

Intervensi Sukan Sebagai Pilihan Bagi Murid ADHD: Isu Dan Cabaran (Sports Intervention As An Option For ADHD Students: Issues And Challenges)

Mohd Arshad bin Yahya, Noraini binti Abdullah, Nurbietta Abd Aziz Fathiyah Mohd Kamaruzaman & Nik Norlaili Jamilah binti Nik Othman

ABSTRAK

ADHD atau Gangguan Kecelaruhan Daya Tumpuan dan Hiperaktiviti adalah gejala mental serius yang memberi kesan kepada kanak-kanak dan dewasa di seluruh dunia. Di Malaysia, anggaran prevalensi ADHD dalam kalangan kanak-kanak adalah semakin meningkat antara 1.6 peratus hingga 4.6 peratus. Individu Lelaki lebih berisiko untuk didiagnosis simptom ADHD berbanding perempuan. ADHD menyebabkan individu mengalami masalah dalam memberi tumpuan, aktiviti motor yang terganggu, dan impulsiviti. Sekiranya berlarutan, akan menjejaskan kualiti hidup seharian. Tujuan kajian adalah untuk mengenal pasti peluang dan cabaran intervensi sukan sebagai terapi untuk MBPK ADHD. Kajian ini dilaksanakan berdasarkan hasil dapatan kajian terdahulu yang berkaitan isu dan cabaran yang diketengahkan. Kajian lepas mendapati bahawa intervensi sukan secara inklusif dapat mengurangkan tingkah laku negatif, meningkatkan kekerapan aktiviti fizikal, dan memperbaiki proses sosialisasi dalam kalangan murid ADHD. Aktiviti sukan berkumpulan seperti bola sepak dan latihan berkumpulan untuk sukan individu telah menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangkan simptom ADHD melalui interaksi sosial yang lebih baik. Intervensi sukan menawarkan peluang besar sebagai terapi alternatif untuk MBPK ADHD. Namun, pelbagai cabaran perlu diatasi, termasuk pelaksanaan program yang berkesan dan sokongan yang berterusan. Oleh itu, kajian ini amatlah diperlukan sebagai proses pemulihan berperingkat melalui intervensi sukan terhadap MBPK ADHD.

Kata Kunci – ADHD, isu, cabaran, intervensi, modul intervensi, sosial, aktiviti fizikal

ABSTRACT

ADHD, or Attention Deficit Hyperactivity Disorder, is a significant mental disorder that affects both children and adults worldwide. In Malaysia, the estimated prevalence of ADHD among children is increasing, ranging from 1.6 percent to 4.6 percent. Males are more at risk of being diagnosed with ADHD than females. ADHD causes individuals to experience difficulty concentrating, impaired motor activity, and impulsivity, which, if prolonged, can affect the quality of daily life. The purpose of this study is to identify the opportunities and challenges of sports intervention as a therapy for MBPK ADHD. This study was conducted based on the findings of previous studies related to the issues and challenges highlighted. Previous research has found that inclusive sports interventions can reduce negative behaviors, increase the frequency of physical activity, and improve the socialization process among ADHD students. Group sports activities such as soccer and group training for individual sports have shown positive results in reducing ADHD symptoms through improved social interactions. Sports intervention offers a great opportunity as an alternative therapy for MBPK ADHD. However, many challenges need to be overcome, including effective program implementation and ongoing support. Therefore, this study is essential as a gradual recovery process through sports intervention for MBPK ADHD.

Keywords – ADHD, issue, challenges, intervention, intervention module, social, physical activities

PENGENALAN

ADHD atau Gangguan Kecelaruhan Daya Tumpuan dan Hiperaktiviti merujuk kepada suatu gejala mental serius yang dialami oleh kanak-kanak khususnya di peringkat sekolah rendah (Öster et al., 2020a). Secara globalnya, dianggarkan sebanyak lima peratus daripada golongan kanak-kanak dan 2.5 peratus golongan dewasa terkesan dengan ADHD ini (American Psychiatric Association,

2022). Berbanding kanak-kanak, individu dewasa sering kali ketinggalan untuk dikaji dalam bidang perubatan disebabkan oleh kekurangan data dan kriteria diagnostik yang benar-benar tepat untuk golongan tersebut (Woon & Hazli Zakaria, 2019). Daripada jumlah global ini, dianggarkan sebanyak 1.6 peratus hingga 4.6 peratus kanak-kanak di Malaysia mengalami ADHD (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Kanak-kanak lelaki tiga atau empat kali ganda berisiko didiagnosis dengan ADHD berbanding kanak-kanak perempuan.

Individu yang mengalami ADHD sering kali menghadapi cabaran dalam memberi tumpuan, mengawal aktiviti motor, dan mengendalikan impulsiviti. Gejala-gejala ini bukan sahaja mengganggu proses pembelajaran dan pencapaian akademik, tetapi juga menjejaskan hubungan sosial dan kualiti hidup harian mereka (Öster et al., 2020) (Öster et al., 2020). Tanpa intervensi yang bersesuaian, gejala ini boleh berlanjutan dan bertambah teruk (Woon & Hazli Zakaria, 2019). Intervensi sukan telah dikenal pasti sebagai salah satu kaedah alternatif yang berpotensi untuk membantu individu yang mempunyai ADHD. Aktiviti fizikal telah terbukti memberikan kesan positif kepada fungsi kognitif dan emosi, serta mengurangkan simptom ADHD. Kajian oleh Mohd Arshad Yahya dan Mohd Firdaus Abdullah (2020) mendapati bahawa intervensi sukan inklusif mengurangkan tingkah laku negatif, meningkatkan kekerapan aktiviti fizikal, dan memperbaiki proses sosialisasi dalam kalangan murid ADHD. Aktiviti sukan berkumpulan seperti bola sepak serta latihan berkumpulan untuk sukan individu terbukti memberikan impak positif melalui interaksi sosial yang lebih baik.

Namun, pelaksanaan intervensi sukan bagi MBPK ADHD tidak bebas daripada pelbagai cabaran. Antara cabaran ini termasuklah kekurangan fasiliti sukan yang sesuai, ketiadaan guru atau jurulatih yang terlatih dalam mengendalikan murid berkeperluan pendidikan khas atau MBPK ADHD, serta sokongan yang tidak mencukupi dari pihak sekolah dan. Justeru, terdapat keperluan mendesak untuk penyelidikan lanjut bagi memahami kesan jangka panjang intervensi sukan terhadap MBPK ADHD dan cara terbaik untuk mengimplementasikan program-program ini dengan lebih berkesan. Artikel ini akan mengkaji isu, cabaran dan peluang intervensi sukan sebagai intervensi bagi MBPK ADHD, dengan fokus kepada pelaksanaan program yang berkesan dan sokongan berterusan bagi mengoptimalkan manfaatnya.

ISU DALAM INTERVENSI SUKAN KEPADA MBPK ADHD

Terdapat pelbagai isu yang timbul dalam melaksanakan intervensi berkaitan sukan ini terhadap golongan ADHD. Isu utama ialah pengajaran sukan sering disalahertikan sebagai intervensi sukan. Hal ini kerana tiada penetapan matlamat dan objektif yang ingin dicapai dalam aktiviti tersebut selain meletakkan murid tersebut secara inklusif bersama murid aliran perdana (Mohd Arshad Yahya & Mohd Firdaus Abdullah, 2020). Manakala intervensi sukan atau aktiviti fizikal pula mempunyai beberapa matlamat dan objektif yang ingin dicapai sebagai contoh intervensi tingkah laku. Dengan kata lain, pengajaran sukan lebih bersifat umum manakala intervensi sukan pula lebih bersifat khusus bagi beberapa tujuan.

Akibat kegagalan golongan ini untuk menjalani intervensi awal, lantas akan menyebabkan timbul isu lain. Misalnya kecenderungan untuk terlibat dalam aktiviti jenayah dan salah laku, amalan gaya hidup tidak sihat seperti pengambilan diet yang tidak seimbang, merokok, kurang aktiviti fizikal atau senaman, tidak mengamalkan tidur yang berkualiti dan kurang interaksi sosial. Keadaan ini secara tidak langsung akan mempengaruhi kualiti hidup khususnya tahap kesihatan golongan ADHD (Párraga et al., 2019). Kesemua kesan ini tidak berlaku dalam jangka masa yang singkat, sebaliknya dalam jangka masa yang panjang

Pandemik Covid-19 yang melanda dunia pada tahun 2020 telah merubah landskap pendidikan termasuk gaya kehidupan kanak-kanak. Hal ini tidak terkecuali bagi MBPK termasuk golongan ADHD. Keadaan ini telah menyebabkan golongan ADHD khususnya kanak-kanak tidak bergerak aktif secara fizikal seperti bersenam dan bersukan. Semasa pandemik Covid-19, pelbagai aktiviti luar premis terbatas dan sesi pembelajaran juga dilaksanakan secara atas talian (Sibley et al., 2021). Penggunaan teknologi digital sepenuhnya dalam proses pembelajaran turut mempengaruhi gaya hidup golongan ADHD.

Menurut Shuai et al., (2021), individu ADHD cenderung mempunyai masalah ketagihan menggunakan gajet berisiko tinggi dalam mengalami simptom-simptom ADHD yang lebih teruk, mempunyai emosi yang negatif, kemerosotan fungsi eksekutif, hubungan kekeluargaan yang dingin, berasa tertekan dalam menjalani kehidupan seharian dan mempunyai motivasi yang rendah bagi meneruskan sesi pembelajaran. Justeru, para pengkaji mencadangkan dan menegaskan tentang kepentingan penggunaan teknologi digital ini turut disertai bersama-sama aktiviti fizikal dengan lebih kerap. Hal ini kerana aktiviti fizikal ini mampu membantu golongan ini menguruskan simptom-simptom yang dialami dengan lebih baik.

Rentetan daripada penelitian pengkaji berkenaan dengan intervensi berasaskan aktiviti sukan terhadap murid berkeperluan khas khususnya murid ADHD banyak dilakukan di luar negara. Kebanyakan kajian berkenaan intervensi sukan atau aktiviti fizikal di negara ini banyak dilakukan terhadap murid tipikal khususnya murid pra sekolah, sekolah rendah dan menengah. Walaubagaimana pun, terdapat satu kajian berkenaan intervensi sukan yang dijalankan di negara ini terhadap MBPK ADHD. Namun, murid tersebut ditempatkan di dalam kelas inklusif (Mohd Arshad Yahya & Mohd Firdaus Abdullah, 2020).

Isu berikutnya ialah penggunaan ubatan bagi mengawal simptom ADHD. Penggunaan ubatan mempunyai konflik dengan peraturan sukan yang diceburi. Misalnya penggunaan ubatan jenis *Bupropion* yang dilarang sama sekali penggunaannya dalam sukan angkat berat oleh World Anti-Doping Association. Walaupun ubatan tersebut mampu mengurangkan simptom ADHD, namun penggunaannya

dilarang dalam peraturan sukan (Berezanskaya et al., 2022). Justeru, pengkaji berhasrat membangunkan sebuah modul berasaskan aktiviti kesukanan bagi mengawal simptom ADHD yang secara tidak langsung tidak memberi kesan sampingan bagi jangka masa panjang.

SOROTAN LITERATUR

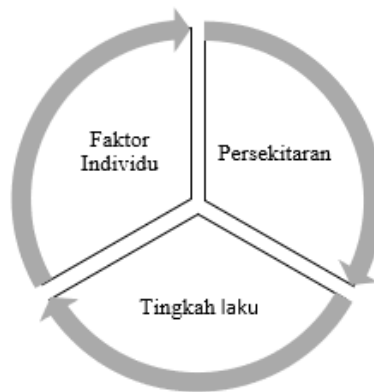
Bagi tujuan kajian, pengkaji memfokuskan kepada beberapa kajian dan teori yang mendasari dalam pembangunan modul berasaskan aktiviti sukan untuk murid ADHD iaitu Teori Pembelajaran Sosial Bandura dan Teori TTM (Transtheoretical Model) serta intervensi sukan terhadap golongan ADHD bagi Membangunkan Modul Intervensi Regangan Terhadap Remaja ADHD.

TEORI PEMBELAJARAN SOSIAL BANDURA

Teori ini diasaskan pada tahun 1977. Teori ini beranggapan pembelajaran berlaku kesan daripada pemerhatian terhadap tingkah laku orang lain (Wong Kiet Wah et al., 2016). Berdasarkan falsafah teori ini, Bandura beranggapan bahawa setiap individu mempunyai sistem sendiri yang mempunyai kawalan terhadap tingkah laku, pemikiran dan

perasaannya sendiri. Rentetan daripada itu, tingkah laku yang baru dapat dipelajari dan diterapkan menerusi aktiviti pemerhatian atau peniruan terhadap individu yang lain. Tingkah laku baru yang dipelajari akan menjadi kekal sekiranya terdapat motivasi. Motivasi ini diperolehi sama ada menerusi ganjaran atau respon yang positif. Konsep ini turut dikenali peneguhan yang seterusnya akan menjadi ingatan atau kekal dalam kehidupan seseorang.

Guru sebagai model kepada anak murid akan mengikuti atau menjadikan guru tersebut sebagai suri teladan bagi diri mereka. Guru juga dianggap sebagai cerminan kepada anak muridnya. Sekiranya guru-guru pendidikan khas tidak dilatih dengan secukupnya bagi menguruskan tingkah laku MBPK, keadaan tersebut akan menyebabkan isu tingkah laku disruptif menjadi lebih dominan seterusnya merencatkan proses pdpc (Khusheim, 2021). Kejayaan pembelajaran sosial turut disokong menerusi sokongan keluarga. (Rahmi, 2021). Dengan kata lain, intervensi yang dilakukan harus ada kerjasama antara keluarga dan guru di sekolah. Kesinambungan kerjasama ini akan membentuk MBPK yang boleh bersaing dan berintegrasi dalam komuniti arus perdana secara inklusif. Hubungan antara tingkah laku, persekitaran dan individu saling mempengaruhi dapat dilihat menerusi rajah 1 di bawah.



Rajah 1: Hubung kait antara tingkah laku, persekitaran dan individu menurut Bandura (1977)

TEORI TTM (TRANSTHEORETICAL MODEL)

TTM atau Transtheoretical Model diasaskan oleh James Prochaska dan Carlo DiClemente diasaskan atas tujuan memerhatikan tingkah laku yang berasaskan kesihatan. Akibat perubahan peringkat populasi, tingkah laku yang pelbagai serta tingkat sosioekonomi yang berbeza, teori ini mengalami perubahan dan integrasi turut menyebabkan teori ini dikenali dengan nama *Stages of Change Model*. Teori ini pada asalnya digunakan terhadap golongan yang mengalami ketagihan rokok. Kini, teori ini digunakan pada

pelbagai peringkat hingga membantu dalam pengurusan intervensi melibatkan kesihatan penyakit metabolik seperti diabetes, hipertensi, rheumatoid dan sebagainya.

Teori ini mempunyai enam peringkat iaitu pra-pertimbangan, pertimbangan, persediaan, tindakan, penyenggaraan dan penyingkiran. Penerapan peringkat-peringkat dalam intervensi berasaskan sukan terhadap golongan ADHD dalam mengurangkan simptom yang dialami merupakan sesuatu yang menarik untuk dikaji. Hal ini turut dinyatakan dalam kajian sebelum ini oleh Holtz (2020), Kwakye-Ackah, (2021) dan Baweja et al., (2021). Peringkat TTM ini boleh dilihat menerusi rajah 2 di bawah.



Rajah 2: Peringkat-peringkat dalam TTM

INTERVENSI BERASASKAN SUKAN TERHADAP MURID ADHD

Kajian berkenaan intervensi sukan terhadap murid atau golongan ADHD boleh dilihat menerusi beberapa aspek iaitu jenis sukan yang diceburi, fokus terhadap tingkah laku dan sosialisasi, kategori murid dan tempoh masa. Hasil pembacaan pengkaji, intervensi berasaskan sukan atau aktiviti fizikal khusus untuk murid ADHD merupakan suatu yang baru di negara ini. Kebanyakan kajian intervensi berkenaan tingkah laku disruptif menerusi aktiviti sukan dilakukan di luar negara. Kajian oleh Mohd Arshad Yahya dan Mohd Firdaus Abdullah (2020).

Murid ADHD yang mempunyai tingkah laku disruptif diserapkan dalam aktiviti sukan secara inklusif bagi mengurangkan selain tingkah laku negatif, kekerapan terlibat dalam aktiviti fizikal dan proses sosialisasi. Kajian ini mendapati murid ADHD yang menjalani aktiviti sukan secara inklusif mengalami proses sosialisasi yang lebih baik, kerap terlibat dalam aktiviti sukan secara sukarela dan tingkah laku disruptif yang dialami berkurangan. Seperkara yang menarik ialah kajian ini mendapati aktiviti sukan yang dijalankan hendaklah melibatkan aktiviti sukan berpasukan misalnya bola sepak atau bola tampar. Sekiranya melibatkan acara perseorangan, latihan yang dijalankan hendaklah dijalankan secara berpasukan.

Kajian berikutnya ialah dikendalikan oleh Reynolds (2021). Kajian ini mencadangkan aktiviti fizikal yang kerap dicadangkan sebagai salah satu intervensi bagi

mengurangkan tingkah laku disruptif kanak-kanak ADHD. Senaman yang kerap membantu dalam meningkatkan efikasi sendiri golongan ADHD selain mendapati sukan yang bersifat sama ada aerobik atau berunsurkan regangan mampu mengurangkan simptom ADHD yang dialami. Jelas kajian ini menunjukkan bahawa aktiviti sukan merupakan kaedah ubatan yang tidak memberi kesan sampingan pada golongan ADHD.

Kajian seterusnya ialah oleh Yu Zang (2019) yang turut bertujuan melihat kesan aktiviti sukan atau fizikal dalam mengurangkan simptom ADHD. Aktiviti fizikal dipercayai dapat mengurangkan isu seperti perasaan resah dan bimbang, tekanan jiwa dan tingkah laku agresif. Tempoh masa yang dicadangkan ialah selama 90 minit, dua kali seminggu memadai bagi mengurangkan simptom ADHD. Selain dapat meningkatkan kemahiran sosial, aktiviti sukan juga membantu meningkatkan fungsi kognitif serta membantu mengeratkan lagi hubungan antara ibubapa dan anak. Isu tingkah laku disruptif ini sekiranya dapat ditangani, mampu menggalakkan golongan ADHD menjadi lebih produktif dan boleh berintergrasi bersama komuniti setempat.

METODOLOGI

Meta analisis dilakukan dalam kajian ini bagi mendapatkan kefahaman yang menyeluruh berdasarkan perbandingan konstruk-konstruk yang didapati dalam beberapa kajian. Hal ini boleh dilihat menerusi jadual 1 di bawah.

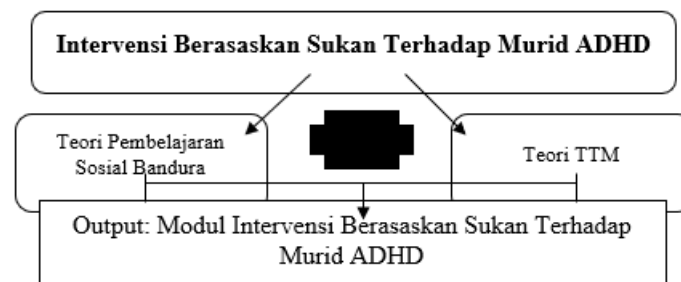
Jadual 1: Perbandingan Antara Kajian-Kajian Berdasarkan Tema

Kajian	Model	Teori	Jenis Sukan	Tempoh Sukan	Inklusif
Arshad & Firdaus (2020)			/	/	/
Yu Zang (2019)			/	/	
Reynold (2021)		/	/	/	
Holtz (2020)	/				
Kwaky-Ackah (2021)	/				
Baweja et. al (2021)	/				

Berdasarkan jadual 1 di atas, dapat dilihat beberapa tema yang boleh dijadikan kajian lanjutan oleh pengkaji berkenaan intervensi berasaskan sukan yang boleh dibangunkan bagi murid ADHD. Misalnya tempoh masa yang bersesuaian dan jenis-jenis sukan yang boleh diintegrasikan dalam intervensi sukan. Pada masa yang sama, aktiviti regangan turut boleh dipertimbangkan sebagai salah satu cara dalam melakukan intervensi misalnya penggunaan regangan statik, fleksibel atau *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) khusus untuk murid ADHD.

KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konseptual kajian adalah integrasi antara pelbagai teori atau model yang dijadikan sebagai sandaran atau tulang belakang yang mendasari kajian. Kerangka ini juga membantu pengkaji untuk memberikan perspektif yang mungkin atau bakal wujud semasa kajian dijalankan (Akbar et al., 2022). Berikut ialah kerangka konseptual bagi kajian ini.



Rajah 3: Kerangka konseptual Modul Intervensi Berasaskan Sukan Terhadap Murid ADHD

CABARAN BAGI MELAKSANAKAN INTERVENSI SUKAN KEPADA MBPK ADHD

Setiap individu di dunia ini mempunyai masalah berkaitan kurang daya tumpuan, aktiviti motor yang terganggu dan impulsiviti yang terkawal. Namun, bagi individu yang mengalami gangguan ini, mereka sering menunjukkan tingkah laku disruptif, kerap berlaku gangguan dalam memberi respon, mudah berasa terganggu atau tersinggung yang seterusnya menjejaskan kualiti aktiviti seharian mereka. Hal ini termasuklah dalam hubungan sosial sama ada di sekolah mahupun di tempat kerja. Gejala ini sekiranya tidak ditangani, akan menjadi lebih teruk sekiranya tidak menjalani terapi, intervensi awal atau rawatan perubatan.

Menurut *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5th Edition* (DSM-V) oleh *American Psychiatric Association* (American Psychiatric Association, 2022), definisi ADHD adalah sebagai satu keadaan atau gejala yang berterusan berkenaan dengan situasi iaitu tidak memberi tumpuan dan/atau hiperaktif-impulsif, iaitu situasi ini mengganggu proses kefungsi atau perkembangan otak. Gejala ini boleh dibahagikan kepada dua keadaan utama. Pertama ialah berkenaan kurang daya tumpuan manakala kedua, hiperaktif dan impulsif. Gangguan-gangguan ini kebiasaannya berlaku secara konsisten dalam tempoh lebih dari enam bulan. Dengan kata lain, gejala ini sering berlaku

pada kanak-kanak yang sedang mengalami proses tumbesaran (ADHD Institute, 2022).

Dari aspek tempatan pula, ADHD ditakrifkan sebagai salah satu gangguan pembangunan neuron yang sering melanda di usia kanak-kanak. Hal ini juga ditakrifkan sebagai satu bentuk atau corak gangguan yang berterusan berkaitan dengan kurang daya tumpuan dan/atau disertai oleh tingkah laku hiperaktif dan impulsif yang kerap dan teruk daripada kebiasaan yang sering dilihat pada kanak-kanak yang sedang membesar. Keadaan ini muncul pada waktu kanak-kanak dan kebiasaannya akan berkekalan sehingga dewasa (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020).

Kanak-kanak dan orang dewasa yang mempunyai ADHD cenderung menghadapi pelbagai jenis masalah khususnya dalam mengawal tingkah laku, hubungan interpersonal, pencapaian akademik dan masalah peribadi. Golongan ini juga mempunyai skor kualiti kesihatan yang teruk berbanding golongan orang tipikal (Cohen et al., 2021). ADHD juga mempunyai perbezaan dari segi jumlah keterlibatan yang rendah hingga sederhana dalam domain fizikal dan mempunyai skor yang tinggi dalam domain psikososial. Justeru, pengesanan awal, penilaian dan pengurusan simptom ADHD ini amat penting bagi membantu golongan dan penjaga mereka bagi meningkatkan tahap kebolehdidikan dan tahap psikososial (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Buat masa ini, hanya Kementerian Kesihatan Malaysia mempunyai panduan

perubatan berkaitan ADHD manakala bagi pihak Kementerian Pendidikan Malaysia, tiada dokumen atau panduan khusus dalam menguruskan individu ADHD.

PELUANG BAGI PELAKSANAAN INTERVENSI BERASASKAN SUKAN TERHADAP MBPK ADHD

Setelah membincangkan tentang isu, hal ini memerlukan penerokaan terhadap peluang-peluang yang wujud berikutan isu yang timbul dalam melakukan intervensi terhadap MBPK ADHD. Antara aspek yang dianggap peluang termasuklah penerokaan peluang baru sukan yang boleh diadaptasi bagi mengurangkan simptom ADHD. Hal ini bagi membantu menentukan bentuk dan jenis sukan yang bersesuaian dalam menguruskan intervensi tingkahlaku atau mengurangkan simptom yang berkaitan dengan gejala ADHD. Misalnya menerusi kajian oleh Mohd Arshad Yahya dan Mohd Firdaus Abdullah (2020) yang mendapati intervensi inklusif yang dijalankan terhadap MBPK ADHD menerusi aktiviti sukan secara berkumpulan. Antara perkara yang turut boleh diambil kira ialah dari segi jangka masa, jenis sukan, tahap pengetahuan jurulatih atau guru sukan terhadap MBPK ADHD serta tahap adaptasi sukan bagi golongan tersebut.

Intervensi sukan yang dijalankan juga mampu membantu mengurangkan kos rawatan dan kesan sampingan ubatan. Umum mengetahui penggunaan ubatan mampu mengurangkan simptom ADHD namun, hal tersebut mempunyai kesan sampingan. Misalnya kajian oleh Pan et al., (2022) yang mendapati kesan sampingan yang kerap dialami akibat penggunaan ubatan ialah sakit kepala. Terdapat juga kesan-kesan lain seperti peningkatan kadar degupan jantung, peningkatan tekanan darah, sukar untuk tidur pada waktu malam, anoreksia, anggota badan berasa tidak selesa dan sebagainya. Kesan penggunaan ubatan ini bagi jangka masa panjang juga masih tidak jelas sebagai contoh penggunaan *methylphenidate* (Storebø & Gluud, 2020). Pada masa yang sama, intervensi sukan juga boleh diintegrasikan secara bersama dengan penggunaan ubatan untuk melihat kepada pengurangan simptom ADHD secara optimum. Di samping itu, penggunaan ubatan juga perlu dilihat dalam konteks penyertaan sukan. Misalnya penggunaan ubatan seperti *Bupropion* yang dilihat memberi konflik dalam acara angkat berat oleh Agensi Anti-Dadah Dunia (Berezanskaya et al., 2022).

Peluang berikunya ialah meneroka kerjasama yang lebih erat antara ibubapa bersama guru. Intervensi yang dijalankan pada satu pihak sahaja tidak akan berjaya tanpa kerjasama dengan pihak ibu bapa. Ibu bapa memainkan

peranan yang penting dalam menjayakan sesuatu intervensi khususnya melibatkan MBPK ADHD. Kesenambungan intervensi di rumah membantu mengurangkan simptom yang dialami oleh MBPK ADHD dan pada masa yang sama, membantu guru untuk merangka sesi pembelajaran dan kemahiran yang lain dan hal yang sepatutnya dipelajari pada peringkat persekolahan. Kegagalan penyertaan dan kerjasama di kalangan ibu bapa memberi dilema kepada pihak guru untuk membawa MBPK ADHD mereka pada satu peringkat yang sepatutnya (Ramer et al., 2020). Kegagalan melakukan intervensi pada jangka masa panjang akan mengakibatkan MBPK ADHD tersebut akan dimanipulasi dan seterusnya akan terlibat dalam aktiviti yang tidak bermoral ataupun jenayah, amalan gaya hidup yang tidak sihat dan penyisihan sosial (Ruiz-Malagón et al., 2020).

Selain itu, menambah baik kualiti pengajaran guru menerusi aktiviti intervensi yang lebih bermakna. Cabaran utama dalam intervensi sukan ialah perbezaan antara intervensi sukan dan pengajaran sukan. Ramai menganggap intervensi sukan ialah hanya memasukkan MBPK yang disasarkan kedalam aktiviti sukan tanpa apa-apa perancangan. Kekeliruan ini termasuklah tiada penetapan matlamat dan objektif yang khusus dan yang ingin dicapai menerusi aktiviti sukan tersebut sebagai contoh intervensi tingkahlaku (Ruiz-Malagón et al., 2020). Keadaan ini menyebabkan berlakunya aktiviti inklusif sukan dengan memasukkan murid ADHD bersama murid aliran perdana tanpa ada apa-apa objektif khusus.

Sehubungan dengan itu, intervensi sukan ini memberi peluang kepada pembuat dasar khususnya Kementerian Pendidikan Malaysia untuk membangunkan modul atau model pengajaran yang berfokus mengikut ketidakupayaan murid. Misalnya modul pengajaran bagi MBPK ADHD. Kepelbagaian modul dan model berkenaan pengajaran memberi pilihan dan peluang kepada pihak kementerian untuk memantapkan lagi kurikulum pendidikan khas. Misalnya Bahagian Pendidikan Khas (BPkhas) boleh memperkasakan 1 Murid 1 Sukan (1M1S) bagi MBPK. Di samping itu, pengukuhan ujian SEGAK (Standard Kecergasan Fizikal Kebangsaan) boleh dipertimbangkan bagi MBPK dalam usaha mengukur tahap kesihatan MBPK disamping menggalakkan pembudayaan amalan gaya hidup sihat di kalangan MBPK. Menerusi ujian ini, intervensi berkaitan kesihatan dapat membantu guru dan ibubapa mewujudkan situasi menang-menang dalam aspek penjagaan kesihatan MBPK. Pada waktu ini, ujian SEGAK adalah tidak diwajibkan bagi MBPK (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2016). Lantaran keciciran dalam aspek kesihatan pada jangka masa panjang boleh memberi kesan negatif kepada MBPK.

KESIMPULAN DAN AGENDA AKAN DATANG

Secara kesimpulannya, intervensi sukan atau aktiviti fizikal mencakupi makna yang luas. Atas dasar ini, pengkaji mencadangkan agar dapat diwujudkan satu garis panduan berkenaan perbezaan antara pengajaran sukan untuk kesihatan dan intervensi sukan yang seharusnya mempunyai matlamat tertentu yang ingin dicapai. Di samping itu, bagi agenda akan datang boleh diutarakan agar setiap intervensi sukan juga perlu disertai dengan catatan bermakna dalam Rancangan Pengajaran Individu (RPI) dalam usaha mewujudkan intervensi sukan yang serius terhadap masalah atau kekurangan yang dihadapi oleh golongan berkeperluan pendidikan khas khususnya murid ADHD. Agenda berikutnya bolehlah dicadangkan satu bentuk garis panduan berkenaan intervensi sukan bagi mana-mana tujuan berkaitan untuk membantu MBPK bagi menjalani kehidupan yang lebih baik. Di samping itu, intervensi berkaitan tingkah laku, sukan atau aktiviti fizikal boleh dicadangkan sebagai langkah tuntas dalam membina tahap kesihatan yang lebih baik terhadap MBPK sekaligus mengajak golongan ini lebih cakna berkenaan kepentingan menjaga kesihatan diri. Diharapkan menerusi kajian ini, akan membantu guru untuk menguruskan tingkah laku murid ADHD dengan lebih cekap dan mampu meningkatkan profesionalisme di kalangan guru.

RUJUKAN

- Akbar, S., Greenacre, L., Defina, R., & Garay, L. (2022). Diverse research teams: a framework for research review. *International Journal of Market Research*, 65(2–3), 155–166. <https://doi.org/10.1177/14707853221145845>
- Baweja, R., Soutullo, C. A., & Waxmonsky, J. G. (2021). Review of barriers and interventions to promote treatment engagement for pediatric attention deficit hyperactivity disorder care. *World Journal of Psychiatry*, 11(12), 1206–1227. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i12.1206>
- Berezanskaya, J., Cade, W., Best, T. M., Paultre, K., & Kienstra, C. (2022). ADHD prescription medications and their effect on athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00374-y>
- Holtz, C. D. (2020). *Parental Non-compliance of Recommended Therapies Impact on Adolescents (11-15) Diagnosed with ADHD* (Issue August). Kementerian Pendidikan Malaysia. (2016). *Panduan standard kecergasan fizikal kebangsaan untuk murid sekolah malaysia (SEGAK)*.
- Khusheim, S. M. (2021). Students With Special Educational Needs: Explaining Their Social Integration and Self-Concept. *Journal of Education and Learning*, 11(1), 54. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n1p54>
- Kwakyee-Ackah, C. (2021). *Enhancing Parental Compliance in Managing Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Walden University.
- Mohd Arshad Yahya, & Mohd Firdaus Abdullah. (2020). Sport inclusion intervention towards attention deficit/hyperactivity disorder [ADHD] student. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(2), 131–143. <https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.8>
- Pan, P.-Y. Y., Jonsson, U., Şahpazoğlu Çakmak, S. S., Häge, A., Hohmann, S., Nobel Norrman, H., Buitelaar, J. K., Banaschewski, T., Cortese, S., Coghill, D., Bölte, S., Çakmak, S. S. Ş., Häge, A., Hohmann, S., Norrman, H. N., Buitelaar, J. K., Banaschewski, T., Cortese, S., Coghill, D., & Bölte, S. (2022). Headache in ADHD as Comorbidity and a Side Effect of Medications: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Medicine*, 52(1), 14–25. <https://doi.org/10.1017/s0033291721004141>
- Rahmi, I. (2021). The Role of Perceived Social Support on Social Skills of Student With Special Needs. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpk.v17i1.39860>
- Ramer, J. D., María E Santiago-Rodríguez, C. L. D., Marquez, D. X., Frazier, S. L., & Bustamante, E. E. (2020). Exercise and academic performance among children with attention-deficit hyperactivity disorder and disruptive behavior disorders: a randomized controlled trial. *Pediatrics Exercise Science*, 32(3), 140–149. <https://doi.org/10.1123/pes.2019-0224>
- Reynolds, M. A. (2021). *The relationship between different forms of exercise and adhd symptomatology*.
- Ruiz-Malagón, E. J., Delgado-García, G., López-Gutiérrez, E., Ortega, F. Z., & Soto-Hermoso, V. M. (2020). Benefits of an intervention programme with racket sports in primary school students. racket sports in elementary school students. *International Journal of Racket Sports Science*. <https://doi.org/10.30827/digibug.65347>
- Storebø, O. J., & Gluud, C. (2020). Methylphenidate for adhd rejected from the WHO essential medicines list due to uncertainties in benefit-harm profile. *BMJ Evidence-Based Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bmjebm-2019-111328>
- Wong Kiet Wah, Mohamad Isa Azis, & Rafidah Ruhani. (2016). *Perkembangan kanak-kanak* (ed. kedua). Oxford Fajar Sdn. Bhd.

- Woon, L. S. C., & Hazli Zakaria. (2019). Adult attention deficit hyperactivity disorder in a Malaysian forensic mental hospital: a cross-sectional study. *East Asian Archives of Psychiatry*, 29(4), 118–123. <https://doi.org/10.12809/eaapl851>
- Zang, Y. (2019). Impact of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorders: Evidence through a meta-analysis. *Zang Medicine*, 98, 46.

Mohd Arshad bin Yahya,
Noraini binti Abdullah,
Nurbietta Abd Aziz
Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan
Sultan Idris,
35900, Tanjong Malim, Perak, Malaysia.

Fathiyah Mohd Kamaruzaman
Pusat Kajian Pembudayaan STEM,
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
36500, Bangi, Selangor, Malaysia.

Nik Norlaili Jamilah binti Nik Othman
Pusat Kajian Pembudayaan STEM,
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
36500, Bangi, Selangor, Malaysia.