

**Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas
(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder/AD/HD)
Bab (I) -Mengenal AD/HD**

Anak-anak dan remaja dengan AD/HD sering mengalami kesulitan dalam belajar, serta dalam kehidupan sosial dan keluarga. Mereka membutuhkan dukungan yang beragam, termasuk pengobatan dan pendidikan-kejiwaan. Selain dukungan sekolah dan masyarakat, penting juga bagi orang tua untuk memahami dan mendukung anak. Ada 3 bab dalam seri edukasi orang tua ini, yaitu mengenal AD/HD, pengobatan dan dukungannya, serta tips bagi orang tua saat mendukung anak AD/HD. Diharapkan melalui rangkaian pendidikan orang tua ini, orang tua dapat memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang gangguan ini sehingga mereka dapat mengasuh anaknya dengan cara yang tepat.

(I)	Mengenal AD/HD
(II)	Perawatan dan Dukungan (Bagian 1): Pengobatan Pengelolaan Perilaku yang Tepat
	Perawatan dan Dukungan (Bagian 2): Mengubah Pola Pikir Meningkatkan Keterampilan Eksekutif
(III)	Tips untuk Orang Tua
	Tips 1: “Meningkatkan Konsentrasi”
	Tips 2: “Meningkatkan Kontrol Impuls (Dorongan Hati)”
	Tips 3: “Meningkatkan Daya Ingat”

Biro Pendidikan
2022

Gejala

AD/HD adalah gangguan perkembangan masa kanak-kanak. Anak-anak dengan AD/HD berbeda secara signifikan dengan mereka yang tidak AD/HD seusia mereka dalam perhatian, tingkat aktivitas, dan mengontrol dorongan hati, sehingga mereka mungkin mengalami lebih banyak kesulitan, serta kehidupan sosial dan keluarga. Gejala umum termasuk hal-hal berikut:

1. Kurang perhatian, termasuk:
 - Rentang perhatian pendek
 - Sulit berkonsentrasi
 - Mudah terganggu oleh rangsangan asing
 - Mengalami kesulitan mengatur tugas dan kegiatan
 - Mudah mengabaikan detail
2. Tingkat aktivitas tinggi, termasuk:
 - Tidak bisa duduk di kelas
 - Sering gelisah dengan memainkan tangan atau kaki
 - Terus mengutak-atik barang-barang di dekatnya
 - Berbicara berlebihan. Sulit untuk diam

3. Impulsif, termasuk:
- Bertindak tanpa memikirkan konsekuensinya
 - Menjawab sebelum pertanyaan selesai
 - Sering mengganggu orang lain
 - Kurang sabar dalam menunggu
 - Kurang sabar dalam mengikuti langkah-langkah

Sebab dan Akibat

Sejauh ini, meskipun penyebab AD/HD belum sepenuhnya dikonfirmasi, penelitian menunjukkan bahwa hal itu mungkin terkait dengan gangguan pemancar saraf otak. Ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa volume otak anak dengan AD/HD mungkin lebih kecil dari anak normal sebesar 3-5%, dengan lobus frontal dan lobus temporal lebih terpengaruh secara signifikan. Faktanya, lobus frontal adalah area otak yang bertanggung jawab untuk perhatian dan kontrol impuls (dorongan hati) ¹.

Menurut Profesor Russell A. Barkley, seorang profesor klinis psikiatri, anak-anak dan remaja dengan AD/HD mengalami kesulitan dalam pengembangan fungsi eksekutif dan pengendalian diri pada tingkat yang berbeda-beda, termasuk mengalami kesulitan menekan respon impulsif, daya ingatan kerja yang lebih pendek dan kontrol emosi yang lebih lemah, kemampuan perencanaan dan pengorganisasian yang lebih lemah, sehingga mereka sering tidak mampu mengontrol perilaku selayaknya anak-anak dan remaja pada usia yang sama.

Rujukan, Penilaian dan Dukungan

Jika orang tua mencurigai bahwa anak-anak mereka mungkin menyandang AD/HD, mereka harus memulai kontak dengan Koordinator Pendidikan Berkebutuhan Khusus, guru kelas, personel bimbingan siswa atau pekerja sosial di sekolah. Sekolah kemudian dapat lebih memahami pembelajaran dan kemampuan beradaptasi sosial siswa. Di sekolah menengah dan sekolah dasar sektor publik, dengan persetujuan orang tua, tim dukungan siswa akan merujuk siswa ke tenaga profesional, seperti psikolog pendidikan, untuk penilaian yang komprehensif, untuk memahami sosial emosional siswa dan kinerja pembelajaran dan kebutuhannya. Selain itu, orang tua dapat meminta rujukan bagi anak ke Pusat Penilaian Anak Departemen Kesehatan (<https://www.dhcas.gov.hk/en/>) melalui tenaga profesional untuk layanan penilaian. Jika siswa membutuhkan diagnosis profesional lebih lanjut, spesialis akan merujuk mereka ke psikiater.

Di Hong Kong, AD/HD didiagnosis oleh psikiater atau dokter anak yang telah menjalani pelatihan profesional yang relevan. Dokter akan memahami kesulitan anak-anak dari berbagai perspektif. Selain observasi klinis, dokter juga akan belajar dari orang tua tentang riwayat perkembangan anak, perilaku di tempat yang berbeda (termasuk sekolah, rumah dan lingkungan sosial), tingkat keparahan dan durasi perilaku menyulitkan; serta informasi relevan lainnya yang dikumpulkan dari guru sekolah.

Berkenaan dengan dukungan, tenaga profesional di sekolah, termasuk psikolog pendidikan, pekerja sosial sekolah dan guru bimbingan, akan bersama-sama membahas strategi dukungan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan emosional,

sosial dan belajar siswa. Ini mungkin termasuk mengoptimalkan strategi pengajaran di kelas, mengatur dukungan dari temansebaya, merumuskan sistem insentif dan memberikan pelatihan berkelompok dan bimbingan individu tambahan. Kolaborasi rumah - sekolah yang baik sangat penting untuk membantu anak-anak dan remaja dengan AD/HD. Orang tua harus menjaga komunikasi yang erat dengan guru untuk memahami kebutuhan belajar anak dan penyesuaian keseluruhan di sekolah, untuk menemukan strategi yang konsisten dalam memfasilitasi perkembangan anak-anak.

Jika Anda tertarik dengan gejala atau diagnosis AD/HD, Anda dapat merujuk ke SE Newsletter Issue no.42 – “Cara Meningkatkan Keterampilan Eksekutif Anak-anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian/Hiperaktivitas” (hanya dalam bahasa Cina) untuk informasi lebih lanjut.

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/special-education-newsletter/38.html>

Referensi:

1. Institut Kesehatan Jiwa Rumah Sakit Castle Peak: Gangguan pemusatan perhatian dan Hiperaktivitas (ADHD), dari https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_01_01.asp