



BRAIN GYM, NDT DAN PLAY THERAPY PADA ANAK ADHD

Vincencius Ganesha Pamungkas ¹⁾; Nesi ²⁾

¹⁾ vinsenkpl@gmail.com , Politeknik Kesehatan Hermina

²⁾ nesiaureole@gmail.com , Politeknik Kesehatan Hermina

*penulis korespondensi

Abstract

ADHD is a behavioral disorder characterized by impaired concentration and concentration or impulsivity, which is to talk at will without thinking about the consequences and doing activities that do not have clear goals and are characterized by a hyperactive attitude so that this deficiency can significantly interfere with the child's academics. Thus, children with ADHD will find it difficult to learn and interact with other children. In addition, ADHD also causes cognitive function not to develop according to the age of normal children in general. This journal aims to explain the treatment of physiotherapy in cases of ADHD that occur in children. The research method used is descriptive qualitative by taking material based on literature review. From the results of the study, it was proven that the provision of play therapy and brain gym was effective in increasing motor skills in ADHD children because this method could attract the child's interest or attention to move and focus on the situation at hand.

Keywords: ADHD; Brain Gym; Play Therapy

Abstrak

ADHD adalah gangguan perilaku yang ditandai gangguan pemusatan perhatian dan gangguan konsentrasi atau impulsivitas, yaitu bicara semaunya tanpa memikirkan akibat dan melakukan aktivitas yang tidak mempunyai tujuan yang jelas dan ditandai dengan sikap hiperaktif sehingga kekurangan ini bisa secara signifikan mengganggu akademik anak tersebut. Dengan demikian, anak ADHD akan kesulitan untuk belajar dan berinteraksi dengan anak lain. Selain itu, ADHD juga mengakibatkan fungsi kognitif tidak berkembang sesuai usia anak normal pada umumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penanganan fisioterapi pada kasus ADHD yang terjadi pada anak-anak. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dengan pengambilan materi berbasis *literatur review*. Dari hasil penelitian terbukti dengan pemberian *play therapy* dan *brain gym* tersebut efektif dalam meningkatkan motorik pada anak ADHD karena dengan metode ini dapat menarik minat atau perhatian anak untuk bergerak dan memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi.

Kata Kunci: ADHD; Brain Gym; Play Therapy

PENDAHULUAN

Di Indonesia masih banyak anak-anak yang terlahir dengan keadaan disabilitas. Disabilitas merupakan keterbatasan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu. Penyandang Disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak (UU No. 8 Tahun 2016). Anak dengan disabilitas memiliki keterbatasan dalam kemampuan fisik, sosial, mental, kemandirian, adaptasi, dan kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017, jumlah disabilitas di Indonesia mencapai 1,6 juta. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Nasional (BPSN), prevalensi anak dengan ADHD tahun 2007 terdapat 8,3 juta anak dari 82 juta anak Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Sejalan dengan hasil penelitian dari WHO (2009), diperkirakan 10% dari penduduk Indonesia (24 juta) adalah penyandang disabilitas (di dalamnya ada penyandang ADHD). Jumlah kasus ADHD di Indonesia belum banyak diketahui, meskipun kasus ADHD tidak sedikit. Di wilayah Jakarta, 26,2% dari anak berumur 6-13 tahun mengalami ADHD (Yayasan Pusat Kemandirian Anak, 2018). Penelitian Adiputra, dkk (2015) melaporkan jumlah ADHD di Jakarta sebesar 4,2%, kasus ADHD paling banyak ditemukan pada anak usia sekolah dan pada anak laki-laki daripada perempuan (Adiputra et al., 2015). Menurut Centers for Disease Control and Prevention (2017), penderita ADHD meningkat 5% per tahunnya. Menurut ADHD Institute (2017) jumlah penderita ADHD di dunia berkisar antara



5,29%-7,5% pada anak dan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa kasus ADHD di dunia maupun di Indonesia cukup tinggi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pengambilan materi berbasis literatur review. Penelitian dimulai dengan membaca 6 jurnal ilmiah mengenai ADHD, kemudian mengkaji lebih dalam 15 jurnal, *ebooks* dan *website* resmi yang berkaitan dengan etiologi, manifestasi dan penatalaksanaan yang tepat diterapkan pada kondisi ADHD. Setelah didapatkan kesimpulan, peneliti merangkum hasil temuan dari bacaan ke dalam sebuah artikel ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Etiologi

ADHD adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan gangguan pemusatan perhatian atau impulsivitas, dan ditandai dengan sikap hiperaktif (Barlow dan Duran, 2007). Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keturunan, kelainan pada sistem saraf pusat, dan kelahiran prematur.

Manifestasi Klinis

Karakteristik khas dari anak ADHD, yaitu kesulitan duduk tenang selama 5-10 menit selama mereka melakukan suatu tugas kegiatan yang diberikan. Hal ini menyebabkan anak ADHD di sekolah kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Selain itu, anak ADHD sering bingung dan sulit memperhatikan perintah, serta mengalami kegagalan dalam melaksanakan tugas-tugas di sekolah (Bernard, 2014).

ADHD juga bersifat menetap, menurut penelitian yang dilakukan oleh *American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual* (DSM-IV) sedikitnya 80% dari anak-anak yang menderita ADHD gejalanya menetap sampai remaja bahkan dewasa. Dengan peningkatan usia, maka gejala hiperaktif akan berkurang tetapi gejala inatensi, impulsivitas, dan kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain biasanya menetap dan semakin menonjol (Judarwanto, 2006). Dampak ADHD pada dewasa, yaitu rasa ketidaktenangan, sulit untuk merasa *relax* atau santai, merasa frustrasi atas ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan, dan sulit menentukan prioritas (Am Fam Phhysician, 2000). ADHD dapat memiliki efek mendalam pada usia dewasa, seperti gangguan dalam menjalin hubungan sosial. ADHD dapat bereaksi berlebihan secara emosional dan mengatakan atau melakukan hal-hal yang dapat merusak hubungan (Am Fam Phhysician, 2000).

Intervensi Fisioterapi

Dalam penanganan kasus ADHD ini fisioterapis berperan dalam metode terapi dan bermain. Fisioterapi adalah pelayanan kesehatan yang dilakukan oleh fisioterapis untuk mengoptimalkan kualitas hidup dengan cara mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi yang berpotensi terganggu oleh faktor penuaan, cedera, penyakit, gangguan fisik, dan faktor lingkungan sepanjang daur kehidupan, melalui metode manual, peningkatan kemampuan gerak, penggunaan peralatan, pelatihan fungsi, dan komunikasi (Standar kompetensi fisioterapi Indonesia, 2020). Penanganan fisioterapi penderita ADHD anak bertujuan untuk dapat menarik minat atau perhatian anak untuk bergerak dan lebih dapat memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi.

Brain Gym merupakan salah satu metode untuk membantu dalam meningkatkan perhatian, fokus, dan kemampuan memori jangka pendek yang merupakan bagian penting dari fungsi kognitif bagaimana *brain gym* bisa meningkatkan hal tersebut. Contoh dari *brain gym* yang dapat dilakukan, yaitu *cross crawl*, *lazy 8*, *hook up*, dan *brain button*. *Brain Gym* dapat berperan secara efektif untuk meningkatkan kemampuan secara akademik, seperti ejaan,



menulis, mendengarkan, membaca, maupun memahami pada anak ADHD. Penelitian yang menyatakan *Brain Gym* efektif untuk kasus ADHD sejalan dengan yang dilakukan oleh Harini (2010) yang menyebutkan bahwa *Brain Gym* berpengaruh terhadap perilaku hiperaktif. Perilaku pada anak ADHD dalam hal ini meliputi perhatian (atensi), aktivitas, dan impulsivitas yang mengalami gangguan dalam pengendaliannya. Gerakan-gerakan dalam senam otak, seperti gerakan yang berprinsip pada gerakan *cross the midline* berpengaruh terhadap pengendalian perilaku dan emosi anak ADHD. Menurut Yanuarita (2012) *brain gym* dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. *Brain Gym* akan membuat otak bekerja aktif karena otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan.

Play therapy (terapi bermain) adalah salah satu alat untuk membangun komunikasi bagi anak-anak untuk dapat mengungkapkan permasalahan yang sedang mereka hadapi dengan cara yang menyenangkan, santai, dan terbuka melalui media bermain (Schaefer, 2002). *Play Therapy* digunakan untuk penyaluran energi hiperaktifnya dengan bermain sehingga perilaku hiperaktif ataupun keagresifan anak tersebut dapat dialihkan pada kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya. Hubungan *play therapy* dengan anak ADHD yaitu kurangnya konsentrasi karena tidak bisa memfokuskan pemusatan perhatian sehingga anak selalu mengalami kegagalan dalam proses belajar maupun bersosialisasi. Sehingga dengan adanya *play therapy* dapat membantu anak yang mempunyai kesulitan dalam mengingat, memusatkan perhatian, dan berkonsentrasi pada anak yang mengalami ADHD. *Play Therapy* digunakan untuk membantu anak ADHD dalam mengkomunikasikan ide mereka dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikan perasaan, pikiran, dan perilaku mereka yang belum berkembang secara optimal (Hall, Kaduson, & Schaefer, 2002). Selain untuk dapat membantu anak yang mempunyai kesulitan dalam mengingat, memusatkan perhatian, dan berkonsentrasi, *play therapy* berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif anak. Dalam hal ini, kognitif yang dimaksud adalah menjelaskan tentang keterampilan, seperti konsentrasi, memori, dan pemecahan masalah secara kreatif yang dapat dikembangkan melalui *play therapy* (Schaefer, 2002). Menggunakan permainan sebagai suatu cara untuk menarik anak agar mau mengikuti proses terapi, seperti bermain melempar/menangkap bola, “mengalahkan waktu”, dan “di mana rumahku” (Hatiningsih, 2013). Oleh karena itu, *play therapy* dapat digunakan sebagai alternatif terapi lain yang dapat meningkatkan konsentrasi pada anak ADHD.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiadi dan Swastika (2015) mendapatkan hasil bahwa *brain gym* dan *play therapy* mempunyai pengaruh terhadap konsentrasi pada anak ADHD. Manfaat yang diperoleh dari melakukan *brain gym* dan *play therapy* adalah untuk memberikan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi (Nugroho, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Diah (2019) menunjukkan hasil bahwa metode *brain gym* dan *play therapy* jika dilakukan secara bersamaan dapat terjadi peningkatan kemampuan pada motorik kasar, seperti melempar bola. Namun, untuk menangkap bola belum terdapat peningkatan yang signifikan karena belum adanya peningkatan kemampuan visual. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Harini (2010) terkait pengaruh *brain gym* terhadap perubahan perilaku pada anak ADHD menunjukkan hasil bahwa perhatian menjadi lebih baik, aktivitasnya lebih terkontrol, dan perilaku impulsif berkurang. Pada anak ADHD, *play therapy* juga berperan untuk memusatkan perhatian atau konsentrasi terhadap suatu kegiatan adalah sesuatu yang harus dipelajari, sehingga anak dapat melakukannya dan terbiasa (Hatiningsih, 2013). Sehingga *brain gym* dan *play therapy* memang bukanlah jenis terapi yang memiliki tujuan utama untuk penyembuhan, melainkan untuk memunculkan potensi dan membantu keberfungsian dalam menjalani kehidupan sehari-hari agar menjadi lebih baik dengan menitikberatkan pada peningkatan kemampuan konsentrasi dan komunikasi (Widya, 2020).



PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Attentions Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan atau kelainan yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keturunan, kelainan pada sistem saraf pusat, dan kelahiran prematur. Kemunculan gejala ADHD dimulai pada usia anak-anak dan bersifat menahun, bahkan hingga usia dewasa, seperti gangguan dalam menjalin hubungan sosial. Gejala utamanya berupa hambatan konsentrasi (inatensi), pengendalian diri (impulsifitas), dan hiperaktifitas. Anak dengan ADHD juga mengalami gangguan fungsi motorik dan koordinasi. Penanganan yang dapat diberikan fisioterapi pada ADHD dilakukan dengan metode Brain Gym maupun Play Therapy sebagai salah satu cara untuk mendukung keterampilan dalam mengingat, memusatkan perhatian, dan berkonsentrasi. Dengan metode play therapy dan brain gym dinilai efektif dalam meningkatkan motorik pada anak ADHD karena dengan metode ini dapat menarik minat atau perhatian anak untuk bergerak dan memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ikatan Fisioterapi Indonesia. (2016). Pengertian Fisioterapi. (<https://ifi.or.id/Pengertian%20FT.html>). Mengunjungi 29 Desember 2021
- Amalia, R. (2018). Intervensi terhadap Anak Usia Dini yang Mengalami Gangguan ADHD Melalui Pendekatan Kognitif Perilaku Dan Alderian Play Therapy. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 27-33. (<https://www.obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/4>). Diakses pada 10 Juni 2018
- Atika Dhiah. (2018). Effectiveness of brain gym and writing therapy in behavioral hyperactivity on pre school-age children with ADHD. Jurnal Ilmu Keperawatan Anak, 1-6. (<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jika/article/view/163>). Mengunjungi 6 Desember 2021
- Bernard Biermann. (2014). Diagnosis and management of ADHD in children. American Family Physician Journal. 457. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25369623/>). Mengunjungi 26 Maret 2022
- Burtch, J. J. (1999). The Use of Play Therapy in The Private Clinical Setting: Counseling Mental Health. A Research Paper of American Psychological Association (APA), 42. (<https://www.semanticscholar.org/paper/The-use-of-play-therapy-in-the-private-clinical-Burtch/fadc7797f263f244bb9b206b22a77e64826bad7c>). Mengunjungi 21 Desember 2021
- Diah Noviana Dwi Putri. (2019). Penatalaksanaan Fisioterapi Brain Gym Dan Play Therapy Untuk Meningkatkan Gross Motor Pada Kasus Autism Spectrum Disorder (ASD) di Pusat Layanan Autis Sragen. 3-5. (<http://eprints.ums.ac.id/75349/>). Diakses pada 6 Agustus 2019
- Hall, T. M. (2002). Fifteen Effective Play Therapy Techniques. Profesional Psychology: Research and Practies, 515-522.
- Harini, D. (2010). Pengaruh Senam Otak terhadap Perubahan Perilaku Anak Attention Defifict Hyperactive Disorder (ADHD) Penelitian Quasy Experimental di Sekolah Anak Bermasalah (SAB) Harapan Aisyiyah Mojokerto. Jurnal Hospital Majapahit, 1-12. (<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/10>). Mengunjungi 6 Desember 2021
- Hatiningsih, N. (2013). Play Therapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 324-342. (<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1586/1692>). Diakses pada 28 April 2016



- Nugroho, Y. (2009). Efek Brain Gym dalam Meningkatkan Perhatian Anak Attention Deficit Disorder (ADD). Jurnal Psikohumanika Universitas Setia Budi. (<https://adoc.pub/efek-brain-gym-dalam-meningkatkan-perhatian-anak-attention-d.html>). Diakses 1 Juni 2016
- Ray, C. D. (2008). Impact of Play Therapy on Parent-Child Relationship Stress A Mental Health Training Setting. British Journal of Guidance & Conselling. (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069880801926434>). Diakses pada 19 Maret 2008
- Searight H. R., B. J. (2000). Adult ADHD: Evaluation and Treatment in Family Medicine. Am Fam Physicia. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11087189/>). Mengunjungi 27 Desember 2021
- Setiadi & Swastika. (2015). Efektifitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Autis di Terapis Anak Terang Kedung Seroko. Surabaya: Stikes Hang Tuah Surabaya. (<https://adoc.pub/efektifitas-senam-otak-brain-gym-dalam-meningkatkan-konsentr.html>). Mengunjungi 21 Desember 2021
- Susanti, H. Y. (2019). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kondisi Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Dengan Metode Neuro Senso Motor Reflex Development dan Play Therapy di YPAC Surakarta. Jurnal Pena Vol.33 No.1. (<https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/pena/article/view/841>)
- Widya Lestari. (2020). Efektivitas Terapi Gerak dan Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak ADHD. Jurnal Eksistensi, 42. (<http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/Eksis/article/view/2208>). Mengunjungi 27 Desember 2021
- Wimbarti, B. N. (2019). Program Intervensi Musik terhadap Hiperaktivitas Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Gajah Mada Journal Of Professional Psychology (GAMAJPP), 15-16. (<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/48584>). Diakses pada 5 Mei 2019
- Yanuarita. (2012). Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym). Yogyakarta: Teranova Books.
- Yayasan Pusat Kemandirian Anak. (2018, Juni 21). Siapakah Yang Berpotensi Sebagai Penyandang ADHD. Retrieved from pusatkemandiriananak.com/siapakah-yang-berpotensi-sebagai-penyandang-adhd/: <https://pusatkemandiriananak.com/siapakah-yang-berpotensi-sebagai-penyandang-adhd/>