

Pengalaman Orangtua dalam Menerapkan Diet Gluten-Free pada Anak dengan ADHD

Taqiya Mafaza Jannati H¹, Rida Fijriah Azzahra², Windy Karisna Febrianti³
Wirza Feny Rahayu⁴

¹²³⁴Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: taqiyamafazajannati31@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman orangtua dalam menerapkan diet bebas gluten pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). ADHD merupakan gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan kesulitan dalam memusatkan perhatian, hiperaktivitas, dan impulsivitas, yang dapat mengganggu proses belajar dan hubungan sosial anak. Diet bebas gluten menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai banyak digunakan untuk membantu mengurangi gejala ADHD. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, melibatkan satu orangtua sebagai partisipan yang memiliki anak dengan ADHD dan sedang menjalani diet gluten-free. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah menjalani diet bebas gluten, anak mengalami peningkatan dalam konsentrasi, pengendalian diri, serta regulasi emosi.

Kata kunci: ADHD, diet gluten-free, konsentrasi, regulasi emosi, peran orangtua, studi kasus.

Abstract

This study aims to explore the experiences of parents in implementing a gluten-free diet for children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). ADHD is a neurodevelopmental disorder characterized by difficulties in attention, hyperactivity, and impulsivity, which affect children's learning and social interactions. A gluten-free diet has emerged as a non-pharmacological approach to help reduce ADHD symptoms. This research adopts a qualitative method using a single case study design, involving one parent of a child with ADHD who is undergoing a gluten-free diet. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed thematically. The results indicate improvements in the child's concentration, self-regulation, and emotional control after adopting the diet.

Keywords: ADHD, gluten-free diet, concentration, emotional regulation, parental role, case study.

LATAR BELAKANG

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan gangguan neurodevelopmental yang paling umum ditemukan pada masa kanak-kanak. Gangguan ini ditandai dengan tiga gejala utama yaitu kurangnya perhatian (inattention), hiperaktivitas (hyperactivity), dan impulsivitas (impulsivity). Anak dengan ADHD kerap mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, menyelesaikan tugas, serta mengontrol emosi dan perilaku mereka di lingkungan sekolah maupun di rumah (Wijaya et al., 2024). Permasalahan ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga sosial dan emosional. Anak-anak dengan ADHD seringkali dikucilkan dalam pergaulan, dianggap sebagai anak nakal oleh lingkungannya, dan mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Salah satu tantangan terbesar dalam menangani ADHD adalah memperbaiki kemampuan konsentrasi anak, yang sangat dibutuhkan dalam proses belajar dan berinteraksi social (DuPaul, 2014).

ADHD menurut American Psychiatric Association (APA, 2013) dalam *Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorder* edisi ke-5 (DSM-5), ADHD adalah gangguan pada fungsi perkembangan saraf yang ditandai dengan kesulitan memusatkan perhatian, hiperaktivitas, serta perilaku impulsif yang tidak sejalan dengan tahap perkembangan usianya. Gejala ADHD pada anak biasanya dimulai sebelum usia anak 12 tahun. Bahkan pada beberapa anak sudah terlihat sejak usia 3 tahun.

Selama ini, penanganan ADHD banyak difokuskan pada pendekatan farmakologis seperti pemberian obat stimulan (misalnya metilfenidat), serta intervensi psikologis seperti terapi perilaku. Namun, akhir-akhir ini semakin banyak perhatian diberikan kepada pendekatan non-farmakologis yang lebih natural dan holistik, salah satunya melalui pengaturan pola makan. Sejumlah penelitian mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara asupan makanan dan aktivitas otak anak, terutama pada anak-anak dengan gangguan perkembangan seperti ADHD dan autisme (Bagaskorowati et al., 2022). Pola makan yang tidak terkontrol,

terutama yang tinggi kandungan gula, pewarna buatan, dan zat aditif sintetis, telah dikaitkan dengan peningkatan gejala hiperaktivitas dan penurunan kemampuan fokus anak.

Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar dan maupun proses belajar yang dilakukan (Febriani, 2024). Russell A. Barkley, seorang ahli klinis terkemuka dalam bidang ADHD, menyatakan bahwa perhatian atau fokus bukan hanya kemampuan dasar untuk melihat atau mendengarkan sesuatu, tetapi merupakan bagian dari fungsi eksekutif yaitu kemampuan otak untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan. Russell A. Barkley (1997, 2006), seorang psikolog klinis terkemuka dalam studi ADHD, menyatakan bahwa kesulitan perhatian atau fokus pada anak dengan ADHD bukan hanya masalah "tidak bisa memperhatikan", tetapi lebih kompleks dan berkaitan dengan kerusakan atau ketidakefisienan pada fungsi eksekutif otak. Terdapat empat aspek menurut Russel antara lain Inhibisi (Pengendalian Diri / Inhibitory Control), yang merupakan kemampuan untuk menahan dorongan, emosi, atau respon otomatis yang tidak sesuai dengan tujuan saat ini. Memori Kerja Nonverbal, kemampuan untuk mengingat informasi visual atau spasial yang tidak terlihat secara langsung di hadapan kita. Memori Kerja Verbal, kemampuan untuk berpikir dalam kata-kata, berbicara kepada diri sendiri secara internal, dan menggunakan bahasa untuk membimbing tindakan. Pengaturan Emosi (Self-Regulation of Affect) Ketidakmampuan mengatur emosi menyebabkan anak cepat kehilangan motivasi dan konsentrasi, terutama saat tugas menjadi sulit atau membosankan

Konsumsi makanan dengan kadar gula tinggi dapat menyebabkan fluktuasi tajam kadar glukosa darah yang berdampak pada suasana hati dan perhatian anak. Hal ini diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa asupan makanan tertentu dapat mempengaruhi aktivitas listrik otak, yang berperan dalam regulasi atensi dan impuls (Siron et al., 2020). Salah satu pendekatan pola makan yang mulai banyak digunakan adalah diet Gluten-Free Casein-Free (GFCF), yaitu menghindari konsumsi makanan yang mengandung gluten (protein dalam gandum) dan kasein (protein dalam susu). Diet ini berkembang dari pemahaman bahwa sebagian anak dengan gangguan perkembangan saraf, seperti autisme dan ADHD,

mengalami kesulitan mencerna protein tersebut secara optimal, yang kemudian mempengaruhi fungsi otak dan perilaku. Meskipun tidak semua anak menunjukkan respons positif yang sama terhadap diet ini, beberapa studi melaporkan bahwa sebagian besar anak dengan autisme dan ADHD yang menjalani diet GFCF mengalami perbaikan dalam perilaku dan kemampuan konsentrasi mereka, seperti peningkatan kontak mata, penurunan tantrum, dan peningkatan perhatian (Bagaskorowati et al., 2022).

Dalam sebuah penelitian terhadap 70 anak dengan gangguan perkembangan, sebanyak 81% diantaranya mengalami perbaikan perilaku signifikan setelah menjalani diet ini selama 3 bulan (Bagaskorowati et al., 2022). Perubahan yang dicatat mencakup penurunan tantrum, peningkatan kontak mata, dan kemampuan untuk duduk tenang dalam waktu lebih lama. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi nutrisi dapat menjadi salah satu strategi yang menjanjikan dalam membantu anak ADHD mencapai potensi optimal mereka. Selain itu, inovasi produk makanan sehat bebas gluten, kasein, telur, dan gula seperti yang dikembangkan oleh Ardhiyanti & Setiyawati (2024), juga mendukung keberhasilan program diet dengan menyediakan alternatif camilan sehat yang dapat dikonsumsi anak-anak tanpa menimbulkan reaksi negatif terhadap sistem saraf (Ardhiyanti & Setiyawati, 2024).

Namun demikian, penerapan pola makan khusus ini tentunya memiliki banyak tantangan. Salah satunya adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan dihindari, serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Hasil asesmen awal yang dilakukan oleh kelompok pada Rabu, 3 Juni 2024 melalui observasi dan wawancara dengan Psikolog yang menangani kasus anak ADHD di LPG Rumah Shinta menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua belum memahami secara menyeluruh jenis makanan yang mengandung gluten dan kasein, dan akibatnya terhadap konsentrasi dan hiperaktivitas terhadap anak mereka. Orangtua juga mengeluhkan kalau lingkungan juga terkadang menjadi hambatan seperti makanan yang diberikan oleh keluarga kepada anak mereka tanpa bertanya dan meminta persetujuan terlebih dahulu kepada orangtua, serta

bagaimana memilih alternatif pangan yang sesuai, agar tidak merasa dibedakan dari makanan saudara mereka di rumah.

Psikolog tersebut juga menuturkan bahwa orangtua menghadapi kesulitan dalam mempertahankan konsistensi diet, terutama karena anak-anak sering menolak makanan yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Sebuah studi menunjukkan bahwa konsistensi orang tua dalam menerapkan diet sangat berpengaruh terhadap efektivitasnya. Tantangan lain yang kerap dihadapi adalah sikap anak yang menolak perubahan makanan, serta tekanan sosial dari lingkungan seperti sekolah yang belum memahami pentingnya diet khusus bagi anak ADHD (Siron et al., 2020).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penting untuk memahami tantangan yang dihadapi orangtua dalam menerapkan diet sebagai bagian dari penanganan non-farmakologis pada anak dengan ADHD. Salah satu diet yang cukup banyak digunakan adalah diet Gluten-Free Casein-Free (GFCF), yang diyakini dapat membantu mengurangi gejala hiperaktivitas dan meningkatkan konsentrasi anak. Namun, dalam praktiknya, orangtua sering menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya informasi, penolakan dari anak, dan kurangnya dukungan lingkungan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian mengenai bagaimana pengalaman orangtua dalam menerapkan diet ini. Penelitian ini berjudul “Pengalaman Orangtua dalam Menerapkan Diet Gluten-Free pada Anak dengan ADHD.”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal untuk mengeksplorasi pengalaman orangtua dalam menerapkan diet bebas gluten pada anak dengan Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Penelitian kualitatif dipilih karena mampu menggali makna mendalam dari pengalaman subjek dalam konteks kehidupan nyata secara menyeluruh dan alami (Hadi, 2021). Studi kasus tunggal dipilih karena kasus yang diangkat dianggap khas dan relevan dengan isu yang ingin dikaji, yaitu upaya orangtua dalam menerapkan intervensi non-farmakologis melalui pengaturan pola makan anak dengan ADHD

(Yin, 2018). Desain ini memungkinkan peneliti untuk menelusuri dinamika personal dan sosial dalam konteks keluarga dan sekolah. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dengan fokus studi (Creswell, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang memiliki anak laki-laki dengan ADHD dan telah menjalani diet gluten-free, yang dinilai mewakili fenomena yang diteliti secara mendalam dan komprehensif (Yin, 2018).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjek secara fleksibel namun tetap terarah pada fokus penelitian (Pietkiewicz & Smith, 2014). Peneliti bertindak sebagai instrumen utama (Lincoln & Guba, 1985), dengan keterlibatan aktif dalam membangun hubungan, menggali makna, dan menafsirkan data secara mendalam. Selain itu, peneliti juga menggunakan alat perekam suara untuk merekam hasil wawancara, dan mencatat informasi penting guna memastikan keutuhan data (Kahija, 2017).

Proses wawancara berlangsung di lingkungan alami, yaitu di rumah dan sekolah anak (LPG Rumah Shinta), untuk memastikan keaslian pengalaman subjek. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2013), yang mencakup tahap-tahap transkripsi data, pembacaan berulang, pemberian kode, pengelompokan tema, dan penyusunan narasi deskriptif. Seluruh proses analisis dilakukan secara reflektif dan iteratif untuk menjamin kedalaman dan keabsahan interpretasi peneliti terhadap pengalaman subjek (Creswell, 2013). Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menggambarkan secara menyeluruh dinamika penerapan diet gluten-free pada anak ADHD, tantangan yang dihadapi orangtua, serta strategi adaptif yang mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Inhibisi (Pengendalian Diri / Inhibitory Control)

Inhibisi merujuk pada kemampuan anak untuk menahan dorongan atau respon impulsif yang tidak sesuai dengan tuntutan situasi. Pada konteks anak ADHD, kemampuan ini sering kali menjadi tantangan besar, karena adanya kesulitan dalam mengendalikan perilaku impulsif dan mempertahankan perhatian terhadap tugas. Dalam kasus ini, informan menyampaikan bahwa meskipun subjek dapat berkonsentrasi dalam tugas tertentu, ia cenderung terdistraksi ketika tidak diberi batasan waktu atau tidak diawasi secara langsung. Subjek bisa menunjukkan fokus yang baik bila mendapat arahan dan struktur tugas yang jelas, namun masih memerlukan pendampingan agar tidak mudah teralihkan.

"Kalo dia sebenarnya kalo ada perintah yang jelas dan biasanya ada batas waktu dia bisa, misalnya kita kasih kayak puzzle lalu kita cek berkala dia akan bisa, tapi kalau dia ditugaskan mandiri nah disitu dia kadang jadinya entah dia berlama lama atau dia teralihkan sama yang lain, tau dia jalan – jalan gitu."

Lebih lanjut, subjek juga disebutkan memiliki kecenderungan impulsif terutama setelah mengonsumsi makanan tertentu, seperti makanan tinggi gula atau dingin seperti es krim. Hal ini memperlihatkan bahwa impulsivitasnya tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh kondisi internal seperti asupan makanan.

"Nah seperti yang kita dengar ni pagi ini bahwasannya dia makan es krim nah udah tuh mulai eror mulai kacau nya, nah yaudah kita kasih arahan kadang juga dia

jadi terlalu bersemangat akhirnya ya tadi lompat – lompat lah dorong – dorong lah gitu." (W2, L28–L32) Selain itu, strategi intervensi yang digunakan oleh pihak sekolah seperti penanaman disiplin melalui sistem peringatan (surat tilang) serta reinforcement positif dan negatif, turut membantu anak dalam belajar menahan respon otomatis yang tidak sesuai.

"...jadi ya selain itu tadi diet gluten kemudian pengalihan energi nya ya kita juga harus tegas sih kayak kita tu disini tu ada kayak pake surat tilang dan itu lumayan membantu..."

Terakhir, narasumber menyebut bahwa seiring waktu, subjek mulai menunjukkan kemampuan untuk mengenali batasan diri dan mengontrol dorongannya secara lebih mandiri. Hal ini merupakan indikasi berkembangnya fungsi inhibisi melalui latihan dan penguatan dari lingkungan.

"...anak nya dah bisa bilang aku gak boleh banyak makan ini yang itu artinya dia sudah berusaha mengingatkan dirinya sendiri." Dengan demikian, kemampuan inhibisi pada subjek menunjukkan perkembangan yang positif, meskipun tetap membutuhkan strategi pendampingan dan lingkungan yang mendukung secara konsisten.

2. Memori Kerja Nonverbal

Memori kerja nonverbal merupakan kemampuan untuk mempertahankan informasi visual atau spasial dalam pikiran untuk digunakan beberapa saat kemudian. Pada anak dengan ADHD, Barkley menjelaskan bahwa kesulitan dalam aspek ini terlihat dari ketidakmampuan mempertahankan gambar mental atau urutan aktivitas dalam ingatan, yang dapat mempengaruhi kemampuan menyelesaikan tugas atau mengikuti arahan kompleks. Dalam kasus ini, informan menjelaskan bahwa subjek seringkali

membutuhkan bantuan eksternal seperti pengingat waktu atau tantangan verbal agar mampu menyelesaikan tugas. Tanpa dukungan tersebut, anak cenderung kehilangan fokus atau melupakan instruksi yang telah diberikan, terutama dalam tugas yang memerlukan durasi lebih panjang.

"...contohnya waktu pengerjaan kita berikan 15 menit nah kalo gak di cek di tengah-tengah pasti lost gitu..."

Subjek juga menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian terhadap materi visual meskipun minat terhadap aktivitas tersebut awalnya cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa memori visual jangka pendeknya kurang stabil, sehingga perhatian mudah teralihkan bahkan pada stimulus yang diminatinya.

"...tapi kadang dia ngerjain puzzle pun kalo udah lewat dari setengah jam ya kadang dia teralihkan oleh gambar puzzle nya lah gitu..."

Sebagai bentuk dukungan terhadap kelemahan memori kerja nonverbal ini, strategi yang digunakan adalah memberikan tantangan terstruktur, penguatan berbasis waktu, dan evaluasi positif setelah tugas selesai. Pendekatan ini membantu subjek untuk tetap mempertahankan informasi dan urutan kerja dalam pikirannya.

"...tantangan itu sangat membantu sih di dia untuk bertahan dalam tugas itu... kita kasih feedback dan anak nya ini bukan cuma tentang hadiah aja tapi... dia tuh senang."

Dengan demikian, terlihat bahwa subjek membutuhkan strategi pendukung untuk membantu mengelola memori kerja non verbalnya. Meskipun terdapat peningkatan dalam durasi keterlibatan tugas, informasi dari wawancara menunjukkan bahwa pemrosesan visual internal masih belum stabil tanpa penguatan eksternal.

3. Memori Kerja Verbal

Memori kerja verbal merujuk pada kemampuan anak untuk menggunakan bahasa secara internal—berbicara kepada diri sendiri (self-talk)—guna mengarahkan perilaku, mengontrol impuls, dan membuat keputusan yang lebih terencana. Barkley menyebut bahwa anak ADHD umumnya mengalami keterlambatan dalam perkembangan self-talk, yang membuat mereka cenderung langsung bereaksi tanpa melalui proses berpikir terlebih dahulu. Dalam konteks wawancara ini, kemampuan memori kerja verbal mulai tampak berkembang pada subjek, ditunjukkan melalui kemampuannya untuk mengingat aturan atau membatasi diri berdasarkan apa yang telah diajarkan dan didiskusikan sebelumnya. Informan menyatakan bahwa anak mulai dapat mengingat larangan tertentu dan menegaskan kembali kepada dirinya sendiri secara verbal.

"...anak nya dah bisa bilang aku gak boleh banyak makan ini yang itu artinya dia sudah berusaha mengingatkan dirinya sendiri."

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan self-instruction dalam bentuk verbal sudah mulai terbentuk, meskipun belum sepenuhnya stabil. Kemampuan tersebut tampaknya terbentuk dari proses pembiasaan yang dilakukan di sekolah dan di rumah secara konsisten, termasuk penerapan aturan dan kerja sama dengan orang tua.

"...penanaman disiplin itu eksternal nah kalo anak nya sudah terbiasa sudah terlatih dia jadi tau ini gak boleh dan saya gak bisa gitu..."

Selain itu, penggunaan strategi penguatan verbal dari guru atau pendamping juga berperan penting dalam membantu anak mengenali dan memverbalisasikan tindakan

yang tepat. Pemberian evaluasi berupa umpan balik verbal positif membantu anak memproses ulang pengalaman dan menginternalisasi aturan melalui kata-kata.

"...kita kasih feedback dan anak nya ini bukan cuma tentang hadiah aja tapi... kamu akhirnya mulai juga dan kamu bisa menyelesaikan ini kamu pertahankan ya, nah dia tu tipe anak yang menghargai kayak gitu..."

Dengan demikian, memori kerja verbal pada subjek sudah mulai berkembang, ditandai dengan kemampuannya meregulasi tindakan melalui bahasa internal. Meskipun masih dibentuk melalui dorongan eksternal, perkembangan ini merupakan landasan penting dalam mendukung kemampuan pengambilan keputusan dan pengendalian diri yang lebih matang.

4. Pengaturan Emosi

Kemampuan mengatur emosi merupakan bagian penting dari fungsi eksekutif, khususnya dalam mendukung fokus, motivasi, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Barkley menjelaskan bahwa anak dengan ADHD umumnya lebih reaktif secara emosional—mudah frustrasi, marah, atau kehilangan semangat saat mengalami kesulitan. Ketika emosi negatif tidak terkelola, anak menjadi lebih mudah terdistraksi dan cenderung mencari aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Dalam wawancara, informan menyatakan bahwa kondisi emosional subjek sangat mempengaruhi kemampuannya untuk fokus. Ketika terdapat masalah emosional yang belum terselesaikan dari hari sebelumnya, subjek menunjukkan perilaku yang mudah meledak atau sulit dikendalikan keesokan harinya.

"...karena dia ini mudah juga untuk emosi nya terpancing gitu, kayak misalnya hari sebelumnya dia ngamuk – ngamuk terus, terus hari ini dia belum dapat penyelesaian nya... itu dia paginya pasti gitu lagi."

Hal ini menunjukkan bahwa emosi yang tertahan dan tidak disalurkan secara tepat bisa membawa dampak negatif pada proses belajar dan perilaku sehari-hari. Maka, penting untuk memantau tidak hanya perilaku lahiriah anak, tetapi juga kondisi emosional dan pengalaman sebelumnya yang belum terselesaikan. Untuk mendukung pengelolaan emosi, pihak sekolah menggunakan pendekatan struktural dan konsisten, seperti sistem penguatan perilaku dan kerjasama dengan orang tua dalam menerapkan disiplin. Diet gluten disebutkan turut berkontribusi dalam menurunkan intensitas energi berlebih yang dapat memperparah reaktivitas emosional, meskipun bukan satu-satunya faktor.

"...diet gluten ini membantu dia agar energi nya tidak berlebihan walaupun dia tetap harus diberikan kegiatan untuk pengalihan energi..."

"...disini tuh ada kayak pake surat tilang dan itu lumayan membantu... maka sesudah tiga kali surat tilang nah biasanya punishment nya dia di sore hari misalnya tidak bisa ikut kegiatan bermain bebas." Pentingnya keterlibatan lingkungan dalam proses regulasi emosi juga ditekankan. Kerja sama antara rumah dan sekolah menjadi pondasi bagi terbentuknya kontrol emosi yang lebih baik dan stabil.

"...kerjasama sama orang tua nya cukup bagus ya... dari dulunya karna ya tadi ada kerjasama sama orang tua nya dirumah untuk merubah pola, dari yang tadinya dia bener – bener emosi nya gampang banget kepancing." Secara keseluruhan, kemampuan regulasi emosi pada subjek menunjukkan kemajuan melalui kombinasi

pola asuh yang konsisten, pendekatan disiplin struktural, serta intervensi tambahan seperti pengaturan pola makan dan pengalihan energi. Namun, proses ini tetap membutuhkan monitoring berkelanjutan agar anak dapat membentuk respons emosional yang lebih adaptif terhadap tantangan.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan guru anak berinisial A yang mengalami ADHD, ditemukan bahwa terjadi perubahan nyata dalam perilaku dan kemampuan berpikir anak setelah menjalani diet bebas gluten. Sebelum menjalani diet ini, anak sering bertindak secara impulsif, sulit dikendalikan, mudah marah, dan cenderung melakukan sesuatu tanpa berpikir terlebih dahulu. Setelah orang tua mulai membatasi makanan yang mengandung gluten, gula, dan coklat, anak mulai menunjukkan kemajuan. Ia mulai bisa mengendalikan diri, memahami perintah, dan lebih mudah diajak bekerja sama, meskipun masih membutuhkan bimbingan. Perubahan ini menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam mengatur dirinya meningkat.

Hal ini sesuai dengan teori self-regulation dari Bandura, yang menjelaskan bahwa pengaruh dari luar maupun dari dalam diri dapat membantu seseorang mengatur perilakunya sendiri (Bandura, 1986). Selain itu, anak juga mengalami kemajuan dalam hal fokus dan perhatian. Guru menyampaikan bahwa ketika anak diberikan tugas seperti menyusun *puzzle* dalam waktu tertentu, ia bisa menyelesaikannya asal mendapat arahan dan tantangan yang jelas. Jika lingkungan tenang dan aktivitasnya sesuai minat, anak bisa berkonsentrasi lebih lama. Namun, jika ia sedang mengalami masalah emosional yang belum selesai, konsentrasinya menjadi terganggu.

Bisa dijelaskan dengan teori *operant conditioning* dari Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui hadiah atau hukuman. Misalnya, sekolah memberikan sanksi berupa surat tilang dan membatasi waktu bermain jika anak

melanggar aturan. Perkembangan juga tampak pada kemampuan mengingat anak, baik secara visual (non verbal) maupun melalui kata-kata (verbal). Dulu, anak sering tidak menanggapi jika diberi perintah atau diajak.

SIMPULAN

Penerapan diet bebas gluten oleh orang tua memberikan dampak positif terhadap konsentrasi dan perilaku anak dengan ADHD, seperti peningkatan pengendalian diri, fokus, dan kestabilan emosi. Meskipun diet ini memberikan hasil yang signifikan, keberhasilan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola asuh yang konsisten, kerjasama antara orang tua dan guru, serta intervensi psikologis yang mendukung. Diet bebas gluten dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu anak ADHD, namun harus diimbangi dengan intervensi lain yang melibatkan aspek medis, pengendalian diri, konsentrasi, pengendalian emosi, hiperaktifitas, dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ardhiyanti, L. P., & Setiyawati, M. E. (2024). Inovasi snack sehat free gluten, free egg, free casein, free sugar sebagai alternatif snack untuk anak berkebutuhan khusus (Autism & ADHD). *Jurnal Inkubator Bisnis*, 52–55.
- Bagaskorowati, R., Ayesadira, M., Ramadhanti, F., & Sumantri, V. A. R. (2022). Urgensi diet gluten dan casein free pada hiperaktivitas individu autisme dan ADHD. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(10), 1399–1401.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the Nature of Self-Control*. New York: Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2012). *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. New York: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Creswell, JW (2013). *Desain penelitian dan penyelidikan kualitatif: Memilih di antara lima pendekatan* (edisi ke-3).

- DuPaul, G. J., & Jimerson, S. R. (2014). Assessing, understanding, and supporting students with ADHD at school: Contemporary science, practice, and policy.
- Efendi, M., Putri, Y. N., Atiq, N. A. B., Sarah, P. R., Pertiwi, A. D., & Sjamsir, H. (2022). Pola asuh terhadap anak attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Jurnal Pelita PAUD*, 7(1), 226–235. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v7i1.2500>
- Febriani. (2024). Pelaksanaan Cognitive Therapy Melalui Media Gambar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* di Humanika Psychology Center Pekanbaru. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Firdaus, A. Z. (2023). Variasi Menu Sehat dan Etika Makan Anak Berkebutuhan Khusus (ADHD) Dalam Program Diet di Paud Griya Ananda Karangploso. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Hadi, A. (2021). Penelitian kualitatif studi fenomenologi, case study, grounded theory, etnografi, biografi. CV. Pena Persada.
- La Kahija, Y. F. (2017). Penelitian fenomenologis. jalan memahami pengalaman hidup. Jogjakarta: Kanisius.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. <https://archive.org/details/naturalisticinqu00linc>
- Pietkiewicz., I, Smith., A., J.(2014). A practical guide to using interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne Psychological Journal*. 20, 1, 7-14
- Rahmi, U. (2022). Peran Orangtua Dalam Menangani Perilaku Hiperaktif Pada Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (Studi Kasus Di Desa Tanjung Sawah). Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.

- Siron, Y., Mushlihah, L., Sari, N., & Dina, A. E. S. (2020). Diet anak Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): Tantangan orang tua. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 8(3), 161–169. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Suci, D. R. (2023). Gambaran Keterampilan Sosial Remaja *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) di Sekolah Menengah Al Firdaus Sukaharjo. Surakarta: UIN Raden Mas Said.
- Susanto, B. D. (2016). Terapi snoezellen dan terapi sensori integrasi pada anak ADHD. *Jurnal Biomedik*, 8(3), 157–166.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, Eds. & Trans.). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wijaya, S., Fathul, M., Masruriyah, M., & Felix, M. (2024). Anak dengan gangguan prilaku atau ADHD. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 690–695. <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/index>
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications