Sesi 12

Hiperaktifitas

ADHD merupakan suatu gangguan perilaku yang ditandai dengan kurangnya perhatian(inattentiveness), aktivitas berlebihan (overactivity) dan perilaku impulsif (impulsivity) yang tidak sesuai dengan umumnya.

ADHD merupakan kelainan psikiatrik dan perilaku yang paling sering ditemukan pada anak. ADHD dapat berlanjut sampai masa remaja, bahkan dewasa. Pada anak usia sekolah, ADHD berupa gangguan akademik dan interaksi sosial dengan teman. Sementara pada anak dan remaja dan dewasa juga menimbulkan masalah yang serius.

Kurangnya perhatian adalah salah satu gejala anak ADHD. Biasanya anak selalu gagal memberi perhatian yang cukup terhadap detail. Biasanya anak ADHD selalu membuat kesalahan karena ceroboh saat mengerjakan pekerjaan sekolah, bekerja atau aktivitas lain. Sering sulit mempertahankan pemusatan perhatian saat bermain atau bekerja. Sering seperti tidak mendengarkan bila diajak bicara. Dan atau pelupa dalam aktivitas sehari-hari.

Gejala kedua yang harus diwaspadai adalah hiperaktivitas yang menetap selama 6 bulan atau lebih dengan derajat berat dan tidak sesuai dengan umur perkembangan. Gejala hiperaktivitas itu di antaranya anak sering bermain jari atau tidak dapat duduk diam. Ia sering kali meninggalkan kursi di sekolah atau situasi lain yang memerlukan duduk di kursi. Anak juga sering lari dan memanjat berlebihan di situasi yang tidak tepat, selalu bergerak seperti didorong motor.

Sedangkan pada gejala implusivitas, misalnya sering menjawab sebelum pertanyaan selesai ditanyakan, sering sulit menunggu giliran, dan sering menginterupsi atau mengganggu anak lain, misalnya menyela suatu percakapan.

Anak ADHD sering dianggap anak nakal, malas, ceroboh, dan lain-lain. Padahal terapi yang tepat akan menghilangkan gejala pada anak ADHD. Biasanya gejala hiperaktif-impulsif mulai terlihat anak ADHD sebelum umur 7 tahun. Gejala terjadi di dua situasi berbeda atau lebih, misal di sekolah dan di rumah.

Selain itu gejala bukan merupakan bagian gangguan perkembangan pervasif (autisme), schizophrenia, atau gangguan jiwa berat lain, dan bukan disebabkan gangguan mood, kecemasan atau ansietas, gangguan disosiasi atau gangguan kepribadian. Orang tua harus hati-hati dalam menentukan apakah anak ADHD atau tidak.

Untuk menegakkan diagnosis, diperlukan kombinasi keterangan mengenai riwayat penyakit, pemeriksaan medis, dan observasi terhadap perilaku anak. Keterangan ini sebaiknya diperoleh dari orang tua, guru, dan anak sendiri.

Observasi bisa dilakukan pada saat anak melakukan pekerjaan terstruktur di kelas, atau saat anak sedang bermain bebas bersama anak lain. Walaupun ADHD seharusnya muncul di setiap situasi, gejala mungkin tidak jelas bila anak ADHD sedang melakukan aktivitas yang disukainya, sedang mendapat perhatian khusus atau berada dalam situasi yang memberi penghargaan pada tingkah laku yang normal. Dengan demikian, pengawasan selintas di kamar praktik sering gagal untuk menentukan ADHD.

Bila dikelola dengan baik, ADHD bisa dicegah. Namun, bila tidak ditangani secara dini, kasus ADHD dapat menjadi pemicu pengguna awal minuman beralkohol, rokok, dan narkoba pada usia muda.

**KESEHATAN FISIK ANAK HIPERAKTIF**

Pada beberapa tahun ini, terdapat peningkatan jumlah anak hiperaktif. Anak hiperaktif hanya mampu memperhatikan sesuatu dalam jangka pendek dan sulit berkonsentrasi. Mereka sulit belajar, sulit duduk diam dan kadang tidak tidur sama sekali.

Dalam studi skala besar mengenai anak hiperaktif pada 1960-an oleh dokter Ben Feingold, satu grup senyawa kimia bernama salisilat, ditemukan terutama di zat tambahan makanan, ternyata membuat anak-anak jadi lebih hiperaktif. Ketika anak-anak tersebut diberi donat yang berisi selai mengandung rasa dan warna artifisial, perilaku mereka memburuk hanya dalam beberapa jam.

Ia menyimpulkan bahwa banyak bahan kimia yang digunakan dalam makanan artifisial adalah salisilat. Ia menyatakan bahan-bahan kimia itulah akar masalah bagi beberapa anak.

Anak ADHD atau attention-deficit hyperactivity disorder, terbukti pula sensitif terhadap beberapa jenis zat kimia. Salah satu yang terburuk adalah pewarna tartrazine, dikenal dengan E102, parahnya zat pewarna ini menyebar di hampir seluruh jenis panganan dan minuman moderen, termasuk gula-gula, kue dan roti yang kerap dikonsumi anak.

Sejak itu, studi lain kian memperkuat pengaruh buruk zat aditif pada makanan dan ADHD. Studi-studi tadi menyimpulkan bahwa kombinasi pola makan berkualitas baik serta suplemen vitamin sederhana dapat mengubah kecerdasan dan perilaku anak-anak yang sulit dikendalikan.

Asam lemak esensial omega-3 dan -6 yang ditemukan pada minyak ikan juga krusial bagi pembentukan fungsi otak normal. Studi minyak ikan dari Universitas Oxford yang dipimpin Alex Richardson dengan reputasi mendunia, menyimpulkan bahwa enam puluh hingga tujuh puluh persen anak hiperaktif dan masalah serupa akan membaik secara nyata bila mengonsusi suplemem ekstrak minyak ikan murni dalam konsentrasi tinggi,

Pola makan ideal yang disarankan bagi anak-anak adalah makanan sehat yang bebas zat aditif, jika memungkinkan berbahan organik dengan menu bervariasi. Semua anak menikmati santapan manis sesekali, jadi lebih baik sediakan kue, biskui, pai atau pastri dan puding dalam rumah. Tentu lebih baik jika itu hasil karya orang tua sendiri, sehingga anda bisa memstikan mereka bebas dari zat pewarna dan perasa aditif.

Bila anda ingin lebih ketat lagi, berikut adalah daftar zat aditif yang patut dihindari

Pewarna Artifisial

102 tartrazine

104 quinoline yellow

107 yellow 2G

110 sunset yellow

122 azorubine, carmoisine

124 ponceau, brilliant scarlet

127 erythrosine

128 merah 2G 129 allura red

132 indigotine, indigo carmine

133 brilliant blue

142 green S, food green, acid brilliant green

151 brilliant black

155 brown, chocolate brown

**Penyebab dan Cara Mengatasi Anak Hiperaktif**

Selama ini, orang-orang terlanjur percaya pada mitos bahwa penyebab anak hiperaktif adalah dari pola pengasuhan yang kurang baik serta pola makan yang terlalu banyak mengkonsumsi gula. Namun setelah para peneliti melakukan penelitian lebih lanjut, ternyata ditemukan bahwa penyebab anak hiperaktif adalah adanya gangguan genetik yang terdapat pada DNA anak yang bersangkutan. Sebagai informasi, di seluruh dunia saat ini diperkirakan terdapat 3-5 persen anak yang hiperaktif.

Hiperaktif atau yang disebut juga dengan ADHD (Attention-Deficit and Hyperactivity Disorder) merupakan penyakit genetik dan membuat otak anak hiperaktif berkembang dengan kondisi berbeda dibandingkan dengan anak-anak yang normal. Dalam sebuah penelitian, didapati bahwa otak anak ADHD atau anak hiperaktif ternyata memiliki potongan kecil DNA yang terhapus maupun terduplikasi yang dikenal sebagai Copy Number Variants (CNVs). Area yang tumpang tindih tersebut berada di area tertentu yang terdiri dari beberapa gen yang berperan dalam perkembangan otak dan terkait dengan gangguan kejiwaan serta schizofrenia.

ADHD akan membuat anak ADHD impulsif sehingga melakukan sesuatu tanpa berpikir, merasakan kegelisahan yang berlebihan, mudah merasa terganggu serta biasanya mengalami kesulitan dalam pelajaran. Para ahli membagi anak ADHD dalam 3 tipe, yaitu ‘tipe yang tidak bisa memusatkan perhatian’, ‘tipe yang hiperaktif dan impulsif’ serta ‘tipe gabungan’ dari keduanya.

Pada tipe yang pertama, penderitanya tidak mengalami gejala hiperaktif maupun impulsif namun sangat mudah terganggu perhatiannya. Biasanya tipe ini terdapat pada anak-anak wanita, dengan gejalanya berupa sering melamun dan seolah merasa sedang berada di awang-awang. Pada tipe kedua, penderitanya menunjukkan gejala hiperaktif dan impulsif namun masih dapat berkonsentrasi dan memusatkan perhatian pada sesuatu. Biasanya tipe ini dapat ditemukan pada anak-anak kecil. Sementara pada tipe ketiga merupakan yang paling banyak ditemui, anak-anak penderitanya akan sulit memusatkan perhatian serta hiperaktif dan impulsif.

Sampai sekarang penyakit ADHD ini masih belum ditemukan obatnya, namun hasil penelitian di atas setidaknya dapat membantu mengungkapkan penyebab ADHD sebenarnya sehingga nantinya didapatkan pengobatan baru yang lebih efektif. Meski begitu, saat ini Anda dapat meminimalisir gejala hiperaktif tersebut dengan cara melakukan terapi perilaku anak hiperaktif disertai konsumsi obat-obatan.

Selain itu, anak hiperaktif juga dapat dibantu secara khusus oleh orangtua, guru, dokter serta lingkungan bermainnya dengan mengkondisikan suasana dan kegiatan yang sesuai untuk mereka. Dengan demikian, anak ADHD tersebut dapat menyalurkan tingkah laku hiperaktif serta masalah sulitnya memusatkan perhatian mereka secara lebih baik, seperti dengan membiarkan mereka melakukan aktivitas fisik yang dapat memberi kebebasan bergerak pada mereka. anak ADHD juga biasanya mempunyai kecerdasan yang di atas rata-rata namun orangtua mereka sering tidak menyadarinya. Untuk itu, orangtua juga harus memperhatikan kecerdasannya dengan cara menyalurkan dan mengarahkan keaktifan mereka pada hal-hal yang positif seperti pada kegemaran dan hobi yang disukainya.

Mendidik anak hiperaktif pun berbeda caranya dengan mendidik anak-anak normal. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan disiplin pada anak tanpa menghukumnya secara berlebihan bila sang anak melakukan kesalahan. Untuk menegakkan disiplin tersebut, orangtua dapat memulainya dengan membuat perjanjian kecil dengan sang anak agar mengerti mana hal yang baik dan benar, namun dengan cara yang tidak menyinggung mereka. Di atas semua itu, sangat penting bagi orangtua untuk menjaga komunikasi, bersabar dan lebih memberikan kasih sayang pada sang anak hiperaktif, serta mencurahkan perhatian terhadap semua tingkah lakunya agar tetap berada dalam kontrol.

<https://anakkebutuhankhusus.wordpress.com/2012/06/07/penyebab-dan-cara-mengatasi-anak-hiperaktif/>

Pengertian Hiperaktif

Ditinjau secara psikologis, hiperaktif adalah gangguan tingkah laku yang tidak normal yang disebabkan disfungsi neurologia dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian. Begitu pula anak hiperaktif adalah anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian.

Gangguan ini disebabkan kerusakan kecil pada system saraf pusat dan otak sehingga rentang konsentrasi penderita menjadi sangat pendek dan sulit dikendalikan. Penyebab lainnya dikarenakan temperamen bawaan, pengaruh lingkungan, malfungsi otak, serta epilepsi. Atau bisa juga karena gangguan di kepala seperti geger otak, trauma kepala karena persalinan sulit atau pernah terbentur, infeksi, keracunan, gizi buruk, dan alergi makanan.

Dr. Seto Mulyadi dalam bukunya “Mengatasi Problem Anak Sehari-hari“ mengatakan pengertian istilah anak hiperaktif adalah : Hiperaktif menunjukkan adanya suatu pola perilaku yang menetap pada seorang anak. Perilaku ini ditandai dengan sikap tidak mau diam, tidak bisa berkonsentrasi dan bertindak sekehendak hatinya atau impulsif.

Sani Budiantini Hermawan, Psi., “Ditinjau secara psikologis hiperaktif adalah gangguan tingkah laku yang tidak normal, disebabkan disfungsi neurologis dengan gejala utama tidak mampu memusatkan perhatian.

Anak hiperaktiv adalah anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dengan hiperaktivitas (GPPH) atau attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD). Kondisi ini juga disebut sebagai gangguan hiperkinetik. Dahulu kondisi ini sering disebut minimal brain dysfunction syndrome. Terhadap kondisi siswa yang demikian, biasanya para guru sangat susah mengatur dan mendidiknya. Di samping karena keadaan dirinya yang sangat sulit untuk tenang, juga karena anak hiperaktif sering mengganggu orang lain, suka memotong pembicaran guru atau teman, dan mengalami kesulitan dalam memahami sesuatu yang diajarkan guru kepadanya.

Para ahli mempunyai perbedaan pendapat mengenai hal ini, akan tetapi mereka membagi ADHD ke dalam 3 jenis berikut ini:

1. Tipe anak yang tidak bisa memusatkan perhatian.

Mereka sangat mudah terganggu perhatiannya, tetapi tidak hiperaktif atau Impulsif. Mereka tidak menunjukkan gejala hiperaktif. Tipe ini kebanyakan ada pada anak perempuan. Mereka seringkali melamun dan dapat digambarkan seperti sedang berada “di awang-awang”.

2. Tipe anak yang hiperaktif dan impulsive.

Mereka menunjukkan gejala yang sangat hiperaktif dan impulsif, tetapi bisa memusatkan perhatian. Tipe ini seringkali ditemukan pada anak- anak kecil.

3. Tipe gabungan.

Mereka sangat mudah terganggu perhatiannya, hiperaktif dan impulsif. Kebanyakan anak termasuk tipe seperti ini. Jadi yang dimaksud dengan hiperaktif adalah suatu pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak terkendali, tidak menaruh perhatian dan impulsif (bertindak sekehendak hatinya). Anak hiperaktif selalu bergerak dan tidak pernah merasakan asyiknya permainan atau mainan yang disukai oleh anak-anak lain seusia mereka, dikarenakan perhatian mereka suka beralih dari satu fokus ke fokus yang lain. Mereka seakan-akan tanpa henti mencari sesuatu yang menarik dan mengasikkan namun tidak kunjung datang.

B. Ciri-ciri anak hiperaktif

Beberapa ciri anak hiperaktif menurut Sani Budiantini Hermawan, Psi., Psikolog dari Klinik Empati Development Center, Jakarta (Tabloid Nakita) sebagai berikut :

1. Menentang

Anak dengan gangguan hiperaktivitas umumnya memiliki sikap penentang/pembangkang atau tidak mau dinasehati. Misalnya, penderita akan marah jika dilarang berlari ke sana kemari, coret-coret atau naik-turun tak berhenti. Penolakannya juga bisa ditunjukkan dengan sikap cuek.

2. Destruktif

Perilakunya bersifat destruktif atau merusak. Ketika menyusun lego misalnya, anak aktif akan menyelesaikannya dengan baik sampai lego tersusun rapi. Sebaliknya anak hiperaktif bukan menyelesaikannya malah menghancurkan mainan lego yang sudah tersusun rapi. Terhadap barang-barang yang ada di rumah, seperti vas atau pajangan lain, kecenderungan anak untuk menghancurkannya juga sangat besar. Oleh karena itu, anak hiperaktif sebaiknya dijauhkan dari barang-barang yang mudah dipegang dan mudah rusak.

3. Tak kenal lelah

Anak dengan gangguan hiperaktivitas sering tidak menunjukkan sikap lelah. Sepanjang hari dia akan selalu bergerak ke sana kemari, lompat, lari, berguling, dan sebagainya. “Kesannya tidak pernah letih, bergerak terus,” ujar Sani. Hal inilah yang seringkali membuat orang tua kewalahan dan tidak sanggup meladeni perilakunya.

4. Tanpa tujuan

Semua aktivitas dilakukan tanpa tujuan jelas. Kalau anak aktif, ketika naik ke atas kursi punya tujuan, misalnya ingin mengambil mainan atau bermain peran sebagai Superman. Anak hiperaktif melakukannya tanpa tujuan. Dia hanya naik dan turun kursi saja.

5. Tidak sabar dan usil

Yang bersangkutan juga tidak memiliki sifat sabar. Ketika bermain dia tidak mau menunggu giliran. “Ketika dia ingin memainkan mobil-mobilan yang sedang dimainkan oleh temannya, dia langsung merebut tanpa ba-bi-bu,” komentar Sani. Tak hanya itu, anak hiperaktif pun seringkali mengusili temannya tanpa alasan yang jelas. Misalnya, tiba-tiba memukul, mendorong, menimpuk, dan sebagainya meskipun tidak ada pemicu yang harus membuat anak melakukan hal seperti itu.

6. Intelektualitas rendah

Seringkali intelektualitas anak dengan gangguan hiperaktivitas berada di bawah rata-rata anak normal. Mungkin karena secara psikologis mentalnya sudah terganggu sehingga ia tidak bisa menunjukkan kemampuan kreatifnya.

Sedang menurut buku ”Anak Hiperaktif” (Zafiera, Ferdinand. 2007. Jogjakarta: Katahati) Ciri anak hiperaktif atau anak penderita attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD)

1. Tidak fokus

Anak dengan gangguan hiperaktif tidak bisa konsentrasi lebih dari lima menit. Tidak memiliki focus yang jelas dan melakukan sesuatu tanpa tujuan. Cenderung tidak mampu melakukan sosialisasi dengan baik.

2. Sulit untuk dikendalikan

Anak hiperaktif memang selalu bergerak, nakal. Keinginannya harus segera dipenuhi. Tidak bisa diam dalam waktu lama dan mudah teralihkan.

3. Impulsif,

Melakukan sesuatu secara tiba-tiba tanpa dipikir lebih dahulu. Selalu ingin meraih dan memegang apapun yang ada di depannya. Gangguan perilaku ini biasanya terjadi pada anak usia prasekolah dasar, atau sebelum mereka berusia 7 tahun.

4. Menentang

Umumnya memiliki sikap penentang/pembangkang/tidak mau dinasehati. Penolakannya ditunjukkan dengan sikap cuek.

5. Destruktif

Destruksif atau merusak. Merusak mainan yang dimainkannya dan cenderung menghancurkan sangat besar.

6. Tidak kenal lelah

Sering tidak menunjukkan sikap lelah, hal inilah yang sering kali membuat orang tua kewalahan dan tidak sanggup meladeni perilakunya.

7. Tidak sabar dan usil

Ketika bermain tidak mau menunggu giliran,tetapi langsung merebut. Sering pula mengusili teman-temannya tanpa alas an yang jelas.

8. Intelektualitas rendah

Sering kali anak dengan gangguan hiperaktif memiliki intelektualitas di bawah rata-rata anak normal. Mungkin dikarenakan secara psikologis mentalnya sudah terganggu sehingga ia tidak bisa menunjukkan kemampuan kreatifnya.

Ciri-ciri khusus anak hiperaktif yang lainnya diantaranya ialah sebagai berikut :

Sering menggerak-gerakkan tangan atau kaki ketika duduk, atau sering menggeliat.

Sering meninggalkan tempat duduknya, padahal seharusnya ia duduk manis.

Sering berlari-lari atau memanjat secara berlebihan pada keadaan yang tidak selayaknya.

Sering tidak mampu melakukan atau mengikuti kegiatan dengan tenang.

Selalu bergerak, seolah-olah tubuhnya didorong oleh mesin. Juga, tenaganya tidak pernah habis.

Sering terlalu banyak bicara.

Sering sulit menunggu giliran.

Sering memotong atau menyela pembicaraan.

Jika diajak bicara tidak dapat memperhatikan lawan bicaranya (bersikap apatis terhadap lawan bicaranya).

Ciri-ciri lain yang menyertai Gangguan Pemusatan Perhatian dengan Hiperaktivitas (GPPH/ADHD) adalah :

1. Kemampuan akademik tidak optimal

2. Kecerobohan dalam hubungan sosial

3. Kesembronoan dalam menghadapi situasi yang berbahaya

4. Sikap melanggar tata tertib secara impulsif

C. Faktor penyebab anak hiperaktif

1. Faktor neurologik

Insiden hiperaktif yang lebih tinggi didapatkan pada bayi yang lahir dengan masalah-masalah prenatal seperti lamanya proses persalinan, distres fetal, persalinan dengan cara ekstraksi forcep, toksimia gravidarum atau eklamsia dibandingkan dengan kehamilan dan persalinan normal. Di samping itu faktor-faktor seperti bayi yang lahir dengan berat badan rendah, ibu yang terlalu muda, ibu yang merokok dan minum alkohol juga meninggikan insiden hiperaktif.

Terjadinya perkembangan otak yang lambat. Faktor etiologi dalam bidang neuoralogi yang sampai kini banyak dianut adalah terjadinya disfungsi pada salah satu neurotransmiter di otak yang bernama dopamin. Dopamin merupakan zat aktif yang berguna untuk memelihara proses konsentrasi. Beberapa studi menunjukkan terjadinya gangguan perfusi darah di daerah tertentu pada anak hiperaktif, yaitu di daerah striatum, daerah orbital-prefrontal, daerah orbital-limbik otak, khususnya sisi sebelah kanan.

2. Faktor toksik

Beberapa zat makanan seperti salisilat dan bahan-bahan pengawet memilikipotensi untuk membentuk perilaku hiperaktif pada anak. Di samping itu, kadar timah (lead) dalam serum darah anak yang meningkat, ibu yang merokok dan mengkonsumsi alkohol, terkena sinar X pada saat hamil juga dapat melahirkan calon anak hiperaktif.

3. Faktor genetik

Didapatkan korelasi yang tinggi dari hiperaktif yang terjadi pada keluarga dengan anak hiperaktif. Kurang lebih sekitar 25-35% dari orang tua dan saudara yang masa kecilnya hiperaktif akan menurun pada anak. Hal ini juga terlihat pada anak kembar.

4. Faktor psikososial dan lingkungan

Pada anak hiperaktif sering ditemukan hubungan yang dianggap keliru antara orang tua dengan anaknya. Berikut ini adalah beberapa cara yang bisa dilakukan oleh orang tua untuk mendidik dan membimbing anak-anak mereka yang tergolong hiperaktif :

Orang tua perlu menambah pengetahuan tentang gangguan hiperaktifitas

Kenali kelebihan dan bakat anak

Membantu anak dalam bersosialisasi

Menggunakan teknik-teknik pengelolaan perilaku, seperti menggunakan penguat positif (misalnya memberikan pujian bila anak makan dengan tertib), memberikan disiplin yang konsisten, dan selalu memonitor perilaku anak

Memberikan ruang gerak yang cukup bagi aktivitas anak untuk menyalurkan kelebihan energinya

Menerima keterbatasan anak

Membangkitkan rasa percaya diri anak Dan bekerja sama dengan guru di sekolah agar guru memahami kondisi anak yang sebenarnya

Disamping itu anak bisa juga melakukan pengelolaan perilakunya sendiri dengan bimbingan orang tua. Contohnya dengan memberikan contoh yang baik kepada anak, dan bila suatu saat anak melanggarnya, orang tua mengingatkan anak tentang contoh yang pernah diberikan orang tua sebelumnya.

D. Masalah anak hiperaktif

1. Masalah intelek.

Anak hiperaktif jelas mengalami gangguan dalam otak. Ia sulit menentukan mana yang penting dan mana yang harus diprioritaskan terlebih dulu, selain sulit menyelesaikan pelajaran, sering tidak dapat berkonsentrasi dan pelupa. Adakalanya mereka sulit mengerti pembicaraan orang secara umum, apalagi terhadap petunjuk yang mengandung langkah-langkah atau tahapan-tahapan. Ia sulit menggabungkan satu hal dengan hal lainnya, kurang kendali diri, tidak dapat berencana atau menduga apa akibat yang dilakukannya, susah bergaul, kemampuan belajar lemah. Daya pikir penangkapannya lemah sehingga sulit untuk menghadapi pelajaran matematika. Karena mengalami luka di otak, mereka sering tidak mampu menyesuaikan diri dengan keadaan, khususnya ketika masuk ke suasana kelas yang dinamis, emosinya menjadi mudah terangsang. Perilaku yang sulit diduga itu kadang membuat orangtua, guru atau teman-temannya merasa khawatir.

Kadangkala mereka sadar harus mematuhi peraturan, tetapi tidak mampu mengendalikan diri. Ia juga mengalami kesulitan dalam mengutarakan pikiran dan perasaan melalui kata-kata, sering kacau dalam menanggapi citra yang diterima, misalnya: "m" dengan "w", "d" dianggap "b" atau "p" dianggap "q", dan sebagainya sehingga mengalami kesulitan dalam membaca.

2. Masalah biologis.

Mereka suka sekali berlari-lari dan sulit untuk menyuruh mereka diam, sepertinya sedang begitu sibuk melakukan sesuatu sehingga tidak dapat beristirahat, meraba, dan menyentuh benda-benda untuk merasakan lingkungan di sekitarnya, suka berteriak dan ribut, semangatnya kuat. Anak hiperaktif juga peka terhadap bahan kimia, obat, bulu, debu, dan barang kosmetik. Mereka juga sensitif terhadap makanan tertentu, seperti: coklat, jagung, telor ayam, susu, kedelai, daging, babi, gula, dan gandum. Mereka sulit tidur dengan nyenyak dan mudah terbangun, dan kebiasaan tidur mereka bermacam-macam: ada yang bermimpi sambil berjalan, menggigau atau mengompol. Mereka tidak dapat berolahraga dengan banyak gerak dan banyak tenaga, seperti bersepeda atau lompat tali. Sebaliknya gerakan tenang pun bermasalah, misalnya bila disuruh menulis, mewarnai, atau menggambar, mereka tidak dapat menggunakan alat tulis dengan baik.

3. Masalah emosi.

Anak hiperaktif umumnya bersifat egois, kurang sabar, dan emosional, bila berbaris selalu berebutan, tidak sabar menunggu, bermain kasar, suka merusak, tidak takut bahaya, dan sembrono sehingga besar kemungkinan bisa mengalami kecelakaan. Pernyataan emosinya sangat ekstrim dan kurang kendali diri. Juga emosi sering berubah-ubah sehingga tidak mudah diduga, kadang begitu senang dan ceria, tetapi sebentar kemudian marah dan sedih. Seorang ahli berpendapat bahwa yang sangat dibutuhkan mereka adalah melatih mereka untuk dapat mengendalikan diri.

4. Masalah moral.

Karena mengalami berbagai masalah seperti di atas, maka mereka pun tidak memiliki kepekaan dalam hati nurani. Ia bisa mencuri uang orangtua atau permen di toko, tidak mengembalikan barang yang dipinjam, masuk ke kamar orang lain, mencela pembicaraan orang, mencuri dengar pembicaraan telepon orang lain sehingga kesan orang banyak adalah anak ini bermasalah dan bermoral rendah.

E. Mengatasi Anak Hiperaktif

ketika anak mengalami gangguan hiperaktif ini, para ibu biasanya menjadi gugup dan kebingungan. Sering kali mencoba menutup diri dan tidak mau mengakui apa yang dialami anaknya. Padahal, sebetulnya, tidak perlu gugup atau kuatir yang terlalu tinggi.

1. Menerima dengan ikhlas

Segala sesuatunya telah ditentukan oleh Yang Maha memberikan anak, yaitu Allah. Jika Allah menguji kita dengan hadirnya anak dengan gangguan hiperaktif, itu tandanya Allah Tahu bahwa kita mampu dan dapat mengatasi serta mendidik anak dengan sebaik-baiknya.

2. Anak hiperaktif cenderung memiliki kecerdasan yang luar biasa

Ini yang sering kali dilupakan bahkan tidak diperhatikan. Para ibu cenderung bergulat dan berkutat pada kesedihan dan kekecewaan terhadap putranya. Tapi tidak mau melihat, bahwa anak-anak dengan gangguan hiperaktif ternyata memiliki kecerdasan yang luar biasa. Tugas ibulah yang mencari dan menggali kecerdasan ini.

3. Ajarkan kedisiplinan

Anak-anak hiperaktif cenderung tidak disiplin. Mereka tidak mau tenang, dan cenderung membangkang. Tidak patuh pada aturan. Nah, jika demikian, maka Anda harus membuat sebuah “kontrak” perjanjian dengannya untuk berlatih disiplin.

4. Tidak menghukumnya secara berlebihan

Bukan salah anak Anda jika ia hiperaktif. So, jangan menghukumnya karena gangguan hiperaktif ini. Melatihnya berdisiplin, oke. Tapi, dengan cara yang baik dan benar.

5. Lebih banyak bersabar

Ini adalah tuntutan utama bagi para orangtua. Tanpa kesabaran, maka Anda tidak akan dapat menangani anak Anda dengan baik.

6. Menjaga komunikasi dan biarkan ia merasakan kasih sayang Anda

Ketika anak melihat dan merasakan perhatian yang diberikan orangtuanya, dan memang, perlu diakui, bahwa menjalin komunikasi dengan anak-anak hiperaktif ini harus senantiasa. Ibaratnya, harus setiap menit kita mengajaknya berkomunikasi. Dan bukannya memanjakan, perhatian terhadap anak-anak hiperaktif memang harus lebih banyak dibandingkan saudara-saudaranya yang normal.

PENYELESAIAN MASALAH

Ada banyak orangtua yang tahu bahwa penyebab anak berperilaku demikian hanya karena masalah biologis, lalu menanggapinya tidak dengan serius, tetapi ada juga yang menanggapi secara serius dan menghajarnya ketika mereka berperilaku agresif. Namun bila terus- menerus dihukum dan dipukul, tidak akan mempan terhadap anak seperti ini. Lalu bagaimana cara mengajar mereka?

1. Penggunaan obat.

Dokter umumnya menganjurkan penggunaan obat untuk menolong anak yang hiperaktif, dan hal itu pun sudah dibuktikan bermanfaat dalam menenangkan mereka. Jikalau masalahnya cukup serius dan penyebabnya bukan masalah emosi, maka penggunaan obat harus sesuai dengan petunjuk dokter dan jangan sampai ada efek sampingannya. Penting sekali untuk berkonsultasi dengan dokter ahli saraf.

2. Pengaturan makanan.

Dalam konsultasi dengan dokter sebaiknya orangtua menanyakan apakah anaknya itu alergi terhadap satu macam makanan dan apakah perlu ada pengendalian terhadap makanan, sebab ada banyak bukti terhadap kebenaran ini.

3. Hindarkan pemanjaan.

Anak jangan dimanjakan kalau tahu bahwa penyebab hiperaktifnya karena masalah biologis. Orangtua harus bertahan dengan peraturan yang telah diberikan dan menuntut anak agar menaatinya. Tunjukkan dengan mantap dan wibawa bahwa orangtua ingin ditaati oleh anak-anaknya supaya pernyataan ini juga memberi rasa aman kepada anak. Sikap bertahan ini bukan berarti kejam, keras, diktator atau berhati baja, tetapi sebaliknya justru untuk membina dan mengajar anak tentang apa yang harus mereka lakukan.

4. Menciptakan lingkungan yang tenang.

Usahakan untuk menciptakan suasana yang tenang di tempat anak itu biasa bergerak, misalnya: di kamar atau di ruang bermain. Bila lingkungan tempat tinggalnya sangat bising, sebaiknya pindah rumah agar anak itu dapat bertumbuh dalam situasi yang baik.

5. Memilih acara teve dengan hati-hati.

Acara teve yang menampilkan adegan kekerasan, lagu yang ribut dan sinar yang bergerak menyilaukan, dapat merangsang anak dan mengakibatkan mereka emosional. Cegahlah anak untuk meniru adegan-adegan yang tidak baik. Oleh sebab itu, pilihlah acara teve yang beradegan lembut dan baik.

6. Gunakan tenaga ekstra dengan tepat.

Anak ini kurang dapat mengendalikan diri dan apabila sikap agresifnya dapat disalurkan dalam aktivitas yang tepat, maka itu akan mengurangi keonaran, misalnya dengan mengizinkan dia mengikuti aktivitas di luar rumah atau membuat pekerjaan rumah bersama teman atau mengikutsertakan dalam proses belajar mengajar di kelas, sehingga dengan demikian ia dapat menyalurkan tenaga ekstranya dengan benar.

7. Membimbing dalam kebenaran.

Meski anak hiperaktif sering tidak mampu menguasai diri dengan perilakunya, orangtua atau guru tidak seharusnya bersikap acuh dan menyerah. Setiap perilaku yang tidak dapat diterima harus dicegah, kemudian tentukan suatu standar yang sesuai dengan kebenaran. Perlu ada kesabaran untuk mengajarkan hal ini, walaupun harus dilakukan berulang-ulang. Bila orangtua tidak putus asa, anak akan mempunyai harapan untuk disembuhkan. Didiklah mereka selalu, untuk berdoa kepada Tuhan dan bersandar pada pertolongan-Nya. Jika mereka berbuat dosa, mohonlah pengampunan kepada Allah karena Ia telah berjanji, "Jika engkau mengaku dosa, Allah itu setia dan adil, Ia akan mengampuni dosa kita menyucikan segala kesalahan kita" (1Yohanes 1:19). Maka sejauh mereka mampu mengendalikan perilaku mereka, kebenaranlah yang harus menjadi dasar yang harus mereka tuntut.

F. Pembelajaran Anak Hiperaktif

Guru-guru Sekolah Dasar (SD) sebenarnya sudah memahami bahwa masing-masing anak mempunyai perbedaan dalam kemampuan kognitif, perilaku, cara belajar, penyesuaian diri, bakat, minat dan sebagainya. Hal inilah yang menjadikan guru sebagai pendidik di sekolah tak mungkin hanya menggunakan pendekatan yang disamaratakan dengan semua peserta didik. Tanggung jawab dan tugas guru menuntut pemahaman akan perbedaan masing-masing peserta didiknya, agar dapat mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Bagaimana halnya dengan masalah siswa hiperaktif dalam pembelajaran di sekolah -- terutama di SD ?

Seperti yang telah tadi dijelaskan

Dalam sejumlah masalah pembelajaran di sekolah, sering ditemui siswa yang hiperaktif. Siswa yang demikian sering mengganggu suasana pembelajaran, seperti jarang memperhatikan pelajaran, sering keluar kelas, mengganggu teman-temannya seperti mengambil alat-alat pelajaran temannya yang lain, membuat gaduh di kelas, jarang mau mengikuti instruksi guru, dan mudah beralih perhatian. Sebagaimana dikemukakan oleh Taylor (1988) dalam buku "Anak yang Hiperaktif" bahwa hiperaktivitas adalah pola perilaku pada seseorang yang menunjukkan sikap tidak mau diam, tidak menaruh perhatian dan impulsif, keaktifannya sangat tidak terarah atau jelas menjurus ke arah yang salah.

Dengan karakteristik itu, sudah barang tentu anak hiperaktif membutuhkan pembelajaran yang khusus dalam mengikuti pendidikan di sekolah umum. Umumnya, guru-guru SD memiliki keterbatasan dalam pemahaman anak yang hiperaktif, apa sesungguhnya hambatan dalam pembelajaran yang menjadi kebutuhan khususnya. Ditambah lagi kondisi dimana seorang guru melayani per kelas sekitar 40 orang siswa yang beragam. Jika hal ini tidak dapat perhatian, berakibat pembelajaran tidak akan mengoptimalkan potensi siswa.

Sebagaimana yang telah dilakukan pada SD rintisan pendidikan inklusif di SD No.6 Dauh Puri Denpasar, misalnya, untuk program pembelajaran siswa yang diidentifikasi hiperaktif dilakukan tindakan collaborative atau kerja sama antar-guru khusus bersama guru kelas. Tindakan kemitraan ini dengan mengikutsertakan keterlibatan guru-guru dan kepala sekolah, orang tua, serta semua siswa dalam memberi dukungan program pembelajaran pada anak tersebut.

1. Mengamati Perilaku

Tahapan awal, observasi dilakukan sebagai langkah asessmen kebutuhan khusus siswa yang hiperaktif itu. Pendidik mengamati perilaku siswa di kelas tentang apa, mengapa dan memikirkan bagaimana solusi dalam mengatasi hambatan anak dalam pembelajarannya. Demikian juga mencari tahu dengan orang-orang yang berkaitan dengan siswa itu, misalnya orang tua dan guru yang sebelumnya mengajar, untuk melengkapi data-data yang diperlukan. Data-data ini diperlukan untuk mengetahui latar belakang hal-hal yang berkaitan dengan perilaku yang impulsif dan perkembangan hasil belajarnya.

Berdasarkan pengamatan, adalah terinci gambaran karakteristik kebutuhan khusus siswa, serta kendala dan pendukung dalam mengajar siswa yang hiperaktif. Kebutuhan siswa hiperaktif secara umum adalah sbb.; (a) perlu adanya latihan kedisiplinan dalam menaati peraturan untuk semua siswa, (b) perlu pendekatan dan perhatian khusus dari guru dalam hal menenangkan emosinya, konsentrasi belajar, perhatian kasih sayang, (c) pemberian perhatian dalam mengerjakan tugas dengan penguatan (memberi penghargaan dengan pujian), (d) penyederhanaan tugas pada materi yang tidak begitu diminati, (e) metode dan pendekatan yang bervariasi, (f) alat peraga yang menarik perhatiannya agar tidak bosan, dan (g) perlu guru pembimbing khusus dalam mendukung pembelajaran anak yang berkebutuhan khusus seperti siswa hiperaktif itu.

2. Implementasi Program

Dalam mempersiapkan pembelajaran, ada beberapa hal yang diantisipasi guru bersama guru pembimbing khusus, di antaranya (a) menjauhkan dari stimulus yang mengganggu konsentrasi siswa seperti dengan benda-benda mainan, atau teman sekelas yang menjadi objek perhatiannya, (b) menempatkan tempat duduk siswa agar terhalang dari pemandangan di luar kelas, dan (c) menempatkan tempat duduk dengan siswa yang dianggap mampu mengatasi masalah agar tidak memancing keributan.

Dalam melaksanakan pembelajaran di kelas, sebelum memulai pembelajaran guru mengulang memberi penjelasan untuk menerapkan disiplin kelas dengan disepakati oleh para siswa. Tujuannya untuk menciptakan iklim pembelajaran yang tenang, dan siswa yang hiperaktif bisa mengontrol sendiri tingkah lakunya dengan kesadarannya.

Pendekatan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, di samping secara klasikal, juga memberi perhatian secara individual. Seperti dengan mengulang memberi penjelasan materi pelajaran atau bertanya secara lisan agar siswa itu berkonsentrasi dalam menerima pelajaran. Di samping itu, perlu diperhatikan keterlibatan semua siswa dalam pembelajaran, seperti pemberian tugas siswa dalam kelompok-kelompok kecil. Partisipasi anak yang hiperaktif dalam kelompok dimaksudkan untuk memupuk kerja sama, sikap saling menghargai, penanaman nilai-nilai yang positif dalam interaksi bersama teman-temannya. Iklim kelas hendaknya diupayakan sedemikian rupa agar tercipta rasa akrab, penuh pengertian, serta rasa aman.

Pelaksanaan pembelajaran di kelas dilakukan guru bersama guru pembimbing khusus (GPK) dimaksudkan untuk membantu guru dalam merencanakan program pembelajaran yang diindividualkan. Demikian juga membentuk co-teaching atau berkolaborasi dalam melaksanakan program pembelajaran serta mengevaluasi apa yang telah dilaksanakan. Dari evaluasi diketahui langkah-langkah perbaikan dari program sebelumnya. Selain itu, manfaat kerja sama ini, guru bisa memberi perhatian pada semua siswa secara klasikal maupun secara individu dalam kelas "gemuk" atau yang jumlah siswanya banyak.

Dampak yang positif terlihat bukan hanya pada siswa itu, tetapi guru-guru juga memperoleh pengalaman yang bermakna. Perubahan yang nampak pada diri siswa hiperaktif itu seperti; lebih bertanggung jawab mengerjakan tugas-tugas di kelas, lebih konsentrasi dalam menerima pelajaran, emosi lebih terkendali, dapat bersosialisasi seperti anak-anak pada umumnya. Guru-guru juga bisa lebih sabar dalam melayani siswa dan merasa lebih menghayati tugasnya. Kenyataan terlihat, apa yang telah dilakukan guru-guru membawa perubahan yang bermakna bagi siswa.

Mengajar siswa yang hiperaktif adalah suatu tantangan yang membutuhkan kesabaran tinggi. Dengan adanya sikap optimis, jika orang mau belajar dari siswa sebagai subjek didik, hal ini akan bisa diatasi. Hal yang terpenting adalah kerja sama dan dukungan dari semua pihak, baik orang tua, kepala sekolah, guru-guru, pun perhatian dari dinas pendidikan terkait agar guru-guru merasa terdorong untuk selalu ingin memberi pelayanan pendidikan yang terbaik bagi anak bangsa.

G. Contoh Kasus Anak Hiperaktif

Anak Hiperaktif, Lima Tahun Dirantai

Selasa, 25 September 2007 16:25 WIB

Pontianak (ANTARA News) - Diduga karena hiperaktif dan cacat mental, seorang anak bernama Januper (8), warga Jalan Budi Utomo, Kecamatan Pontianak Utara, pada bagian kaki kanannya, dirantai oleh orangtuanya selama lima tahun.

Orang tua Januper, berinisial AK (50) memasangkan rantai di kaki kanannya, serta menempatkannya di ruang tamu rumah kontrakan mereka di Jalan Budi Utomo, Gang Selat Sunda, RT 02 RW 09, Kota Pontianak.

Kepala Kepolisian Sektor Utara, Ajun Komisaris (Pol) Pungky Buana Santoso, Selasa, menyatakan mengetahui peristiwa itu setelah mendapat informasi dari Yayasan Nandadian Nusantara Kalbar.

Yayasan perlindungan anak dan bantuan hukum itu mendapat informasi dari masyarakat bahwa ada seorang anak laki-laki yang dirantai oleh orangtuanya. "Setelah mendapat kabar tersebut kami langsung meluncur ke TKP (Tempat Kejadian Perkara)," kata Pungky Buana Santoso.

Ia mengatakan, melihat kondisi anak itu, pihaknya lantas membawa korban dan beberapa orang saksi ke Polsek Utara untuk diamankan. Hingga kini Polsek Utara masih melakukan pencarian terhadap orangtua anak itu, Ak untuk dimintai keterangan.

Menurut dia, tidak menutup kemungkinan perlakuan orangtua dengan merantai anaknya akan mengarah kepada tindak pidana.

"Kami sangat menyayangkan kenapa baru sekarang kasus tersebut dilaporkan, sehingga anak itu harus menderita selama lima tahun dan hidup dalam kondisi dirantai," katanya.

Hingga kini pihak Polsek Utara masih belum bisa menentukan Undang-undang yang akan dijeratkan kepada orangtua Januper, karena masih belum dilakukan pemeriksaan. Sampai berita ini diturunkan orangtua Januper masih belum berada di Polsek Utara.

Sementara aktivis Yayasan Nandadian Nusantara Kalbar, Devy Tiomana, mengatakan, akan memulihkan trauma yang dialami Januper sebagai akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) serta mengecek kebenaran apakah memang benar anak tersebut mengalami cacat mental.