

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 sering kali 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.

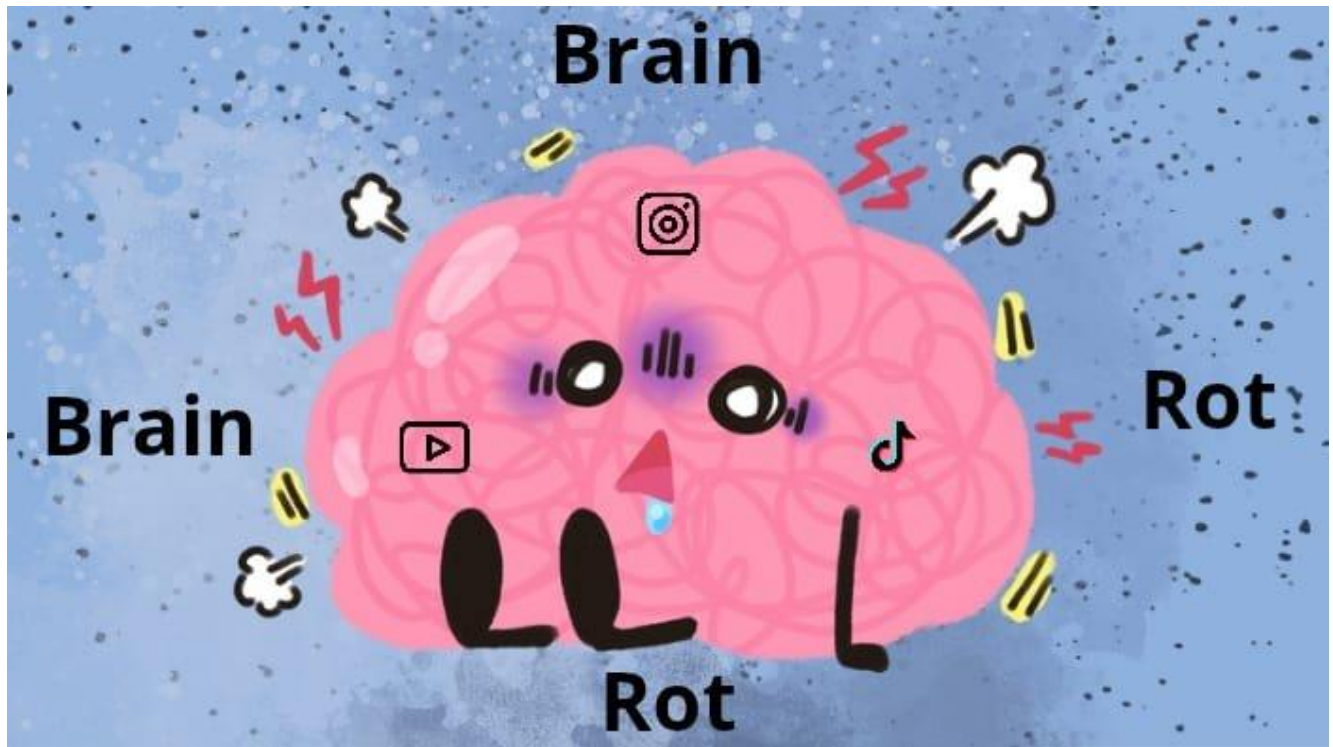
Berikut ini adalah beberapa gejala ADHD yang umumnya terjadi pada orang dewasa:

- 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.

Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

Category: LifeStyle
6 Oktober 2025



Waspada Gejala Brain Rot? 4 Cara Mengatasinya Terutama untuk Anak

ProLite – Apa itu masalah Brain rot? Hati-hati buat kamu yang suka scrolling di media sosial dapat terkena masalah ini.

Brain rot atau pembusukan atau kerusakan otak merupakan istilah untuk seseorang yang memiliki masalah karena terlalu sering menghabiskan waktu untuk scrolling media sosial.

Walaupun risiko *brain rot* pada aktivitas itu belum diteliti secara komprehensif, sejumlah ahli menyebut beberapa alasan nyata untuk khawatir perihal waktu layar (*screen time*) yang berlebihan. Hal itu terutama berlaku untuk remaja dan anak-anak yang otaknya masih berkembang.

“Masalah utamanya berkaitan dengan anak-anak karena perkembangan otak membutuhkan keragaman paparan,” kata Ketua Feil Family Brain and Mind Research Institute dan ahli saraf di Weill Cornell Medicine, Costantino Iadecola, dilansir dari Today.

Terlalu banyak aktifitas di depan layar dengan mengorbankan aktivitas lain, hal ini dapat sangat berdampak negatif pada

anak-anak dan remaja.



net

Hal tersebut dapat beresiko membuat rentan terhadap kecemasan dan depresi kepada penderitanya.

Menurut Oxford University Press, *brain rot* mengacu pada kemerosotan kondisi mental atau intelektual seseorang akibat terlalu banyak mengonsumsi konten yang sepele atau tidak menantang. Istilah tersebut, yang terpilih sebagai Oxford Word of the Year pada 2024, juga dapat merujuk pada konten yang cenderung menyebabkan kemerosotan tersebut.

Akibat terlalu banyak waktu menonton layar, kerusakan otak dapat dikaitkan dengan gejala seperti kabut otak, kelelahan, rentang perhatian berkurang, dan ketidakmampuan mengatur diri sendiri.

Masalah Brain rot ini nyatanya bukan hanya terkena untuk yang menghabiskan waktu scrolling medsos namun yang terlalu lama menghabiskan waktu untuk bermain gaming juga dapat terkena kerusakan otak.

Akibatnya, orang mungkin mengalami perubahan fungsi kognitif. Secara khusus, mereka mungkin mengalami gangguan memori atau gangguan memori jangka pendek, ketidakmampuan untuk fokus, rentang perhatian yang berkurang, impulsif, dan preferensi untuk kepuasan instan.

Dalam beberapa hal, *brain rot* terdengar sangat mirip dengan kelelahan, yang keduanya memiliki ciri-ciri depresi dan gangguan fungsi eksekutif. Bagi banyak orang, gejala brain rot kemungkinan bersifat situasional atau berubah dari hari ke hari, jam ke jam. Namun, bagi sebagian orang, tanda-tanda kerusakan otak dapat menjadi bagian dari masalah klinis, seperti dalam konteks ADHD.

Misalnya, seorang remaja yang sudah memiliki gejala depresi atau kecemasan mungkin lebih cenderung mengalami penggunaan media sosial yang bermasalah, misalnya. Atau, jika Anda seseorang yang sudah mengalami kesulitan fokus, konten media sosial mungkin lebih menarik bagi Anda dan memperburuk masalah tersebut.

Untuk menjaga anak terkena kerusakan otak orang tua dapat melakukan hal berikut:

- Pantau dan atur waktu penggunaan layar
- Kelola media sosial di lingkungan yang lebih positif secara emosional
- Sertakan aktivitas nondigital, seperti menghabiskan waktu di luar ruangan, menulis, dan bermain music
- Bangun dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat melalui aktivitas kelompok