



### Efek Samping Dan Cara Penyelesaian:

Mungkin akan timbul efek samping dibawah ini setelah penggunaan obat, tetapi pada umumnya efek samping akan berkurang dalam dua bulan setelah penggunaan obat.

#### •Nafsu makan berkurang

Cara penyelesaian:ubah pola makan anak, misalnya minum obat setelah sarapan, jumlah makan malam diperbanyak setelah efek samping obat hilang.

#### •Insomnia

Cara penyelesaian:membantu anak untuk mengubah kebiasaan tidur yang baik, misalnya waktu tidur yang tetap, menggosok gigi dan mencuci wajah sebelum tidur, membaca sebelum tidur dan lain-lain, hindarkan anak dari televisi, komputer, radio dan lainnya yang membawakan informasi bersifat tajam.

#### •Munculnya Gejala Penyakit

Munculnya gejala penyakit saat siang atau sore hari pada anak atau terulangnya perilaku lekas marah, mungkin diakibatkan oleh mulai hilangnya efek obat yang bersifat pendek, dianjurkan untuk menggantinya dengan obat berefek panjang, atau memberikan dosis obat dengan efek bersifat pendek dalam jumlah kecil sesudahnya untuk mengurangi efek samping.



### Pengobatan Perilaku:

Pengobatan perilaku merupakan bagian penting dari keseluruhan rencana pengobatan ADHD. Berdasarkan anjuran ikatan kedokteran Amerika perubahan perilaku meliputi:

- Meminta guru sekolah untuk memindahkan tempat duduk kebaris depan.
- Membuat catatan perilaku sehari-hari untuk meyakinkan tingkat penyembuhan.
- Tidak mengindahkan perilaku anak yang tidak pantas,puji perilaku yang pantas.
- Memperkuat rasa harga diri anak.

Tingkat keberhasilan dari gabungan pengobatan antara obat-obatan dan perilaku dapat mencapai sekitar 70%, diantaranya hasil yang dicapai oleh pengobatan hanya dengan obat-obatan adalah sebanding dengan hasil dari pengobatan gabungan,sebaliknya hasil yang dicapai dari pengobatan perilaku jauh lebih rendah dari pengobatan gabungan,oleh karena itu pengobatan dengan obat-obatan adalah penting dan terutama merupakan faktor penting yang efektif dalam memperbaiki gejala penyakit.



### Hal-hal yang patut diperhatikan orang tua-penyakit yang mungkin akan timbul bersamaan dengan ADHD--Komorbiditas

• Anak penderita ADHD biasanya akan ditemukan pula gejala penyakit lainnya secara bersamaan, adapula yang banyak ditemui seperti gejala melawan, gangguan dalam belajar, gangguan emosi, cemas, depresi, hambatan bahasa, sindrom Tourette, gangguan perilaku dan lain-lain,yang mungkin akan membuat anak merasa rendah diri,timbul gangguan bersosialisasi atau perilaku anti-sosial, bila hasil diagnosis ditemui gejala komorbiditas, seharusnya dipertimbangkan sekaligus pada masa pengobatan, perawatan dini dengan obat-obatan, dan memperkuat bimbingan perilaku dan psikologis.

### Anjuran Terhadap Pekerjaan Rumah (PR)

- Pastikan bahwa anak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah sekaligus membuat anak mengerti akan isi pekerjaan rumah (PR) dan penyelesaiannya, yang adalah sama pentingnya.
- Melatih kebiasaan anak untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) pada waktu dan tempat yang sama.
- Menyediakan lingkungan yang tenang bagi anak untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (PR), misalnya mendekorasi tempat secara sederhana, permukaan meja yang bersih untuk menghindari tidak berkonsentrasinya anak.
- Mengajarkan anak untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) secara bertahap, dan memberikan pujian pada setiap tahap.
- Memberitahukan anak konsekuensi dari kegagalan untuk mencapai target yang diharapkan.
- Berkomunikasi dengan anak dengan sabar, rasa hormat dan empati, membatu anak untuk membangun sikap yang positif.
- Dengan mematuhi prinsip bimbingan sederhana diatas, akan dapat membantu anak anda dalam menyelesaikan pekerjaan rumah (PR).

Dengan mematuhi prinsip bimbingan sederhana diatas, akan dapat membantu anak anda dalam menyelesaikan pekerjaan rumah (PR).

### Hal-hal yang patut untuk diketahui oleh orang tua yang memiliki anak yang sedang memasuki masa remaja

- Masa remaja akan lebih sulit bagi anak penderita ADHD bila dibandingkan dengan orang biasa,karena dalam masa ini hal yang paling dipedulikan oleh anak adalah "sama dengan orang lain", dan juga anak telah mulai memasuki kehidupan orang muda,mulai terdapat tanggung jawab baru dan aktivitas baru,peningkatan persyaratan akademik yang memerlukan kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi.
- Guru memainkan peranan yang sangat penting bagi anak penderita ADHD yang memasuki masa remaja,oleh sebab itu orang tua murid seharusnya terus berkomunikasi dan bekerjasama dengan guru setiap waktu agar dapat memastikan bahwa anak mendapatkan perhatian yang seharusnya didapat pada saat belajar dan bersosialisasi.
- Selain terus melakukan perawatan dengan obat-obatan,olahraga juga merupakan salah satu aktivitas penyalur energi yang dapat dijadikan sebagai sarana yang baik untuk berinteraksi antara sesama remaja dan sebagai pelatihan pengendalian diri,sebaiknya patut didorong dan banyak berpartisipasi.

### Pertumbuhan Anak Hanya Sekali Dalam Seumur Hidup

Bila anda curiga bahwa anak, pasangan bahkan diri anda sendiri mungkin telah menderita penyakit Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi, dianjurkan untuk mengkonsultasikannya dengan dokter anda atau ahli medis.Dokter anda akan mengenalkan anda kepada ahli medis yang akan menilai gejala Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi serta penyakit terkait lainnya. Terus menjaga sikap positif adalah sangat penting, sudah dibuktikan sekarang bahwa cara pengobatan dan rencana yang efektif dapat membantu penderita Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi untuk mengendalikan gejala secara efektif, bahkan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Jangan lupa bahwa "Pertumbuhan Anak Hanya Sekali Dalam Seumur Hidup", hanya dengan menerima pengobatan dini secara lengkap yang dapat membantu anak untuk mengeluarkan potensi dalam diri mereka secara tepat waktu.

Pemeriksaan informasi pendidikan kesehatan **ADHD**  
<http://www.adhd.club.tw/>  
Asosiasi Gangguan Hiperaktif Anak Taiwan  
<http://www.adhd.org.tw/>

# Mengapa Anak Saya Tidak Dapat Berkonsentrasi



## Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

### Pedoman Untuk Orang Tua Versi Ketiga



Isi pedoman ini dikutip dari Pedoman Untuk Orang Tua 2011 Yang diterbitkan Oleh Asosiasi Gangguan Hiperaktif Anak Taiwan





## Bagaimana cara mendiagnosa Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi (ADHD)?

Dengan berdasarkan prinsip diagnosa ilmu kedokteran psikiatri terbaru, diagnosa ADHD bila terdapat gejala tidak dapat berkonsentrasi atau hiperaktif, gejala terbawa emosi, gejala dapat timbul dalam dua situasi (misalnya disekolah dan dirumah) atau lebih, frekuensi timbulnya gejala dan tingkat keparahan melebihi anak sebaya serta berlanjut lebih dari 6 bulan.

### Gejala Kurangnya Daya Konsentrasi

1. Tidak mampu memperhatikan hal-hal detail atau karena kecerobohan menyebabkan kesalahan pada tugas sekolah, pekerjaan atau kegiatan lainnya.
2. Tidak dapat terus berkonsentrasi pada saat bekerja atau pada saat bermain.
3. Tidak memperhatikan pada saat berbicara dengan orang lain.
4. Tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru atau orang tua, termasuk tugas sekolah, pekerjaan rumah dan lainnya. (bukan karena menentang atau karena tidak mengerti dan mengakibatkan tidak dapat diselesaikannya tugas yang diberikan)
5. Kurangnya kemampuan untuk berorganisasi.
6. Sering menghindar, tidak suka atau menolak untuk ikut serta dalam tugas yang memerlukan konsentrasi pikiran secara terus-menerus, misalnya: tugas sekolah atau PR.
7. Mudah kehilangan atau lupa untuk bekerja atau barang yang diperlukan dalam permainan, misalnya: mainan, pensil, buku dan lainnya.
8. Mudah tertarik oleh rangsangan yang berasal dari luar.
9. Mudah lupa terhadap kegiatan rutin, perlu sering diingatkan oleh orang dewasa.

### Hiperaktif/Gejala Terbawa Emosi

1. Tidak dapat duduk tenang dikursi, tubuh bergerak terus.
2. Sering meninggalkan kelas pada saat pelajaran, tidak dapat duduk tenang.
3. Terus berlari, melompat serta memanjat dan lainnya pada saat dikelas atau pada saat dalam kegiatan acara.
4. Tidak dapat mengikuti permainan dan kegiatan luang secara tenang.
5. Bergerak terus menerus (seperti motor yang telah dinyalakan).
6. Terus berbicara (sering berbicara terus menerus tanpa henti).
7. Berebut untuk menjawab sebelum pertanyaan selesai ditanyakan.
8. Tidak dapat menunggu secara bergiliran (tidak dapat menunggu dengan sabar pada tempat yang perlu untuk mengantri).
9. Sering menghentikan atau mengganggu orang lain, misalnya: menyelip pembicaraan atau menghentikan permainan orang lain.

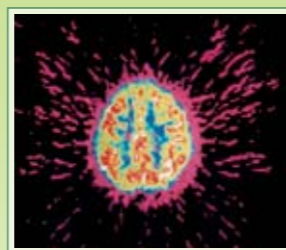
Berdasarkan standar diagnosis klinis ikatan kedokteran psikiatri Amerika DSM-IV



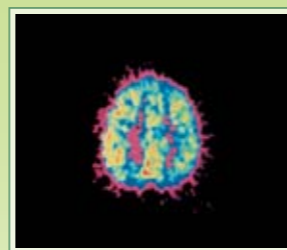
## Penyebab Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi (ADHD)?

Penyebab munculnya ADHD, hingga saat ini masih belum ada jawaban yang pasti, dalam berbagai penelitian, terdapat beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan ADHD, termasuk gen, lingkungan dan efek interaksi tersebut.

- Keturunan •Zat beracun •Kerusakan pada masa perkembangan.
- Ibu hamil yang meminum alkohol, merokok, tertular dan komplikasi prenatal.
- Cedera otak seperti epilepsi, radang otak.
- Pada masa janin, perkembangan yang tidak normal dibagian pengendali konsentrasi dan gerakan pada otak besar.



Otak besar pada orang dewasa biasa



Otak besar penderita ADHD yang tidak diobati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ADHD dapat disebabkan oleh faktor fisiologis. Pada scan dengan PET (pencitraan dengan positron) dapat terlihat perbedaan antara otak besar pada orang dewasa biasa (kiri) dan otak besar penderita ADHD yang tidak diobati (kanan), aktivitas metabolisme glukosa pada penderita ADHD terlihat lebih rendah (permukaan area putih, merah dan oranye menandakan aktivitas yang lebih tinggi).

Sumber data:

American Academy of Clinical and Adolescent Psychiatry Official Action, J Am Acad Child Adolesc Psychiatry



## Pilihan Pengobatan Apa Sajakah Bagi Anak Penderita Gangguan Hiperaktif Akibat Kurangnya Daya Konsentrasi (ADHD)?

Pengobatan obat yang digabungkan dengan pengobatan perilaku telah dibuktikan merupakan cara efektif untuk pengobatan ADHD. ADHD merupakan suatu penyakit fisiologis, obat-obatan dapat secara efektif mengobati gejala utamanya. Selain gejala utama, mungkin akan disertai pula dengan masalah perilaku dan interaksi buruk antara orang tua-anak. Oleh karena itu, hanya dengan penggabungan antara pengobatan obat dan pengobatan perilakulah yang dapat memberikan pertolongan terbesar kepada anak.



## Perawatan Dengan Obat-obatan

Masih banyak orang tua yang masih ragu akan khasiat dari penggunaan obat, tetapi sudah banyak penelitian luar negeri yang membuktikan bahwa obat-obatan adalah bagian penting dari pengobatan, dan pengobatan ADHD yang aman dan efektif dengan obat-obatan sudah memiliki pengalaman klinis selama lebih dari 50 tahun. Bila tidak menggunakan obat-obatan, gejala inti dari ADHD tidak akan mudah terkendali secara efektif, hasil pengobatan sangat terbatas dan sulit untuk diteruskan.

Untuk saat ini departemen kesehatan mengizinkan dua macam penggunaan obat untuk ADHD yakni jenis aktivator sistem saraf pusat dan jenis bukan aktivator sistem saraf pusat.

### •Aktivator sistem saraf pusat (Methylphenidate, MPH):

MPH merupakan obat yang paling sering ditemukan dalam pengobatan ADHD, dan sudah terbukti keamanannya bagi pengobatan ADHD anak dan pengobatan ADHD dalam jangka panjang, bagi ADHD dewasa pun juga memiliki khasiat obat hingga 70~80%. Kini MPH terbagi atas dua jenis yakni MPH berefek pendek dan MPH berefek panjang:

#### ➤ MPH berefek pendek—Ritalin

MPH berefek pendek memiliki efek obat selama kira-kira 3~4 jam, perlu mengkonsumsi sebanyak 2~3 kali setiap harinya, harus ingat untuk mengkonsumsi obat saat berada disekolah, dan karena MPH berefek pendek memiliki kadar yang lebih tidak stabil didalam darah akan menimbulkan efek samping yang lebih nyata.

#### ➤ MPH berefek panjang—Concerta

Cara kerja MPH berefek panjang adalah menggunakan sistem kenaikan kadar dalam darah, agar dapat menghindari tingkat kadar obat yang kadang rendah atau tinggi didalam darah, efek obat dapat berlangsung selama 12 jam, anak penderita hanya perlu mengkonsumsi 1 tablet setiap pagi sebelum berangkat kesekolah, agar dapat mengurangi lupa untuk mengkonsumsi obat saat berada disekolah. Dan karena kadar obat didalam darah stabil maka rendah pula efek samping obat.

Dalam tingkat dosis, biasanya dokter akan memulainya dari dosis rendah, bila dosis rendah tidak mencukupi, maka akan menambahkan tingkat dosis setiap 1~3 minggu, hingga gejala dapat terkendali.



### •Bukan aktivator sistem saraf pusat (Atomoxetine):

Peraturan asuransi kesehatan atas obat pengobatan tahap pertama pada ADHD adalah obat MPH berefek pendek, tetapi akan didasarkan pada tingkat kompleksitas gejala ADHD yang kemudian akan diberikan obat MPH berefek panjang, Concerta atau menggunakan obat tahap kedua—Atomoxetine Strattera, obat ini biasanya dikonsumsi satu tablet pada pagi hari atau rata-rata digunakan masing-masing setengah tablet pada pagi hari dan siang/sore hari.

Penjelasan khasiat penggunaan obat ADHD diatas bukan hanya terbukti pada ratusan penelitian luar negeri dan banyak penelitian dalam negeri, tetapi juga telah mendapatkan sertifikasi dari FDA Amerika dan izin dari departemen kesehatan, sekaligus telah termasuk kedalam daftar yang dapat dibayar dengan asuransi kesehatan.



## Nasihat Penggunaan Obat

### •Waktu timbulnya efek obat

Biasanya aktivator sistem saraf pusat akan bereaksi setelah penggunaan obat dalam jangka waktu 30~90 menit, gejala penyakit akan tampak berkurang, tetapi bila dosis tidak cukup, mungkin gejala penyakit tidak akan tampak berkurang dengan jelas, bila bukan aktivator sistem saraf pusat mungkin diperlukan waktu selama 2~4 minggu hingga efek obat terlihat jelas.

### •Kapankah Penggunaan Obat Dapat Dihentikan?

Bila terdapat tanda berikut ini, dapat mendiskusikannya dengan dokter untuk mengurangi dosis obat atau menghentikan penggunaan obat

1. Gejala tidak pernah muncul kembali selama lebih dari 1 tahun dalam masa penggunaan obat
2. Tanpa penambahan dosis obat, pengendalian diri dan sifat anak bertambah baik
3. Meskipun tercatat pernah lupa mengkonsumsi obat sebanyak satu hingga dua kali, tetapi sifat anak tetap saja stabil
4. Anak telah memiliki kemampuan baru untuk terus tetap berkonsentrasi

Sebelum memutuskan untuk menghentikan penggunaan obat seharusnya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter, guru, anggota keluarga dan anak. Bila penggunaan obat telah dihentikan, anak memerlukan lebih banyak lagi dukungan dari guru dan keluarga, bantu anak untuk tetap berperilaku baik meskipun tidak menggunakan obat, dan orang tua perlu memperhatikan dan memahami kondisi anak kapan saja.