

# ADHD

ATTENTION DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER



## Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,  
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

**ADHD** merupakan suatu kondisi kesehatan dimana seseorang memiliki sifat sulit berkonsentrasi, sifat agresif, dan hiperaktif. Biasanya sifat ini dapat dikenali sejak seseorang masih berusia balita

## FAKTOR YANG DIDUGA PENYEBAB HIPERAKTIF ATAU ADHD

### FAKTOR KETURUNAN



Kelahiran prematur, yaitu sebelum usia kehamilan 37 minggu

### FAKTOR KONDISI KELAHIRAN



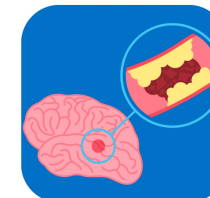
Memiliki ibu, ayah atau saudara dengan kondisi yang sama atau gangguan mental lain

### FAKTOR STRUKTUR ATAU FUNGSI OTAK



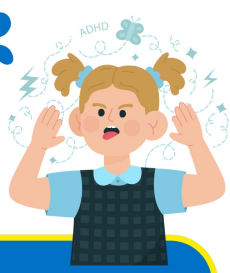
Kelainan pada struktur atau fungsi otak, seperti ketidakseimbangan kadar neurotransmitter dalam otak atau kinerjanya yang terganggu

### FAKTOR CIDERA OTAK



Kerusakan otak yang terjadi dalam kandungan atau usia dini

## TANDA DAN GEJALA ADHD



### ✓ Kurangnya Perhatian

- Tidak bisa memusatkan perhatian
- Banyak membuat kesalahan dalam kegiatan
- Kesulitan mempertahankan perhatian
- Tidak menyelesaikan tugas
- Menghindari tugas yang menuntut usaha mental
- Sering kehilangan benda-benda penting

### ✓ Hiperaktivitas

- Tangan dan kaki tidak bisa diam
- Tidak bisa duduk diam
- Memanjati segala macam benda secara berlebihan
- Kesulitan bermain dengan tenang
- Penuh energi dan bergerak secara konstan
- Banyak berbicara

### ✓ Impulsivitas

- Menjawab tanpa berpikir sebelum pertanyaan selesai
- Kesulitan menunggu giliran
- Menginterupsi percakapan orang lain

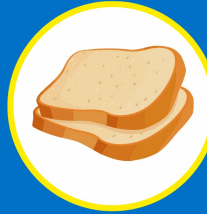


## NUTRISI PADA ANAK ADHD

Berikut ini makanan yang **HARUS DIHINDARI** oleh anak dengan ADHD :



Makanan tinggi gula



Makanan tinggi gluten



Minuman bersoda



Makanan kemasan atau olahan



Produk susu sapi olahan yang mengandung Kasein A1

## KAPAN HARUS KE DOKTER?

Jika menunjukkan gejala ADHD, yaitu sulit memusatkan perhatian dan berperilaku hiperaktif atau impulsif. Gejala ADHD sering kali sulit dibedakan dengan perilaku anak yang normal. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya berkonsultasi dengan dokter apabila merasa anak menunjukkan perilaku yang tidak wajar.

## CARA MENGATASI ADHD



**Edukasi**, untuk membantu orang tersebut memahami dan mengelola kondisi mereka dengan baik.

**Perbaikan gaya hidup**, seperti berhenti merokok, obat-obatan, dan alkohol, serta olahraga secara teratur.



**Pengobatan**, obat stimulan dan non-stimulan digunakan sesuai rekomendasi dokter.

**Psikoterapi**, untuk mengatasi masalah harga diri atau penyalahgunaan zat tertentu.



**Terapi**, seperti terapi perilaku kognitif untuk mengajarkan manajemen emosi, keterampilan sosial, atau apa pun tergantung kebutuhan individu.

**Terapi keluarga**, yaitu ketika salah satu anggota keluarga menderita ADHD, seluruh keluarga memberi dukungan.

