

MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI BAGI TUNANETRA

**“DAILY LIVING SKILLS” (DLS) ATAU
“ACTIVITY DAILY LIVING” (ADL)**

IRHAM HOSNI
PLB FIP UPI

PENGERTIAN ADL

Keterampilan yang dibutuhkan orang untuk melaksanakan aktivitasnya sehari-hari tanpa bantuan atau tanpa banyak dibantu orang lain.

BAGAIMANA ORANG BELAJAR ADL

Secara umum seseorang belajar ADL melalui imitasi atau pencontoh dan meniru orang lain.

Secara alamiah orang awas mempelajari ADL melalui penglihatan dan dipelajari secara insidental.

MENGAPA ADL PERLU DIAJARKAN PADA TUNANETRA SECARA KHUSUS

1. Seseorang yang mengalami hambatan dalam penglihatannya (tunanetra) tidak/kurang memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan alamiah melalui penglihatannya.
2. Menjadi kebutuhan dasar bagi tunanetra.
3. Bagian integral yang tak dapat dipisahkan dalam pendidikan dan rehabilitasi bagi tunanetra.

TUJUAN ADL BAGI TUNANETRA

- a. Memampukan penyandang cacat netra untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik, terampil dan selamat tanpa banyak mendapat bantuan dari orang disekitarnya.
- b. Membantu penyandang cacat netra memahami fungsi ADL dalam kehidupannya.
- c. Memberikan percaya diri bagi penyandang cacat netra untuk mampu berintegrasi secara social.
- d. Mengembangkan hubungan pribadi dan keluarga yang sehat.
- e. Belajar mengatur diri dan rumah secara ilmiah dan logis.
- f. Menyadari pentingnya keselamatan dalam rumah
- g. Mengurangi ketergantungan pada orang lain.
- h. Mengembangkan citra diri yang positif.

DALAM MEMBERIKAN PELATIHAN DAN BIMBINGAN ADL PERLU MEMPERHATIKAN

1. Sikap dari anggota keluarga.
2. Lingkungan:
3. Tingkat penglihatannya.
4. Kemampuan Mobilitasnya.
5. Minat dari penyandang cacat netra.

MENGAJAR ADL BAGI TUNANETRA

1. Menggunakan pendekatan analisa tugas
2. Bergerak dari sesuatu yang mudah ke susah dan kompleks, dari yang kongkrit ke abstrak dan dari yang dekat dengan dirinya dan dibutuhkan ke yang jauh dari dirinya dan kurang dibutuhkan.
3. Dikuasai secara mandiri dan kualitasnya seperti keterampilan orang awas.
4. Kembangkan belajar sendiri dan menggunakan pengalaman klien.
5. Membutuhkan kemampuan manipulasi taktual, kemampuan kordinasi tangan dan tubuh, dan membutuhkan informasi lingkungan sebelum masuk pengajaran adl
6. Sesuai dengan kecepatan dan kemampuan masing masing individu
7. Jangan dilaksanakan didalam kelas, tetapi harus diajarkan dilingkungan yang sebenarnya atau di lingkungan yang menyerupai yang sebenarnya

LANGKAH KHUSU UNTUK MENGAJAR ADL

1. **Siapkan dan Kumpulkan bahan dan alat yang dibutuhkan sebelum pengajaran atau bimbingan ADL dimulai.**
2. **Ajarkan keterampilan berdasarkan urutan langkah yang telah di urai sebelumnya (task Analisis).**
3. **Orientasikan Penca netra ke hal yang ada hubungannya dengan pengajaran ADL**
4. **Yakinkan diri anda Pembimbing ADL dan tunanetra bahwa yang diajarkan berguna, aman, tidak merusak alat dan dan sedikit kemungkinan untuk salah.**
5. **Awasi selama tunanetra melakukan keterampilan ADL, jelaskan dan bimbing dimana penca netra membutuhkan.**
6. **Lakukan evaluasi dan tindak lanjut, dan hargai usaha penca netra dalam mewujudkan keterampilan ADL.**

Merancang Keterampilan ADL.

Untuk merancang suatu keterampilan kehidupan sehari hari maka perlu melakukan langkah sebagai berikut:

- ❑ Observasi keterampilan hidup sehari hari yang dilakukan orang awas dalam berbagai kelompok umur.
- ❑ Temukan kesulitan yang akan dihadapi tunanetra dalam mewujudkan aktivitas tertentu dan dalam belajar keterampilan tersebut.
- ❑ Kembangkan langkah yang tepat untuk setiap keterampilan dengan berbagai modifikasi yang dibutuhkan.

Merancang ADL LANJUTAN 1

- ❑ Jelaskan pula bagaimana langkah orang awas dalam mempelajari dan melakukan keterampilan tersebut.
- ❑ Latihkan keterampilan orientasi dan mobilitas yang relevan untuk mengefektifkan dalam mewujudkan
- ❑ Tambahkan keterampilan dengan alat yang dimodifikasi dengan tepat.
- ❑ Satukan sistem monitoring dan evaluasi program latihan.
- ❑ Lakukan tindak lanjut untuk mewujudkan kemampuan ADL yang baik.

Merancang adl lanjutan 2

4. Perhatikan aspek yang berhubungan dengan tunanetra bila ia mengikuti latihan ADL dibawah:
 - a. Kebutuhan Indifidu tunanetra.
 - b. Potensi fisiknya.
 - c. Umurnya.
 - d. Umur dari kelainan visualnya.
 - e. Latar belakang keluarga, status ekonominya, dan pekerjaannya.
 - f. Lingkungannya dan pengalamannya.