

---

**PELAKSANAAN PENGEMBANGAN DIRI MAKAN MAKANAN PANAS BAGI ANAK  
TUNAGRAHITA RINGAN KELAS IV DI SLB AMALIA BHAKTI, SLB YPBD  
BUAHDUA DAN SLB MIROOJUTTAQWA**

oleh :

**Teti Ratnawulan, Zulfa Rahma Effendi & Poppy Dwi Lestari**

Program Studi Pendidikan Luar Biasa  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Nusantara, Bandung

**ABSTRAK**

Anak tunagrahita belum mampu secara mandiri dalam makan makanan panas sehingga memerlukan program pengembangan diri makan makanan panas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran bagaimana pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan menanamkan kemandirian dalam menjalankan tugas sehari-hari sebagai individu. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data wawancara di tiga sekolah yaitu SLB Amalia Bhakti, SLB YPBD Buahdua dan SLB Mirrojuttaqwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas guru menyusun tujuan, materi, metode, media dan alokasi waktu berdasarkan hasil assesmen. Kegiatan diawali dengan kegiatan awal, inti dan akhir. Kesulitan yang ditemukan berupa ketidakmampuan anak tunagrahita dalam menyebutkan jenis-jenis, ciri-ciri dan cara mendinginkan makanan panas. Upaya yang dilakukan oleh guru yaitu dengan memperbanyak latihan di rumah dengan melibatkan orang tua agar proses pembelajaran dapat tercapai.

**Kata Kunci: Program Pengembangan Diri, Makan Makanan Panas, Anak Tunagrahita.**

**Pendahuluan**

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar untuk membantu perkembangan anak supaya lebih progresif baik dalam perkembangan akademik, emosi dan sosial sehingga mereka dapat hidup dalam lingkungan sekitarnya. Melalui pendidikan anak bisa tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pendidikan yang diberikanpun sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak, salah satunya adalah anak berkebutuhan khusus. Menurut Desiningrum (2016:9) anak berkebutuhan khusus adalah “Anak yang memerlukan penanganan khusus karena adanya gangguan perkembangan dan kelainan yang dialami anak.” Berkaitan dengan istilah *disability*, maka anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan di salah satu atau beberapa kemampuan, baik bersifat fisik

---

maupun psikologis seperti : tunanetra, tunarungu, tunadaksa, tunagrahita, autism dan lainnya.

Anak tunagrahita memiliki klasifikasi yang dikemukakan oleh AAMD (*American Association On Mental Deficiency*) dalam Apriyanto, 2012:31 yaitu ‘(1) *Mild Mental Retardation* (tunagrahita ringan IQ 70-55); (2) *Moderate Mental Retardation* (tunagrahita sedang IQ 55-40); (3) *Severe Mental Retardation* (tunagrahita berat IQ 40-25); (5) *Profound Mental Retardation* (tunagrahita sangat berat IQ 25 ke bawah).’

Anak tunagrahita ringan adalah salah satu golongan anak tunagrahita yang tarafnya masih ringan, serta masih memiliki kemampuan untuk dididik secara sederhana. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Munzayanah (2000:22) yang menyatakan :

Anak tunagrahita ringan adalah mereka yang masih mempunyai kemungkinan memperoleh pendidikan dalam bidang membaca, menulis dan berhitung. Pada suatu tingkat pendidikan tertentu di sekolah khusus biasanya untuk kelompok itu dapat mencapai tingkat tertentu, setingkat dengan kelas IV Sekolah Dasar serta dapat mempelajari keterampilan-keterampilan yang sederhana.

Berdasarkan pada karakteristik tersebut, anak tunagrahita memiliki perkembangan fungsi intelektual yang rendah, sehingga mempunyai pengaruh yang cukup berarti dalam kehidupan mereka. Menurut Basuni (2012:12) konteks pendidikan anak tunagrahita memiliki masalah dalam kesehatan dan pemeliharaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Masalah-masalah yang sering ditemui diantaranya kemandirian merawat diri seperti kemampuan makan dan minum karena keterbatasan sensori motorik, adaptasi dengan lingkungan sosial maupun keterbelakangan secara intelektual.

Keterbatasan inilah yang menjadikan anak tunagrahita belum mampu secara mandiri dalam merawat dirinya sendiri. Hal ini berakibat pada kemampuan anak tunagrahita yang kurang memahami cara makan makanan dan minum minuman panas dengan baik.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah pada anak tunagrahita terkait kemandirian dalam merawat diri (makan dan minum) yaitu dengan program pembelajaran pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Basuni (2012:13) yang mengemukakan bahwa “dalam dunia pendidikan seperti PLB bagi tunagrahita untuk memberikan penanganan agar mampu beradaptasi dengan lingkungan adalah dengan menjalani program pendidikan bina diri”.

---

Menurut Sudrajat dan Rosida (2013:53) Bina diri adalah “suatu pembinaan dan pelatihan tentang kegiatan kehidupan sehari-hari yang diberikan pada Anak Berkebutuhan Khusus yang bersekolah di Sekolah Luar Biasa (SLB) maupun di sekolah inklusif/sekolah reguler yang menyelenggarakan layanan pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus”.

Kegiatan yang dilakukan dari mulai tidur sampai tidur kembali, kegiatan tersebut antara lain merawat diri seperti makan, minum dan menjaga kebersihan badan, mengurus diri dan memelihara diri yang merupakan kegiatan rutin dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap manusia. Kegiatan ini dikenal dengan istilah ADL (*Activity of Daily Living*).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SLB Amalia Bhakti Conggeang, menunjukkan bahwa terdapat anak tunagrahita ringan kelas IV yang belum memiliki kemampuan merawat diri (makan makanan panas). Contohnya ada anak tunagrahita yang takut/trauma pada panas, ketika makan makanan panas mereka cenderung untuk menyimpan makanan dengan kurun waktu yang lama, belum mengenal ciri-ciri makanan panas, dan belum bisa makan makanan panas secara mandiri.

Kemampuan makan makanan panas anak tunagrahita ringan kelas IV di SLB Amalia Bhakti sangat beragam, ada yang sudah mampu melakukannya sendiri, ada yang masih dibantu oleh orang tuanya dan ada yang belum bisa sama sekali. Ketidakmampuan mereka mengenai tata cara makan makanan panas dengan baik menjadi penyebab dari permasalahan ini.

Selama ini, program pembelajaran pengembangan diri pada anak tunagrahita di SLB Amalia Bhakti sudah dilaksanakan sesuai dengan semestinya. Untuk jenjang kelas IV SDLB dilaksanakan mengacu pada Struktur kurikulum, yaitu 4 jam per minggu. Namun dalam pelaksanaannya terdapat berbagai permasalahan. Seperti peserta didik belum bisa memegang sendok/garpu dengan benar yang mana ini merupakan alat utama yang digunakan untuk makan makanan panas, belum bisa makan panas secara mandiri, belum mengetahui apakah makanan masih panas atau sudah dingin, dan takut ketika praktek membuat makanan panas, seperti memasukan bumbu/sayuran pada panci yang berisi air panas saat membuat sup.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pelaksanaan Program Pengembangan diri Makan Makanan Panas Bagi Anak Tunagrahita Ringan Kelas IV di SLB Amalia Bhakti”.

---

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Metode deskriptif digunakan karena metode deskriptif menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang objek yang diteliti, menurut keadaan yang sebenarnya pada saat penelitian berlangsung. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2016:21) mengemukakan bahwa “Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas”.

Moleong (2011:11) mengemukakan bahwa metode deskriptif yaitu “Data yang dikumpulkan adalah kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah dileliti.”

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode deskriptif adalah metode yang bertujuan untuk menggambarkan hasil penelitian dengan mengumpulkan kata-kata, gambar dan bukan angka-angka.

Maksud dari penggunaan metode deskriptif dalam penelitian ini yaitu agar peneliti dapat menggambarkan berbagai masalah yang terjadi di lapangan dalam pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas bagi anak tunagrahita ringan kelas IV di SLB Amalia Bhakti, SLB YPBD Buah Dua dan SLB Miroojuttaqwa tanpa adanya rekayasa.

### **Hasil dan Pembahasan**

Di SLB Amalia Bhakti pengembangan diri makan makanan panas dilaksanakan setiap hari Kamis setelah istirahat sampai pukul 12.00 WIB. Kesulitan yang dialami responden yaitu tidak adanya format assesmen, peserta didik tidak mau meraba karena takut panas dan tidak tahu perbedaan rasa, pengkondisian peserta didik dan kurangnya konsentrasi. Upaya responden untuk mengatasi kesulitan mengenalkan macam-macam makanan panas yaitu dengan cara mengenalkan rasa, tekstur serta penciuman atau aroma serta memberikan *reward* berupa kata-kata pujian, seperti : Kamu Hebat ! Anak Pintar !

Di SLB Miroojuttaqwa pelaksanaan program pengembangan diri dilaksanakan pada hari Jum'at setelah jumsih sampai dengan pulang sekolah. Kesulitan yang dialami peserta didik yaitu membedakan antara makanan yang satu dengan yang lainnya, kurangnya tanggapan dan konsentrasi. Upaya yang dilakukan responden dalam mengatasi kesulitan

---

mengenalkan macam-macam makanan panas adalah dengan memberitahu ciri-ciri dari setiap makanan. Misalnya makanan sup terdapat sayuran seperti kol, wortel, ayam.

Di SLB YPBD Buah Dua dilaksanakan pada hari Jum'at setelah senam bersama sampai pukul 10.00 WIB. Kesulitan yang dihadapi oleh responden yaitu kesulitan dalam menyimpulkan assesmen, peserta didik belum bisa mengaduk makanan dengan benar dan belum bisa meniup makanan dengan benar. Upaya yang dilakukan responden dalam mengatasi kesulitan mempraktekkan tata cara makan makanan panas yaitu dengan cara mengajarkan apa yang belum dipahami peserta didik ketika cara makan makanan panas secara langsung, seperti meniup, mengaduk dll.

Penelitian ini dimaksudkan untuk membandingkan antara hasil penelitian dengan kondisi ideal menurut teori. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di tiga sekolah yang berbeda dengan narasumber berbeda, menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas bagi anak tunagrahita kelas IV menunjukkan masih adanya kesulitan dalam pelaksanaannya, tetapi kesulitan tersebut tidak sesulit dalam pembelajaran akademik. Hal ini relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Astaty dan Mulyati (2011:23) yaitu "keterbatasan kemampuan berpikir mereka, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa mereka sudah tentu mengalami kesulitan belajar, terutama dalam bidang pengajaran akademik (Matematika, IPA, Bahasa), sedangkan dalam bidang studi non-akademik mereka tidak banyak mengalami kesulitan belajar".

Kesulitan-kesulitan pada saat pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas diantaranya mengalami kesulitan dalam pemusatan perhatian, banyak membeo pada saat belajar dan kemampuannya yang sangat terbatas. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Amin (Apriyanto, 2012:33) yaitu "karakteristik anak tunagrahita salah satunya aspek kecerdasan, yaitu kapasitas belajarnya sangat terbatas, mengalami sukar dalam pemusatan perhatian dan belajar dengan cara membeo".

Upaya yang dilakukan oleh guru dalam mengatasi permasalahan makan makanan panas yaitu dengan cara memberikan *reward* berupa kata-kata pujian atau suatu benda. Dengan cara seperti itu dapat menumbuhkan rasa semangat anak tunagrahita sehingga mau belajar kembali. Hal ini relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Mulyasa (2011:77) yaitu "*reward* adalah stimulus terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan terulang kembali perilaku tersebut. *Reward* dapat dilakukan

---

secara verbal ataupun non verbal dengan prinsip kehangatan, keantusiasan dan kebermaknaan”.

Berdasarkan pada skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Bina Diri makan Panas Bagi Anak Tunagrahita Kategori Ringan Kelas IV SDLB Tunas Bakti Bantul” yang ditulis oleh Riana Wijayanti mengatakan ‘bahwa kenyataan dilapangan anak tunagrahita ringan belum mampu makan panas secara mandiri sehingga guru memberikan bimbingan secara terus menerus agar sedikit demi sedikit mampu menguasai bina diri makan.’ Dengan ini menunjukkan bahwa adanya kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan, bahwa mereka belum mampu makan makanan panas secara mandiri dan masih memerlukan bimbingan serta pengawasan dari pihak guru.

### **Simpulan**

Hasil penelitian secara umum dalam pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas bertujuan untuk membekali anak tunagrahita dalam menyiapkan kemandirian hidup dimasa mendatang yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik.

Alokasi waktu untuk pelaksanaan program pengembangan diri makan makanan panas bagi anak tunagrahita ringan kelas IV yaitu sebanyak 4 jam setiap minggu. Dalam pelaksanaannya setiap sekolah memiliki jadwal yang berbeda. Untuk SLB Amalia Bhakti pengembangan diri makan makanan panas dilaksanakan setiap hari Kamis setelah istirahat sampai pukul 12.00 WIB, untuk SLB YPBD Buah Dua dilaksanakan pada hari Jum’at setelah senam bersama sampai pukul 10.00 WIB dan SLB Miroojuttaqwa pelaksanaan program pengembangan diri dilaksanakan pada hari Jum’at setelah jumsih sampai dengan pulang sekolah.

Kesulitan yang dihadapi yaitu terkait pengkondisian peserta didik, kurangnya konsentrasi dan tidak adanya format baku assesmen yang dimiliki oleh pihak sekolah, sehingga assesmen dilakukan dengan cara observasi. Bagi sekolah yang sudah memiliki assesmen, mereka kesulitan dalam hal menyimpulkan hasil assesmen.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu menyiapkan assesmen dengan sebaik mungkin. Jika ada kesempatan, maka akan mengikuti berbagai pelatihan dan seminar terkait pentingnya assesmen dalam pendidikan luar biasa.

---

### Daftar Pustaka

- Apriyanto, Nunung. (2012). *Seluk Beluk Tunagrahita & Starategi Pembelajarannya*. Jogjakarta : Javalitera
- Astati & Mulyati, Lis. (2011). *Pendidikan Anak Tunagrahita*. Bandung : CV. Amanah Offset
- Basuni, M. (2012). “Pembelajaran Bina Diri Pada Anak Tunagrahita Ringan” Dalam : Jurnal Pendidikan Khusus Volume IX No. 1 (hlm. 12-13)
- Desiningrum, Dinie. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta : Psikosain
- Moleong. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Mulyasa. (2011). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif & Menyenangkan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Munzayanah. (2000). *Pendidikan Anak Tunagrahita*. Surakarta : PLB-FKIP UNS
- Sudrajat & Rosida. (2013). *Pendidikan Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta : PT. Luxima Metro Media
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : PT. Alfabeta
- Wijayanti, Riana. (2016). *Pelaksanaan Bina Diri Makan Panas Bagi Anak Tunagrahita Kategori Ringan Kelas IV SLB Tunas Bakti*. Yogyakarta : PLB-UNY

