
Peran Aktivitas Fisik dalam Mengatasi Hiperaktivitas pada Anak

Rafael Lisinius Ginting¹⁾, Ella Pristiani^{2)*}, Nurdiana Hayati³⁾, Putra Teguh Novandi⁴⁾, Atiya Nur Hafidzah⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Bimbingan dan Konseling (S1), Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Medan

Email: rafaellisinus@unimed.ac.id
ellapristiani72@gmail.com
nurdianahayati1@gmail.com
novandiputratueguh@gmail.com
atiyanurhafidzahmanurung@gmail.com

Abstrak

Studi ini melihat bagaimana aktivitas fisik membantu anak-anak dengan ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). ADHD, yang ditandai dengan kesulitan fokus, perilaku impulsif, dan hiperaktivitas, sering mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan emosional anak. Aktivitas fisik terbukti mengurangi gejala ADHD, meningkatkan perhatian, dan meningkatkan fungsi eksekutif. Namun, anak-anak dengan ADHD menghadapi masalah dalam berpartisipasi aktif, seperti sulit untuk tetap fokus dan tidak mendapatkan dukungan sosial. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan manfaat aktivitas fisik, perencanaan aktivitas yang sistematis dan dukungan dari lingkungan rumah dan sekolah sangat penting. Studi tambahan diperlukan untuk menentukan jenis, durasi, dan intensitas latihan yang paling efektif untuk situasi ini.

Kata kunci: ADHD, Aktivitas Fisik, Hiperaktivitas.

Abstract

This study looks at how physical activity helps children with ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). ADHD, which is characterized by difficulty focusing, impulsive behavior, and hyperactivity, often interferes with a child's academic performance and emotional well-being. Physical activity has been shown to reduce ADHD symptoms, improve attention, and enhance executive function. However, children with ADHD face problems in active participation, such as difficulty staying focused and lack of social support. Therefore, to maximize the benefits of physical activity, systematic activity planning and support from home and school environments are essential. Additional studies are needed to determine the most effective type, duration and intensity of exercise for this situation.

Keywords: ADHD, Physical Activities, Hyperactivity.

PENDAHULUAN

Salah satu topik yang sangat kompleks dan dinamis adalah berbicara tentang perkembangan anak. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah salah satu gangguan neurologis yang paling umum dialami oleh anak-anak. Gejala utama ADHD termasuk gangguan perhatian, perilaku impulsif, dan tingkat aktivitas yang tinggi. Gejala ini memengaruhi akademik, emosional, dan kehidupan secara keseluruhan anak. ADHD seringkali disertai dengan masalah besar. Anak-anak dengan ADHD sering mengalami kesulitan untuk fokus, mengatur waktu, dan melakukan tugas dengan baik. Selain itu, mereka rentan terhadap stigmatisasi sosial, yang dapat mengurangi kepercayaan diri dan meningkatkan risiko depresi. Namun, aktivitas fisik adalah salah satu metode pengobatan ADHD yang telah terbukti efektif. Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengetahui apakah aktivitas fisik dapat membantu anak-anak dengan ADHD mengatasi hiperaktivitas. Aktivitas fisik sendiri sudah lama dianggap sebagai cara intervensi yang baik untuk kesehatan manusia secara keseluruhan.

Aktivitas fisik untuk anak-anak dengan ADHD bertujuan untuk mengoptimalkan fungsi kognitif dan emosional mereka selain meningkatkan kesehatan fisik mereka. Kita akan melihat

<https://jipipi.org/index.php/jipipi>

bagaimana olahraga dapat meningkatkan perhatian, kemampuan eksekutif, dan keterampilan motorik anak-anak dengan ADHD. Selanjutnya, kami akan membahas manfaat praktis dari menerapkan program olahraga di rumah dan sekolah. Akhirnya, kami akan melihat studi terbaru untuk menemukan jawaban atas pertanyaan dasar seperti apa jenis olahraga yang paling tepat dilakukan, berapa lama waktu yang dibutuhkan, dan bagaimana intensitasnya harus dioptimalkan untuk mendapatkan hasil yang baik. Dengan menggunakan analisis ini, tujuan kami adalah untuk meningkatkan penanganan ADHD dengan memasukkan aktivitas fisik sebagai bagian penting dari pendekatan penanganan yang holistik. Jadi, kami berharap artikel ini akan memberikan gambaran yang lengkap dan informatif tentang bagaimana aktivitas fisik membantu anak-anak dengan ADHD mengatasi hiperaktivitas. Ini akan membantu para ahli klinis, pendidik, dan orangtua mengambil tindakan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif, dan pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur. Sarwono (2006) menyatakan bahwa penelitian literatur melibatkan meninjau data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang terkait dengan masalah yang akan diteliti. Penelitian literatur dan penelitian perpustakaan adalah istilah lain untuk penelitian literatur. Karena keterbatasan kegiatan ini, koleksi perpustakaan, artikel, dan jurnal hanya dapat dibuat tanpa melakukan penelitian lapangan. Dari tahun 2010 hingga sekarang, penelitian ini berasal dari artikel dan skripsi terkait, jurnal nasional, atau buku.

Model analisis data yang diusulkan oleh Miles dan Huberman digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2010). Model ini menyatakan bahwa pengurangan, penyajian, dan pengambilan kesimpulan adalah semua aspek analisis data. Data yang dikumpulkan dari artikel ilmiah dan jurnal yang relevan digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan bagaimana aktivitas fisik membantu mengatasi hiperaktivitas pada anak. Setelah itu, data ini diperiksa dan diperiksa secara sistematis dan kritis sebelum diuraikan secara naratif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ADHD merupakan kelainan neurobiologis yang menyebabkan anak memiliki perhatian yang buruk, perilaku impulsif, dan tingkat aktivitas yang tinggi. Gejala dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik dan keseimbangan emosional. Perawatan ADHD sering kali melibatkan ahli kesehatan mental, dan aktivitas fisik telah terbukti membantu mengatasi hiperaktif dan meningkatkan kemampuan anak untuk berkonsentrasi.

Meskipun melakukan aktivitas fisik bermanfaat, anak-anak dengan ADHD menghadapi berbagai tantangan, termasuk konsentrasi yang buruk, impulsif, dan lingkungan sosial yang tidak mendukung. Hal ini dapat menghalangi Anda untuk berpartisipasi dan mendapatkan manfaat optimal dari aktivitas fisik. Gejala ADHD, seperti gangguan pemusatan perhatian, impulsif, dan hiperaktif, membuat anak sulit mempertahankan fokus dan berhasil menyelesaikan tugas.

Mereka juga rentan terhadap situasi yang tidak stabil dan tekanan sosial yang tinggi, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka. Menerapkan aktivitas secara sistematis dan kreatif dapat membantu anak ADHD mengatasi tantangan aktivitas fisik.

Misalnya, guru dapat menggunakan kartu flash untuk membantu siswa mengingat informasi penting, dan orang tua dapat membuat grafik mingguan untuk membantu anak-anak mereka mengatur jadwal harian mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, anak-anak dengan ADHD dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa stres atau kecemasan yang berlebihan. Menjelajahi solusi terhadap tantangan produktivitas dan jadwal aktivitas pada orang dewasa dengan ADHD. Studi ini menyoroti kesulitan yang dihadapi orang dewasa dengan ADHD dalam mencapai produktivitas optimal. Gejala ADHD, seperti gangguan pemusatan perhatian,

<https://jipipi.org/index.php/jipipi>

impulsif, dan hiperaktif, membuat Anda sulit berkonsentrasi, mengatur waktu, dan mengerjakan tugas. Perencanaan kegiatan merupakan solusi efektif untuk meningkatkan produktivitas.

Terapi perilaku dan CBT membantu responden membuat daftar aktivitas, membagi tugas, dan menemukan solusi terhadap hambatan. Merencanakan aktivitas ini akan membantu Anda melacak tugas, meningkatkan motivasi, dan tetap fokus pada pekerjaan.

Latihan fisik pada gangguan defisit perhatian/hiperaktivitas - bukti dan implikasi untuk pengobatan gangguan kepribadian ambang. Sebuah meta-analisis dari 15 uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang melibatkan 734 subjek menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan perhatian, fungsi eksekutif, dan keterampilan motorik pada anak-anak dengan ADHD. Meski tidak signifikan, olahraga tidak berpengaruh terhadap hiperaktif, depresi, masalah sosial, atau perilaku agresif.

Olahraga mungkin merupakan intervensi yang berguna untuk mengurangi gejala ADHD pada anak, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis, durasi, dan intensitas olahraga yang paling efektif. Pengaruh Olahraga pada Anak ADHD: Meta-Analytic Review Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga mempunyai dampak positif terhadap gejala ADHD pada anak. Latihan fisik meningkatkan perhatian, fungsi eksekutif, dan keterampilan motorik pada anak-anak dengan ADHD.

Namun, tidak ada dampak signifikan terhadap hiperaktif, depresi, masalah sosial, atau perilaku agresif. Olahraga dapat menjadi bagian dari strategi pengobatan ADHD pada anak, namun diperlukan lebih banyak penelitian untuk menentukan jenis, durasi, dan intensitas olahraga yang paling efektif. Dampak Tantangan Aktivitas Fisik terhadap Produktivitas dan Hubungan Sosial Anak-anak dengan ADHD sering kali mengalami penurunan produktivitas, kesulitan mengatur waktu, dan kesulitan mengikuti instruksi.

Mereka juga merasa sulit menyelesaikan tugas secara efektif dan dianggap tidak simpatik, sehingga dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka. Ada juga stigma sosial yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan risiko depresi. Dukungan emosional dari lingkungan rumah dan sekolah sangat penting untuk membantu anak-anak dengan ADHD.

Dampak jangka panjang mencakup kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademis saat dewasa, sehingga berdampak pada peluang pendidikan dan karier di masa depan. Melalui kolaborasi antara keluarga, guru, dan psikolog, strategi pengobatan yang efektif harus diterapkan sejak usia dini untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak dengan ADHD. Solusi Aktivitas Fisik Perencanaan Sistematis Rencana aktivitas sistematis telah terbukti efektif dalam mengelola masalah aktivitas fisik pada anak-anak dengan ADHD.

Membuat daftar aktivitas, membagi tugas, dan memprioritaskan pekerjaan akan membantu anak melacak kemajuannya. Perencanaan ini dapat dilakukan dengan guru memiliki jadwal harian yang terstruktur, orang tua memiliki rutinitas yang konsisten, dan teknologi modern seperti aplikasi manajemen tugas dan pengingat digital. Manfaat Olah Raga pada Anak ADHD Latihan fisik tidak hanya dapat meningkatkan konsentrasi dan perhatian pada anak ADHD, tetapi juga meningkatkan fungsi eksekutif, seperti kemampuan merencanakan dan mengatur tindakan. Program olahraga sekolah membantu siswa meningkatkan kondisi fisik mereka dan mengajari mereka pengendalian emosi dan konsentrasi.

KESIMPULAN

ADHD adalah gangguan neurologis yang menyebabkan perilaku impulsif, tingkat aktivitas yang tinggi, dan kesulitan untuk fokus. Terbukti bahwa aktivitas fisik membantu menangani ADHD, mengurangi hiperaktivitas, dan meningkatkan kemampuan fokus. Namun, anak-anak dengan ADHD sering menghadapi masalah dalam berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik karena masalah fokus, impulsivitas, dan kekurangan dukungan sosial. Untuk membantu anak-anak dengan ADHD mengatasi kesulitan dan memaksimalkan manfaat dari aktivitas fisik, penting bagi mereka untuk merencanakan dan mendapatkan dukungan dari lingkungan rumah dan sekolah.

<https://jipipi.org/index.php/jipipi>

Untuk menentukan jenis, durasi, dan intensitas latihan yang paling efektif, penelitian lebih lanjut diperlukan. Informasi ini dapat membantu pendidik, orang tua, dan ahli klinis meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan ADHD.

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat sangat penting untuk menangani ADHD pada anak-anak. Meskipun aktivitas fisik memiliki banyak manfaat, seperti mengurangi hiperaktivitas, meningkatkan fokus, dan meningkatkan fungsi eksekutif, anak-anak dengan ADHD sering menghadapi masalah untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Masalah ini termasuk masalah dalam mempertahankan fokus, impulsivitas, dan perencanaan aktivitas yang teratur sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Pembuatan daftar tugas, membagi tugas menjadi bagian kecil, dan memberikan prioritas tertinggi untuk pekerjaan tertentu adalah semua langkah yang diambil dalam pendekatan ini. Perencanaan kegiatan ini dapat digunakan di berbagai tempat, seperti di rumah dan di sekolah.

Selain itu, penelitian ini menekankan betapa pentingnya lingkungan rumah dan sekolah untuk membantu anak-anak dengan ADHD mengatasi kesulitan dan menikmati aktivitas fisik. Dukungan ini dapat berupa menyediakan fasilitas khusus untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus, seperti ruang belajar yang tenang atau tempat olahraga yang aman, serta memberikan dukungan emosional agar anak-anak merasa diterima.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi bagian penting dari pengobatan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), tetapi penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis latihan, durasi, dan intensitas yang paling efektif untuk mengobati ADHD. Meskipun berolahraga memiliki banyak manfaat, seperti mengurangi hiperaktivitas, meningkatkan fokus, dan meningkatkan fungsi eksekutif, anak-anak dengan ADHD sering menghadapi masalah untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Masalah ini termasuk kesulitan untuk tetap fokus, impulsif, dan kekurangan dukungan sosial. Perencanaan aktivitas yang sistematis sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Pembuatan daftar tugas, membagi tugas menjadi bagian kecil, dan memprioritaskan pekerjaan yang paling penting adalah semua langkah dalam pendekatan ini. Perencanaan kegiatan ini dapat diterapkan di berbagai tempat, seperti di rumah dan di sekolah.

Selain itu, penelitian ini menekankan betapa pentingnya lingkungan rumah dan sekolah untuk membantu anak-anak dengan ADHD mengatasi kesulitan dan menikmati aktivitas fisik. Dukungan ini dapat berupa menyediakan fasilitas khusus untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus, seperti ruang belajar yang tenang atau tempat olahraga yang aman, serta memberikan dukungan emosional agar anak-anak merasa diterima. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis latihan, durasi, dan intensitas yang paling efektif untuk mengobati ADHD. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami efek jangka panjang dari aktivitas fisik pada anak-anak dengan ADHD.

REFERENSI

- Adamou, M., Asherson, P., Arif, M., Buckenham, L., Cubbin, S., Dancza, K., Gorman, K., Gudjonsson, G., Gutman, S., Kustow, J., Mabbott, K., May-Benson, T., MullerSedgwick, U., Pell, E., Pitts, M., Rastrick, S., Sedgwick, J., Smith, K., Taylor, C., Young, S. (2021). Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: A consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry*, 21(1).
- Ardiansyah, M., & Yuniarti, S. (2017). Pengaruh Aktivitas Kreatif terhadap Perilaku Anak dengan ADHD. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(3), 200-207.
- Arifin, Z., & Sari, N. (2019). Permainan Edukatif untuk Anak Hiperaktif. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 28-35.
- Hidayati, N., & Setiawan, A. (2019). Terapi Bermain untuk Anak dengan ADHD. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(2), 101-108.

<https://jipipi.org/index.php/jipipi>

- Khasanah, H., Yuli Nurkhasanah, Agus Riyadi.(2016).Metode Bimbingan Konseling Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Sholat Dhuha Pada Anak Hiperaktif di MI Nurul Islam Ngaliyan Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah, 36(1), hlm 1-25
- Kuhl, J., & Kuhl, P. (2016). Physical Activity and ADHD: A Review of the Literature. Journal of Attention Disorders, 20(3), 207-213.
- Mehren, A., Reichert, M., Coghill, D., Müller, H, H, O., Braun, N. Philipsen, A. 2020. Physical exercise in attention deficit hyperactivity disorder – evidence and implications for the treatment of borderline personality disorder. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 7(1), 1-11
- Munib, A., Wulandari, F. 2021. Studi Literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay Dalam Pembelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. JPDN: Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, 7(1), 160-172
- Navarro-Lopez, S dan Jorge R. Mendieta-Quñones.(2024). The Effect of Running Training on Improving Classroom Attention in Children with ADHD. Studies in Sports Science and Physical Education, 2(3), page 52-60
- Prasetyo, D., & Lestari, E. (2018). Peran Aktivitas Fisik dalam Mengatasi Gejala ADHD pada Anak. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(4), 345-350.
- Sari, D., & Prabowo, H. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Perilaku Anak dengan ADHD. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 8(1), 65-72.