

Memahami dan membantu anak-anak yang mengalami ADHD *(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*

Oleh:

H i d a y a t

Apakah itu "ADHD"?

Sebelumnya para orang tua dan guru menggambarkan anak-anak yang mudah terangsang, beralih perhatian atau tidak mendengar panggilan orang lain sebagai hiperaktif. Istilah kurang pemusatan perhatian dan impulsivitas (ADD) digunakan oleh profesional dalam bidang pendidikan dan psikologi untuk menggambarkan masalah belajar yang lebih serius dan berpanjangan pada anak-anak.

Gangguan kurang pemusatan perhatian (ADD) tanpa hiperaktiviti (terutama sekali jenis yang tidak bisa memusatkan perhatian penuh) adalah subkategori kepada ADHD. Biasanya, anak-anak dalam golongan ini kurang memberi perhatian penuh dan perhatian mudah beralih. Mereka yang dikategorikan ADD tanpa hiperaktiviti kerap kali tidak didiagnosa dengan tepat. Gangguan hiperkinetik merupakan satu lagi istilah yang digunakan untuk menggambarkan ADHD.

Berdasarkan hasil pengamatan di beberapa sekolah di Bandung diitemukan 1 dari 25 anak-anak yang mengalami masalah ADHD lebih banyak didiagnosa pada anak-anak lelaki berbanding dengan anak-anak perempuan. Ini mungkin berlaku kerana ADD tanpa hiperaktiviti lebih berpengaruh dalam diri anak-anak perempuan dan tidak didiagnosa dengan tepat.

Apakah tanda-tanda ADHD?

Anak-anak ADHD haruslah menunjukkan tingkahlaku yang terdapat dalam tiga kategori utama yang sering ditunjukkan di rumah, di sekolah dan sebagainya:

1. Hiperaktiviti

- Seringkali menggerak tangan atau kaki atau menggeliang-geliut di tempat duduk
- Selalu meninggalkan tempat duduk ketika di kelas
- Selalu berlari ke sana ke mari atau suka memanjat dan sering terlihat kikuk/tidak luwes
- Sering menghadapi masalah ketika bermain atau melakukan aktiviti karena tidak bisa fokus
- Selalu banyak bercakap
- Sering bergerak tanpa terkendali atau kerap bertindak seolah-olah “digerakkan oleh motor”.

2. Pemusatan perhatian yang singkat

- Sering gagal memberi memusatkan perhatian dengan teliti kepada pekerjaan yang terperinci atau sering melakukan kesalah dalam menyelesaikan tugas sekolah dan kegiatan sehari-hari
- Selalu tidak mematuhi arahan dan gagal menyiapkan kerja sekolah, kerja harian atau tugas
- Sering mengalami masalah untuk mengatur tugas dan aktiviti sehari-hari
- Sering mengelak, tidak suka atau keberatan hendak melakukan sesuatu tugas yang memerlukan konsentrasi yang lama (seperti tugas-tugas di sekolah atau rumah)
- Mudah lupa dan selalu kehilangan barang (misalnya pensil, pemadam, buku atau pekerjaan sekolah, mainan dan sebagainya)
- Perhatian mudah beralih dari satu aktiviti ke satu aktiviti lain.

3. Tingkah laku impulsif

- Selalu memberi jawapan sebelum soal selesai ditanyakan
- Kurang sabar dan menghadapi masalah ketika menunggu giliran
- Sering mengganggu atau mencelah perbuatan atau aktiviti orang lain
- Sering membuat pertimbangan yang salah dan mudah mengalami konflik dengan orang lain

Apabila anak anda gagal mencapai kejayaan yang cemerlang di sekolah atau tidak pandai berinteraksi sesama teman sebayanya, mungkin ini menandakan anak anda menghadapi masalah tingkahlaku hiperaktiviti. Seringkali anak-anak yang hiperaktif dianggap sebagai nakal atau jahat. Walaupun

anak-anak ada kalanya menunjukkan tingkahlaku yang terlalu aktif atau tidak bisa diam, orang tua harus berhati-hati agar tidak salah membuat perkiraan dan menganggap anak mereka hiperaktif. Semangat berkobar-kobar, bertindak mengikut gerak hati dan suka bergurau dianggap normal. Tetapi semuanya bergantung kepada usia dan tahap pertumbuhan mereka. Jika anda ragu-ragu, rujuklah ke dokter, psikolog, dan paedagog anda untuk penilaian selanjutnya.

Apakah gangguan lain mengiringi ADHD?

ADHD sulit untuk didiagnosa karena ADHD sering disertai dengan masalah-masalah lain, seperti hambatan perkembangan secara umum (misalnya tunagrahita/retardasi mental) atau gangguan spektrum autistik. Kesukaran pembelajaran secara khusus yaitu anak-anak ini menghadapi masalah untuk menguasai bahasa atau kemampuan akademik tertentu, seperti: membaca dan matematik.

Masalah emosional dan tingkah laku; orang awam mungkin akan menganggap anak-anak ini sebagai anak-anak yang terganggu emosinya. Pada hakikatnya, anak-anak itu sendiri sentiasa bergelombang dengan kekecewaan dan terpaksa meluapkan emosi mereka.

Masalah ADHD:

- Masalah sosial. Mereka sering disisihkan dan tidak dihiraukan oleh teman-teman sebayanya. Mereka juga sering berhadapan dengan masalah akademik.
- Masalah keluarga. Anak-kanak ini sering menimbulkan masalah dengan keluarganya yang tinggal serumah atau mereka yang berinteraksi dengannya sehingga menimbulkan keadaan tegang. Orang tua sering menyalahkan diri karena tingkah laku anak-anak mereka. Beban rasa bersalah ini bisa menjadi ringan jika ibu bapa memahami keadaan sebenarnya yang dialami oleh anak mereka.

Apakah yang boleh disalah tafsir sebagai ADHD?

- Pencapaian akademik rendah yang disebabkan masalah pembelajaran yang berbeda daripada anak lainnya

- Kurang daya pemusatan perhatian karena kemungkinan epilepsi atau jenis gangguan lainnya
- Infeksi atau radang telinga yang mengganggu fungsi pendengaran
- Suka memusnahkan barang atau tidak responsif akibat keresahan atau kemurungan
- Menghadapi masalah di rumah

Penyebab ADHD

Belum bisa dipastikan apa penyebab ADHD. Penyebab ADHD tidak dapat dikenal dengan pasti dan tepat kerana terdapat terlalu banyak kemungkinan. Jadi yang pasti ADHD bukan disebabkan oleh hal-hal berikut:

- Menonton televisi
- Keracunan makanan
- Gula yang berlebihan
- Keadaan hidup yang miskin
- Sekolah bertaraf rendah

Ibu bapa tidak sepatutnya mencari alasan-alasan yang mungkin menjadi penyebab ADHD. Sebaliknya, setiap keluarga haruslah melakukan langkah kedepan sekaligus mengenal dengan pasti cara-cara yang bisa dilakukan pada anak-anak mereka untuk mendapatkan bimbingan yang baik dan efektif.

Diagnosis dan penanganan ADHD

Membuat diagnosis yang lengkap memerlukan penilaian dari seorang pakar yang berpengalaman dalam memandang beberapa penyebab lain yang bisa mengakibatkan keresahan dan tingkah laku tidak dapat memusatkan perhatian. Tidak mudah untuk mendiagnose anak itu ADHD. Diagnosis dibuat dengan mengenal secara pasti pola tingkah laku tertentu dari anak-anak serta membuat

asesmen dan mendapatkan laporan tingkah laku mereka di rumah dan di sekolah dari orang tua dan guru.

Seringkali penanganan yang efektif untuk ADHD adalah dengan melibatkan pendekatan multidisiplin dalam bidang medis, psikologi, sosial dan pendidikan. Kebanyakan anak-anak yang mengalami ADHD memerlukan penanganan yang tepat.

Obat stimulan ikut digunakan untuk membantu kondisi ADHD, tetapi tidak berarti akan pulih sepenuhnya. Obat stimulan membantu anak-anak ADHD menjadi tenang, dapat memusatkan perhatian dan mengurangi bertindak mengikut kata hatinya. Pada jangka masa penggunaan obat stimulan, pemusatan perhatian anak-anak akan bertambah untuk belajar dan menjalani latihan-latihan keterampilan yang baru. Anak-anak ini juga dapat belajar menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, berfikir dengan jelas, bisa memahami pelajaran dengan lebih baik dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Bisakah ADHD hilang?

Dengan bantuan yang sewajarnya dari ibu bapa, guru-guru, paedagog, para psikolog dan dokter, anak-anak ADHD akan mampu mengatasi masalah kurang pemusatan perhatian atau hiperaktif mereka dengan lebih baik. Mereka juga dapat menyalurkan tingkah laku hiperaktif mereka dalam suasana yang sesuai seperti latihan fisik atau senam. Oleh karena itu, banyak yang memilih aktiviti atau pekerjaan yang memberi mereka kebebasan bergerak.

Walaupun sebagian anak-anak ADHD akan terus menunjukkan tanda atau masalah hingga dewasa namun dengan menjalani terapi perilaku dan pendidikan yang diikuti sejak semasa kanak-kanak akan dapat membantu mereka ketika dewasa.