

## **Gangguan Makan**

### **Cara Membantu Anak dengan Gangguan Makan**

#### **Apa itu Gangguan Makan?**

Gangguan Makan (*Eating Disorders/ED*), (termasuk Anoreksia Nervosa (AN) dan Bulimia Nervosa (BN)), mengacu pada berbagai penyakit yang terkait dengan sikap dan perilaku makan abnormal. Orang dengan gangguan makan mungkin makan sangat banyak atau sangat sedikit, dan biasanya terlalu memperhatikan berat badan, bentuk tubuh, dan makanan mereka.

Orang dengan AN memiliki citra tubuh yang berubah dan ketakutan yang kuat untuk menjadi gemuk yang mengarah pada diet berlebihan dan penurunan berat badan yang parah. Orang dengan BN seringkali makan berlebihan dan diikuti oleh beberapa perilaku kompensasi yang tidak pantas (seperti muntah dengan sengaja dan menyalahgunakan obat pencahar) untuk menghindari penambahan berat badan.

ED dapat terjadi kapan saja pada siapa saja, tetapi lebih sering terjadi pada wanita daripada pria. Gejala umum ED termasuk:

#### **Aspek Emosional**

- Citra diri rendah
- Gangguan emosional (misalnya, kecemasan, depresi, rasa malu)

#### **Aspek Fisiologis**

- Kenaikan atau penurunan berat badan secara tiba-tiba, atau fluktuasi dalam jangka pendek
- Merasa lelah, lemas, dan kedinginan karena metabolisme yang melambat
- Merasa kenyang, rambut atau kulit kering
- Sulit berkonsentrasi

#### **Aspek Kesadaran**

- Sibuk memperhatikan berat badan atau bentuk tubuh
- Merasa tidak mampu mengontrol perilaku di sekitar makanan

#### **Aspek Perilaku**

- Diet terus-menerus (mis., melewatkan makan, puasa, mengganti makanan dengan minuman)
- Makan berlebihan
- Berolahraga berlebihan, sering membicarakan makanan
- Kehilangan minat dalam kegiatan sosial atau hobi
- Kurangnya motivasi belajar (misalnya, kurangnya energi untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau penurunan prestasi akademik)

Tanpa perawatan yang tepat, ED dapat menyebabkan berbagai komplikasi, kerusakan permanen pada tubuh, dan bahkan kematian.

#### **Peran Orang Tua**

**Jika saya menduga anak saya menyandang ED, saya harus...**

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan dan pelatihan dukungan yang tepat dapat diatur untuknya

- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator/SENCO*), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

### **Setelah anak saya dinilai menyandang ED, saya harus...**

- Bekerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Mengambil inisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai
- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan guru mata pelajaran untuk memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

### **Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:**

#### **Kehidupan sehari-hari**

- Memahami ED secara akurat dan mempelajari lebih lanjut tentang gangguan tersebut dapat membuat Anda mampu mendukung anak secara lebih baik
- Bantu anak Anda menetapkan waktu sarapan, makan siang, dan makan malam yang teratur
- Jadilah panutan dengan sikap sehat terhadap makanan dan makan, olahraga dan berat badan, serta mempraktikkan gaya hidup sehat, misalnya tidak melakukan diet atau melewatkan makan, makan makanan yang seimbang, dan berolahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan fisik dan mental
- Tunjukkan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang berbeda-beda. Jangan membuat komentar yang tidak pantas tentang berat badan, bentuk tubuh, penampilan, atau bagian tubuh tertentu anak Anda
- Ajari anak Anda cara menghadapi tekanan negatif dari teman sebaya (misalnya, katakan "tidak" untuk ejekan yang berkaitan dengan berat badan atau bentuk tubuh atau cari bantuan dari teman atau orang dewasa yang dipercaya)
- Terlibatlah dalam kegiatan sosial dengan anak Anda yang tidak berfokus pada berat badan atau penampilan

#### **Keterampilan Komunikasi dan Pengelolaan Emosi**

- Dengan sabar dan penuh empati, dengarkan persepsi anak Anda tentang berat badan dan citra tubuh
- ED dapat diobati, dan pemulihan mungkin terjadi. Jangan mengkritik atau menyalahkan anak Anda atas perilakunya
- Bantu anak Anda mengekspresikan emosi negatif secara. Dorong anak Anda untuk menghilangkan stres dengan cara seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik, melewatkan waktu tenang sendirian, bernapas dalam-dalam atau melakukan latihan relaksasi otot progresif, dan bukan dengan makan

#### **Membangun Nilai Positif**

- Bantu anak Anda memahami harga dirinya. Tekankan kekuatannya dan sifat positifnya sendiri, seperti kebaikan dan perhatian, bukan pada penampilannya
- Bantu anak Anda untuk secara kritis mempelajari pesan yang mereka terima dari media massa dan teman sebaya tentang diet, penampilan ideal, atau "tubuh sempurna"

## **Langkah dan Strategi Dukungan**

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

### **Membantu Siswa dalam Penyesuaian Sekolah**

- Ketika seorang siswa merasa sangat gugup dan stres, biarkan dia beristirahat dan merilekskan diri di tempat yang aman dan tenang
- Ketika siswa perlu mengganti seragam sekolah (misalnya, untuk kelas Pendidikan Jasmani), pastikan siswa memiliki cukup waktu untuk berganti, dan beri dia pilihan untuk berganti di ruang ganti atau tempat yang lebih pribadi
- Bantu siswa untuk makan dengan benar, dan berikan pengaturan makan yang berbeda sesuai dengan kemajuan dan kebutuhan siswa (misalnya makan bersama siswa lain seperti biasa, dengan tenaga bimbingan siswa, di ruang terpisah atau jauh dari ruang makan utama tetapi dengan teman baik, dll.)
- Bantu siswa melakukan pengawasan makan dan pemantauan kesehatan fisik, berdasarkan saran dari ahli perawatan kesehatan. Orang tua dapat mengizinkan anak-anak mereka membawa beberapa makanan ringan ke sekolah seperti yang direkomendasikan sehingga siswa dapat makan di sekolah sesuai kebutuhan
- Berikan pelatihan berkelompok atau individu bagi siswa yang membutuhkan untuk menumbuhkan sikap dan perilaku yang sehat terhadap makanan dan makan, olahraga dan berat badan
- Tawarkan waktu sekolah atau pengaturan kelas yang fleksibel sesuai dengan kebutuhan siswa untuk menghadiri layanan medis atau konseling

### **Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya**

- Promosikan secara aktif makan dan gaya hidup sehat, dan promosikan iklim di sekolah yang bebas dari kritik terhadap penampilan orang lain
- Ciptakan lingkungan sekolah yang sehat tanpa toleransi terhadap perundungan yang menargetkan penampilan diri
- Pastikan bahwa siswa dengan berbagai bentuk, ukuran dan penampilan sama-sama dihargai dan dihormati
- Ambil inisiatif untuk memperhatikan siswa. Jika seorang siswa melewatkan makan, bicaralah dengannya dengan tenang dan tidak kritis dan beri tahu mereka bahwa guru khawatir dengan perilakunya
- Atur agar beberapa rekan sebaya yang mau membantu memberikan dukungan pembelajaran atau emosi untuknya

### **Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar**

- Perhatikan dampak potensial dari ED pada kinerja kesadaran siswa
- Guru dapat mengizinkan siswa istirahat selama waktu kelas sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga ia dapat makan sedikit makanan
- Jika siswa merasa kepinginan di kelas, guru dapat mengizinkan siswa untuk menggunakan selimut atau minum air hangat untuk menghangatkan dirinya
- Berikan bantuan pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Bebaskan siswa dari kelas pendidikan jasmani atau buat penyesuaian lain sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran profesional
- Jika ada siswa yang perlu menghadiri layanan medis atau konseling selama kelas, guru dapat memberinya catatan pelajaran

- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para tenaga profesional

### **Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah**

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa yang mengalami kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Jaga kolaborasi dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua dan tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial, psikolog, dll.) untuk mempelajari tentang kondisi makan dan berat badan siswa
- Jika berat badan dan kondisi kesehatan siswa memburuk, komunikasi harus dilakukan dengan tenaga medis profesional sesegera mungkin dan cari bantuan dan tindak lanjut secepatnya

### **Situs Web yang Berguna**

#### **Biro Pendidikan**

#### **Beranda Biro Pendidikan**

<http://www.edb.gov.hk/en>

#### **Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus “SENSE”**

<https://sense.edb.gov.hk/en>

#### **“Mental Health@School” Informasi Daring Kesehatan Jiwa Siswa**

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

#### **Panduan Operasi Pendekatan Seluruh Sekolah untuk Pendidikan Terpadu**

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf)

#### **Buku Pegangan Sumber Daya Guru tentang Memahami dan Mendukung Siswa dengan Gangguan Kejiwaan**

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's\\_Resource\\_Handbook\\_on\\_Understanding\\_and\\_Supporting\\_Students\\_with\\_Mental\\_Illness\\_Aug\\_2017.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf)

#### **Departemen Kesehatan**

Layanan Penilaian Anak

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Layanan Kesehatan Siswa

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

#### **Departemen Kesejahteraan Sosial**

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

#### **Dewan Layanan Sosial Hong Kong**

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

### **Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan**

#### **Biro Pendidikan**

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus

3698 3957

**Otoritas Rumah Sakit**

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam) 2466 7350

**Departemen Kesehatan**

Layanan Penilaian Anak 2246 6659

Layanan Kesehatan Siswa 2349 4212

**Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat**

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>