

**TEHNIK MOBILITAS DAN STRATEGI LAYANAN**  
**IRHAM HOSBI**  
**PLB FIP UPI**

**DIKLAT PROGRAM KHUSUS ORIENTASI DAN MOBILITAS**  
**Hotel BMI Lembang, 12 – 19 Maret 2010**  
**BPPTKPLB Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat**

Di dalam melakukan Orientasi dan Mobilitas tunanetra menggunakan teknik. Teknik merupakan suatu cara untuk mempermudah. Dengan demikian teknik Orientasi dan Mobilitas merupakan suatu cara yang digunakan tunanetra untuk mempermudah dirinya dalam melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam hal ini dikenal dua cara, yaitu teknik yang menggunakan alat bantu seperti manusia disebut "pendamping awas" dan teknik tanpa menggunakan alat bantu disebut perjalanan mandiri (Independent Travel). Teknik yang menggunakan alat bantu tongkat disebut teknik penggunaan tongkat.

Di bawah ini akan dijelaskan satu persatu teknik-teknik tersebut di atas, melalui keterangan dengan disertakan gambar-gambar diharapkan akan mempermudah para pembaca untuk mengerti dan mempraktekan teknik-teknik tersebut.

**1. Pelaksanaan Teknik-Teknik Pendamping Awas**

Ada kecenderungan orang awas akan mengajak tunanetra berpergian bersama dengan menarik tangannya. Hal ini akan membuat kesukaran-kesukaran di kedua belah pihak, baik bagi tunanetra sendiri maupun bagi orang awas yang akan mengajaknya. Untuk mempermudah kedua belah pihak, maka disusun sedemikian rupa teknik pendamping awas ini sehingga lebih manusiawi.

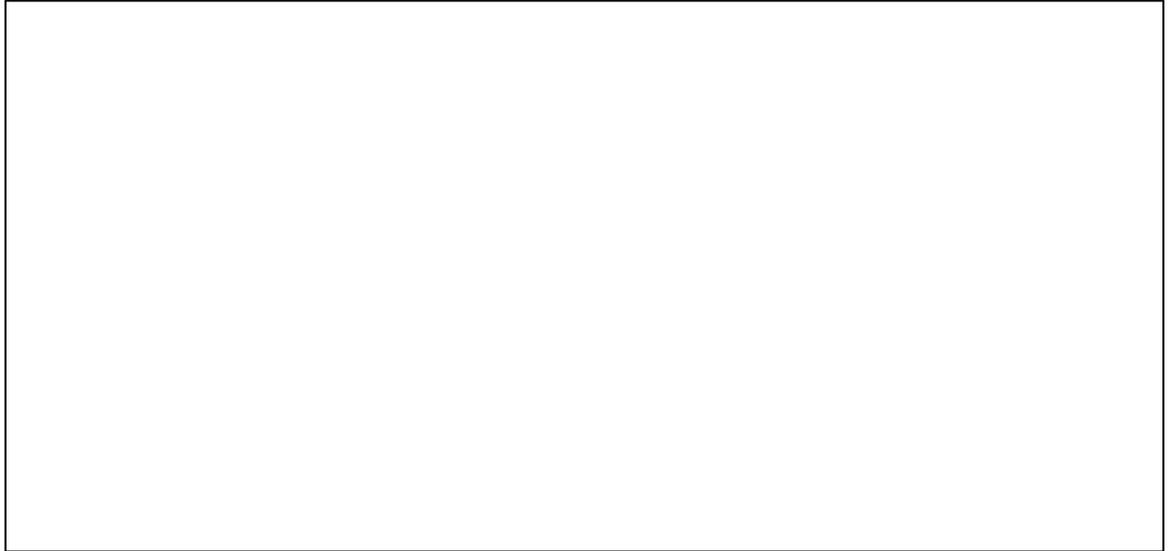
Berikut ini akan dijelaskan bagaimana tunanetra menggunakan pendamping awas di dalam melakukan perpindahan tempat, serta bagaimana hubungan yang harus ada di antara tunanetra dan pendampingnya sehingga tercipta kemudahan di kedua belah pihak dalam melakukan gerak (mobilitas).

**a. Teknik Dasar Untuk Pendamping Awas**

**1) Membuat Kontak**

Untuk membuat kontak dengan seorang tunaetra (mengajak tunanetra), pendamping awas harus menyentuh tangan tunanetra dengan punggung tanganya.

Apabila tunanetra yang akan mengajak pendamping awasnya maka si tunanetra dapat pula menyentuhkan tangannya atau dengan ucapan.



Gambar 1

#### Membuat kontak

#### 2) Cara Tunanetra Memegang Pendamping Awasnya

Setelah mendapat kontak dari pendampingnya dengan sentuhan, tunanetra segera memegang dengan erat lengan pendamping di atas siku. Ibu jari tunanetra berada di sebelah luar lengan pendamping dan jari-jari yang lain berada di sebelah dalam lengan dari pendamping. Lengan tunanetra tetap lentur pada siku, sedangkan lengan tunanetra tetap rapat pada badanya.

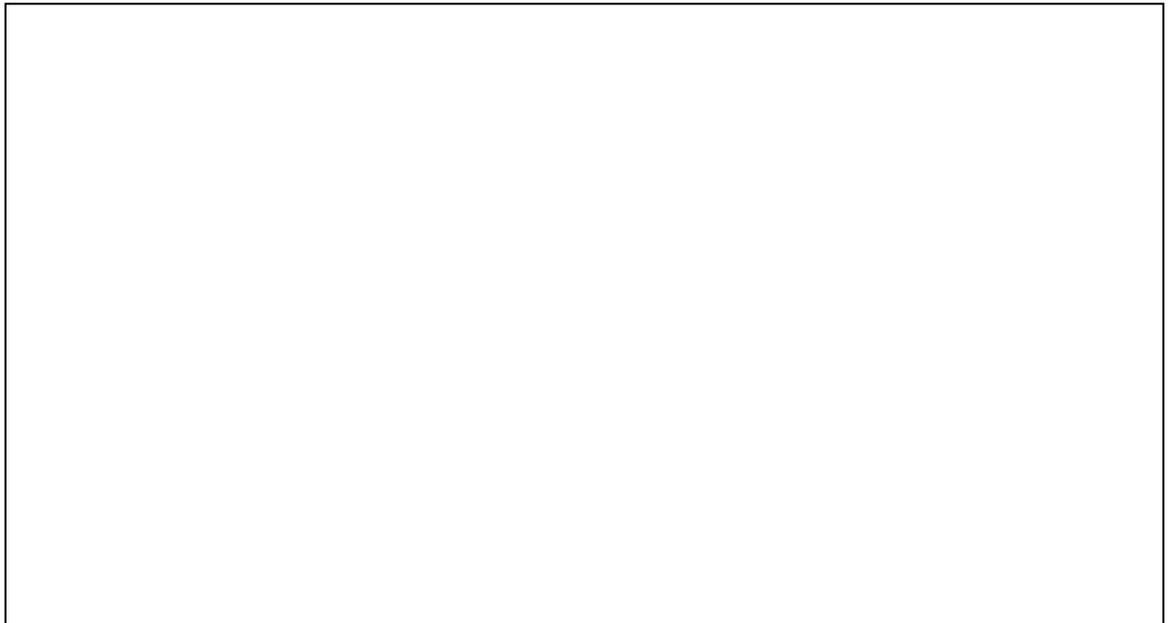


Gambar 2

#### Cara Memegang

#### 3) Posisi Tunanetra Dengan Pendamping

Tunanetra harus berposisi setengah langkah di belakang pendamping awas dengan bahu lurus sejajar di belakan bahu pendamping awas. Penting bagi tunanetra untuk diperhatikan agara tetap menjaga lengan atasnya rapat dengan badan terutama dalam berjalan dan membelok ke kiri atau ke kanan, maupun dalam kembali. Hal ini untuk menghindari gerakan yang berlebihan dari pendamping.



Gambar 3

Posisi Tunanetra Dengan Pendamping

#### **b. Teknik Melewati Jalan Sempit**

Teknik jalan sempit ini digunakan apabila pendamping melewati suatu jalan yang lebarnya tidak memungkinkan untuk di lalui secara normal oleh dua orang. Sikap tunanetra dan sikap pendamping dalam teknik ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pendamping menarik ke belakang langannya yang dipegang tunanetra ke sebelah dalam.
- 2) Tunaneta memberikan respons dengan meluruskan tangannya yang memegang lengan pendamping, sehingga posisi badan tunanetra berada tepat di belakang badan pendamping dengan jarak satu langkah penuh.



Gambar 4  
Teknik Melewati Jalan Sempit

- 3) Apabila pendamping kembali pada posisi biasa yaitu mengembalikan posisi lengannya seperti biasa, maka tunanetra pula kembali pada posisi semula dan berada setengah langkah di belakang pendamping dengan posisi di samping pendamping.

Tunanetra perlu memperhatikan dengan betul posisinya sewaktu melewati jalan sempit yaitu harus benar-benar berada di belakang pendampingnya dengan jarak satu langkah penuh.

**c. Teknik Melewati Pintu Tertutup**

Dilihat dari membuka dan menutupnya pintu, maka ada empat macam pintu. Setiap macam pintu tersebut mempunyai teknik tersendiri sesuai dengan kemana pintu itu membuka.

- 1) Pintu membuka menjauh dari kita ke sebelah kanan
- 2) Pintu membuka mendekat ke arah kita ke sebelah kanan.
- 3) Pintu membuka menjauh dari kita ke sebelah kiri
- 4) Pintu membuka mendekat dari kita ke sebelah kiri.

Bagi tunanetra yang baru belajar teknik ini prosedurnya sedikit kompleks, akan tetapi yang penting bagi tunanetra adalah memperhatikan ke arah mana pintu itu akan membuka (ke kiri atau kanan) menjauh dari arah kita atau mendekat.

Dilihat dari kedudukan atau posisi tunanetra dengan pendamping dihubungkan dengan membukanya pintu maka ada dua kemungkinan, yaitu tunanetra berada di sebelah pendamping (kiri/kanan) dan searah dengan membukanya pintu atau tunanetra berada di sebelah pendamping (kiri/kanan) dan tidak searah dengan membukanya pintu.

Posisi tunanetra hubungannya dengan membukanya pintu mengakibatkan penggunaan teknik melewati pintu berbeda.

- a) Teknik melewati pintu tertutup apabila tunanetra berada searah dengan membukanya pintu.
  - (1) Setelah tunanetra dan pendampingnya sampai di depan pintu, maka keduanya harus berhenti sejenak.
  - (2) Setelah berhenti atau jalan pelan-pelan pendamping menjelaskan kepada tunanetra tentang ke arah mana pintu itu membuka (membuka menjauh atau mendekat dan ke arah kiri atau kanan). Jelaskan pula kalau ada ciri-ciri khusus dari pintu tersebut, terutama yang berkenaan dengan keselamatan tunanetra.
  - (3) Selesai memberikan informasi tentang membukanya pintu, pendamping membuka pintu melalui pegangan pintu. Tangan yang membuka pintu adalah tangan yang se arah dengan membukanya pintu. Kalau pintu membuka ke sebelah kiri, maka pendamping harus membuka dengan tangan kiri.
  - (4) Dengan memanfaatkan tangan pendamping yang memegang pegangan pintu (kalau ada), tunanetra mengkedepankan tangan bebasnya untuk mencari pegangan pintu yang dipegang pendamping. Sikap ini dilakukan setelah pintu yang dipegang sudah dalam keadaan sudah dibuka oleh pendamping. Hal ini untuk menghindarkan posisi tunanetra terlalu rapat dengan pendamping terutama bagi tunanetra yang tidak sama jenis kelaminnya dengan pendamping, di samping menghindarkan tunanetra berbenturan dengan daun pintu atau kusen. Posisi pendamping tetap lurus ke depan, apabila badan pendamping serong atau menggeser, maka tunanetra akan ikut pula menggeserkan badannya untuk menyesuaikan dengan badan pendampingnya. Hal yang demikian mengakibatkan tunanetra membentur daun pintu atau kusen pintu.
  - 5) Setelah pendamping mengetahui bahwa tangan tunanetra telah memegang pegangan pintu, maka sambil bergerak maju pendamping melepaskan

tangannya yang memegang pintu dan tugas selanjutnya pendamping memberi kesempatan atau waktu kepada tunanetra untuk menutup kembali pintu tersebut.

- (6) Dengan memberi waktu dan kesempatan, tunanetra akan menutup kembali pintu tersebut dengan baik dan pelan (tidak berbunyi).



Gambar 5

Tunanetra berada searah dengan membukanya pintu

- b) Teknik melewati pintu tertutup apabila pintu berada tidak searah dengan membukanya pintu.

Apabila tunanetra berada di sebelah pendamping dengan posisi tidak searah dengan membukanya pintu, maka teknik melewati pintu tertutup ada dua cara, yaitu:

- (1) Cara Pertama

Langkah-langkah kegiatan cara pertama ini tidak jauh dengan teknik melewati pintu tertutup dengan posisi tunanetra searah dengan membukanya pintu, hanya setelah keduanya berada di depan pintu dan pendamping menjelaskan ke arah mana pintu membuka, maka sikap tunanetra adalah pindah pegangan sehingga posisinya searah dengan membukanya pintu.

Jika tunanetra sudah pindah pegangan yaitu sudah berada pada posisi searah dengan membukanya pintu, maka langkah selanjutnya adalah sama dengan cara seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

- (2) Cara Kedua

- (a) Setelah pendamping dan tunanetra sampai di depan pintu, pendamping menjelaskan tentang ke arah mana pintu membuka. Setelah itu langsung pendamping memegang pegangan pintu dengan tangan yang searah dengan membukanya pintu.
- (b) Dengan kesempatan waktu yang diberikan pendamping, tunanetra bergeser ke arah dalam untuk pindah pegangan. Dengan teknik pindah pegangan tunanetra bergeser dan hanya melakukan pindah pegangan sampai "langkah kedua" dari teknik ini sehingga posisinya adalah: tunanetra tepat berada di belakang pendamping dengan tangan kanan tunanetra memegang tangan kanan pendamping dan tangan kiri tunanetra memegang tangan kiri pendamping.
- (c) Tangan tunanetra yang searah dengan membukanya pintu mencari pegangan pintu yang dipegang pendamping.
- (d) Setelah tunanetra memegang pegangan pintu, maka sambil bergerak maju perlahan-lahan pendamping melepaskan tangannya yang memegang pegangan pintudan memberikan kesempatan pada tunanetra untuk menutup pintu dengan baik.
- (e) Setelah tunanetra menutup pintu dengan baik, maka tunanetra melepaskan tangannya pada pegangan pintu dan bersiap untuk kembali pada posisi semula, dengan cara yang sama dengan langkah ketiga dan keempat pada teknik pindah pegangan.



## Gambar 6

### Teknik Melewati Pintu Tertutup Dengan Posisi Tunanetra Tidak Searah Dengan Membukanya Pintu.

Catatan :

Cara kedua teknik melewati pintu tertutup dengan posisi tunanetra tidak searah dengan membukanya pintu hanya dapat dilakukan apabila tunanetra berjenis kelamin sama dengan pendampingnya. Kalau tidak sama jenis kelaminnya maka akan kelihatan kurang etis sebab tunanetra dengan pendamping akan terlalu rapat.

#### **d. Teknik Memindahkan Pegangan Tangan**

Memindahkan pegangan tangan tunanetra ke arah posisi yang berlawanan, misalnya semula tunanetra berada disebelah kanan pendamping akan berpindah ke sebelah kiri pendamping, maka hal ini bisa terjadi kakeran beberapa kemungkinan.

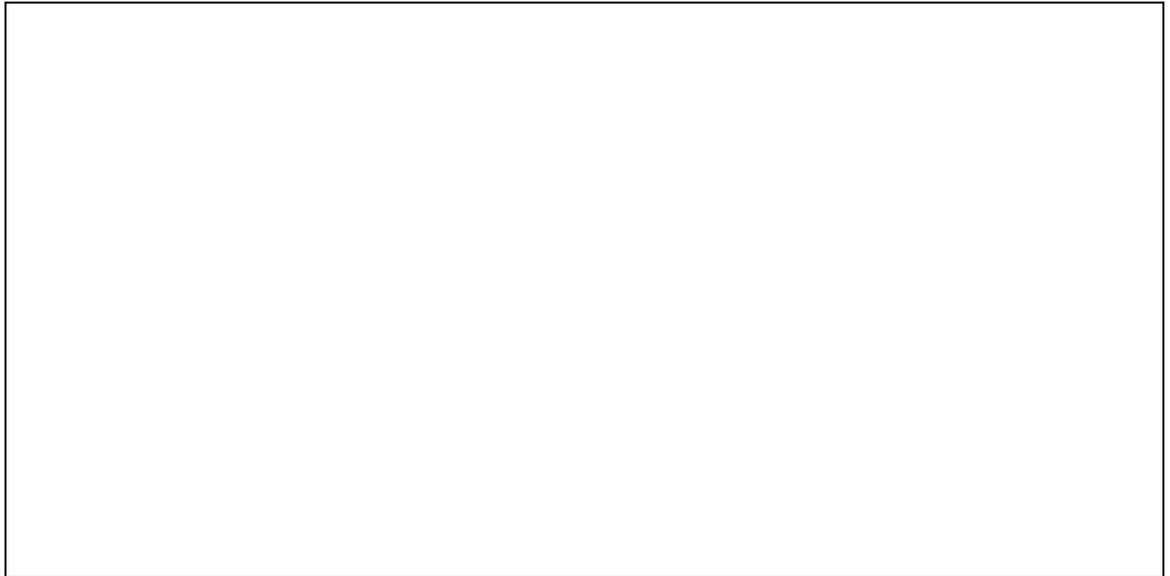
Pertama, kemungkinan perpindahan ini dikehendaki atau atas permintaan tunanetra dikarenakan ada alasan tertentu misalnya capek atau ada keinginan lain. Kedua, perpindahan tangan bisa terjadi atas permintaan pendamping karena alasan-alasan tertentu misalnya alasan keamanan atau juga karena alasan lelah.

Apabila tunanetra yang menghendaki perpindahan pegangan, maka tunanetra jangan sekali-kali pindah sebelum mendapat ijin dari pendamping. Hal ini untuk menghindari adanya kejadian yang tidak diinginkan, sebab yang tahu apakah baik dan tidak ditinjau dari segi keamanan dan keselamatan perjalanan adalah pendamping awas.

Mengenal langkah-langkah dari teknik memindahkan pegangan tangan adalah sebagai berikut:

- 1) Tangan tunanetra yang bebas memegang lengan pendamping sehingga tangan kiri dan kanan tunanetra bersatu pada lengan pendamping.
- 2) Tangan tunanetra yang pertama memegang lengan pendamping dilepaskan, sambil menggeser ke arah dalam pendamping. Tangan tunanetra yang dilepaskan selanjutnya mencari lengan pendamping yang bebas sehingga posisi tunanetra berada tepat di belakang pendamping dengan posisi tangan kanan tunanetra memegang lengan kanan pendamping dan tangan kiri tunanetra memegang lengan kiri pendamping.

- 3) Tangan yang kedua memegang lengan pendamping dilepaskan sambil menggeser ke arah luar pendamping tangan tunanetra kedua memegang lengan pendamping pertama sehingga kedua tangan tunanetra bersatu pada lengan pendamping.
- 4) Setelah kedua tangan bersatu pada lengan pendamping tunanetra melepaskan tangan yang sebelah luar dari lengan pendamping, sehingga terjadilah perpindahan pegangan posisi tunanetra.



Gambar 7

Tunanetra Akan Pindah Pegangan Dari Kiri Ke Kanan Pendamping

**e. Teknik Berbalik Arah**

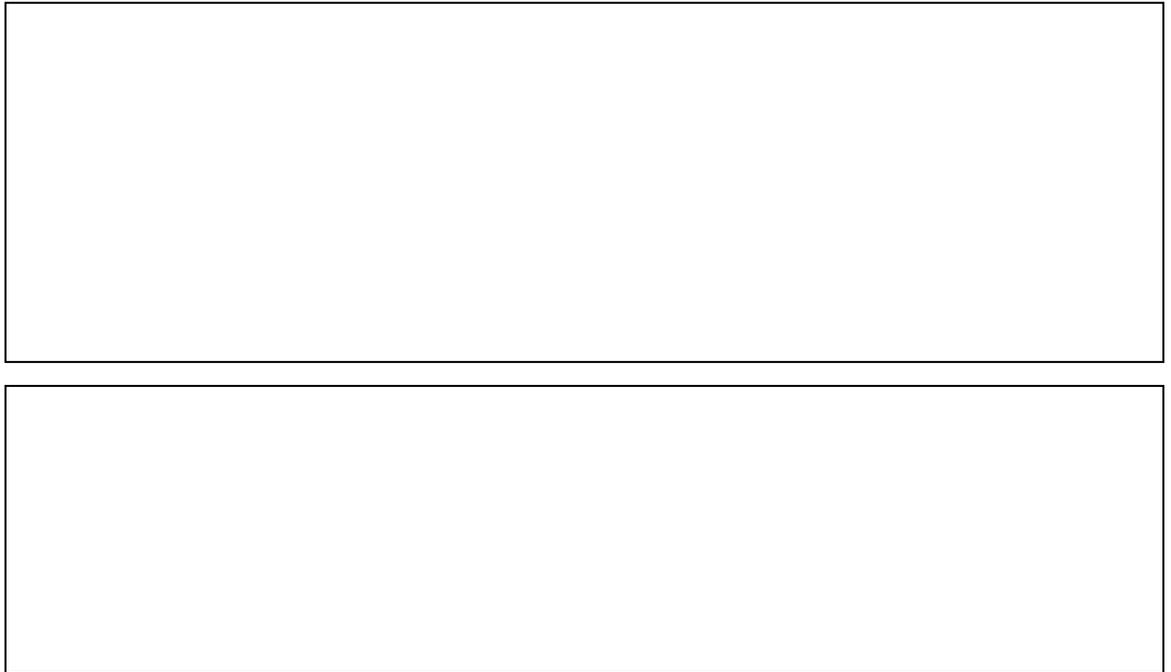
Teknik berbalik arah dilakukan oleh karena berbagai sebab, antara lain:

- Situasi jalan yang tidak memungkinkan untuk dilalui sehingga mengharuskan untuk kembali. Misalnya buntu.
- Karena kehendak pendamping, atau kehendak tunanetra sendiri.

Adapun cara dan prosedur teknik berbalik arah adalah sebagai berikut:

- 1) Pendamping berhenti sejenak, kemudian pendamping dan keduanya berputar 45 derajat ke arah dalam (ke arah dimana lengan pendamping dipegang dan tangan tunanetra memegang).
- 2) Lengan tunanetra dibengkokkan sehingga membentuk siku 90 derajat (lengan yang bebas).
- 3) Lengan yang bebas digerakan ke arah dalam untuk mencari lengan pendamping yang bebas dan memegangnya.

- 4) Sambil pendamping melangkah ke arah yang berlawanan dengan arah semula, maka tunanetra melepaskan tangan yang pertama yang memegang lengan pendamping.
- 5) Setelah lepas pendamping berjalan seperti biasa.



Gambar 8  
Tunanetra Akan Berbalik Arah

#### **f. Teknik Duduk Di Kursi**

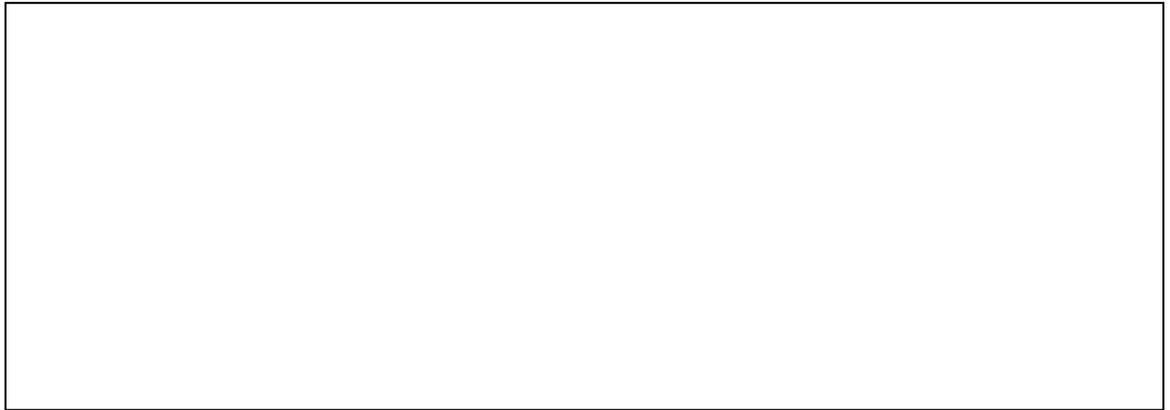
Sering terjadi kecanagungan dari orang awas bila akan mendudukan tunanetra pada sebuah kursi, sehingga sering menimbulkan beberapa tindakan yang kurang enak dilihat, bahkan tidak aman. Sering tindakan ini menimbulkan kesan seolah-oleh tunanetra tidak mampu untuk duduk sendiri.

Ada beberapa perbedaan dalam cara mendudukan tunanetra di kursi dengan meja dan kursi tanpa meja.

##### **1) Teknik duduk di kursi tanpa meja**

- (a) Pendamping membawa tunanetra mendekati kursi jika pendamping datang dari depan kursi, maka dekatkan tunanetra sehingga tulang keringnya menyentuh kursi.
- (b) Pegangkan salah satu tangan taunanetra ke sandaran kursi dan setelah itu biarkan tunanetra sendiri melakukan langkah selanjutnya.
- (c) Tanpa melepaskan tangan yang memegang sandaran kursi tunanetra memeriksa kursi tunanetra bagian yang akan diduduki, hal ini menjaga kemungkinan terdapat binatang atau benda-benda yang berbahaya.

- (d) Tanpa melepaskan kontak dengan kursi, tunaneta menempatkan dirinya di depan kursi dengan paha menyentuh bagian depan kursi.
- (e) Setelah terasa lurus posisi badannya dengan kursi maka tunanetra duduk. Dengan meraba tangan kursi dan pinggiran kursi, maka tunanetra akan mengerti hubungan badan dengan keadaan kursi.



Gambar 9

#### Pendamping Meletakkan Tangan Tunanetra Ke Belakang Kursi

Catatan:

Bagi pendamping perlu diperhatikan bahwa dalam membawa tunanetra mendekati kursi, pendampngnya perlu menjelaskan keadaan kursi tersebut baik bentuk maupun arahnya. Teknik ini dapat dipakai pula kala pendamping datang dari arah samping atau belakang kursi. Hanya jika pendamping datang dari arah samping atau belakang kursi maka tidak perlu pendamping mendekatkan tunanetra sampai pada menyentuh tulang kursinya ke kursi tetapi cukup setengah langkah dari kursi, setelah itu teknik selanjutnya adalah sama seperti di atas.

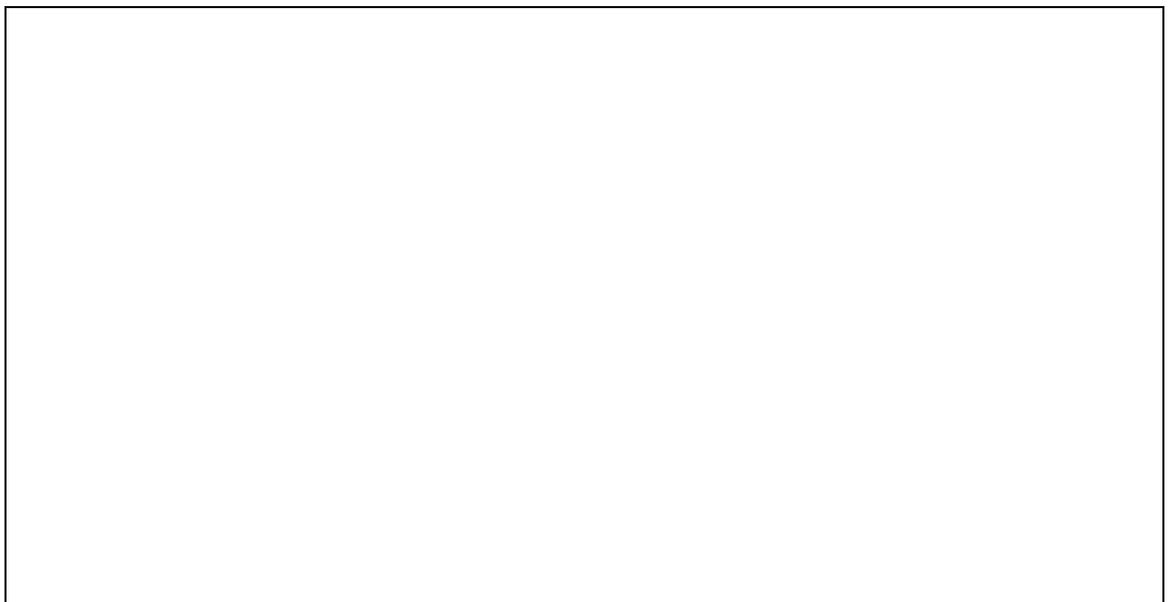
#### 2) Teknik duduk di kursi dengan meja

Jika akan mendudukan tunanetra di kursi yang menggunakan meja, maka cara mendekati kursi sama dengan mendekati kursi dari belakang. Langkah-langkah duduk di kursi dengan menggunakan meja adalah sebagai berikut:

- (a) Pendamping membawa tunanetra mendekati kursi sehingga berjarak setengah langkah.
- (b) Pendamping memegang salah satu tangan tunanetra dan tangan tersebut dipegangkan pada pinggiran meja dan pendamping memegang tangan yang satu lagi dan dipegangkan pada sandaran kursi. Cara pendamping memegang tunanetra tidak harus kepinggiran meja terlebih dahulu, tetapi

tergantung dari posisi tunanetra dan pendamping hubungannya dengan letak meja dan kursi.

- (c) Tangan tunanetra yang memegang sandaran kursi menarik kursi ke luar dari bawah meja sehingga ada jarak yang cukup dengan meja.
- (d) Tangan yang memegang sandaran kursi menelusuri kursi dan mengecek tempat duduk yang akan diduduki untuk mengetahui apakah tempat duduk tersebut kosong dari benda-benda atau keadaannya baik untuk diduduki. Dalam mengecek tempat duduk tersebut tunanetra tidak boleh melepaskan tangan yang memegang pinggiran meja, karena hal ini akan mengakibatkan tunanetra kehilangan control posisi dirinya dengan meja, sehingga memungkinkan terjadi hal-hal yang tidak dikehendaki.
- (e) Setelah mengontrol tempat duduk, tanpa melepas kontak tangan dengan pinggiran meja dan kursi tunanetra langsung duduk.
- (f) Setelah tunanetra duduk, maka tunanetra mengecek tempat duduknya apakah sudah lurus dengan meja atau belum. Caranya ialah dengan mengkedepankan kedua tangannya dan keduanya memegang pinggiran meja. Dengan cara demikian tunanetra akan mengetahui posisi duduknya dengan meja.



Gambar 10

Pendamping Meletakkan Satu Tangan Tunanetra Kesandaran Kursi dan Yang satu Lagi Ke Pinggiran Meja.



Gambar 11  
Tunanetra Mengecek Posisinya Dengan Meja

Catatan:

- Apabila tunanetra duduk dikursi dengan meja untuk makan atau disuguhi makanan, maka sebaiknya jarak antara pinggiran meja dengan dada/badan cukup dekat sehingga apabila makanan jatuh tidak ke lantai
- Jika sebelum duduk posisi kursi rapat dengan meja, maka tunanetra diharapkan untuk mengembalikan posisinya semula.

**g. Teknik Naik Tangga**

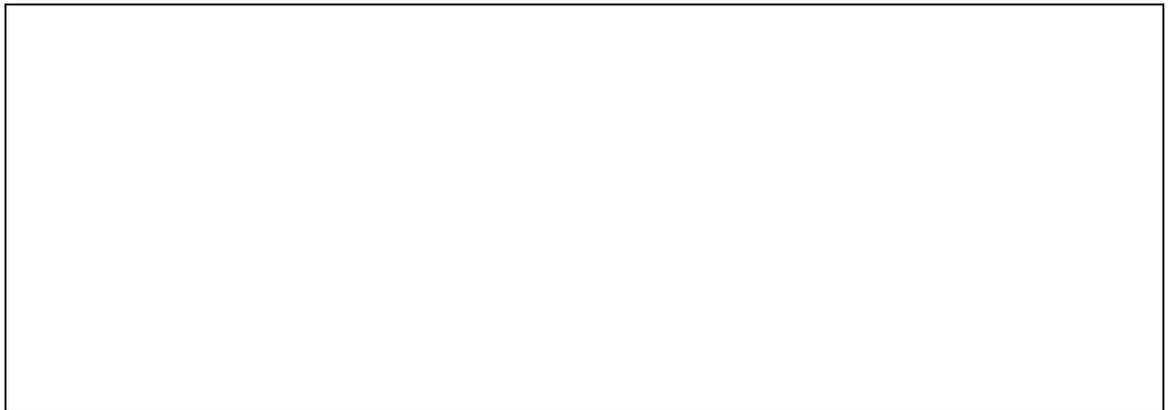
Teknik tunanetra menaiki tangga bersama pendamping awas adalah sebagai berikut:

- 1) Pendamping mendekati pinggiran tangan sambil menjelaskan pada tunanetra bahwa akan naik tangga.
- 2) Setelah mendekati tangga dan kaki pendamping menyentuh pinggiran tangga, pendamping berhenti. Posisi tunanetra tetap berada setengah langkah di depan pendamping.
- 3) Salah satu kaki pendamping naik menginjak anak tangga pertama, dengan naiknya salah satu kaki pendamping pada tangga pertama, badan tunanetra tertarik ke depan sehingga kaki tunanetra maju setengah langkah dan diharapkan menemukan pinggiran tangga.
- 4) Setelah pendamping mengetahui dan yakin tunanetra telah menyentuh pinggiran tangga pertama dan sadar maka selanjutnya pendamping melangkahkan kaki berikutnya (yang satu) ke tangga berikutnya dan di ikuti oleh tunanetra melangkahkan satu kakinya ke tangga pertama. Demikian seterusnya, dan posisi tunanetra tetap berada satu tangga di belakang pendamping.

- 5) Setelah pendamping berada di puncak tangga, maka pendamping berhenti sejenak dan mengatakan bahwa tangga sudah habis. Hal ini untuk menjaga adanya salah langkah bagi tunanetra.

Catatan:

Pada waktu kaki menaiki tangga, maka berat badan hendaknya tertumpu pada ujung kaki.



Gambar 12

Posisi Pendamping Dan Tunanetra Pada Waktu Naik Tangga.

#### **h. Teknik Turun Tangga.**

Prosedur teknik menuruni tangga hampir sama dengan prosedur menaiki tangga, perlu diperhatikan bahwa keseimbangan badan sewaktu menuruni tangga bagi tunanetra yang baru akan terasa lebih berat bila dibandingkan dengan menaiki tangga. Karena itu pendamping harus hati-hati sewaktu membawa tunanetra menuruni tangga.

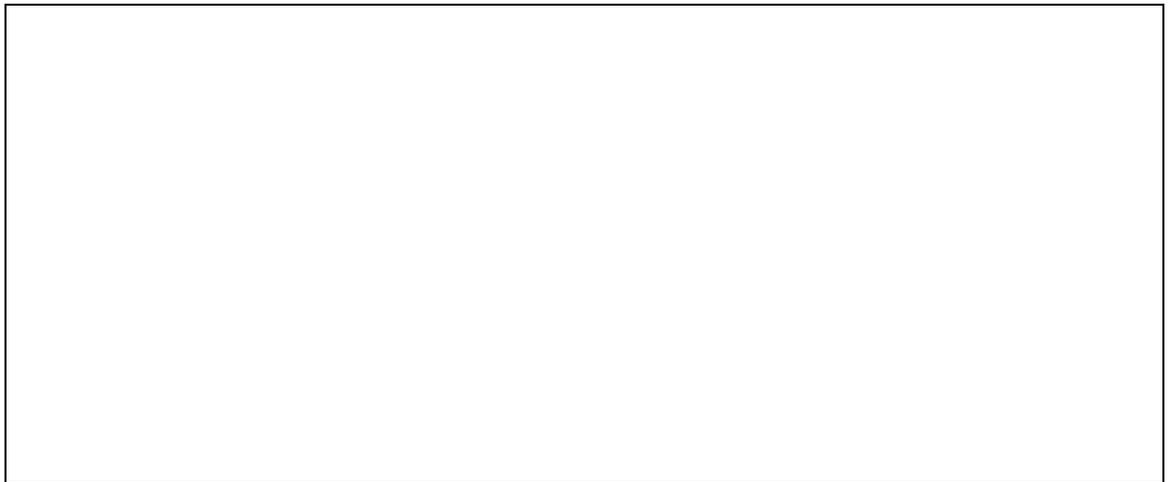
Mengenai langkah-langkah teknik menuruni tangga adalah sebagai berikut:

- 1) Pendamping mendekati tangga dan menjelaskan pada tunanetra bahwa akan menuruni tangga. Setelah dekat dengan bibir tangga pendamping berhenti. Jika ada hal yang khusus dari tangga tersebut pendamping perlu menjelaskan pada tunanetra. Posisi tunanetra tetap berada setengah langkah di belakang pendamping.
- 2) Setelah berhenti di pinggir tangga pendamping menarik lengan yang dipegang tunanetra ke depan sehingga tunanetra tertarik setengah langkah dan posisinya

sejajar dengan pendamping. Pada saat itu juga pendamping menunjukkan pada tunanetra bibir tangga.

- 3) Setelah pendamping yakin bahwa tunanetra sudah merasakan pinggiran tangga, maka pendamping melangkah menuruni tangga. Langkah pertama dari pendamping, tunanetra masih belum boleh melangkah, baru setelah pendamping melangkah kakinya yang kedua tunanetra ikut melangkah kakinya untuk menuruni tangga.
- 4) Sewaktu dalam proses menuruni tangga tunanetra tetap berada satu tangga di belakang pendamping.
- 5) Tunanetra harus menjaga posisi tegak dari badan dengan titik pusat berat badan jatuh pada tumit.

### **Posisi tunanetra di tangga pakai pegangan**



### **Posisi tunanetra di tangga tanpa pegangan**



Gambar 13

## Turun tangga bersama pendamping

### **i. Teknik Memasuki Kendaraan**

Mobil terdiri dari bermacam bentuk dan modelnya, karena itu akan lebih lancar bagi tunanetra apabila ia telah mengetahui lebih dulu model-model dan interior mobil tersebut. Namun demikian untuk mempermudah bagi tunanetra memasuki suatu mobil, maka tekniknya sebagai berikut:

- 1) Setelah sampai di depan pintu mobil, pendamping menjelaskan bagaimana posisi pintu dan ke arah mana pintu itu akan membuka, apakah ke kiri atau ke kanan dari posisi tunanetra.
- 2) Pendamping menunjukan pada tunanetra pegangan pintu mobil.
- 3) Dengan tangan yang memegang pegangan pintu mobil tersebut tunanetra membuka pintu.
- 4) Setelah pintu terbuka pendamping mengambil tangan tunanetra yang bebas dan dipegangkan pada pinggiran pintu (kusen) terutama bagian atas pintu bagi mobil kecil, hal ini untuk menghindari agar tidak terjadi benturan kepada tunanetra dengan pinggiran pintu mobil (kusen).
- 5) Setelah tahu posisi masing-masing tunanetra masuk ke mobil dan pendamping mengikutinya dari belakang.



Gambar 14

Tunanetra membuka dan mengecek tinggi pintu mobil bagian atas

### **i. Teknik Menerima dan Menolak Ajakan**

Sering tunanetra diajak oleh orang awas dengan teknik yang salah dan kurang manusiawi. Misalnya dengan menarik lengan tunanetra seperti menarik seekor kambing atau lainnya. Hal demikian terutama orang yang tidak mengetahui teknik pendamping awas. Jika terjadi demikian maka cara tunanetra untuk menerima atau menolak ajakan tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1) Cara Menerima Ajakan**

- (a) Tunanetra melepaskan tangan orang awas dengan tangan yang bebas.
- (b) Kemudian tangan tunanetra yang dipegang oleh orang awas tersebut memegang lengan orang awas tadi di atas siku sesuai dengan teknik yang benar.

#### **2) Cara Menolak Ajakan**

- (a) Tunanetra melepaskan pegangan tangan orang awas dengan tangan bebasnya sambil disertai dorongan ke depan.
- (b) Sambil melepaskan pegangan tangan orang awas, tunanetra menjelaskan bahwa ia tidak memerlukan pertolongan.

### **2. Pelaksanaan Teknik-Teknik Bergerak dan Melawat Mandiri**

Teknik melawat mandiri adalah suatu teknik bagaimana tunanetra bergerak tanpa menggunakan alat bantu apapun dan teknik ini hanya bisa dipakai pada daerah atau tempat yang sudah dikenal dengan baik.

Adapun macam-macam teknik melawat mandiri adalah sebagai berikut:

#### **a. Teknik Tangan Menyilang ke Atas**

Teknik ini memberikan perlindungan pada bagian dada dan kepala tunanetra dari benturan-benturan benda-benda atau rintangan-rintangan yang ada di depannya. Teknik ini sebagaimana teknik lainnya hanya dapat berfungsi efektif di tempat yang sudah dikenal. Jika diperlukan teknik ini dapat dikombinasikan dengan teknik melawat mandiri lainnya. Pelaksanaan teknik lengan menyilang di atas adalah sebagai berikut: Tangan kanan atau kiri diangkat ke depan setinggi bahu menyilang badan, siku membentuk 120 derajat dan telapak tangan menghadap ke depan, dengan ujung jari berlawanan dengan bahu dan melindungi seluruh lebar bahu. Sikap kepala tetap gerak, tidak menunduk.



## Gambar 15

### Teknik Tangan Dan Lengan Menyilang Di Atas

#### **b. Teknik Tangan Menyilang Ke Bawah**

Teknik ini memberikan perlindungan pada badan bagian bawah terutama bagian perut dan selangkangan dari kemungkinan benturan dengan objek atau rintangan dan halangan yang berada di depannya dan berukuran setinggi perut.

Teknik ini hanya dapat berfungsi dengan baik jika tunanetra berada di lingkungan yang sudah dikenal, dengan demikian posisi rintangan, halangan dan objek sudah diketahui. Pada tempat yang belum dikenal tunanetra, teknik ini juga dapat digunakan akan tetapi kurang efektif dan hanya bersifat untung-untungan.

Pelaksanaan teknik lengan dan tangan menyilang ke bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Lengan (kiri/kanan) diluruskan ke bawah
- 2) Sentuhkan telapak tangan ke paha yang berlawanan dengan tangan. Misalnya tangan kanan menyentuh paha kiri.
- 3) Angkat tangan tersebut dari paha (menjauh paha) kurang lebih 10 – 15 cm.
- 4) Ujung jari sampai pada pergelangan tangan harus dalam posisi rilek atau lentur/lemas (tidak tegang).
- 5) Telapak tangan menghadap kepala.



Gambar 16  
Teknik tangan dan lengan menyilang ke bawah  
dapat melindungi benturan dengan objek bagian bawah badan

**c. Teknik Merambat/Menelusuri**

Teknik merambat/menelusuri ini digunakan oleh tunanetra jika ia akan berjalan dan terdapat media atau sarana yang dapat ditelusuri, misalnya: tembok atau dinding, meja dan objek-objek lainnya.

Tujuan penggunaan teknik merambat/menelusuri adalah untuk mendapatkan garis pengarah di dalam menuju sasaran.



Gambar 17  
Tunanetra merambat/menelusuri dinding/tembok

Cara dari pelaksanaan teknik merambat/menelusuri ini adalah sebagai berikut:  
Lengan kanan atau kiri diluruskan mendekati tembok dengan jari-jari dibengkokkan lemas dan jari kelingking serta jari manis menempel di tembok. Sudut lengan dan badan kurang lebih 60 derajat dan jarak badan dengan objek kurang lebih 10 cm.

- d. Teknik kombinasi antara Tangan menyilang di atas dengan teknik menyilang tubuh ke bawah atau dengan teknik menelusuri objek.**



Gambar 18

Teknik kombinasi antara teknik menyilang tubuh di atas,  
Teknik menyilang tubuh ke bawah dan teknik menelusuri

- e. Teknik Tegak Lurus Dengan Benda**

Teknik tegak lurus dengan benda ini digunakan jika tunanetra ingin lurus dalam berjalan sehingga ia perlu melakukan ancang-ancang. Dalam ancang-ancang ini tunanetra perlu memanfaatkan benda atau objek apa saja yang ada. Cara teknik tegak lurus dengan benda bisa menggunakan tumit, telapak kaki, belakang badan maupun telapak tangan.

Teknik-teknik di atas dapat digunakan oleh tunanetra dalam melakukan perjalanan secara mandiri yang berarti perjalanan yang tanpa menggunakan suatu alat bantu apapun kecuali yang ada pada dirinya.



## Gambar 19

Teknik tegak lurus dengan benda

### f. Teknik Mencari Benda Jatuh

Sebelum melakukan pencarian benda yang jatuh, tunanetra harus mendengarkan terlebih dahulu suara benda yang jatuh tersebut sampai suara terakhir. Setelah itu tunanetra menghadapkan badannya ke arah suara terakhir dari benda tersebut. Langkahkan kaki tunanetra mendekati suara terakhir dari benda yang jatuh, dan berjongkoklah untuk memulai mencari benda yang jatuh. Dalam teknik mencari hendaknya tangan meraba permukaan lantai yang dimulai dari dekat kaki sampai melebar di sekitar kaki. Apabila belum ketemu hendaknya tunanetra melangkah satu langkah ke depan dan mulai mencari kembali. Untuk menghindari benturan kepala dengan objek sewaktu jongkok, maka ada dua cara dalam berjongkok:

#### 1) Teknik Jongkok Tegak Lurus



Gambar 20  
Jongkok dengan teknik tegak lurus

2) Teknik jongkok dengan membungkuk



Gambar 21  
Teknik jongkok dengan membungkukan badan