

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian tentang Anak Tunagrahita Sedang

1. Pengertian Anak Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang adalah anak yang tergolong salah satu tunagrahita yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) berkisar 30-50. Menurut AAMD (Mumpuniarti, 2007: 13) anak tunagrahita sedang adalah anak yang tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 30-50, mampu melakukan keterampilan mengurus diri sendiri (*self-help*), mampu mengadakan adaptasi sosial di lingkungan terdekat, dan mampu mengerjakan pekerjaan rutin yang perlu pengawasan atau bekerja di tempat kerja terlindung (*sheltered workshop*). Mandey dan Wiles (Mohammad Amin, 1995: 39) menyatakan bahwa anak tunagrahita sedang dapat mencapai umur kecerdasan yang sama dengan anak normal usia tujuh tahun.

Choirul Anam (1986: 75) juga mengatakan bahwa anak tunagrahita sedang tidak cukup untuk mengembangkan kemampuannya, sehingga pengembangan kemampuannya harus bersandar pada kebiasaan dan latihan rutin. Kemampuan ini hanya terbatas pada hal-hal yang primer saja. Misalnya keterampilan-keterampilan untuk menolong dirinya sendiri, seperti makan, minum, berpakaian, kebersihan diri dan kebersihan lingkungannya. Amin (Maria J. Wantah, 2007: 11) mengemukakan bahwa anak yang termasuk dalam kategori tunagrahita sedang pada umumnya tidak dapat mengikuti pelajaran di SD. Apabila belajar, anak tunagrahita sedang tidak dapat

mengikuti pelajaran tersebut. Dari segi perkembangan bahasa anak tersebut sangat terbatas, jika dibandingkan dengan anak tunagrahita ringan. Kehidupan anak tunagrahita sedang sangat tergantung pada orang lain, tetapi anak tunagrahita sedang dapat membedakan hal yang berbahaya, dan yang tidak berbahaya. Namun masih memiliki potensi untuk belajar memelihara diri sendiri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat mengenai anak tunagrahita sedang, maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud dengan anak tunagrahita sedang adalah anak yang mengalami gangguan mental sedang dengan IQ berkisar antara 30-50, yang mengalami hambatan kemampuan dan perkembangan dengan anak normal sebaya memerlukan pelayanan dan pendidikan khusus untuk melakukan aktifitasnya dalam kesehariannya serta latihan-latihan keterampilan dalam mengurus diri secara sederhana.

2. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang

Menurut Mardiyati Busono (1998: 241), bahwa karakteristik anak tunagrahita sedang antara lain : (a) tidak tergolong idiot tetapi tidak mampu berdiri sendiri, (b) dapat belajar *toilet training*, tidak tergantung dalam menolong diri sendiri pada waktu berpakaian, (c) mendapat kemajuan dalam memelihara hubungan dengan keluarga, dengan tetangga terdekat dapat bekerja sama, (d) tidak mampu belajar keterampilan akademik seperti membaca, menulis, berhitung dan sebagainya, (e) bicara dan kemampuan

bahasa terbatas, (f) membutuhkan beberapa pemeliharaan, pengawasan, dan bantuan.

Moh. Amin (1995: 23) mengemukakan bahwa anak tunagrahita sedang mempunyai karakteristik kemampuan intelektual umum dan adaptasi perilaku di bawah tunagrahita ringan. Dapat belajar keterampilan mengurus diri sendiri seperti berpakaian, berganti pakaian, mandi, makan, penggunaan toilet, melindungi dari bahaya, dapat belajar ketrampilan dasar akademik, mengenal nomor-nomor sederhana sampai dua angka atau lebih.

Maria J. Wantah (2007: 19) menjelaskan bahwa karakteristik anak tunagrahita sedang adalah memiliki bentuk badan yang buruk, ekspresi mukanya kosong dan ketolol-tololan, daya tahan tubuhnya sangat kurang serta perkembangan jasmani dan rohaninya sangat lamban. gerakannya lambat dan tidak stabil. kemampuan bicaranya kurang. tidak dapat mengurus diri sendiri tetapi dengan latihan secara rutin bisa dilatih, serta dapat mengerjakan pekerjaan yang sederhana tetapi dengan pengawasan.

Menurut Maman Abdurrahman Saeful (2010: 4) karakteristik anak tunagrahita sedang adalah tidak dapat mempelajari pelajaran-pelajaran yang bersifat akademik dan belajar secara membeo, perkembangan bahasanya sangat terbatas karena perbendaharaan kata yang sangat kurang, memerlukan perlindungan orang lain tetapi masih mampu membedakan bahaya dan bukan bahaya. Umur kecerdasannya setara dengan anak normal umur 7 tahun.

Anak tunagrahita sedang memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak normal, anak hampir tidak dapat mengikuti pelajaran akademik.

Perkembangan bahasanya sangat lambat dan bila berbicara bahasanya kurang jelas, sehingga orang sulit memahami apa yang disampaikan anak. Anak lebih banyak belajar dengan menirukan orang lain (*membeo*), meskipun demikian anak memiliki potensi untuk dilatih memelihara diri dan beberapa pekerjaan yang memerlukan latihan. Adapun karakteristik anak tunagrahita sedang sebagai berikut (Mumpuniarti, 2007: 25):

a. Karakteristik Fisik

Pada tingkat hambatan mental sedang lebih menampakkan kecacatannya. Penampakan fisik jelas terlihat, karena pada tingkat ini banyak dijumpai tipe *down syndrome* dan *brain damage*. Koordinasi motorik lemah sekali dan penampilannya menampakkan sekali sebagai anak terbelakang.

b. Karakteristik Psikis

Pada umur dewasa anak tunagrahita sedang baru mencapai kecerdasan setaraf anak normal umur 7 tahun atau 8 tahun. Anak nampak hampir tidak mempunyai inisiatif, kekanak-kanakan, sering melamun atau sebaliknya hiperaktif.

c. Karakteristik Sosial

Banyak di antara anak tunagrahita sedang yang sikap sosialnya kurang baik, rasa etisnya kurang dan nampak tidak mempunyai rasa terima kasih, rasa belas kasihan dan rasa keadilan.

Meskipun anak tunagrahita sedang memiliki keterbatasan kemampuan berpikir dan secara fisik anak mengalami kelainan, namun masih punya potensi untuk belajar memelihara diri, seperti makan, minum, berpakaian,

memelihara kebersihan, dan menjaga keselamatan. Hal tersebut dikuatkan oleh Purwandari (2006: 5) yang mengemukakan karakteristik anak tunagrahita sedang sebagai berikut:

- a. Dapat dilatih bina dirinya sendiri dan melindungi diri dari bahaya yang nyata, misalnya kebakaran.
- b. Dapat dilatih pekerjaan rumah tangga sederhana dan keterampilan tertentu.
- c. Kondisi fisik sedikit berbeda dengan anak normal.
- d. Ada sedikit gangguan bicara.

Adapun karakteristik anak tunagrahita sedang (Daksinapati, 2011) adalah anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari pelajaran-pelajaran akademik. Anak pada umumnya belajar secara *membeo*, perkembangan bahasanya lebih terbatas dari pada anak tunagrahita ringan dan hampir selalu bergantung pada perlindungan orang lain. Pada umur dewasa anak tunagrahita sedang baru mencapai kecerdasan sama dengan anak umur 7 atau 8 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak tunagrahita sedang secara fisik anak tunagrahita berbeda dengan anak normal. Tingkat kecerdasan anak tunagrahita selalu di bawah rata-rata dengan anak yang seusia, kemampuan berbahasa dan menulis terbatas. Dalam bidang sosial mengalami kelambatan, hal ini ditunjukkan dengan pergaulan anak tunagrahita sedang tidak dapat mengurus, memelihara dan memimpin diri sendiri. Kepentingan ekonomi sangat tergantung pada

bantuan orang lain, kehidupan emosinya lemah, dorongan biologis dapat berkembang tetapi penghayatannya terbatas pada perasaan senang, takut, marah dan benci. Tidak percaya diri, tidak mampu mengontrol diri dan mengarahkan dirinya, sehingga tergantung dengan orang lain.

B. Kajian tentang Kemampuan Bina Diri Makan

1. Pengertian Kemampuan Bina Diri

Bina diri adalah program yang dipersiapkan agar siswa tunagrahita mampu menolong diri sendiri dalam bidang yang berkaitan untuk kebutuhan diri sendiri (Mumpuniarti, 2003: 69). Pendidikan menolong diri sendiri adalah suatu program pendidikan yang diberikan pada anak tunagrahita sedang agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, seperti mengurus diri sendiri, makan, minum, menggunakan toilet sendiri, dan lain-lain, mengatasi berbagai masalah dalam menggunakan pakaian, memilih pakaian yang cocok, dapat mengancingkan pakaian sendiri, memakai/mengikat tali sepatu, berinteraksi dengan orang lain, dapat bergaul dengan sesama anak tunagrahita, dan juga anak normal pada umumnya. Selanjutnya anak tunagrahita sedang dapat mengurus diri sendiri tanpa tergantung pada orang lain (Maria J. Wantah, 2007: 37).

Kemampuan bina diri sering disebut dengan istilah merawat diri, mengurus diri sendiri atau memelihara diri sendiri. Menurut Astaty (1995: 21) kemampuan merawat diri dalam bahasa Inggris disebut dengan istilah *self-help* atau *self-care*, yaitu kemampuan merawat diri adalah menolong diri

sendiri atau memelihara diri sendiri yang kegiatannya: makan, minum, kebersihan, berpakaian atau berhias diri dan orientasi ruang.

Purwodarminto (1995: 134) mengemukakan bina diri terdiri dari bina dan diri. Bina berarti membangun, mendirikan, mengupayakan supaya lebih baik atau sempurna sedang diri berarti orang seorang. Menurut Senduk Lew F. (1981: 6) bahwa yang dimaksud keterampilan mengurus diri sendiri, dalam hal ini adalah keterampilan seperti membersihkan bagian tubuh (mencuci tangan atau kaki, menggosok gigi), menyisir rambut, mengenakan pakaian, makan dan sebagainya.

Istilah yang digunakan menurut kurikulum pendidikan luar biasa tahun 1997 adalah kemampuan merawat diri atau disingkat KMD. Dalam kurikulum pendidikan luar biasa (Depdikbud, 1997: 1) disebutkan bahwa kemampuan merawat diri merupakan mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa tunagrahita kategori sedang, mengingat keterbatasan kemampuannya. Anak tunagrahita sedang masih memiliki potensi diberikan latihan mengurus diri sendiri.

Berdasarkan dari beberapa pendapat mengenai bina diri, maka dapat ditegaskan yang dimaksud dengan bina diri adalah mengurus diri sendiri dalam hal keterampilan dalam membersihkan bagian-bagian seperti makan, minum, kebersihan, berhias diri menghindari berbagai bahaya agar dapat mandiri tanpa tergantung kepada orang lain.

2. Pengertian Makan

Makan merupakan kebutuhan vital bagi manusia, mulai dari bayi sampai dewasa semuanya membutuhkan makanan. Jika tidak makan tubuh akan lemah, dan mudah terserang penyakit. Jenis makanan yang kita makan bukan hanya sekedar mengisi perut agar tidak kosong akan tetapi berfungsi untuk mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak serta untuk menambah tenaga.

Menurut Maria J. Wantah (2008: 71) makan adalah memasukkan makanan ke dalam mulut untuk dikunyah kemudian ditelan. Kalau hanya memasukkan makanan ke dalam mulut kemudian dimuntahkan lagi namanya bukan makan. Menurut Tri Riyatmi (1984: 53) makan adalah memasukkan makanan ke mulut untuk dikunyah kemudian ditelan masuk ke dalam perut. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat ditegaskan makan adalah memasukkan makanan ke dalam mulut untuk dikunyah kemudian ditelan sampai masuk ke dalam perut.

3. Kemampuan Bina Diri Makan Anak Tunagrahita Sedang

Kemampuan anak tunagrahita sedang dalam berlatih bina diri makan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang disebut faktor eksternal. Alex Sobur (2009: 249) menyatakan bahwa faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan bina diri yang berasal dari luar individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor eksternal juga dapat disebut faktor lingkungan yaitu segala sesuatu yang mengelilingi

individu di dalam hidupnya, baik dalam bentuk lingkungan fisik seperti rumahnya, keluarganya (ayah, ibu, saudara kandung), kawan-kawan bermain, masyarakat sekitarnya maupun dalam bentuk psikologis seperti misalnya perasaan-perasaan yang dialaminya, cita-citanya, persoalan yang dihadapinya dan sebagainya. Murniatilasti (1985: 30) membagi faktor eksternal menjadi dua bagian yaitu faktor sosial dan faktor non sosial. Faktor non sosial adalah faktor alam yang mempengaruhi keadaan misalnya panas, dingin, tersedianya fasilitas, sedangkan yang dimaksud faktor sosial adalah faktor manusia baik yang hadir secara langsung dan tidak langsung. Faktor sosial terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Menurut Conny Semiawan (1984: 1) kemampuan dapat diartikan sebagai potensi individu untuk menguasai suatu keahlian atau ketrampilan yang dapat dilakukan dengan baik. Kemampuan juga merupakan daya untuk melakukan suatu tindakan sebagai hasil dari pembawaan dan latihan. Maria J. Wantah (2007: 71) menyatakan bahwa yang dimaksud makan adalah memasukkan makanan ke mulut, untuk dikunyah dan kemudian ditelan. Kalau hanya memasukkan makanan ke dalam mulut kemudian dimuntahkan lagi namanya bukan makan. Ada dua cara untuk makan yaitu makan dengan tangan dan makan dengan sendok. Makan dengan tangan artinya jari tangan memegang makanan untuk dimasukkan ke dalam mulut, kemudian dikunyah dan ditelan. Makan dengan sendok dan garpu ialah makan dengan menggunakan sendok dan garpu. Garpu dipakai untuk membantu sendok

dalam mengambil makanan. Biasanya sendok dipegang di tangan kanan dan garpu di tangan kiri.

Kemampuan bina diri makan anak tunagrahita sedang ditunjukkan dengan aktifitas sebagai berikut:

a. Kemampuan Mengambil Nasi, Lauk dan Sayur

- 1) Kemampuan mengambil nasi dengan indikator mampu memegang centong,
- 2) Mampu mengambil nasi menggunakan centong, mampu membawa nasi (pada centong) ke arah piring serta mampu menuang nasi di atas piring.
- 3) Kemampuan mengambil lauk dengan indikator mampu memegang garpu, mampu mengambil lauk menggunakan garpu, mampu menaruh lauk di atas piring.
- 4) Kemampuan mengambil sayur dengan indikator mampu memegang sendok sayur, mampu mengambil sayur, mampu membawa serta menuangkan sayur di atas piring.

b. Kemampuan Makan Menggunakan Sendok dan Garpu

Kemampuan makan menggunakan sendok dan garpu dengan indikator mampu memegang sendok makan dengan tangan kanan, mampu memegang garpu dengan tangan kiri, mampu menyendok makanan secukupnya, mampu menggunakan garpu untuk membantu sendok, mampu memasukkan makanan ke dalam mulut, mampu

mengunyah makanan perlahan-lahan, mampu menelan makanan perlahan-lahan, mampu meletakkan piring dan sendok setelah makanan habis.

c. Kemampuan Menerapkan Cara Makan yang Sopan

Kemampuan menerapkan makan yang sopan dengan indikator, posisi duduk anak harus tegak, tenang, rapi dan sopan, pandangan ke arah piring dan makanan, berdoa sebelum dan sesudah makan, mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan; makanan yang sudah diambil tidak boleh dikembalikan lagi pada tempat semula, mampu menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, mampu mengunyah makanan dengan mulut tertutup, mampu menelan makanan perlahan-lahan; mampu menjaga kebersihan mulut selama makan, tidak banyak berbicara dan tidak bergurau selama makan.

d. Kemampuan Merapikan Meja Makan setelah Selesai Makan

Kemampuan merapikan meja makan setelah selesai makan dengan indikator mampu merapikan nasi, lauk dan sayur (yang tersisa dalam masing-masing wadah), mampu membersihkan meja dari makanan yang tercecer, menyingkirkan alat makan yang kotor, mampu merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka yang dimaksud kemampuan bina diri makan anak tunagrahita sedang dalam penelitian ini adalah potensi yang telah dicapai anak tunagrahita sedang dalam menguasai suatu keterampilan fungsional, dalam hal ini keterampilan makan yaitu

memasukkan makanan ke mulut menggunakan sendok untuk dikunyah kemudian ditelan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Bina Diri Makan Anak Tunagrahita Sedang

Kemampuan anak tunagrahita sedang dalam berlatih bina diri makan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang disebut faktor eksternal. Alex Sobur (2009: 249) menyatakan bahwa faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan bina diri yang berasal dari luar individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor eksternal juga dapat disebut faktor lingkungan yaitu segala sesuatu yang mengelilingi individu di dalam hidupnya, baik dalam bentuk lingkungan fisik seperti rumahnya, keluarganya (ayah, ibu, saudara kandung), kawan-kawan bermain, masyarakat sekitarnya maupun dalam bentuk psikologis seperti misalnya perasaan-perasaan yang dialaminya, cita-citanya, persoalan yang dihadapinya dan sebagainya.

Murniati Sulasti (1985: 30) membagi faktor eksternal menjadi dua bagian yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Faktor lingkungan sosial yaitu anak dapat menimbulkan kesulitan dalam belajar. Lingkungan sosial dibagi menjadi tiga, yaitu: lingkungan sosial sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan keluarga. Faktor lingkungan non sosial adalah lingkungan alamiah. Lingkungan alamiah adalah kondisi yang segar,

tidak panas dan tidak dingin, sinar tidak terlalu silau, tidak terlalu gelap, dan tenang.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi kemampuan bina diri makan pada anak tunagrahita sedang adalah faktor lingkungan dalam hal ini lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Lingkungan keluarga terdiri dari ayah, ibu dan saudara kandung serta anggota keluarga lain. Lingkungan sekolah adalah guru, fasilitas belajar mengajar dan alat peraga. Guru yang dimaksud adalah guru yang mengajar mata pelajaran bina diri pada anak tunagrahita sedang. Fasilitas adalah ruangan untuk berlatih makan beserta perlengkapannya, sedangkan alat peraga adalah peralatan makan seperti piring, sendok, garpu, bakul, centong, mangkok, gelas dan lain-lain.

5. Tujuan Pembelajaran Bina Diri Makan

Kurikulum Pendidikan Luar Biasa tentang program khusus bina diri (Depdikbud, 1997: 3) disebutkan tujuan pembelajaran bina diri makan pada anak tunagrahita sedang adalah : (a) Siswa mengetahui dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari cara makan/minum yang baik dan benar, (b) Siswa mampu melaksanakan.

Mumpuniarti (2007: 74) menyatakan bawah tujuan pembelajaran bina diri makan adalah:

- a. Agar siswa memiliki pengetahuan sederhana tentang makan dengan betul dan sopan.

- b. Agar siswa mengenal alat-alat yang biasa dipakai untuk makan.
- c. Agar siswa mengenal macam-macam bahan makan.
- d. Agar siswa mampu dan terampil makan dengan betul dan sopan.
- e. Agar siswa sadar betapa pentingnya makan bagi pertumbuhan.

Menurut Suranto dan Soedarini (2002: 8) tujuan kemampuan merawat diri/bina diri adalah: (a) agar anak dapat memiliki kemampuan dalam mengurus dirinya sendiri, (b) agar anak dapat menjaga kebersihan badan dan kesehatan dirinya dengan kemampuan merawat diri, (c) agar anak dapat tumbuh rasa percaya diri karena telah mampu mengurus dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain, (d) agar anak dapat tidak canggung dalam beradaptasi dengan lingkungannya karena telah mampu/memiliki bekal dengan kemampuan mengurus kepentingannya sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas maka yang dimaksud bina diri makan anak tunagrahita sedang adalah suatu kegiatan belajar yang dilaksanakan sebagai upaya untuk membantu anak tunagrahita sedang agar dapat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam suatu keterampilan fungsional. Dalam hal ini adalah keterampilan makan, sehingga anak tunagrahita sedang dapat mengurus diri sendiri tanpa bantuan orang lain.

6. Fungsi Bina Diri Makan bagi Anak Tunagrahita Sedang

Makan merupakan kebutuhan vital manusia. Jika tidak makan, maka tubuh kita akan lemah, dan mudah terserang penyakit. Makan tidak hanya sekedar mengisi perut agar tidak kosong, tetapi memiliki fungsi antara lain

mengganti bagian-bagian tubuh yang rusak, dapat membentuk tubuh secara proporsional, indah dan wajah yang menarik, dan untuk menambah tenaga. Kegiatan makan adalah memasukkan makanan ke dalam mulut kemudian makanan dikunyah lalu ditelan. Jika hanya memasukkan makanan ke dalam mulut kemudian dimuntahkan lagi namanya bukan makan.

Ada dua cara untuk makan yaitu makan dengan tangan tanpa alat bantu dan makan dengan sendok. Makan dengan tangan artinya menggunakan jari tangan untuk memegang makanan dan memasukkan ke dalam mulut, kemudian dikunyah lalu ditelan. Sedangkan dalam makan dengan sendok atau garpu artinya makan dengan menggunakan sendok atau garpu. Garpu dipakai untuk membantu sendok mengambil makanan. Sendok dipegang di tangan kanan, dan garpu di tangan kiri.

Bagi anak normal, makan menggunakan sendok adalah pekerjaan yang sangat mudah dilakukan. Berbeda dengan anak tunagrahita sedang, dalam makan menggunakan sendok sering mengalami kesulitan, sehingga harus diberikan latihan terus menerus. Bila saat makan anak tunagrahita sedang tidak konsentrasi, maka makanan tidak akan masuk ke dalam mulut tetapi akan ke samping mulut. Untuk itu, anak tunagrahita sedang perlu diberikan pembelajaran makan dengan menggunakan sendok. Agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, maka hendaknya guru bersama anak menyediakan peralatan makan yaitu piring dan sendok.

Fungsi bina diri bagi anak tunagrahita sedang (Depdikbud, 1997: 1) adalah (a) sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dasar mengurus

diri, dan (b) sebagai sarana untuk berlatih mengurus diri, sehingga dapat melakukannya sekalipun belum teratur. Tri Riyatmi dan S. Sunija (1985: 18) mengemukakan bahwa fungsi bina diri bagi anak tunagrahita sedang adalah untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan pekerjaan tertentu, dan dapat menyembuhkan atau sebagai terapi terhadap beberapa gangguan pada diri anak baik fisik maupun psikis.

Berdasarkan pendapat di atas maka fungsi bina diri makan pada anak tunagrahita sedang adalah sarana untuk berlatih dan mengembangkan kemampuan mengurus diri sendiri. Dalam hal ini keterampilan makan, sehingga anak tunagrahita sedang dapat melakukan makan sendiri tanpa bantuan orang lain, walaupun belum teratur.

7. Materi Bina Diri Makan

Materi keterampilan bina diri kelas dasar III yang dilatihkan di sekolah menurut Direktorat Pembinaan SLB (Depdiknas, 2008: 4), meliputi:

- a. Makan.
- b. Minum.
- c. Berpakaian.
- d. Berhias.
- e. Menjaga keselamatan.
- f. Menghindari bahaya.

Materi bina diri yang diteliti pada anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman adalah bina diri makan.

Peneliti tertarik mengambil materi bina diri makan untuk diteliti, karena anak tunagrahita sedang kelas III SDLB belum dapat menggunakan peralatan makan/sendok dengan benar, hal ini dibuktikan dengan cara memegang sendok saat sedang makan sering terbalik.

Menurut Maria J. Wantah (2007: 218-220) berkaitan dengan teknik makan yang khusus, maka langkah-langkah yang digunakan dalam bina diri makan untuk anak tunagrahita sedang adalah sebagai berikut :

- a. Perlengkapan yang digunakan untuk makan
 - 1) Kobokan
 - 2) Piring
 - 3) Gelas
 - 4) Nasi, ikan, sayur, dan buah (yang dilengkapi dengan sendok)
 - 5) Lap tangan/serbet
- b. Cara melatih : menyuruh anak untuk makan dengan tangan mengikuti langkah-langkah berikut ini:
 - 1) Pada waktu makan keadaan anak harus rapih.
 - 2) Posisi duduk anak harus tegak, tenang dan sopan.
 - 3) Pandangan ke arah piring, dan makanan yang tersedia di atas meja.
 - 4) Sebelum anak mengambil makanan, perlu mengingatkan pada anak bahwa mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan.
 - 5) Makanan yang sudah diambil, tidak boleh dikembalikan lagi pada tempatnya yang semula.
 - 6) Membuka piring makan.

- 7) Berdoa sebelum makan.
- 8) Mencuci tangan dengan menggunakan kobokan.
- 9) Mengambil nasi kemudian menaruh di atas piring, selanjutnya ikan dan sayur sesuai dengan kebutuhan.
- 10) Anak mulai memasukkan makanan ke dalam mulut.
- 11) Anak mulai makan dengan mengunyah makanan secara perlahan, sehingga mulut tidak berbunyi.
- 12) Setelah makanan dikunyah, maka anak dapat menelan secara perlahan, dan dapat diikuti dengan minum tetapi sesuai dengan kebutuhan.
- 13) Ingatkan pada anak bahwa makanan yang sudah diambil, tidak boleh tersisa di atas piring.
- 14) Ingatkan pada anak bahwa jika makan menu utama jangan terlalu kenyang, karena masih ada makanan penutup seperti buah.
- 15) Setelah anak selesai makan menu utama, maka akan dapat makan makanan penutup yaitu buah.
- 16) Setelah selesai makan, anak perlu mencuci tangan di kobokan, setelah itu mengeringkan tangan dengan menggunakan serbet.
- 17) Mengembalikan serbet pada tempatnya
- 18) Merapihkan meja makan.

8. Strategi Melatih Bina Diri Makan Anak Tunagrahita Sedang

Strategi pembelajaran merupakan teknik yang digunakan guru dalam proses belajar mengajar untuk membantu siswa mencapai tujuan yang diharapkan. Syaiful Bahri Djamarah dan Azwan Zain (2002: 5) menyatakan bahwa strategi dapat diartikan sebagai pola-pola umum dalam kegiatan antara guru dan anak didik untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Mengajarkan (melatih) cara makan dengan benar bagi anak tunagrahita sedang merupakan suatu program yang perlu diperhatikan.

Mumpuniarti (2003: 74-79) menjelaskan tentang teknik makan yang khusus adalah sebagai berikut:

- a. Penempatan/posisi duduk, kepala, bibir dan sendok ketika memulai makan.
- b. Memegang sendok.
- c. Mengambil makanan dari piring menggunakan sendok.
- d. Mengangkat atau membawa sendok ke mulut.
- e. Memasukkan makanan ke dalam mulut.
- f. Mengunyah makanan.
- g. Menelan makanan.
- h. Mengulangi dari langkah mengambil makanan sampai menelan hingga makanan habis.
- i. Kerapian makanan dalam piring, dan sekitarnya selama aktivitas makan.
- j. Menyelesaikan kegiatan makan.

Cara makan yang sopan menurut Maria J. Wantah (2007: 74) adalah:

- a. Mengunyah makanan secara perlahan dan menelannya.
- b. Pada waktu makan usahakan perlahan-lahan, walaupun sudah lapar, mulut hendaknya tertutup.
- c. Sendok yang digunakan untuk mengambil makanan di piring jangan terlalu ditekan, sehingga tidak menimbulkan bunyi.
- d. Selama makan, apapun makanan yang dimakan usahakan mulut harus selalu bersih. Jika terdapat makanan yang keluar dari mulut, hendaknya di lap dengan lap yang bersih atau tisu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa melatih bina diri makan pada anak tunagrahita sedang meliputi: melatih menata hidangan makan di atas meja, penempatan diri, melatih cara mengambil makanan tanpa tumpah, melatih makan menggunakan sendok dan garpu dengan baik dan benar, penerapan cara makan yang sopan serta melatih merapikan meja setelah selesai makan.

C. Kerangka Berpikir

Anak tunagrahita sedang adalah anak yang mempunyai tingkat kecerdasan yang rendah, dengan IQ antara 20-50, tidak dapat belajar secara akademik. Namun masih dapat dilatih untuk melakukan keterampilan mengurus diri sendiri (*self-help*) misalnya makan, minum, mencuci dan mampu mengadakan penyesuaian dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sekitar serta mampu mengerjakan pekerjaan rutin yang perlu pengawasan. Kemampuan bina

diri makan merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap individu termasuk anak tunagrahita sedang. Keterampilan bina diri makan bagi anak tunagrahita sedang memerlukan waktu yang lama untuk berlatih secara intensif dengan contoh yang kongkrit agar anak tunagrahita sedang dapat makan sendiri tanpa bantuan orang lain.

Sebagaimana telah dipaparkan dalam pendahuluan dan kajian pustaka bahwa anak tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki IQ 30-50. Rendahnya IQ tersebut membuat anak tunagrahita mempunyai hambatan dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta tidak dapat berdiri sendiri, walaupun mempunyai beberapa kemungkinan potensi yang dimiliki dapat dikembangkan antara lain beberapa ketrampilan untuk mengurus dirinya sendiri dengan lingkungan sosialnya setaraf dengan kemampuan intelektualnya.

Berdasarkan kenyataan yang ada, maka anak tunagrahita sedang perlu berlatih secara intensif dan menggunakan contoh yang kongkrit tentang cara makan. Salah satu upaya agar anak tunagrahita sedang tingkat dasar di SLB PGRI Sumbasari Moyudan nantinya dapat hidup mandiri di tengah kehidupan masyarakat dan tidak menggantungkan diri pada orang lain, maka perlu mendapatkan pembelajaran bina diri makan yang lebih maksimal. Dengan pembelajaran bina diri makan yang lebih maksimal diharapkan anak tunagrahita sedang mampu untuk mengurus diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana kemampuan bina diri makan anak tunagrhaita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman?
 - a. Bagaimanakah kemampuan bina menyiapkan makanan anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman?
 - b. Bagaimanakah kemampuan mengambil makanan anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman?
 - c. Bagaimanakah kemampuan melaksanakan kegiatan makan anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman?
2. Faktor-faktor apa saja yang menjadi hambatan dalam aktivitas makan pada anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB PGRI Sumbersari Moyudan Sleman?