
Pengaruh Terapi Refleksi dan Pola Makan terhadap Perilaku Sosial Anak ADHD di Nurul Islam

Mu'arip¹, Atim Subekti²

^{1,2} Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

Email : asramaabk@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya jumlah siswa berkebutuhan khusus (ABK) yang teridentifikasi ADHD di TK dan SD Nurul Islam, Jatirojo. Orang tua masih mengalami kesulitan menemukan sekolah yang menerima anak ADHD, karena tidak semua sekolah reguler dapat menampung mereka. Selain itu, masih banyak orang tua yang kurang memahami pentingnya pola makan yang tepat bagi anak ADHD. Jarak tempat terapi yang jauh dan belum terintegrasi dengan program sekolah juga menyebabkan hasil terapi kurang maksimal. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan data berbentuk angka yang dianalisis menggunakan SPSS 26.00. Tujuannya adalah menganalisis pengaruh terapi refleksi dan pengaturan pola makan terhadap perilaku anak ADHD. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert 1-5 dari 35 responden, yaitu orang tua siswa. Penelitian ini memiliki tiga variabel: terapi refleksi (X1) dengan 17 item pertanyaan, pengaturan pola makan (X2) dengan 18 item, serta perilaku anak ADHD (Y) dengan 15 item. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 34.825, menandakan pengaruh positif antara variabel independen dan dependen. Nilai koefisien regresi untuk X1 sebesar 0.940, artinya peningkatan terapi refleksi berbanding lurus dengan perkembangan perilaku anak ADHD. Sebaliknya, X2 memiliki nilai regresi negatif (-0.645), menunjukkan bahwa peningkatan pengaturan pola makan justru berkorelasi negatif dengan perkembangan perilaku anak ADHD. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi akademisi dan pembaca untuk mengeksplorasi faktor lain yang berpengaruh terhadap perilaku anak ADHD, sehingga dapat ditemukan pendekatan yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan mereka.

Kata Kunci: Terapi refleksi, pola makan, perilaku sosial anak ADHD

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial dimana manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Disisi lain manusia adalah makhluk berbudaya yang mempunyai kemampuan untuk bertahan dan merubah kehidupannya. Perkembangan pengetahuan itu tergantung bagaimana caranya menghargai alam yang ada disekitarnya. Dan manusia bertahan hidup melalui proses yang pernah dialami lalu mencari solusi atau jawaban dalam kehidupan. Proses mempertahankan fenomena kehidupan membutuhkan keseimbangan yang relevan untuk menjaga roda kehidupan ini berjalan dengan baik dan kuat dalam menjalani kenyataan yang di hadapi. Banyak variasi manusia dalam menyimpulkan dan menyikapi kenyataan kehidupan manusia, sebagian besar manusia mempunyai pengetahuan bahwa

kehidupan ini akan indah apabila kondisi badan sehat lahir, batin, sehat fisik dan psikhis, sehat raga dan rohani.¹

Berawal pentingnya pola hidup sehat ini, muncul berbagai fenomena yang menyebabkan banyak manusia yang berproses dengan berbagai model usaha dan media untuk menuju sehat lahir batin. Sehat lahir merupakan fisik badan organ tubuh manusia, yang organ tubuhnya bisa terlihat, bisa dipegang bentuknya tidak mengalami sakit, mulai dari kepala, mata, hidung, telinga, tenggorokan, leher dan seterusnya. kesehatan fisik, khususnya kesehatan kulit kita perlu melakukan: menjaga kebersihan badan, pakaian, dan tempat, tidak begadang, olah raga, makan ikan sebagai sumber pro vitamin A, dan makan buah serta sayur mayur sebagai sumber vitamin dan serat untuk metabolisme yang baik bagi tubuh kita Sehat lahir atau fisik ini tidak ada kendala dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari sehat batin dominan pada organ tubuh yang berupa pikiran atau mental manusia yang berperan dalam proses berpikir manusia dalam kehidupan sehari-hari.²

Kunci menjaga kesehatan mental cenderung berupa selalu menjaga pikiran dengan bahagia, yakni kita menerima hal-hal yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, memberikan cinta kepada semua makhluk tanpa syarat. Kedua organ tubuh manusia bisa mempengaruhi perilaku aktifitas manusia dari perilaku fisik, berjalan, bekerja, tidur dan sebagainya, karena semua perilaku manusia bersumber dari pikiran. Begitu juga fisik manusia juga bisa mempengaruhi mental di saat fisik ini ada kendala sakit atau hambatan. Dikala pikiran mempunyai keinginan naik sepeda akan tetapi karena kaki sakit dan harus diamputasi, maka untuk bisa naik sepeda tidak bisa terlaksana.³

Kesehatan mental dan jasmani ini perlu senantiasa dijaga dengan memenuhi kebutuhannya, salah satunya adalah memperbanyak energi tubuh. Sumber dari energi tubuh adalah dengan asupan makanan sehat. Berbagai cara manusia untuk mencapai sehat fisik dan mental ini dengan melaksanakan aktifitas bekerja mencari nafkah, sebagai salah satu usaha untuk memenuhi konsumtif tubuh agar raga ini kuat dan berenergi, proses bekerja keras dalam memenuhi kebutuhan konsumtif ini, masih harus diperlukan memenuhi kebutuhan bathin, atau psikhis yaitu menyediakan sarana yang bisa menyenangkan, seperti pakaian yang indah, rumah, kendaraan dan perabotan lainnya, juga rekreasi maupun menuntut ilmu di bangku sekolah atau kuliah dan bahkan pesantren. Semua ini memberi keseimbangan agar kebutuhan dan pemenuhan kebahagiaan lahir dan batin bisa dirasakan.⁴

Usaha dalam pemenuhan berbagai kebutuhan manusia yang paling utama harus diperhatikan adalah kesehatan sebagai sumber utama dalam melakukan semua aktifitas

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'anul Karim*, CV. Al Mubarak, 2021. 24

² Tuwanakotta, Jacqueline. "Manusia-tindakan sebagai Manusia Politik: Sebuah Autentisitas dari Teori Politik Hannah Arendt." *Dekonstruksi* 10, no. 01 (2024): 34-44.

³ Harahap, Aprilinda, Juita Juita, Sharmila Sharmila, and Yohana Mariska. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Agama Islam." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 4 (2024): 7836-7848.

⁴ Pratami, Aniqoh Zahrah Putri, Muhammad Fikri Wardhana, and Siti Fadhillah Humaira Asse. "Pengaruh Gerakan Sholat Terhadap Kesehatan Mental dan Jasmani." *Islamic Education* 1, no. 4 (2023): 94-107.

sehari-hari dalam menjalani kehidupan bermasyarakat dengan aman dan nyaman. Manusia sangat memprioritaskan kebutuhan kesehatan dari pada kebutuhan lainnya, manusia memiliki prinsip kesehatan lebih utama daripada harta benda berharga. Kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat membutuhkan aktifitas yang kompleks, sehingga harus menguras tenaga dan pikiran dalam mencapai kebutuhan yang di inginkan. Berbagai cara manusia dalam berusaha untuk menyiapkan energi agar badan tetap sehat, akan tetapi ujian sakit pasti tetap akan dirasakan. Sehingga sering kita jumpai berbagai tempat pengobatan Rumah Sakit dan jasa alternatif tidak pernah sepi dari pasien dengan harapan ke Rumah Sakit bisa berobat ke Dokter dan ke Alternatif juga sama dengan harapan bisa berobat ke terapis yang dijadikan acuan untuk pengkondisian kesehatan badan dan jiwa. 4 Berbagai macam media pengobatan mulai yang sederhana inklusif sampai eksklusif sebagai bentuk pertahanan diri manusia menuju hidup yang sehat.⁵

Kehidupan manusia dalam menempuh bahtera keluarga walaupun sudah berusaha dengan maksimal untuk memenuhi kebutuhan sehat lahir batin. Allah akan tetap memberi ujian pada manusia dari rasa sakit, ketakutan, kekurangan dan sebagainya. Terkadang ada yang mengalami sakit fisiknya atau sakit mental (Psikhis).

Zaman sekarang yang serba digital dan industri melalui media sosial, manusia lebih tertarik memilih pola makan yang cepat saji, orang tua merasa lebih cepat dan efektif yang tidak ribet. Pola hidup seperti ini dilakukan sejak masa kehamilan, seperti suka makanan yang MSG berlebihan, disaat melahirkan pun apabila bayinya tidak mampu menetek ASI Ibunya, secara otomatis dan pasti susu formula sebagai pengganti ASI. Bayi ini harus minum susu formula dari mulai 0 sampai 6 tahun, susu formula yang prosesnya melalui industri kimia yang pasti ada bahan pewanget. Perkembangan bayi yang terus berjalan disaat sudah kuat mencernakan orang tua memberikan makanan bubur instan yang di berikan setiap hari, ditambah dengan jajanan instan.⁶

Pola makan yang seperti itu akan mengacu adanya hambatan perilaku anak yang tidak seimbangan kinerja psikhis dan fisik sehingga mengakibatkan anak sering tantrum, jika minta sesuatu tidak terpenuhi juga banyak anak yang berperilaku tidak wajar anak pada umumnya. Perilaku dengan emosi tinggi, tidak memahami intruksi, tidak memahami bahaya bagi dirinya dan belum bisa duduk tenang, selalu berpindah-pindah lari kesana kemari dan bahkan terkadang di sertai dengan suka jail kepada teman sering mengganggu tanpa sebab atau barang-barang yang sudah tertata telah di porak-porandakan, sulit fokus dan mudah terpancing amarahnya, tidak mengerti bahaya, suka lari tanpa tujuan. Indikasi anak yang mengalami hambatan diatas biasa dikenal anak hiperaktif, secara keilmuan di istilahkan ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). ADHD adalah anak yang memperlihatkan

⁵ Firdaus, Muhammad Rizki, Desty Endrawati Subroto, Muhammad Dzakwan Alamsyah, Farid Rizki Hakiki, Nasrul Nasrul, and Dini Permata Sari. "PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA." *Jurnal Padamu Negeri* 2, no. 1 (2025): 89-97.

⁶ Junaedi, Nurasikin, Masduki Asbari, and Satrio Jodyapati. "Era Digitalisasi: Membawa Kesenjangan, Ide Sulit Berkembang?." *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 3, no. 1 (2024): 69-73.

ciri atau gejala kurang konsentrasi, hiperaktif, dan impulsif yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan sebagian besar aktivitas kehidupannya.

Latar belakang tersebut diatas menjadi kenyataan dalam kehidupan sehari-hari pada anak pada usia sekolah KB, TK sampai SD saat orang tua memberikan pola makan yang tidak sesuai anjuran Allah swt. Penulis sebagai Guru Pendamping Khusus dan terapis sering mendapatkan laporan keluan orang tua tentang anaknya yang ada hambatan perilaku ADHD, susah konsentrasi, tidak bisa duduk tenang, lambat bicara, agresif. Penulis yang memegang peranan penting dalam perkembangan sekolah Inklusi sebagai penyedia kurikulum dan terapis pada siswa anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di KB, TK, dan SD program layanan Inklusi Nurul Islam bertempat di Jl. Balai Desa 26 Desa Sumengko Kecamatan Jatirejo selama 6 tahun khususnya pada siswa ABK hampir 80 % siswa yang berindikasi ADHD. Siswa tersebut terdeteksi mulai dari umur 4 tahun sampai 7 tahun.

Pengertian Pijat Refleksi

Refleksologi adalah pengobatan holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan, dan telinga yang terhubung ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Tekanan atau pijatan di titik atau area tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh. Teknik pengobatan dengan cara memijat, mengusap atau mengurut, memanaskan atau menghangatkan, atau menusuk sebenarnya adalah keterampilan umum milik semua bangsa yang dilakukan, baik oleh yang ahli ilmu pengobatan maupun orang awam, bahkan oleh anak kecil sekalipun. Dengan memijat dirasakan dapat mengurangi, bahkan menghilangkan rasa sakit.⁷

Terapi pijat refleksi merupakan terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Pijat melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan erakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah. Pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan serta kaki. khasiatnya yang paling populer yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan migraine, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan.⁸

Manfaat Secara Umum

Pijat refleksi banyak dipilih orang karena metode pijat ini dipercaya dapat memberikan manfaat kesehatan tertentu secara alami tanpa perlu mengonsumsi obat-obatan. Para terapis pijat refleksi menggunakan ibu jari dan jari lainnya untuk menekan titik saraf pada tangan dan kaki. Terkadang, terapis juga menggunakan alat bantu, seperti batu atau alat pemijat dari kayu, saat memijat atau memberikan tekanan pada kaki atau tangan. Selain menghilangkan

⁷ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*, hal. 2
Jakarta, 2015

⁸

pegal, ada banyak manfaat pijat refleksi yang dapat Anda peroleh. Teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti *morphin*. *Endorphin* bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usung atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh.

Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut1. Menetralisir Stres, kurang tidur, nyeri kepala, menimbulkan ketegangan pada sistem saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedatif yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena mempengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan sistem saraf, yakni sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain. 2. Saat bekerja otot membutuhkan energi yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumpukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot atau rasa nyeri pada persendian. Pijat refleksi dapat membuat otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan dan dapat melepaskan tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahan buangan yang tidak terpakai.

Hubungan Makanan dengan ADHD

Makanan merupakan sumber energi bagi manusia, untuk beraktifitas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa energi manusia kesulitan dalam beraktifitas. Walaupun makanan adalah sumber energi, apabila pola makan tidak dijaga dan perhatikan nutrisi zat-zat makanan yang terkandung didalamnya, makanan bisa memicu adanya gangguan kesehatan dalam tubuh. Pada tahun sebelum 80 an makanan yang dikonsumsi manusia masih seteril dan belum banyak tercemari polusi industri kimia, belum ada makanan makanan yang mengandung kimia, makanan cepat saji, dan makan yang mengandung bahan pengawet, pewarna buatan bahasa keren saat ini makanan *fast food* (makanan cepat saji). Pada zaman dulu hampir 90 % keatas makanan yang di konsumsi masih murni jenis makanan alami tanpa olahan industri.

Makanan yang langsung mengambil dari alam dan di masak secara alami dan bahkan alat masakya pun belum banyak memakai minyak. Pola makan orang tua, kakek, nenek kita zaman dulu terbukti aman sehingga mereka tidak mengalami gangguan sakit yang aneh-aneh, tidak ada jenis penyakit, kolestrol, asam urat, kencing manis, dan sejenisnya seperti penyakit yang dialami manusia zaman sekarang. Peristiwa menjaga makanan *real food* (makanan asli dari alam tanpa pengolahan industri) bisa membantu manusia terhindar dari penyakit yang akut. Di era saat ini berbagai kendala kesehatan banyak ditemui diberbagai daerah dan bahkan saat ini marak terdapat keluhan penyakit pada anak-anak yang sudah mengidap ginjal, usus buntu dan bahkan ada yang masih usia anak-anak melakukan cuci darah.

Pengaruh makanan yang melalui pengolahan industri ini selain mengganggu kerusakan pada fisik anak-anak yang cenderung merasakan sakit pada bagian perut dan daa tuuh anak menurun. Keluhan yang terjadi jika terlalu sering makan makanan olahan industri, menggaggu seperti usus buntu, ginjal, gula darah juga bisa mengganggu kerusakan psikhis

anak, yaitu adanya gangguan perilaku pada anak di usia 3 sampai 8 tahun. Pola makan anak yang terbiasa mengkonsumsi jenis makanan cepat saji bahkan yang sudah diberikan sejak balita, seperti susu formula, bubur, jajanan yang mengandung gula berlebihan dan jenis makanan instan lainnya, berakibat anak mengalami hambatan pskhis, yaitu anak akan berperilaku yang agresif, sulit dikendalikan, kelebihan energi tidak bisa tenang, suka berpindah-pindah-pindah, konsentrasi lemah dan bahkan terkadang ada yang mengalami lambat bicara.

Jenis kandungan makanan yang baik untuk anak ADHD Menjaga pola makan terlebih memperhatikan jenis makanan, bagi penderita ADHD sangatlah penting. Hal ini termasuk dalam satu terapi untuk mengontrol tingkah laku hiperaktivitas pada anak penderita ADHD. Seperti yang disampaikan bahwa makanan memang bukan penyebab anak menderita ADHD namun makanan dapat memicu menonjolnya gejala ADHD.⁹

Secara umum, lambung kita kosong dalam 4 jam. Maka, aturlah jam makan anak tiap 3-4 jam. Biarkan “tangki energinya” hampir kosong dulu, baru kembali diisi. Dengan demikian, energinya tidak melonjak-lonjak. Bila ia sarapan pukul 6, beri *snack* sehat misalnya buah pada pukul 9, lalu makan siang pukul 12 (Duabelas). Pukul 4 *snack* lagi, lalu makan malam pukul 7. Bila sarapan pukul 8, maka langsung atur ke makan siang pukul 12. Mengatur jadwal makan juga membantu anak ADHD menjadi lebih teratur. Pola hidup yang teratur sangat membantu anak ADHD untuk lebih terorganisir. Buatlah jadwal sarapan, makan siang, dan makan malam di jam yang sama setiap hari.

Penanganan secara Khusus Anak Dengan ADHD di TK SD Inklusi Nurul Islam Sumengko

Pendidikan merupakan motor utama dalam menentukan roda kehidupan bermasyarakat dan bernegara, melalui pendidikan bisa menentukan kualitas intelektual dan skill dalam berinteraksi sosial di lingkungan sekitar. Dunia pendidikan secara umum mempunyai tujuan utama yaitu melakukan proses pembentukan perilaku, sosial, akademisi dan skill, kepada anak didik secara reguler atau inklusif Di Yayasan Nurul Islam pada Lembaga TK SD Nurul Islam di Desa Sumengko, Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto telah mendedikasikan pelaksanaan Program kelas inklusi mulai tahun ajaran 2017/2018 dan telah diberi Rekomendasi Dinas Pendidikan. Mulai tahun 2017 ini di Lembaga TK SD Nurul Islam memberi Layanan Pendidikan Program Inklusi. Lembaga ini menerima semua siswa yang memiliki hambatan fisik maupun psikhis seperti tuna daksa, tuna rungu, tuna grahita, autisme, *speech dealy*, Downsidrom, ADHD, Disabelitas Inteltual, dan hambatan lainnya yang tingkat hambatan tidak tergolong berat. Pada tahun ini 2024, di TK dan SD Nurul Islam jumlah siswa ABK (Anak Berkebutuhan khusus) yang mendapatkan layanan Inklusif ini adalah 58 siswa dari TK A, TK B dan SD Nurul Islam.¹⁰

⁹ Ratnawati, Ahmad Aswad, *Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, Jambura Health and Sport Journal, Gorontalo 2019

¹⁰ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*, Jakarta, 2015

Beberapa siswa tersebut menjalani beberapa terapi rutin yang di berikan lembaga Sekolah, salah satunya terapi refleksi yang dilaksanakan seminggu sekali secara rutin. Relawan profesi terapis yang bertugas memberi terapi refleksi adalah penulis sendiri. Penulis berprofesi sebagai terapi refleksi sejak tahun 2011 ini terbiasa melaksanakan terapi untuk siswa ABK di sekolah Khusus atau SLB, dan sudah membuka praktek rumah terapi untuk ABK di Perumahan Singgasana Regency Blok A1 Surodinawan Mojokerto Kota.

1) **Penanganan Terapi Refleksi Anak Dengan ADHD**

Penanganan terapi refleksi ini berikan kepada siswa dengan persetujuan orang tua dengan mengisi kesanggupan persyaratan terapi, seperti :

a) **Mengisi Assesment Awal**

Setiap ada klien atau siswa baru yang mengikuti terapi metode refleksi dan pengaturan pola makan ini, diberikan lembaran assesment untuk di isi orang tua. Tujuan asesment ini digunakan

untuk mengetahui tingkat kemampuan dan kelemahan anak khususnya pada hambatan ADHD. Melalui assesment ini tim terapis mengetahui tingkat hambatan anak, yaitu berat, sedang dan ringan. Sehingga dalam pemberian terapi dan intervensi bisa disesuaikan sesuai kebutuhan.¹¹

b) **Mendampingi anak saat terapi**

Orang tua atau wali pada saat anaknya melaksanakan terapi refleksi bersedia membantu untuk mendampingi, sehingga mengetahui proses terapi secara langsung dan bisa membantu mengkondisikan anaknya saat bergerak-gerak agresif karena saat diterapi anak tidak nyaman dan terkadang geli atau sakit

b) **Menghindari Makan dan Minum Berbahaya**

Walaupun jenis makan dan minuman tertentu tidak menjadi penyebab utama anak dengan ADHD, akan tetapi makanan dan minuman yang berbahaya, seperti, kandungan gula buatan tinggi, zat MSG dan bahan pengawet berlebihan juga zat pewarna buatan bisa memicu indikasi ADHD semakin memburuk dan meningkat. Sebelum melaksanakan terapi orang tua wajib untuk kesediaanya menghindari jenis makanan tersebut.

c) **Mengikuti Jadwal Terapi Secara Berkala**

mengikuti terapi berdasarkan sesuai dari asesment yang di isi, yaitu menyesuaikan pada tingkatan hambatan berat, sedang, ringan. Pada masing-masing tingkatan ini mempunyai syarat yang berbeda-beda yaitu :

- Apabila tingkat hambatan berat, terapi refleksi dilaksanakan seminggu dua kali
- Apabila tingkat hambatan sedang, terapi refleksi bisa dilaksanakan seminggu sekali
- Apabila tingkat hambatan ringan, terapi refleksi bisa dilaksanakan dua minggu sekali

e) **Orang Tua / Wali Mengikuti Evaluasi Tiga Sekali**

Terapi refleksi dan mengatur pola makan yang sudah dijalankan selama tiga bulan dilaksanakan evaluasi dengan memakai acuan asesment yang telah di isi diawal sebelum

¹¹ Rina Puspita Sari, *Efektivitas Terapi Pijat Kaki*, Nusantara hasana Journal, Tangerang (2020)

pelaksanaan terapi. Kurun waktu pelaksanaan terapi refleksi dan mengatur pola makan selama tiga bulan, orang tua atau wali wajib mengikuti evaluasi asesment, apabila perkembangan lebih banyak, maka terapi refleksi bisa melanjutkan dengan perubahan renggang waktu, yang semula seminggu sekali bisa menjadi dua minggu sekali, begitu juga yang lainnya. Apabila perkembangan perilaku anak masih kurang terlihat, maka terapi dilaksanakan dengan syarat sesuai persyaratan diawal.

2) Proses Terapi Refleksi pada Anak dengan ADHD

Proses pelaksanaan terapi tidak ada waktu atau hari khusus, jadwal dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan bersama antara terpis dan keluarga terapis. Terapis menggunakan jari-jari dalam memberikan sentuhan dan pijatan – pijatan ringan pada area titik-tik refleksi mulai dari kaki sampai kepala. Agar sentuhan pijatan-pijatan ringan tdak terasa panas di kulit, terapi memakai minyak baby oil sebagai pelicin 56 proses urut. Waktu lama yang dibutuhkan proses terapi refleksi ini 15 menit sampai 25 menit. Tahapan-tahapan pijatan pada anak dengan ADHD adalah :

a) Bagian telapak kaki

Diberikan pijatan halus sebagai pembukaan untuk merefleksi semua syaraf yang ada dalam tubuh agar, semua tubuh terangsang untuk bisa merasakan efek dari pijatan-pijatan halus. Bagianbagian titik refleksi pada telapak kaki , yaitu :

- Bagian tengah telapak kaki fokus aktifasi syaraf area tengah tubuh yaitu perut dan pinggang,
- Bagian bawah telapak kaki atau area tumit, digunakan untuk aktifasi tubuh bagian bawah yaitu perut kebawah.
- Bagian atas telapak kaki digunakan untuk area leher keatas sampai kepala. Pembukaan terapi di bagian telapak kaki ini di berikan sentuhan pijatan-ringan, ataran 3-5 menit sampai sampai anak merasakan sensasi seperti ada tarikan atau sengatan listrik ringan (*griming-griming: bahasa jawa*) dan anak ada sensasi kaget bahkan sakit secara reflek di otak. *Hanne Marquardt* mengembangkan peta kaki dengan menambahkan tiga garis melintang pada tubuh sebatas bahu,

pinggang dan panggul, membagi tubuh dalam empat zona 57 transversal. Zona transversal (melintang) membagi seluruh tubuh menjadi empat bagian, yaitu: 1) Zona Transversal Tubuh 1, Zona ini mencakup daerah kepala, leher, dan tengkuk hingga garis transversal bahu.

2) Zona Transversal Tubuh 2, Zona ini mencakup daerah antara garis transversal bahu dan garis transversal pinggang. Organ yang termasuk dalam zona ini terletak dalam dada dan perut

bagian atas, termasuk lengan dan siku. 3) Zona Transversal Tubuh 3, Zona ini mencakup daerah antara garis transversal pinggang hingga garis transversal dasar pelvis, terdapat dalam

perut bawah, termasuk lengan bawah.⁴⁴ 4) Zona Transversal Tubuh 4 Zona ini mencakup bagian tubuh di bawah garis transversal dasar pelvis, yaitu seluruh tungkai dan kaki.¹²

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif ini melibatkan pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan tentang pendapat orang atas sebuah isu atau topik. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasarkan pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka (*numerik*) untuk menjelaskan, memprediksi, dan mengontrol fenomena yang diminati. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistik. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi hubungan antar variabel. Lokasi penelitian untuk mendapatkan data dalam menyusun penelitian ini dilakukan di Lembaga TK dan SD INKLUSI NURUL ISLAM Sumengko Jatirejo. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 7 (tujuh) bulan terhitung mulai bulan Desember sampai dengan bulan Juli 2024, Pengumpulan data dilakukan sebulan sesudahnya yaitu bulan Agustus 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana data yang dihasilkan berbentuk angka. Dari data yang didapat dilakukan analisis dengan menggunakan software SPSS 26.00. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Sentuhan Terapi Refleksi dan Mengatur Pola Makan terhadap Perilaku Anak ADHD. Tujuan yang didasarkan, data dikumpulkan dengan kuesioner sebanyak 35 responden yaitu walimurid. Penyebaran kuesioner dilakukan secara tertutup dengan menggunakan skala likert 1- 5.

Penelitian ini menggunakan 3 variabel independen yang terdiri pengaruh Terapi Refleksi dengan 17 item pertanyaan dan Mengatur Pola Makan dengan 18 item pertanyaan. Serta variabel dependen yaitu Perilaku Anak ADHD Perilaku Anak ADHD dengan 15 item pertanyaan. Karakteristik responden merupakan ragam latar belakang yang dimiliki responden itu sendiri. Karakteristik ini untuk melihat responden memiliki background seperti apa yang dalam penelitian ini background responden difokuskan pada jenis kelamin, umur responden, pendidikan terakhir, pekerjaan, lama terapi dan usia anak. Responden dari orang tua yang memiliki anak dengan ADHD diperlukan sebagai perhitungan dasar pada Analisis Data, Realibilitas. Dibawah ini diberikan data primer responden yang diolah pada tahun 2024 pada SPSS, yaitu :

¹² Ir. Harris Iskandar, Ph.D, *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*, Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan, Hal. 15 edisi 2015

Tabel 6. Demografi Responden

Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin :		
1. Pria	12	34.3
2. Wanita	23	76.7
Umur Responden :		
1. 0 – 20	-	-
2. 21 – 30	10	28.57
3. 31 – 40	14	40
4. 41 – 50	10	28.57
5. 51 - 60	1 -	2.857
6. 61 – 70		
Tingkat Pendidikan :		
1. SD		5.7
2. SMP		14.286
3. SMA	2 5	68.571
4. D1	24	-
5. D2	- - 1 3 -	2.9
6. D3		8.57
7. S1		
8. S2		
Pekerjaan :		28.6
1. Ibu Rumah Tangga		2.9
2. Guru		35.7
3. Karyawan Pabrik	10	11.4
4. Pedagang	1 9 4 1 2 6 2	2.9
5. Nakes		5.7
6. Petani		17.1
7. Wiraswasta		5.7
8. Sales		
Lama Terapi :		2.9
1. 1 bulan		5.7
2. 2 bulan	1 2	45.7
3. 3 bulan	16	2.9
4. 4 bulan	1 9 6	25.7
5. 5 bulan		17.1
6. 6 bulan		
Usia Anak :		16.6
1. 0 – 6	5	66.7
2. 7 – 10	20	10
3. 11 - 14	3 2	6.7
4. 15 - 19		

Sumber : Data primer diolah, 2024

Berdasarkan hasil tabel diatas diperoleh informasi mengenai demografi responden sebagai berikut :

- a. Menunjukkan bahwa dari 35 responden, jumlah responden laki-laki 12 orang atau sekitar 34.3% sedangkan responden wanita lebih banyak yaitu 23 orang atau sekitar 65.7%
- b. Umur responden mulai dari 21-30 tahun dan 41-50 sebanyak 10 orang dengan persentase 28.57, sedangkan 14 responden atau berkisar 40% berumur antara 31-40 tahun. 1 responden dengan persentase 2.9% berumur 51 tahun ke atas.
- c. Dari segi tingkat pendidikan menunjukkan bahwa pendidikan responden terbanyak adalah SMA dengan 24 orang atau berkisar 68.571%. Sedangkan untuk SMP sebanyak 5 responden dengan persentase 14.296% dan SD berjumlah 2 orang dengan persentase 5.7%. Disislain responden dengan lulusan S1 ada 3 responden atau sekitar 8.57 dan D3 sebanyak 1 orang dengan persentase 2.9%.
- d. Pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai IRT berjumlah 10 orang dengan persentase 28.6% . Ada 9 responden yang bekerja sebagai karyawan pabrik dengan persentase 35.7%. Untuk Nakes dan Guru masing – masing berjumlah 1 responden dengan persentase 2.9%.. Pekerjaan responden sebagai Petani dan Sales dengan persentase 5.7% sebanyak 2 responden. 6 responden atau sekitar 17.1% pekerjaanya sebagai wiraswasta.
- e. Menunjukkan bahwa Lama terapi yang dilalukan responden adalah selama 3 bulan dengan persentase 45.7%. Ada yang 5 bulan terapi atau sekitar 25.7% sebanyak 9 respopnden.. Lama terapi selama 6 bulan dengan 6 responden atau 17.6%..1 bulan dan 4 bulan masing-masing 1 responden dengan persentase 2.9%.Lalu 2 respondenn dengan lama terapi 2 bulan atau sekitar 5.7%.
- f. Dari usia anak responden menunjukkan bahwa 22 reponden yang mempunyai anak berusia 7 – 10 tahun dengan persentase 62.85%. Untuk Usia 0 -6 tahun berjumlah 8 anak dengan persentase 16.8%. Lalu 3 anak responden berusia 11- 14tahun.. Sedangkan yang berusia 15 – 19 ada 2 anak dengan persentase 6.7%.

Interpretasi Hasil

Kesimpulan dari beberapa perhitungan tabel diatas yang dihasilkan dri output SPSS data dengan sistem perhitungan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 13 : Hasil Analisis Regresi Berganda

Variabel	Koefisien Beta	Standart Error
Konstanta	34.825	8.204
Terapi refleksi X1	0.940	0.118
Mengatur Pola Makan	- 0.645	0.904

Sumber Data Primer diolah 2024

Persamaan regresi yang diperoleh adalah

$Y = a$	$+ b_1 X_1$	$- b_2 X_2 + e$
---------	-------------	-----------------

		- 0,645
$Y = 34,825 + 0,940$		

Hasil dari analisis regresi berganda dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a) Nilai Konstanta (a) memiliki nilai positif sebesar 34,825. Tanda positif menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Artinya nilai konstanta sebesar 34,825 menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel Terapi Sentuhan Refleksi (X1) dan Mengatur Pola Makan (X2) terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak (Y).
- b) Nilai Koefisien untuk variabel X1 memiliki nilai positif sebesar 0.940. Hal ini menunjukkan jika X1 mengalami kenaikan 1, maka Y akan naik sebesar 0.940 dengan asumsi variabel independent positif artinya menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independent dan variabel dependent. Jadi Terapi Refleksi berpengaruh searah pada Perkembangan Perilaku Sosial Anak.
- c) Nilai Koefisien regresi untuk variabel X2, memiliki nilai negatif sebesar - 0.645. Hal ini menunjukkan bahwa X2 mengalami kenaikan 1, maka Y akan turun sebesar -0.645. Jadi asumsi variabel independent negatif menunjukkan pengaruh yang berlawanan antara variabel independen dan variabel dependent. Artinya Pola Makan mengalami kenaikan 1, maka perkembangan perilaku sosial anak ADHD akan turun sebesar – 0.645. Berdasarkan hasil tabel diatas bahwa terapi refleksi X1 dan pola makan X2 dapat mempengaruhi perilaku emosi anak ADHD, dengan perbandingan lebih dominan pada X1 yang mencapai 0.940 yang membuktikan lebih besar dari X2 yang mencapai – 0.645. Terapi refleksi lebih besar mempengaruhi perkembangan perilaku sosial anak ADHD di TK dan SD Nurul Islam Program Layanan Inklusi Desa Sumengko Kecamatan Jatirejo.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari rumusan masalah, hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Refleksi Dan Mengatur Pola Makan Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak ADHD di TK SD Inklusi Nurul Islam”. Berdasarkan pada data yang telah dikumpulkan dan pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode regresi linier berganda, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil pengujian hipotesis penelitian terdapat pengaruh positif dan signifikan secara parsial antara Terapi Refleksi (X1) terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak ADHD (Y). Artinya semakin rutin Terapi Refleksi, perilaku anak bisa terkondisikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai pada hasil Uji T yang menunjukkan bahwa nilai t hitung (7.932) > t table (1.690) dan sig. 0,000 < α 0,05. Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H1 diterima.
2. Dari hasil pengujian hipotesis penelitian terdapat pengaruh negatif dan signifikan secara parsial. Hal ini dibuktikan dengan nilai pada hasil Uji T yang menunjukkan bahwa (-6.899) < t table (1.690) dan sig. 0,000 < α 0,05. Sehingga dapat dinyatakan hipotesis H2 diterima yang

menyatakan bahwa Pola Makan (X2) akan berpengaruh Terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak ADHD (Y) . Artinya Apabila Pola Makan mengalami kenaikan 1, maka perkembangan perilaku sosial anak ADHD akan turun sebesar -0.645 .

3. Bahwa Terapi Refleksi (X1) dan Pola makan (X2) secara bersama-sama mempengaruhi Perkembangan perilaku Sosial Anak ADHD (Y) dapat dilihat dari nilai ρ value lebih kecil 0.000 dari 0.05 dengan taraf nyata 5% (lima persen).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka penulis menyadari masih terdapat banyak keterbatasan dan kekeliruan yang ada dalam penelitian ini. Namun dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat. Bagi peneliti, diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan bahan pertimbangan.

Bagi para akademisi dan pembaca untuk memperluas penelitian dengan mempertimbangkan variabel lainnya yang berpengaruh terhadap Perkembangan Perilaku Sosial Anak. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dimasa yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih luas.

REFERENSI

- Amrul, *Metode Penelitian*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Hlm. 41, 2020
- Aola Fathul, *Pengaruh Aktivitas Finger Painting Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Anak ADHD*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2016
- Dinie Ratri Desiningrum. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta, 2016
- Dinie Ratri Desiningrum. *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta, *Konsentrasi Anak ADHD*, 2016 Djarwanto , *Statistik Induktif*, BPFE, Yogyakarta, 2013
- Djarwanto, *Statistik Induktif* , BPFE, Yogyakarta, h 2013 Eka Purnamasari, *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kadar Kortisol dan peningkatan Berat Badan pada bayi Berat lahir Rendah yang Mendapatkan Perawatan Metode Kanguru*. (2017)
- Farida Nurul, *kenali titik pijat di leher belakang dan manfaatnya*, GridHelath, Jakarta, 2023
- Ghozali Imam, *Aplikasi Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* Universitas Diponegoro, Semarang, 2018
- Hafni Sahir Syahrini, *Metode penelitian*, KBM Nasional, 2022
- Harris Iskand, *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*, Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatiba, edisi 2015

- Herbowo A. F. Soetomenggolo, Jakarta, 2020 Hermince Hutajulu, *Perbandingan Efektivitas Terapi Pijat dengan Perawatan Metode kangguru Terhadap Berat Badan pada BBLR, RSUPN Dr. CIPTO Mangunkusumo*, 2017
- Hijrati, *Faktor dan Kondisi Yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN, 2019
- Irena Aghata Simanjutak, Faktor-Faktor Pengaruh Pola Perilaku Sosial Anak Usia Dini, Medan, dr. Soeradji Tirtonegoro, *Menjaga Perilaku Pada Anak Usia Dini*, Kemenkes, 2023
- Khadijah & Nurul Zahraini *Pengaruh Pola Makan Anak ADHD Jf, Perkembangan sosial Anak Usia Dini Teori dan Strateginya*, CV. Merdeka Kreasi Group, 2021
- Munawarroh, *Metode Penelitian*, Jakarta, 2012 Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, 2015
- Nazir, *Analisis Data Penelitian*, (2019) Oetoro, *Hubungan Jenis, Jumlah Dan Frekuensi Makan*, 2018
- Pietrangelo, Ann, *Tulis ulang Dokter Sehat, Nutrisi*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta