

Apa Itu ADHD yang Sering Terjadi Pada Anak Usia 3 Tahun ? Kenali Beberapa Faktor

Category: LifeStyle
6 Oktober 2025



Prolite – Apa itu ADHD yang terjadi pada seseorang yang memiliki ciri sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta munculnya perilaku impulsif.

ADHD atau kepanjangan dari *attention deficit hyperactivity disorder* gangguan perkembangan pada otak penderita biasanya kemunculan ini terjadi pada seseorang sejak masa kanak-kanak berlanjut hingga dewasa.

Munculnya masalah ini diikuti dengan adanya penderitanya sulit berkonsentrasi, hiperaktif, serta munculnya perilaku impulsif.

Akibat gangguan tersebut penderita akan dapat mempengaruhi prestasi belajar dan mengganggu hubungan sosial penderita.

Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kombinasi faktor genetik dan gangguan pada fungsi otak yang berperan dalam mengatur perhatian, perilaku, serta kemampuan mengendalikan impuls.

Gejala ADHD kerap disalahartikan sebagai perilaku anak yang

sekedar aktif atau sulit diatur, sehingga kondisi ini seringkali terlambat untuk dikenali dan ditangani.

Jika tidak ditangani dengan tepat, masalah ini dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan penderitanya, mulai dari prestasi akademik, hubungan sosial, hingga kondisi emosional.



haibunda

Berikut ini adalah beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko terjadinya ADHD, yaitu:

- Komplikasi kehamilan, seperti stres berat, kekurangan nutrisi, atau kelahiran prematur, yaitu lahir sebelum usia kehamilan 37 minggu
- Paparan zat beracun saat hamil atau sewaktu masa kanak-kanak, seperti timbal dari cat dinding tua atau lingkungan yang tercemar
- Kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol selama kehamilan
- Cedera kepala pada masa kanak-kanak yang memengaruhi perkembangan otak
- Gangguan kesehatan mental pada orang tua, atau lingkungan keluarga yang penuh tekanan dan tidak mendukung
- Paparan racun dari lingkungan sewaktu masa kanak-kanak, misalnya paparan timbal dari cat

Memang gejala ini akan muncul pada seseorang umumnya di usia anak-anak 3 tahun dan akan semakin terlihat seiring bertambahnya usia sang anak.

Akan semakin terlihat masalah seperti ini ketika anak memasuki masa sekolah atau masa pubertas. Namun tidak masalah ini juga bisa muncul ketika seseorang sudah dewasa.

Berikut ini adalah beberapa gejala ADHD yang umumnya terjadi pada orang dewasa:

- Impulsif, seperti melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan risiko dan akibat dari apa yang dilakukan
- Sulit mengatur waktu dan sering terlambat
- Sulit menentukan mana tugas yang harus dikerjakan lebih dulu
- Kesulitan fokus, terutama pada tugas yang membosankan
- Mudah terdistraksi oleh suara, pikiran, atau gangguan kecil lainnya
- Kesulitan melakukan banyak tugas sekaligus (multitasking)
- Aktivitas berlebihan atau perasaan gelisah yang terus-menerus
- Kesulitan mengatur keuangan atau jadwal
- Mudah merasa frustrasi saat sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan
- Perubahan suasana hati yang sering dan tidak stabil
- Sering menunda-nunda pekerjaan dan sulit menyelesaikannya
- Sulit mengelola stres dengan baik

Jika seseorang mengalami gejala-gejala seperti diatas maka segeralah konsultasikan kepada dokter untuk mendapatkan pengobatan. Masalah ini akan menghambat seseorang dalam beraktifitas dan bekerja.