

PEMBAHASAN

Sebelum pemberian tritmen berupa yoga, partisipan mengalami kesulitan dalam memberikan atensinya. Beberapa contoh di antaranya adalah partisipan nampak sangat kesulitan ketika partisipan harus memusatkan atensinya pada saat partisipan harus berbicara dengan orang lain. Partisipan lebih sering berbicara tanpa melihat ke arah lawan bicara, atau terkadang melihat ke arah lain, atau bahkan kadang partisipan berbicara sembari melakukan hal yang lain, dan sembari berjalan-jalan atau berlari. Sehingga partisipan kadang tidak mampu menangkap atau memahami apa yang dimaksud atau diminta oleh lawan bicaranya. Saat bercerita atau berbicara dengan orang lain, partisipan cenderung mengucapkannya dengan cepat dan terburu-buru, sehingga belum sampai pihak pendengar mengerti dan menjawab pembicaraan partisipan, partisipan seringkali sudah pergi, atau sudah nampak memalingkan wajah, seperti tidak mendengarkan. Begitu pula ketika partisipan seharusnya menjadi pendengar, partisipan seringkali nampak sangat cuek, sangat jarang melihat ke arah pembicara.

Partisipan juga nampak mengalami kesulitan untuk memberikan atensi ketika partisipan mengerjakan prakarya di kelas, selama tanya jawab di kelas, dan ketika mengerjakan tugas dalam kelompok kecil. Partisipan cenderung lebih fokus pada dirinya sendiri dan tidak memperhatikan bagaimana teman yang lain mengerjakan tugas. Partisipan cenderung ingin menyelesaikan pekerjaan tersebut sendiri supaya bisa lebih cepat selesai, padahal belum tentu yang dikerjakan partisipan benar. Namun partisipan selalu terlihat terburu-buru dan tidak memberikan atensi ketika dijelaskan oleh guru maupun teman dalam kelompok kecilnya tersebut. Selama pelajaran di kelas, partisipan memang terlihat kurang bisa memberikan atensinya. Partisipan berjuang dengan fungsi kognitif dasar, yang bagi banyak orang merupakan hal penting untuk bisa hidup dan bersosialisasi. Hal ini sesuai seperti yang banyak disebutkan dalam beberapa teori bahwa ADHD merupakan suatu kondisi medis yang sudah divalidasi secara Internasional yang melibatkan disfungsi otak, dimana individu yang bersangkutan

mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku mereka, dan dalam mempertahankan rentang perhatian mereka. Partisipan nampaknya juga mengalami suatu kondisi yang ada karena ketidakseimbangan saraf di otak, di mana *neurotransmitter* tertentu yang membantu untuk mengirim pesan ke otak, kurang sempurna atau lebih rendah pada anak-anak pada umumnya. Partisipan yang merupakan anak ADHD dengan predominasi inatensi ini nampaknya mengalami kekurangan *norepinefrin*, atau semacam *neurotransmitter* yang berfungsi untuk menyampaikan *impuls* saraf dari satu *neuron* ke *neuron* yang lain yang mengakibatkan kurangnya konsentrasi.

Oleh karena itu, pemberian latihan yoga, di fokuskan pada gerakan-gerakan yang berfungsi untuk membantu partisipan menurunkan perilaku inatensinya. Gerakan tersebut khususnya berfokus pada pernafasan, dan gerakan keseimbangan.

Pelaksanaan tritmen berupa yoga melalui tahap-tahap sebagai berikut , tahapan pertama yang dilakukan adalah *Warming up*, *warming up* berfungsi sebagai pemanasan, supaya badan partisipan lebih rileks, tidak kaku, dan mengurangi resiko cedera ketika partisipan mengikuti sesi-sesi berikutnya. Gerakan-gerakan ringan seperti menggerak-gerakan tangan dan kaki, menggeleng-gelengkan kepala dan lain sebagainya. Dilanjutkan dengan *Focus Awareness*, pada tahap ini partisipan mulai fokus dalam mengikuti proses terapi dan akan lebih siap untuk melakukan sesi-sesi yoga berikutnya. Tahapan berikutnya adalah *Pose atau posture*. Pose-pose yang diajarkan adalah sebagai berikut *Mountain Pose* (Pose berdiri dimana konsentrasi dan fokus diperlukan untuk berdiri diam dan tenang) , *Table Position* (meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi) , *Cat/cow Pose* (pose yang membutuhkan kekuatan, kepercayaan diri dan konsentrasi, membantu seseorang untuk merasa mempunyai kendali atas dirinya sendiri dan yakin atas dirinya sendiri), *Tree Pose* (meningkatkan keseimbangan dan konsentrasi), *The Eagle dan Chair Position* (melatih keseimbangan, meningkatkan atensi, konsentrasi dan fokus, serta meningkatkan rentang perhatian, menenangkan pikiran).

Setiap posenya dilakukan pengulangan sebanyak 3x, dengan 4x hitungan (inhale-exhale) ,disertai jeda berupa gerakan melemaskan tubuh sambil berbaring dan melakukan pernapasan inhale-exhale sebanyak 4x hitungan. Pose-pose yang dilakukan berfungsi untuk melatih keseimbangan, meningkatkan atensi, konsentrasi dan fokus serta meningkatkan rentang perhatian, dan menenangkan pikiran. Kemudian selanjutnya adalah *Breathing or Singing*, bertujuan untuk melatih fokus partisipan dengan melakukan pose-pose tertentu yang lebih mudah, lebih rileks dan lebih fokus pada pernafasan saja. Setelah itu dilanjutkan dengan *Guided visualization relaxation* yang bertujuan untuk melatih partisipan untuk fokus dalam satu hal secara visual, dalam tahap ini partisipan diminta untuk membayangkan sesuatu, kemudian menceritakan kepada terapis apa yang dia bayangkan secara detail. Yang terakhir adalah *Cooling Down*, pendinginan, membuat tubuh yang sudah mulai lelah menjadi lebih rileks. Suasana lebih santai.

Melalui pemberian tritmen ini, perilaku inatensi partisipan mulai berkurang atau mengalami penurunan. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa konsentrasi dalam periode yang panjang yang dibutuhkan oleh yoga diperkirakan berpotensi membantu mengurangi perilaku inatensi. Di samping itu, yoga dapat menghasilkan ketenangan dan kedamaian yang kurang dimiliki pada anak dengan ADHD (Lange,dkk, 2014). Adanya penurunan perilaku inatensi pada partisipan juga menunjukkan bahwa jika yoga dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, dengan penuh konsentrasi dan kesadaran, latihan ini akan menunjukkan hasil hanya dalam beberapa minggu (Yogeswar, dalam Beart, 2010). Yoga terbukti bisa meningkatkan kekuatan koneksi antara bagian-bagian otak. Yoga juga bisa meningkatkan hubungan antara belahan otak kiri dan kanan. Sebagai aktivitas fisik, yoga memperkaya otak dengan nutrisi sebagai neurotransmitter yang mempersiapkan otak kita untuk berubah sebagai hasil belajar, meningkatkan oksigen dan aliran darah serta meningkatkan pendistribusian zat-zat ini ke seluruh otak (Caleda, 2014).

Aktivitas fisik memiliki efek yang kuat pada area otak yang menghasilkan serotonin, norepinephrine, dan dopamine (Ratey dalam Caleda 2014) yang bertanggung jawab untuk banyak sensasi fisik dan mental, ketiga neurotransmitter

ini secara langsung mempengaruhi pembelajaran. Serotonin menjaga aktivitas otak terkendali dan mengatur suasana hati, impulsif, dan aggresion. *Norepinephrine* berfungsi untuk mengarahkan atensi, persepsi dan motivasi. Dopamin mengatur penghargaan, pembelajaran, dan gerakan. Dengan menyeimbangkan *neurotransmitter* ini, olahraga memperkaya otak dan meningkatkan kejernihan mental (Caleda, 2014) hal ini terbukti setelah melakukan yoga, perilaku inatensi partisipan mulai berkurang yang menunjukkan bahwa kemungkinan adanya peningkatan fungsi norepinephrine yang berfungsi untuk mengarahkan atensi partisipan sehingga perilaku inatensi partisipan menjadi berkurang. Partisipan kemudian menjadi lebih fokus, dan memberikan perhatian pada apa yang muncul dengan penuh kesadaran (*mindfulness*) khususnya terwujud dalam latihan bernapas dalam yoga, partisipan sungguh menghitung perlahan, dengan sabar, sadar dan dengan sungguh-sungguh. Merasakan setiap sensai dari bernapas, dan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam yoga. Yoga menekankan konsep kesadaran pikiran (*mindfulness*) dan pada dasarnya ini adalah sebuah proses untuk memberikan perhatian pada apa yang muncul dalam kesadaran dan membawa kesadaran penuh dalam hidup sehari-hari, dalam berpikir, dan merasakan, tidak hanya sekedar membiarkan pikiran mengalir begitu saja.

Studi menunjukkan bahwa cara kita dengan sengaja membentuk fokus perhatian internal kita dalam praktik *mindfulness* berupa yoga menginduksi keadaan aktivasi otak selama latihan. Dengan pengulangan, yang sengaja diciptakan bisa menjadi perubahan menetap pada individu dalam jangka panjang dalam fungsi dan struktur otak. Ini adalah bagian mendasar dari neuroplastisitas - bagaimana otak berubah dalam menanggapi pengalaman dan latihan. Dalam hal ini, pengalaman adalah fokus perhatian dengan cara tertentu. Hal tersebut mungkin jugalah yang mengakibatkan terjadinya penurunan perilaku inatensi pada diri partisipan, dikarenakan ada latihan berulang, fokus pada menghitung napas yang dilakukan berulang dan terus menerus, maka otak kemudian belajar untuk menjadi lebih fokus, sadar dan tidak terburu-buru (memberikan respon langsung).

Secara biologis pose-pose dalam yoga yang berfokus pada keseimbangan dan stabilisasi inti, akan menstimulasi *cerebellum* yang pada anak ADHD kurang

bisa berfungsi dengan baik. Latihan pernapasan dalam yoga juga akan meningkatkan keseimbangan yang baik antara hemisphere kiri dan kanan pada otak. (Deutscher, 2008).Latihan pernapasan ini kemudian berfungsi pula untuk meningkatkan konsentrasi dan performa akademik (Boeschansz, 2009) Yoga juga terbukti meningkatkan metabolisme oksigen dalam otak, meningkatkan penggunaan hemisphere kanan, meningkatkan daya ingat, mempertinggi ketrampilan motorik, serta mengurangi kecemasan, yang kesemuanya juga dibutuhkan oleh anak dengan ADHD. Secara lebih khusus, latihan yoga juga mengurangi gelombang theta (*theta waves*) dan memperbaiki fungsi *neurotransmitter* yang dimiliki oleh anak ADHD predominant inatensi.

Hasil analisis statistika menggunakan teknik uji beda Wilcoxon dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa pemberian latihan yoga dapat menurunkan perilaku inatensi pada anak ADHD dimana didapatkan nilai $z = 0.003$ untuk penghitungan uji beda antara baseline II dengan baseline I dengan signifikansi $p < 0.05$ (level of significance for one tailed). Hasil ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada perilaku inatensi pada diri partisipan sebelum dan sesudah diberikan tritmen berupa yoga. Penghitungan statistika juga dilakukan untuk menghitung ada tidaknya penurunan perilaku inatensi partisipan setelah sama sekali tidak diberikan perlakuan apapun selama dua minggu (tahap follow up), hasilnya didapatkan $z = 0.524$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan perilaku inatensi partisipan setelah partisipan sama sekali tidak diberikan tritmen berupa yoga, dari hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku inatensi partisipan memang tidak sebanyak saat baseline I, namun awalnya diharapkan terjadi penurunan yang konsisten meskipun partisipan sudah tidak diberikan tritmen lagi, namun ternyata setelah baseline II dan dilanjutkan kembali dengan follow up 2 minggu kemudian, nampak perilaku partisipan tidak mengalami penurunan kembali, perubahan perilaku inatensi partisipan sama seperti ketika diukur pada saat baseline II. Hal tersebut juga nampak dalam setiap grafik skor perilaku inatensi partisipan per-situasi. Dari grafik tergambar dengan jelas bahwa penurunan perilaku inatensi partisipan tidak terjadi dengan konsisten, karena masih sering terjadi kenaikan perilaku kembali meskipun hanya satu atau

dua poin saja.

Dari hasil pembahasan di atas, peneliti menyadari bahwa selama penelitian, ada beberapa kelemahan yang mempengaruhi jalannya penelitian. Kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Penelitian hanya menggunakan satu partisipan saja, sehingga hasil penelitian tidak bisa dibandingkan dan digeneralisasikan.
2. Pelaksanaan tritmen berupa yoga dilaksanakan di rumah partisipan, hal tersebut dikarenakan yoga membutuhkan ruangan yang luas, dan tidak penuh dengan benda-benda yang dapat mengganggu gerakan-gerakan yoga, dan kebetulan orangtua partisipan memiliki rumah kosong yang bisa digunakan untuk berlatih yoga, namun sebagai akibatnya, partisipan kemudian menjadi kurang patuh, dan berulang kali keluar masuk ruangan untuk mengambil mainan, makanan, buang air kecil dan lain sebagainya.
3. Pelaksanaan tritmen berupa yoga yang hanya berlangsung selama satu bulan saja dengan tiga kali pertemuan setiap minggunya. Meskipun hal tersebut sesuai dengan panduan yang ada di jurnal, bahwa yoga bisa dilakukan sekurang-kurangnya sekali dalam seminggu, atau lebih baik dilakukan selama tiga hingga enam kali seminggu dalam jangka waktu tiga sampai enam minggu, namun semestinya dengan melakukan yoga lebih lama, setidaknya selama 6 bulan akan membawa lebih banyak perubahan, karena tubuh kita akan mengkondisikan perubahan kepada dirinya sendiri setidaknya setelah selama 6 bulan mengikuti yoga (Yogeswar 2004 : 14).