindar dari tindakan membully dan juga dari perbuatan bullying di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Kesimpulannya melalui pelaksanaan kegiatan ini siswa/siswi mendapatkan pembekalan agar menjaga pola hidup sehat dan mencegah aksi bullying di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Dengan kegiatan ini sehingga dapat membantu siswa/siswi sebagai generasi muda menciptakan kesejahteraan baik dirinya, orang tuanya, maupun masyarakatnya.

ABSTRACT

The problem of public awareness in Indonesia to lead a healthy lifestyle is still relatively low, unhealthy lifestyles and modern lifestyles cause various health problems that can cause various diseases and physical problems. In addition to physical health, mental health also needs to be considered, bullying has an impact on mental health for victims. Bullying is an act that is carried out by hurting physically, verbally or psychologically by a person or group who feels stronger to a victim who is weaker physically or mentally repeatedly without resistance with the aim of making people suffer. The implementation method is carried out directly by providing counselling and providing basic materials on healthy lifestyles and the impact of bullying at the MI Muhammadiyah Barengkok school in Bogor. The results of this service aim to educate students to apply a healthy lifestyle in daily activities and avoid bullying and also from bullying in the school environment and in the community. In conclusion, through the implementation of this activity, students get briefing on maintaining a healthy lifestyle and preventing bullying in the school environment and in the community. With this activity so that it can help students as the younger generation create prosperity for themselves, their parents, and the community.

KATA KUNCI

Hidup Sehat,
Bullying,
Penyuluhan

KEY WORDS

Healthy Living,
Bullying,
Counseling

Pendahuluan

Pola hidup yang tidak sehat dan gaya hidup modern menimbulkan berbagai masalah gangguan kesehatan yang dapat menimbulkan berbagai banyak penyakit dan masalah gangguan fisik serta mental. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan

seseorang. Tidak hanya soal makanan, tetapi juga kebiasaan orang tersebut dalam berolahraga dan menjalani gaya hidup.

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menurut WHO pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit pada diri manusia saja. Manfaat dari menerapkan pola hidup sehat di antaranya adalah membuat tidur lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh lebih semangat dalam beraktivitas, mencegah berbagai macam penyakit dan masih banyak lagi manfaat yang dapat diperoleh dari menjaga pola hidup sehat secara benar.

Masalah kesadaran masyarakat di Indonesia untuk menjalani pola hidup sehat masih terbilang rendah hal ini terlihat dari jumlah indikasi. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), persentase masyarakat yang kurang menjalani aktivitas fisik meningkat, dari yang tadinya 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018.

Selain sehat fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan, ada banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan mental salah satunya tindakan kekerasan *Bullying*. *Bullying* adalah suatu tindakan perilaku yang dilakukan dengan cara menyakiti dalam bentuk fisik, verbal atau emosional psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang lebih lemah fisik ataupun mental secara berulang-ulang tanpa ada perlawanan dengan tujuan membuat orang menderita.

Bullying merupakan masalah yang serius, karena dapat berdampak jangka panjang pada masalah psikologis yang berat, seperti rendahnya harga diri hingga depresi yang mendalam, agresif, dan anak menolak sekolah yang dapat menyebabkan putus sekolah. Sekolah sebagai suatu institusi pendidikan yang seharusnya merupakan tempat yang aman dan nyaman bagi anak didik untuk mengembangkan dirinya malah menjadi tempat dari kebanyakan kasus *bullying* yang sedang marak terjadi di Indonesia. Kekerasan ini terus berlanjut karena pihak sekolah yang menganggap saling ejek dan berkelahi antar siswa adalah sesuatu yang dianggap wajar.

Dampak perilaku *bullying* Magfirah dan Rachmawati (2009) menyebutkan bahwa dampak dari perilaku *bullying* ini sendiri sangat banyak terutama bagi para korbannya, antara lain:

- a. Menjadi penghambat besar bagi seorang anak untuk mengaktualisasikan diri, karena korban merasa bahwa hal apapun yang ia lakukan akan salah dalam pandangan orang-orang terutama bagi para pelaku *bullying* tersebut.
- b. *Bullying* tidak memberi rasa aman dan nyaman, membuat para korban *bullying* selalu merasa di bayangi rasa takut akan terintimidasi.
- c. Merasa rendah diri serta tak berharga di lingkungan masyarakat akibat perlakuan *bullying* yang diterimanya.
- d. Perasaan takut karena selalu menerima perlakuan *bullying* menyebabkan korban yang merupakan seorang siswa akan sulit berkonsentrasi dalam belajarnya.
- e. Korban yang selalu merasa takut dan cemas menyebabkan ia tidak mampu untuk bersosialisasi secara baik dengan lingkungannya.
- f. Perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah menyebabkan para korban merasa enggan bersekolah untuk menghindari perilaku tersebut terjadi kembali padanya.
- g. Korban *bullying* biasanya akan menjadi pribadi yang tertutup sehingga ia akan tidak percaya diri dan sulit berkomunikasi dalam lingkungannya. Para korban *bullying* akan kehilangan rasa percaya diri kepada lingkungan yang banyak menyakiti dirinya.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat, sepanjang tahun 2021 ada 17 kasus yang melibatkan peserta didik dan pendidik. Kasus *bullying* di satuan Pendidikan terjadi di sejumlah daerah, mulai dari SD sampai SMA/SMK. Wilayah kabupaten/kota meliputi daerah seperti yang terjadi di daerah Kota Bogor (Jawa barat), Kabupaten Bogor (Jawa barat).

Fakta yang terjadi di dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah MI Muhammadiyah Barendkok, Pemahaman dampak *bullying* ini masih kurang di lingkungan MI Muhammadiyah

Barengkok. Hal ini ditandai dengan masih banyaknya para siswa/siswi yang menjelekkkan satu sama lainnya atau saling berkata kasar kami menilai pentingnya pemahaman dampak *bullying* bagi siswa/siswi MI Muhammadiyah Barengkok agar para siswa/siswi mengerti dampak apa saja yang terjadi apabila mereka melakukan *bullying*, dengan harapan agar para siswa/siswi mendapatkan kenyamanan dalam menimba ilmu di sekolah.



Gambar 1. Sekolah MI Muhammadiyah Barengkok, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor

Berdasarkan hal tersebut kami tertarik untuk melakukan program penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan dampak *bullying* terhadap kesehatan mental di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi siswa/siswi terkait cara berperilaku hidup sehat dan sebagai langkah pencegahan untuk mengatasi masalah maraknya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Melalui pemahaman tersebut diharapkan sebagai upaya meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan dengan menerapkan berperilaku hidup sehat dan tidak melakukan *Bullying* kepada teman-teman di lingkungan sekolah.

Metode

Metode pelaksanaan program KKN ini yaitu Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dan Dampak *Bullying* Terhadap Kesehatan Mental di Sekolah MI Muhammadiyah Barengkok, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor. Program ini dilaksanakan secara langsung dengan cara memberikan penyuluhan dan pemberian materi mendasar mengenai pola hidup sehat dan dampak *bullying* bagi siswa MI Muhammadiyah Barengkok. Sasaran dari kegiatan ini yaitu seluruh siswa/siswi yang berjumlah 67 dari kelas 1 sampai kelas 6 di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok, Kecamatan Leuwiliang, Kabupaten Bogor. Output yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu bertambahnya pengetahuan siswa/siswi di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok dan dapat menerapkan pola hidup sehat dan mengetahui dampak *bullying* bagi kesehatan mental.

Hasil dan Pembahasan

Pada kesempatan kali ini kami melaksanakan KKN di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok yang diikuti oleh siswa/siswi mulai dari kelas 1 sampai kelas 6, kami membuat suatu program penyuluhan tentang pola hidup sehat dan dampak *bullying* terhadap kesehatan mental. Selama kegiatan itu berlangsung kami mengamati situasi dan kondisi yang berada di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok yang dimana mempunyai total keseluruhan 67 siswa/siswi. Menurut keterangan dari kepala sekolah MI Muhammadiyah Barengkok “sedikitnya murid-murid yang bersekolah di sini dikarenakan sudah banyak sekolah-sekolah yang berada di lingkungan sekitar sehingga terjadinya persaingan”.

Ketika kegiatan berlangsung kami membagi waktu menjadi dua sesi untuk penyampaian materi. Untuk sesi yang pertama, memaparkan materi tentang pola hidup sehat yang dimulai dari menjaga kebersihan lingkungan, konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, mencuci tangan pakai sabun, rajin berolahraga, minum 8 gelas setiap hari, dan tidak merokok.



Gambar 2. Kegiatan Penyampaian Materi Pola Hidup Sehat

Pada sesi pertama ini siswa/siswi sangat antusias dan sudah cukup memahami mengenai pola hidup sehat, ini terlihat ketika proses tanya jawab mereka begitu semangat berlomba-lomba menjawab pertanyaan dan rata-rata jawaban dari mereka itu benar.



Gambar 3. Kegiatan Penyampaian Materi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental

Selanjutnya sesi yang kedua yaitu memaparkan materi tentang dampak dari *bullying* untuk kesehatan mental, pada penutupan materi yang terakhir ini kami dan para siswa/siswi melakukan praktik atau keterampilan menggunakan cat air dengan cara menempelkan telapak tangan ke banner yang telah diberi cat air, hal ini dilakukan sebagai simbolik akan menolak tindakan *bullying* dimana pun dan kapan pun terkhususnya di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa/siswi agar terhindar dari tindakan membully dan juga terhindar dari perbuatan *bullying*, karena hal ini mengakibatkan pengaruh negatif yang dapat merusak tingkah laku seseorang bagi si pelaku *bullying* (membully) serta dapat mengganggu kesehatan mental bagi korban yang menerima tindakan *bullying* dan cenderung akan membekas dalam ingatannya hingga ia beranjak dewasa atas kejadian tersebut.



Gambar 4. Praktik menempelkan telapak tangan menggunakan cat air, sebagai simbolik menolak aksi bullying.

Berdasarkan hasil penyampaian materi dan juga praktik dapat memberikan manfaat serta kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat bagi para siswa/siswi MI Muhammadiyah Barengkok, selain itu siswa/siswi juga menambah wawasan sehingga mengetahui mengenai macam-macam tindakan yang termasuk *bullying* serta dampak buruk yang diakibatkan oleh *bullying* dan bagian yang terpenting untuk para siswa/siswi yaitu dapat lebih saling menghormati dan menghargai terhadap sesama teman sebaya ataupun antar tingkat adik kelas.

Karena adanya keterbatasan waktu maka pelaksanaan program yang kami buat sangat singkat. Meskipun demikian, kami berharap dapat memberikan pengetahuan kepada seluruh siswa/siswi di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok dan dari materi-materi yang telah disampaikan dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Melakukan foto bersama.

Simpulan

Melalui pelaksanaan kegiatan ini siswa/siswi mendapatkan pembekalan menjaga pola hidup sehat dan mencegah aksi *bullying* di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Dengan kegiatan ini sehingga dapat membantu siswa/siswi sebagai generasi muda menciptakan kesejahteraan baik dirinya, orang tuanya, maupun masyarakatnya.

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terima kasih atas ke hadirat Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya yang sangat besar sehingga kami dapat melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UMJ 2022 di sekolah MI Muhammadiyah Barengkok Bogor sesuai rencana dan program kerja dapat terlaksana dengan lancar. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan ini. Tidak terasa pelaksanaan KKN UMJ 2022 telah selesai. Banyak hal yang kami dapatkan selama melaksanakan program kelompok, seperti bertambahnya pengalaman, ilmu dan juga saudara. Sikap masyarakat yang menghargai, membimbing, dan sangatlah termotivasi kami untuk melaksanakan setiap kegiatan sangatlah memotivasi kami untuk melaksanakan semua program kerja dengan sebaik-baiknya. Laporan ini menguraikan program-program kerja yang diadakan dan terlaksana selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Kami menyadari bahwa kelancaran program KKN yang kami capai bukanlah semata-mata karena kemampuan kami sendiri, tetapi karena karunia ilahi dan bantuan dari berbagai belah pihak, baik dari Panitia Pelaksana Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Jakarta, Pimpinan-pimpinan Rektorat UMJ, Teman-teman KKN UMJ Kelompok 48, maupun warga masyarakat yang telah mendukung kegiatan KKN ini dan kepada DPL kami yang telah membimbing kami dalam pelaksanaan KKN ini.

Daftar Pustaka

- Atmaja, P. M. Y. R., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128-135.
- Kumparan, Diakses pada 16 Agustus 2022. Kumparan.com website: <https://kumparan.com/kumparannews/catatan-akhir-tahun-kpai-masih-banyak-kasus-bullying-berujung-korban-meninggal-1xCdQQVB9QH>.
- Liputan 6. Diakses pada 16 Agustus 2022, Liputan6.com website : <https://hot.liputan6.com/read/4839149/pengertian-pola-hidup-sehat-tujuan-dan-cara-penerapannya-yang-wajib-diketahui>.
- Media Indonesia, Diakses pada 16 Agustus 2022. MediaIndonesia.com website: <https://mediaindonesia.com/humaniora/457942/kesadaran-masyarakatuntuk-jalani-hidup-sehat-masih-rendah>
- Rahmawati, S. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Perpisahan Dengan Orang Tua Terhadap Risiko Perilaku Bullying Santri di Pesantren Assanusi Cirebon.
- Sugma, A. R., & Azhar, P. C. (2020). Sosialisasi Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik Mas Al Maksium Stabat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 33-40.