

# **ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL)**

**Dra. Mimin Casmini, M.Pd.**

## **A. PENGERTIAN ADL**

Istilah *Activity of Daily Living* (ADL) atau aktivitas kehidupan sehari-hari dalam dunia pendidikan anak berkebutuhan khusus dikenal dengan istilah Bina Diri yang mengacu pada suatu kegiatan bersifat pribadi yang memiliki dampak dan berkaitan dengan human relationship. Disebut pribadi karena mengandung pengertian bahwa keterampilan-keterampilan yang diajarkan atau dilatihkan menyangkut kebutuhan individu yang harus dilakukan sendiri tanpa dibantu oleh orang lain bila kondisinya memungkinkan.

Ditinjau dari arti kata Bina berarti membangun/proses penyempurnaan agar lebih baik. Bina Diri adalah usaha membangun diri individu baik sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial melalui pendidikan di keluarga, di sekolah, dan di masyarakat. Sehingga terwujudnya kemandirian dengan keterlibatannya dalam kehidupan sehari-hari secara memadai.

Bina Diri tidak hanya sekedar mengurus diri, menolong diri, dan merawat diri, tetapi lebih dari itu karena kemampuan bina diri akan mengantarkan anak berkebutuhan khusus dapat menyesuaikan diri dan mencapai kemandirian.

## **B. TUJUAN**

Secara umum, bidang kajian Bina Diri bertujuan agar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dapat mandiri dengan tidak/kurang bergantung pada orang lain dan mempunyai rasa tanggung jawab. Sedangkan tujuan khususnya adalah:

1. Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam tatalaksana pribadi (mengurus diri, menolong diri, dan merawat diri).
2. Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam berkomunikasi sehingga dapat mengkomunikasikan keberadaan dirinya.
3. Menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan ABK dalam hal sosialisasi.

### **C. PROGRAM PEMBELAJARAN**

#### **1. Arah Pendidikan Bina Diri**

Dalam menyusun rencana kegiatan pendidikan bina diri diarahkan pada tiga peran, yaitu:

- a. Pendidikan Bina Diri sebagai proses belajar dalam diri. Anak harus diberi kesempatan untuk belajar secara optimal, kapan saja dan dimana saja. Implikasinya terwujud dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mendengarkan, melihat, mengamati, dan melakukannya.
- b. Pendidikan bina diri sebagai proses sosialisasi. Pendidikan bina diri bukan hanya untuk mencerdaskan dan membuat anak terampil, tetapi juga membuat anak menjadi manusia yang bertanggung jawab.
- c. Pendidikan bina diri sebagai proses pembentukan dan pengembangan diri anak ke arah kemandirian.

#### **2. Aspek Pengembangan**

Program khusus Bina Diri terdiri dari lima (5) aspek pengembangan dimana satu sama lainnya berhubungan dan saling keterkaitan, yaitu:

- a. Merawat diri: makan-minum, kebersihan badan, menjaga kesehatan.
- b. Mengurus diri: berpakaian, berhias diri.
- c. Menolong diri: menghindar dan mengendalikan diri dari bahaya.
- d. Berkomunikasi: komunikasi non verbal, verbal, atau tulisan.
- e. Bersosialisasi: pernyataan diri, pergaulan dengan anggota keluarga, teman, dan anggota masyarakat.
- f. Penguasaan pekerjaan: pemeliharaan alat, penguasaan keterampilan, mencari informasi pekerjaan, mengkomunikasikan hasil pekerjaan dengan orang lain.
- g. Pendidikan seks: membedakan jenis kelamin, menjaga diri dan alat reproduksi, menjaga diri dari sentuhan lawan jenis.

#### **D. STRATEGI PELAKSANAAN**

Strategi pelaksanaan program bina diri didasarkan atas pendekatan-pendekatan sebagai berikut:

1. Berorientasi pada kebutuhan anak dan dilaksanakan secara integratif dan holistik.
2. Lingkungan yang kondusif.

Lingkungan harus diciptakan sedemikian menarik dan menyenangkan, dengan memperhatikan keamanan dan kenyamanan anak dalam belajar.

3. Menggunakan pembelajaran terpadu.

Model pembelajaran terpadu yang beranjak dari tema yang menarik anak (*centre of interest*) dimaksudkan agar anak mampu mengenal berbagai konsep secara mudah dan jelas sehingga pembelajaran menjadi bermakna bagi anak.

4. Mengembangkan keterampilan hidup.

5. Menggunakan berbagai media dan sumber belajar.

Media dan sumber belajar dapat berasal dari lingkungan alam sekitar atau bahan-bahan yang sengaja disiapkan.

6. Pembelajaran yang berorientasi pada prinsip-prinsip perkembangan dan kemampuan anak. Adapun ciri-ciri pembelajaran ini adalah:

- a. Anak belajar dengan sebaik-baiknya apabila kebutuhan fisiknya terpenuhi, serta merasakan aman dan tentram secara psikologis.
- b. Siklus belajar anak selalu berulang, dimulai dari membangun kesadaran, melakukan penjelajahan (eksplorasi), memperoleh penemuan untuk selanjutnya anak dapat menggunakannya.
- c. Anak belajar melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan teman sebayanya.
- d. Minat anak dan keingintahuannya memotivasi belajarnya.
- e. Perkembangan dan belajar anak harus memperhatikan perbedaan individual.
- f. Anak belajar dengan cara dari yang sederhana ke yang rumit, dari tingkat yang termudah ke yang sulit.

## **E. METODE YANG DIGUNAKAN**

Beberapa metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran ini adalah:

1. Metode demonstrasi
2. Metode pemberian tugas
3. Metode simulasi
4. Metode karyawisata

## **F. PENILAIAN**

1. Bentuk Penilaian
  - a. Perbuatan, karena yang dinilai adalah kemampuan dalam praktek melakukan kegiatan menolong diri sendiri.
  - b. Lisan, karena sebelum praktek anak perlu mengenal alat, bahan, dan tempat yang digunakan.
2. Waktu Penilaian
  - a. Waktu penilaian pada saat PBM berlangsung dan akhir pelajaran.
  - b. Pencatatan, dicatat dengan tanda cek list (V) pada analisa tugas.
  - c. Sasarannya adalah kemampuan anak melaksanakan latihan mulai dari dengan bantuan sampai anak mampu melakukan sendiri/mandiri.
3. Penilaian dilakukan berdasarkan :
  - a. Kualitas : berisi narasi/uraian yang menggambarkan kemampuan siswa setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

- b. Kuantitas : dengan penjelasan agar tidak salah dalam menafsirkan skor.

## **G. PELAKSANAAN**

Beberapa pedoman dalam melaksanakan pengajaran bina diri agar berhasil, yaitu:

1. Perhatikan apakah anak sudah siap (matang) untuk menerima latihan-latihan.

2. Belajar dalam keadaan santai (rileks).

Segalanya dikerjakan dengan tegas tanpa ragu dan dengan lemah lembut. Bersikap tenang dan manis, serta hindari suasana yang ribut.

3. Latihan hendaknya diberikan dengan singkat, sederhana, dan tahap demi tahap.

4. Tunjukkan pada anak cara melakukan sesuatu yang benar.

Jangan menggunakan banyak kata-kata karena akan membuat anak menjadi bingung. Satu macam latihan hendaknya diulang-ulang sampai anak dapat melakukan sendiri dengan benar. Bantulah anak hanya bila perlu. Tidak usah tergesa-gesa yang penting anak bisa.

5. Pada waktu melakukan sesuatu, iringilah dengan percakapan.

Gunakan kata-kata yang sederhana, agar anak mudah memahaminya.

6. Tetap disiplin, jangan menyimpang dari ketetapan waktu maupun tempat.

7. Berilah pujian bila usaha yang dilakukan anak berhasil baik.  
Jangan memuji berlebihan bila usaha yang dikerjakan anak belum berhasil, sebaiknya tolong anak agar lain kali berusaha lebih baik dan sempurna.
  
8. Kesalahan anak tidak usah menjadikan anda marah dan cemas.  
Bila sudah lama berlatih namun masih gagal juga, jangan kecewa dan hentikan latihan agar anak tidak frustrasi dan merasa gagal.
  
9. Fleksibilitas, jika latihan tidak berhasil analisislah persoalan dengan cermat.  
Mungkin metode perlu disusun kembali sesuai dengan batas kemampuan dan kondisi anak.
  
10. Hendaknya guru menggunakan kata-kata, atau istilah, isyarat dan metode mengajar yang sama agar anak tidak menjadi bingung.  
Adapun prinsip umum pelaksanaan bina diri meliputi:
  - a. Assesmen: observasi secara alamiah untuk menemukan hal-hal yang sudah dan belum dimiliki anak dan menemukan kebutuhan anak.
  - b. Keselamatan (*safety*)
  - c. Kehati-hatian (*poise*)
  - d. Kemandirian (*independent*)
  - e. Percaya diri (*confident*)
  - f. Tradisi yang berlaku di sekitar anak berada (*traditional manner*)
  - g. Sesuai dengan usia (*in appropriate*)

- h. Modifikasi alat dan cara, dan
- i. Analisis tugas (*task analysis*)

## **H. BAHASAN MATERI BINA DIRI**

Secara garis besarnya bahasan materi bina diri terdiri dari:

1. Kebersihan diri
  - a. Mencuci tangan dengan waskom
  - b. Mencuci tangan dengan air keran
  - c. Mencuci muka
  - d. Mencuci kaki
  - e. Menyikat gigi
  - f. Mandi
  - g. Menggunakan WC
2. Makan
  - a. Makan dengan menggunakan tangan
  - b. Makan dengan menggunakan sendok
  - c. Makan menggunakan sendok dan garpu
3. Minum
  - a. Minum menggunakan gelas
  - b. Minum menggunakan cangkir
  - c. Minum menggunakan sedotan
4. Berhias Diri

- a. Menyisir rambut
  - b. Menyisir dan menggunakan aksesoris rambut
  - c. Menyisir rambut dengan menggunakan minyak rambut
  - d. Memakai bedak
5. Berpakaian
- a. Memakai pakaian dalam
  - b. Memakai pakaian luar
  - c. Memakai kaos kaki dan bersepatu
6. Keselamatan diri
- a. Mengenal dan menghindari beberapa benda tajam
  - b. Mengenal dan menghindari bahaya air panas
  - c. Mengenal dan menghindari bahaya binatang
  - d. Mengenal, menghindari, dan menjaga bahaya api kompor
  - e. Mengenal dan menghindari bahaya listrik
7. Komunikasi
- a. Menyebut identitas dirinya, dan keluarga
  - b. Menyampaikan pesan, menjawab pertanyaan
  - c. Menuliskan nama, alamat, dan keinginannya
  - d. Membaca sederhana
  - e. Membaca simbol-simbol yang ada di masyarakat, misalnya: rambu-rambu lalu lintas, dlsb.
8. Sosialisasi
- a. Kemampuan beradaptasi dengan teman (bermain bersama)

- b. Bepergian sendiri (orientasi lingkungan)
- c. Menggunakan fasilitas umum (kantor pos, puskesmas, toko, pasar, dsb)
- d. Melakukan kerjasama, misalnya: kerjabakti di sekolah dan di masyarakat.

Agar lebih jelas, berikut ini diberikan contoh-contoh cara melatih atau langkah-langkah mengajarkannya yang disajikan dalam gambar.

## **1. Kebersihan Diri**

### **a. Mencuci tangan dengan waskom**

- Perlengkapan yang digunakan: waskom, sabun, handuk/lap tangan
- Cara melatih:
  - . Isilah waskom dengan air bersih
  - . Celuplah kedua belah tangan ke dalam air dalam waskom
  - . Gosoklah kedua belah tangan dengan sabun
  - . Kembalikan sabun ke dalam wadahnya
  - . Gosoklah kedua belah tangan sampai sabun merata
  - . Bilaslah kedua belah tangan sampai bersih dengan air
  - . Buanglah air bekas cucian
  - . Keringkan tangan dengan handuk/lap tangan

Catatan: Bila belum cukup bersih, ulangi sampai kedua belah tangan bersih betul.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

b. Mencuci tangan dengan air keran

- Perlengkapan yang digunakan: Kran air, sabun, handuk/lap tangan
- Cara melatih: Bukalah kran air, basahilah kedua belah tangan dengan pancuran air kran, gosoklah kedua belah tangan dengan sabun, kembalikan sabun kedalam wadahnya, gosoklah tangan dengan sabun sampai merata, bilas kedua tangan dengan pancuran air kran, tutup kran air, keringkan tangan dengan handuk/lap.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

c. Mencuci muka

- Perlengkapan yang digunakan: waskom, lap kantung/waslap, sabun, handuk.
- Cara melatih:
  - . Isilah waskom dengan air secukupnya
  - . Basahi wajah dengan kedua belah tangan/waslap
  - . Gosoklah sabun pada kedua telapak tangan/waslap

- . Tutuplah kedua belah mata, lalu gosokkan tangan/waslap pada wajah dan telinga
- . Bilas wajah dengan air hingga bersih
- . Keringkan wajah dan telinga dengan handuk
- . Bersihkan semua perlengkapan dan simpan kembali di tempat semula



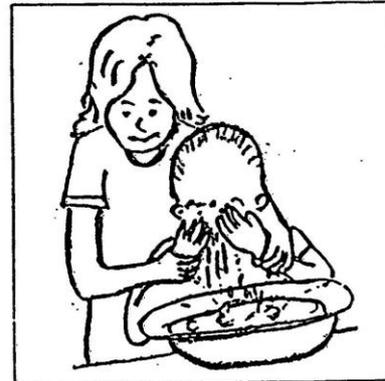
Gambar 1



Gambar 2



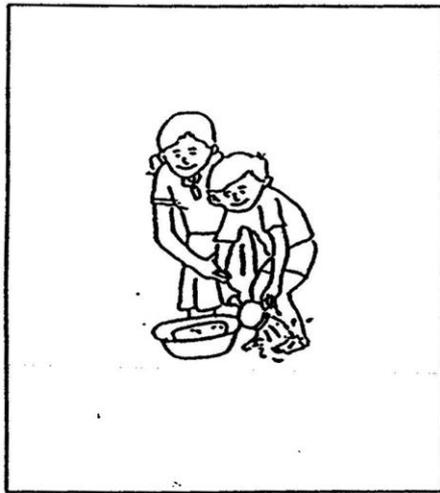
Gambar 3



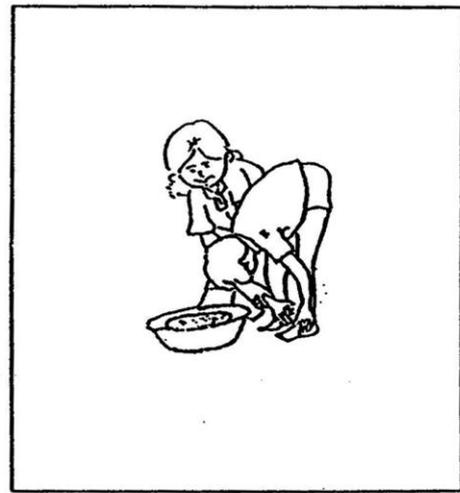
Gambar 4

d. Mencuci kaki

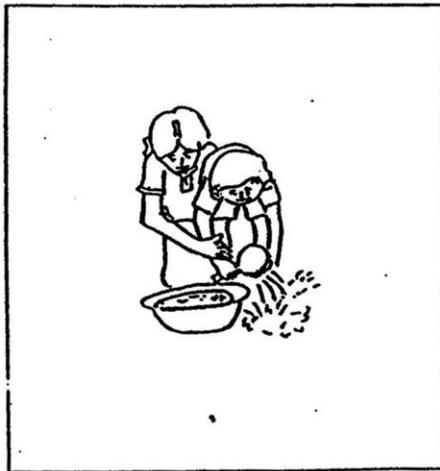
- Perlengkapan yang digunakan: bak berisi air, gayung, sabun, lap
- Cara melatih:
  - . Siramlah kaki dengan air
  - . Ambil sabun, gosokkan pada kaki satu persatu
  - . Kembalikan sabun kedalam wadahnya
  - . Gosoklah kedua kaki, satu persatu, sampai bersih dan rata
  - . Siramlah kaki berulang-ulang dengan air
  - . Keringkan kaki dengan lap
  - . Perhatikan agar kaki benar-benar bersih terutama sela-sela jari.



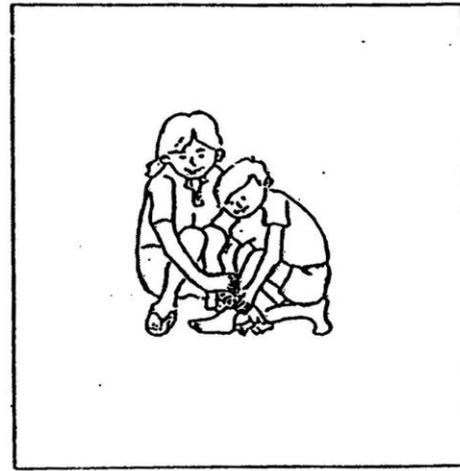
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

e. Menyikat gigi

- Perlengkapan yang digunakan: gelas cangkir, sikat gigi, pasta gigi, lap.
- Cara melatih:
  - . Isilah cangkir dengan air
  - . Buka dan oleskan pasta gigi secukupnya pada sikat gigi
  - . Tutup kembali tube pasta gigi
  - . Kumur dengan air dari gelas
  - . Cibirkan bibir
  - . Sikat gigi dengan arah vertikal/tegak: depan, samping kiri, buka mulut dan gosoklah bagian kiri/kanan, atas/bawah.

- . Kumurlah dengan air sampai bersih
- . Bersihkan sikat gigi dan kembalikan ketempat semula
- . Lap mulut dan tangan sampai kering

Catatan: sebaiknya latihan ini dilakukan di depan cermin.



Gambar 1



Gambar 2



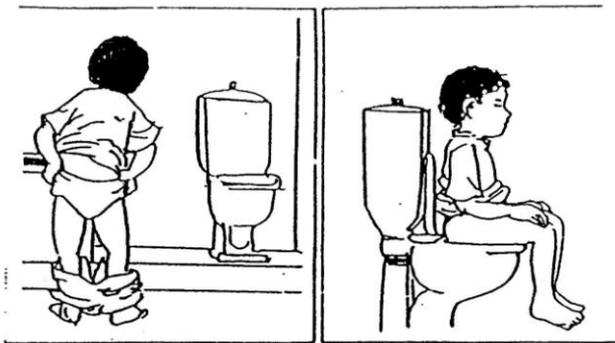
Gambar 3



Gambar 4

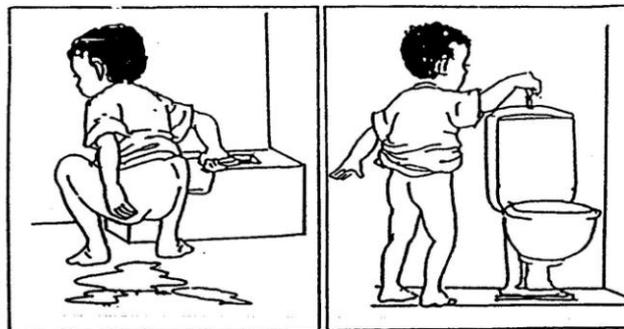
f. Buang Air Besar (BAB)

- Tahap buang air: berdiri tepat di atas lubang wc, menurunkan celana sebatas paha, jongkok, buang air.
- Tahap cebok: mengambil air, membersihkan kotoran, menyiram wc.
- Tahap membersihkan/membereskan: mencuci tangan, berdiri, menaikkan celana, keluar.



Gambar 1 : membuka celana

Gambar 2 : buang hajat



Gambar 3 : cebok

Gambar 4 : menarik handel

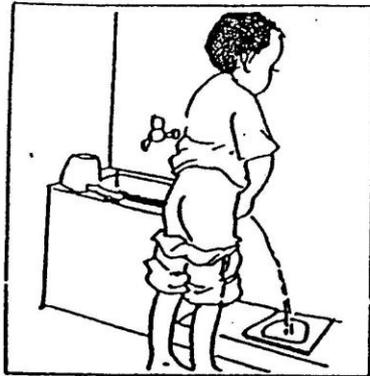


Gambar 5 : mengenakan kembali celana

Gambar 6 : ke luar dari toilet

g. Buang Air Kecil (BAK)

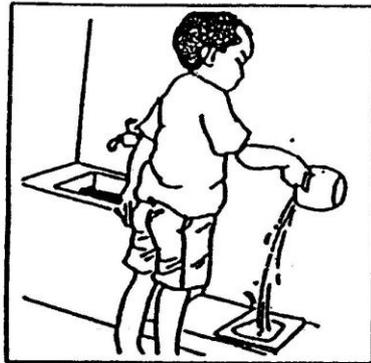
- Tahap buang air: membuka kancing dan risleting celana, menurunkan celana sebatas pinggul, memegang alat kelamin dan mengarahkan kelubang wc, buang air kecil.
- Tahap membereskan: menyiram wc, menaikkan celana, menutup kancing/resleting, mencuci tangan, keluar.



Gambar 1 : Posisi sedang buang air kecil



Gambar 2 : Membersihkan alat kelamin laki-laki



Gambar 3 : Menyiram kloset



Gambar 4 : Mencuci tangan



Gambar 5 : Melap tangan dengan handuk

## 2. Makan

### a. Makan menggunakan tangan

- Perlengkapan yang digunakan: kobokan, piring, nasi, sayur dan lauk pauk, lap tangan/serbet.
- Cara melatih:

- . Duduklah yang rapi
- . Berdoalah sebelum makan
- . Cucilah tanganmu kedalam kobokan
- . Ambillah nasi dan lauk pauk dengan tangan dari piring
- . Angkatlah tanganmu masukkan nasi ke dalam mulut
- . Kunyahlah nasi
- . Telanlah nasi yang sudah lumat
- . Lakukan sampai nasi habis
- . Setelah itu cucilah tanganmu
- . Laplah tanganmu dengan menggunakan serbet
- . Rapikan alat
- . Berdo'alah sesudah makan.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5

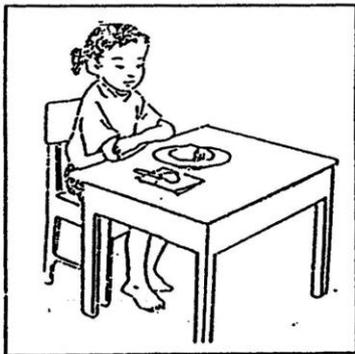


Gambar 6

b. Makan menggunakan sendok

- Perlengkapan yang digunakan: piring dan sendok, nasi, sayur, dan lauk pauk, lap tangan/serbet
- Cara melatih:
  - . Duduklah dengan sikap yang baik

- . Berdo'alah sebelum makan
- . Ambillah sendok
- . Sendoklah nasi dari piring
- . Masukkan ke dalam mulut
- . Kunyahlah nasi sampai lumat
- . Telanlah nasi yang telah lumat
- . Setelah nasi habis, taruhlah sendok
- . Lap tangan dengan menggunakan serbet
- . Berdo'alah sesudah makan



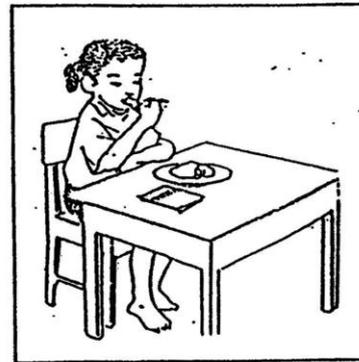
Gambar 1



Gambar 2



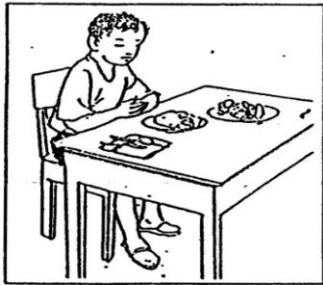
Gambar 3



Gambar 4

- c. Makan menggunakan sendok dan garpu
- Perlengkapan yang digunakan: piring, sendok dan garpu, nasi, sayur, dan lauk pauk, lap tangan/serbet.
  - Cara melatih:
    - . Duduklah dengan sikap yang baik

- . Berdo'alah sebelum makan
- . Peganglah sendok dengan menggunakan tangan kanan dan garpu dengan menggunakan tangan kiri.
- . Ambil nasi dengan menggunakan sendok dan ambil lauk dengan menggunakan garpu.
- . Sendoklah nasi dibantu dengan garpu agar nasi tidak tercecer.
- . Masukkan nasi ke dalam mulut
- . Kunyah nasi sampai lumat
- . Telanlah nasi yang telah lumat
- . Lakukan berulang kali sampai nasi habis
- . Taruhlah sendok beserta garpu diatas piring
- . Laplah mulutmu
- . Berdo'alah sesudah makan.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

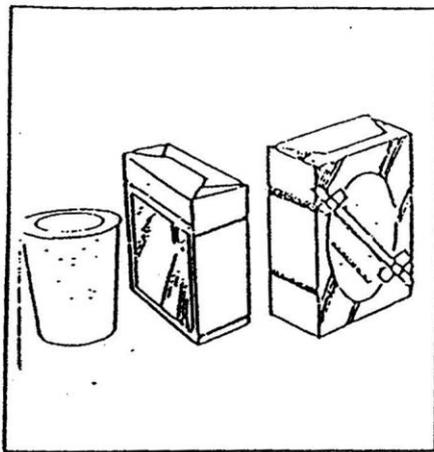
### 3. Minum menggunakan sedotan

Minum menggunakan sedotan dapat dilakukan pada botol, gelas, dan minuman yang dikemas.

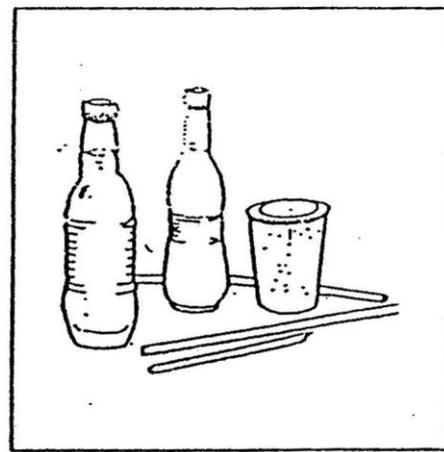
- a. Perlengkapan yang digunakan: minuman yang dikemas, minuman dalam botol, gelas, sedotan.

b. Cara melatih:

- Ambillah gelas yang berisi air
- Ambillah sedotan
- Masukkan sedotan ke dalam gelas
- Peganglah gelas dan sedotlah air perlahan-lahan
- Setelah selesai, taruh gelas di atas meja.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

4. Berhias diri: menyisir dan menggunakan aksesoris rambut

- a. Perlengkapan yang digunakan: cermin, sisir, aksesoris rambut (jepit/pita)

b. Cara melatih:

- Berdirilah/duduklah di depan cermin

- Ambillah sisir, jepit rambut/pita
- Peganglah sisir dengan tangan kanan
- Sisirlah rambut ke belakang secara perlahan
- Sisirlah rambut ke sebelah kanan
- Sisirlah rambut ke sebelah kiri
- Pasanglah jepit rambut/pita
- Rapikan rambut
- Simpanlah sisir pada tempatnya kembali



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



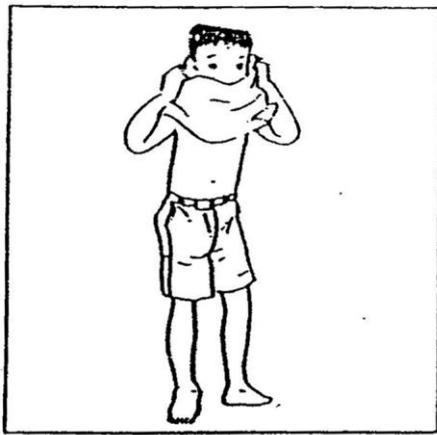
Gambar 6

## 5. Berpakaian

### a. Memakai pakaian dalam: Kaos dalam

- Perlengkapan yang digunakan: kaos dalam/singlet
- Cara melatih:

- . Ambillah kaos dalam
- . Lihatlah tanda yang membedakan bagian depan dengan bagian belakang
- . Pakailah kaos melalui kepala
- . Masukkan lengan kanan pada lubang lengan kanan
- . Masukkan lengan kiri pada lubang lengan kiri
- . Tariklah kaos ke bawah hingga rapi



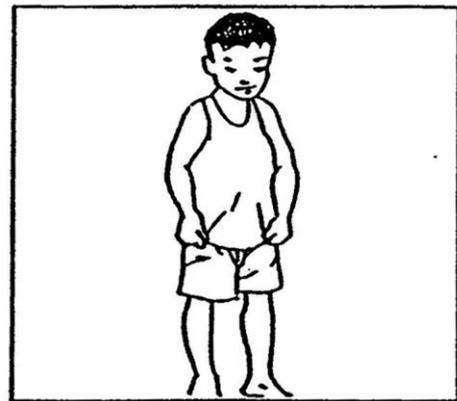
Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

- a. Celana dalam
- Perlengkapan yang digunakan: celana dalam
  - Cara melatih:
    - . Ambillah celana dalam

- . Lihatlah tanda yang membedakan bagian depan dan bagian belakang
- . Tangan kanan memegang ujung celana sebelah kanan, dan tangan kiri memegang ujung sebelah kiri
- . Tariklah celana dalam ke atas sampai perut



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

- b. Memakai pakaian luar: kaos oblong
- Perlengkapan yang digunakan: kaos oblong
  - Cara melatih:
    - . Ambillah kaos oblong
    - . Lihatlah tanda yang membedakan bagian depan dengan bagian belakang
    - . Masukkan kepala ke lubang kaos

- . Masukkan lengan kanan pada lubang lengan kanan
- . Masukkan lengan kiri pada lubang lengan kiri
- . Tariklah kaos ke bawah hingga rapih



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

- c. Celana luar (Celana panjang/pendek)
- Perlengkapan yang digunakan: celana panjang/pendek
  - Cara melatih:
    - . Ambillah celana
    - . Lihatlah tanda yang membedakan bagian depan dan bagian belakang
    - . Pegang celana dengan kedua belah tangan pada masing-masing ujung sebelah kanan dan kiri

- . Masukkan kaki kanan pada lubang celana sebelah kanan
- . Masukkan kaki kiri pada lubang sebelah kiri
- . Tarik celana sampai ke perut
- . Kancingkan celana dan tarik resletingnya
- . Rapiakan celana



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Kemeja

- Perlengkapan yang digunakan: kemeja
- Cara melatih:
  - . Ambillah kemeja
  - . Lihatlah bagian depan dan belakangnya
  - . Gantungkan baju di pundak
  - . Masukkan tangan kanan ke lubang tangan kanan
  - . Masukkan tangan kiri ke lubang sebelah kiri
  - . Samakan ujung baju bagian bawah

- . Kancingkanlah baju satu per satu hingga lubang kancing habis
- . Rapikan baju



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

- d. Memakai kaos kaki dan bersepatu
- Perlengkapan yang digunakan: kaos kaki, sepatu tanpa tali, kursi
  - Cara melatih:
    - . Beri tanda pada kaos kaki sebelah kiri dan kanan
    - . Duduklah di kursi dan memegang kaos kaki
    - . Masukkan kaki kanan pada lubang kaos kaki sebelah kanan, dan tarik hingga ke tumit.

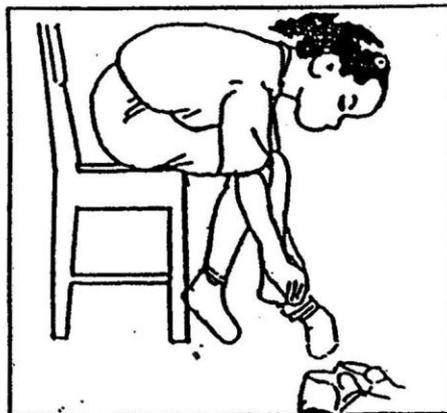
- . Masukkan kaki kiri pada lubang kaos kaki sebelah kiri, dan tarik hingga ke tumit



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

- . Selanjutnya pakailah sepatu
  - . Beri tanda sepatu bagian bagian kanan dan kiri agar mudah dikenali
  - . Ambil sepatu sebelah kanan dan masukkan kaki kanan ke lubang sepatu kanan
  - . Ambil sepatu sebelah kiri dan masukkan kaki kiri ke lubang sepatu kiri.
- Dikembangkan dengan memakai sepatu berperekat, sepatu bertali, dan sepatu bergesper.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3