

Pengaruh Kegiatan Memasak Terhadap Perubahan Simptom-simptom pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) di KokiKecilku Tangerang

Effect of Cooking Activities on Symptom-symptom Changes in Attention Deficit Hyperactive Disorder Children in KokiKecilku Tangerang

¹Dian Malinda, ²Eni Nuraeni Nugrahawati, ³Sarah Sartika

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: ¹malinda.psy@gmail.com, ²enipsikologi@gmail.com, ³sarahsartika.psi@gmail.com

Abstract. ADHD is a behavioral disorder consisting of symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity. This disorder causes children to face problems both with themselves, family, school, peers, and the surrounding environment. The number of children with ADHD continues to increase. Statistical data in Indonesia shows that in the population of school age children as much as 2-4% of children suffer from ADHD disorders. Now the number of ADHD children in Indonesia has increased to 15%, which means that 1 in 20 children has ADHD. The increase in these disorders must be anticipated quickly, but the attention and handling of ADHD children themselves is still small. Usually the treatment of ADHD children uses drugs. Nearly 80% of ADHD children are treated with drug therapy, whereas these drugs can have side effects and even the return of ADHD habits once the effects of drugs are reduced. In some studies, ADHD children showed more progress when treated with psychological therapy or combined therapy. Cooking activities are one form of behavioral therapy carried out by the cooking class of KokiKecilku Tangerang but not yet widely known. The purpose of this study was to see changes in symptoms in ADHD children after participating in cooking at KokiKecilkuTangerang. The method used is the experimental method with experimental design One Group Pre-test and Post-test design. The results of this study indicate a change in symptoms in ADHD children at KokiKecilkuTangerang. The results showed that there was an influence on cooking activities on symptoms changes in ADHD children.

Keywords: ADHD Symptoms, Cooking Activities, KokiKecilku Tangerang.

Abstrak. ADHD merupakan suatu gangguan perilaku yang terdiri atas simptom-simptom *inattention*, *hyperactivity*, dan *impulsivity*. Gangguan ini menyebabkan anak menghadapi permasalahan baik dengan diri sendiri, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sekitarnya. Jumlah anak penderita ADHD terus meningkat. Data statistik di Indonesia menunjukkan dalam populasi usia anak sekolah sebanyak 2-4% anak menderita gangguan ADHD. Sekarang jumlah anak ADHD di Indonesia meningkat menjadi 15% artinya 1 dari 20 anak menderita ADHD. Meningkatnya gangguan tersebut harus cepat diantisipasi, tetapi perhatian dan penanganan terhadap anak ADHD sendiri masih sedikit. Biasanya penanganan terhadap anak ADHD menggunakan obat-obatan. Hampir 80% anak ADHD ditangani dengan terapi obat-obatan, sebaliknya obat-obatan tersebut dapat memberikan efek samping bahkan kembalinya kebiasaan ADHD begitu pengaruh obat-obatan berkurang. Dalam beberapa penelitian, anak ADHD lebih memperlihatkan kemajuannya ketika ditangani dengan terapi psikologis ataupun terapi gabungan. Kegiatan memasak merupakan salah satu bentuk terapi perilaku yang dilakukan oleh kelas masak KokiKecilku Tangerang namun belum banyak diketahui orang. Tujuan penelitian ini untuk melihat perubahan simptom-simptom pada anak ADHD setelah mengikuti kegiatan memasak di KokiKecilku Tangerang. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain eksperimen *One Group Pre-test and Post-test design*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan simptom-simptom pada anak ADHD di KokiKecilku Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kegiatan memasak terhadap perubahan simptom-simptom pada anak ADHD.

Kata Kunci: Simptom ADHD, Kegiatan Memasak, KokiKecilku Tangerang.

A. Pendahuluan

Attention Deficit Hyperactive Disorder atau yang biasa disebut dengan ADHD adalah gangguan yang

ditandai rentang perhatian yang buruk yang tidak sesuai dengan perkembangan atau ciri hiperaktivitas dan impulsivitas atau keduanya tidak

sesuai dengan usia. Anak yang mengalami hiperaktif atau ADHD bisa beralih dari suatu tugas satu ke tugas lainnya dengan mudah ketika ada sesuatu yang mengusik perhatian mereka.

Untuk mengatasi perilaku ADHD yang berlebihan pada anak ADHD biasanya digunakan obat-obatan. Hampir 80% anak yang menderita hiperaktif ditangani dengan memberikan terapi obat-obatan untuk menghilangkan perilaku hiperaktifnya, padahal dengan memberikan obat-obatan saja tidak dapat menyembuhkan anak ADHD. Sebaliknya obat-obatan tersebut dapat memberikan efek samping bagi anak ADHD.

Penderita ADHD baik anak-anak maupun dewasa tidak mengalami perbaikan sampai 20% setelah mengkonsumsi obat-obatan, bahkan hanya mengalami sedikit kemajuan terhadap gejala-gejala yang mereka alami. Dalam beberapa penelitian, anak dengan ADHD lebih memperlihatkan kemajuannya ketika ditangani dengan terapi psikologis ataupun terapi gabungan. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa adanya terapi perilaku memberikan kontribusi positif bagi anak ADHD. Salah satu bentuk terapi perilaku yang dilakukan kepada anak ADHD ialah kegiatan memasak yang dilakukan oleh Lembaga Memasak KokiKecilku Tangerang.

KokiKecilku adalah lembaga masak yang khusus mengajarkan kegiatan memasak untuk anak berkebutuhan khusus tidak terkecuali anak dengan ADHD. Menurut mereka setiap anak unik dan mampu belajar dengan segala kelemahan dan kelebihanannya dan juga program kegiatan memasak bagi anak berkebutuhan khusus ini merupakan program pertama di Indonesia yang dibangun pada tahun 2009. Mereka melanjutkan bahwa dengan melakukan

kegiatan memasak dapat menstimulasi konsentrasi bagi anak berkebutuhan khusus tidak terkecuali untuk anak dengan ADHD.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan pada anak ADHD dan belum adanya penelitian ataupun hasil yang sudah dipublikasikan tentang pengaruh kegiatan memasak yang dilakukan terhadap anak ADHD, maka peneliti tertarik untuk melihat “Pengaruh Kegiatan Memasak Terhadap Perubahan Simptom-simptom pada anak ADHD di KokiKecilku Tangerang”. Selanjutnya, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh kegiatan memasak terhadap perubahan simptom-simptom pada anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder di KokiKecilku Tangerang.

B. Landasan Teori

Definisi ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) adalah gangguan pemusatan perhatian yang berbentuk spektrum dari yang ringan sampai berat dengan tingkat kesulitan yang berbeda. ADHD memiliki tiga komponen yang sama, yaitu: *Inattention* adalah satu keadaan tanpa fokus perhatian atau dengan perhatian yang selalu mengembara dan menyimpang tanpa disertai seleksi. *Hyperactivity* adalah aktivitas motorik yang tinggi dengan ciri-ciri aktivitas yang selalu berganti, tidak mempunyai tujuan tertentu, berulang dan tidak bermanfaat. *Impulsivity* adalah satu kecenderungan yang lebih kurang kronis sifatnya untuk berbuat, didorong oleh impuls atau tanpa refleksi (tanpa difikir baik-baik) mengenai akibat perbuatan tersebut.

Menurut Goodwin dan Pollen (2008) bahwa memasak adalah kegiatan yang mendukung perkembangan dan pembelajaran dalam semua sumber perkembangan yang meliputi membaca, menulis, matematik, ilmu pengetahuan

alam, perkembangan fisik dan kemampuan sosial. Menurut Nielsen (2008), melalui kegiatan memasak dapat memberikan pengetahuan kepada anak tentang ukuran, tekstur, dan rasa. Mereka juga dapat mempelajari jenis makanan yang berbeda dan bisa membandingkan makanan, mengenai persamaan dan perbedaan. Berdasarkan uraian diatas, kegiatan memasak adalah proses pengolahan bahan makanan yang memiliki pengaruh terhadap semua aspek perkembangan yang dibutuhkan oleh anak yang meliputi perkembangan fisik, kemampuan sosial dan pemikiran matematik.

KokiKecilku menyediakan program kelas masak untuk anak-anak pertama di Indonesia yang fokus pada pendidikan dan tumbuh kembang anak sesuai usianya. Pertama kali berdiri pada tahun 2009 dan mengikuti Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini mengikuti pasal Kementrian Pendidikan (No.58 Tahun 2009) tentang kurikulum pendidikan yang baik bagi perkembangan anak, serta mencakup aspek-aspek yang direkomendasi dari spesialis anak mengenai perkembangan anak. KokiKecilku merupakan satu-satunya lembaga memasak yang membuka kelas bagi anak-anak berkebutuhan khusus tidak terkecuali bagi anak ADHD. Dalam kegiatan KokiKecilku terdapat kelas privat yang dibuka bagi anak berkebutuhan khusus agar anak dapat lebih intensif dan maksimal dalam stimulasi yang dibutuhkan, anak bisa memasak sesuai waktu dan kapasitas yang anak miliki.

Pada anak ADHD gangguan simptom ADHD yang terdiri atas *inattention*, *hyperactivity*, dan *impulsivity* disebabkan oleh gangguan bagian otak yaitu *lobus pre-frontal* yang akan menyebabkan anak akan sulit berkonsentrasi pada pekerjaan rutin, sulit mendengarkan gagal

menyelesaikan tugas, prokrastinasi (menunda-nunda), mudah beralih perhatian, dan impulsif (berkata atau bertindak tanpa berfikir terlebih dahulu) Tauhid Nur Azhar (2008).

Dengan melakukan kegiatan memasak seorang anak akan mengaktifkan indera pendengaran, indera penglihatan, dan juga akan menggerakkan kedua tangan dengan koordinasi yang baik dengan berbagai kegiatan memasak yang diajarkan, hal tersebut akan menstimulasi syaraf bagian otak depan (*lobus pre-frontal*) yang juga mengatur bagian gerakan tubuh. Dengan pengaktifan syaraf-syaraf dan perangsangan syaraf tersebut maka akan dapat memunculkan syaraf-syaraf yang baru, sehingga dengan begitu kemampuan *lobus pre-frontal* anak akan meningkat dan dengan meningkatnya kemampuan tersebut maka akan mengurangi simptom-simptom ADHD yang muncul pada anak ADHD berupa *inattention*, *hyperactivity*, dan *impulsivity*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Kegiatan Memasak (X) Terhadap Perubahan Simptom-simptom (Y) pada Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* di KokiKecilku Tangerang

Penelitian perubahan simptom-simptom pada anak *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) menggunakan teknik analisis data dengan Uji Wilcoxon yaitu dengan mencari perbedaan *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan uji wilcoxon untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

Berdasarkan hasil perhitungan nilai Z yang didapat sebesar -1.826

dengan *p value* (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0.068 dimana tingkat signifikansi $Z=1.96$ sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H_0 atau yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara kegiatan memasak dengan perubahan simptom-simptom anak ADHD.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Wilcoxon Signed rank Test*, di dapat *negatif ranks sampel* dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*) artinya terdapat perbedaan setelah dilakukan *treatment* atau perlakuan.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kegiatan memasak dengan perubahan simptom-simptom pada anak ADHD.

Subjek yang paling tinggi perubahan simptom ADHD adalah S-1, S-2 dan S-3 dengan kriteria perubahan simptom ADHD yaitu dari *pre-test* "Sangat Sering" beralih ke *post-test* menjadi "Tidak Pernah", sedangkan untuk subjek yang memiliki perubahan simptom ADHD yang tidak tinggi atau signifikan adalah S-4 dengan kriteria *pre-test* "Sangat Sering" beralih ke *post-test* menjadi "Jarang". Secara keseluruhan keempat subjek mengalami perubahan simptom ADHD setelah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa kegiatan memasak, simptom-simptom ADHD yakni *inattention*, *hyperactivity* dan *impulsivity*.

Maka dapat dikatakan bahwa *treatment* atau perlakuan berupa kegiatan memasak dapat memberikan perubahan simptom-simptom ADHD pada keempat subjek. Jika dilihat hanya pada subjek ke 4 saja kegiatan memasak tidak memberikan perubahan yang signifikan. Untuk itu maka didapatkan data perhitungan keberhasilan pemberian kegiatan memasak tersebut pada keempat subjek adalah : $\frac{3}{4} \times 100$

= 75 %. Terlihat bahwa keberhasilan kegiatan memasak yang dilakukan terhadap anak dengan gangguan ADHD di KokiKecilku Tangerang adalah sebesar 75%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengaruh kegiatan memasak ini didapat bahwa simptom yang paling tinggi tingkat perubahan adalah *inattention*. *Inattention* adalah keadaan tanpa fokus perhatian atau dengan perhatian yang selalu mengembara dan menyimpang tanpa disertai seleksi dan untuk simptom yang paling rendah tingkat perubahannya adalah *impulsivity*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh pemberian kegiatan memasak terhadap perubahan simptom-simptom pada anak ADHD di KokiKecilku Tangerang
2. Simptom ADHD yang paling tinggi tingkat perubahan dari pemberian kegiatan memasak terhadap anak ADHD adalah simptom *inattention*.
3. Simptom yang paling rendah tingkat perubahan dari pemberian kegiatan memasak terhadap anak ADHD adalah simptom *impulsivity*.

E. Saran

Dengan memperlihatkan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan, berikut ini akan disampaikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan adalah sebagai berikut :

1. Orang tua:
Kegiatan memasak diharapkan dapat diterapkan di rumah tidak hanya di KokiKecilku sehingga perubahan simptom-simptom pada anak *Attention Deficit*

Hyperactive Disorder (ADHD) dapat berkurang.

2. Peneliti Selanjutnya:

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kegiatan memasak terhadap perubahan simptom-simptom ADHD sebaiknya menggunakan alat ukur tambahan selain observasi yaitu (EGC) *Electroenc Epfalo Gram*, (CT-scan) *Computerized Tomography Scan* atau alat-alat medis lain yang mampu mengukur aspek fisik dan perubahan fungsi otak setelah dilakukan suatu rangkaian karena ADHD mempengaruhi otak depan seseorang yaitu *lobus pre-frontal*.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Assosiations. (2005). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV)*. Washington, DC. American Psychiatric Assosiations
- American Psychiatric Assosiations. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V)*. Washington, DC. American Psychiatric Assosiations
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta
- Bandi Delphie, Prof. Dr. (2009). *Layanan Perilaku Anak Hiperaktif*. Sleman : PT Intan Sejati
- Cook, TD., & Campbell DT. (2002). *Quasi-experimental: design and analysis issues for field setting*. Chicago: Rand McNally College Publishing Company
- Depdiknas. (2002). *Ringkasan Kegiatan Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdiknas
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. 2005. *Konseling dan Terapi: Dengan Anak dan Oramgtua*. Jakarta: Grasindo
- Dwiarma, Frandyka. (2010). *Studi Tentang Perubahan Simptom-simptom ADHD Pada Anak ADHD Yang Mengikuti Terapi Bermain Drum Di Gilang Ramadhan Studio Drum (GRSD)* Bandung
- Emzir. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Green, Dr.Christopher & Chee, Dr.Kit. (1994). *Understanding ADD (Attention Deficit Disorder)*. Australia: Double Day
- Kendall, Philip.C and Julian D.Norton-Ford. (1982). *Clinical Psychology Scientific and Profesional Dimensions*. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Hurlock, Elizabeyh B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Latipun. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- MIF Baihaqi., & M.Sugiarmin. (2006). *Memahami dan Membantu Anak ADHD*. Bandung: Refika Aditama
- Paternotte, Arga. & Jan Buitelaar. (2010). *ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas: Gejala, Diagnosis, Terapi, serta Penanganannya di Rumah dan di*

- Sekolah. Jakarta: Prenada Media Group
- Pentecost, David. (2004). *Menjadi Orangtua Anak ADD/ADHD*. Jakarta: Dian Rakyat
- Priyatna, Andri. (2010). *Not A Little Monster: Memahami, Mengasuh, dan Mendidik Anak Hiperaktif*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Somantri, Sutjihati. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama
- Valet, Robert E, Ed.D. (1996). *Programming Learning Disabilities*. US America: Fearon Publishers
- Wicks, Rita-Nelson & Allen C. Israel. (2009). *Abnormal Child and Adolescent Psychology: Seven Edition*. New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Wiramihardja, Sutardjo. (2014). *Pengantar Psikologi Klinis Edisi Ketiga*. Bandung: Refika Aditama.
- Zaviera, Ferdinand. (2008). *Anak Hiperaktif: Cara Cerdas Menghadapi Anak Hiperaktif dan Gangguan Konsentrasi*. Yogyakarta: Katahati
- Sumber Internet:
- _____, (2012). *A Review of Attention Deficit Hyperactivity Disorder In Women And Girls*. Diunduh pada tanggal 17 Desember 2017 diambil dari:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4195638/>
- _____, (1997). *Imu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Edisi Tujuh Jilid 2*. Diunduh pada tanggal 17 Desember 2017 diambil dari :
<https://perpustakaan.uhn.ac.id/adminare/dataskripsi/Ervina1.pdf>
- _____, (2004). *Bahan Ajar Anak Dengan ADHD*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 diambil dari :
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._Pendid._Luar_Biasa/195405271987031-Mohamad_Sugiarmun/ADHD.pdf
- _____, (2016). *Pusat Terapi Anak-anak*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 diambil dari :
<http://www.pelangiinsani.com/terapi-behaviourterapi-perilaku/>
- Arifin, Mushallin. (2017). *“Koki Kecilku, Belajar Melalui Masak”*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2018 dari: Kompas
- ETD UGM. (2011). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 dari:
<https://www.google.com/.repository.ugm.ac.id/Introduction.pdf>
- Pelow, Janice., Elizabeth M.S., & Candice M.B. (2011). *Complementary and Alternative Medical Therapies for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 dari:
<http://www.altmedrev.com/publications/16/4/323.pdf>. Diakses pada 18 Desember 2017
- Rasari, Evriyanti. (2015). *Memasak Terapi Menyenangkan Untuk ADHD*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 dari:
<http://evriyanti-rasari-fpsi12.web.unair.ac.id/html>
- Sandra, F. Rief. (2008). *Bagaimana Mendidik dan Mendekati Anak-anak ADD/ADHD*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 dari:

<https://books.google.co.id>

Wahyuni, Tri. (2015). *Ternyata Memasak Bisa Menjadi Terapi Untuk Anak ADHD*. Diunduh pada tanggal 18 Desember 2017 dari:

www.cnnindonesia.com