

**MATERI LATIHAN KETERAMPILAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI  
BAGI SISWA TUNANETRA  
ACTIVITY OF DAILY LIVING SKILLS**

(ADL)

OLEH:  
AHMAD NAWAWI

JURUSAN PENDIDILAN LUAR BIASA  
FIP UPI BANDUNG  
2010

**MATERI LATIHAN KETERAMPILAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI**  
**ACTIVITY OF DAILY LIVING SKILLS**

(ADL)

**A. Merawat Diri**

Merawat diri merupakan kebutuhan yang mendasar bagi setiap orang, tidak terkecuali bagi penyandang cacat netra. Penting sekali bagi semua orang merawat diri agar tetap bersih dan dan sehat. Kegiatan merawat diri sebaiknya dilakukan dan dibiasakan melalui latihan sejak kecil, sedini mungkin. Penyandang cacat netra perlu menguasai keterampilan cara-cara mengurus kebutuhan pribadinya dan melakukannya sendiri dengan teliti dan teratur.

**1. Mencuci tangan, muka, dan kaki**

a. Mencuci tangan

Langkah-langkah yang dapat dilakukan adalah:

- 1) Mengorientasi tempat dan alat mencuci tangan, seperti: kamar mandi, posisi bak air dalam kamar mandi, kran, letak ember, gayung, tempat sabun, gantungan handuk, dll.

- 2) Mengenali alat-alat untuk mencuci tangan, seperti: bak air, kran, ember, gayung, sabun, handuk, dll.
- 3) Berlatih cara menggunakan alat-alat mencuci tangan, yaitu:
  - Menggunakan bak air dan gayung:
    - Mengambil air dengan gayung (secukupnya);
    - Menyiramkan air ke tangan kiri/kanan, telapak dan punggung tangan;
    - Meletakkan gayung di bibir bak;
    - Kegiatan diulang tiga kali.
  - Menggunakan kran:
    - Membuka kran dengan cara memutarinya pelan-pelan ke arah kiri;
    - Mengatur besarnya air yang keluar dari kran dengan cara memutar kran ke kiri dan atau kanan;
    - Menutup kran dengan cara memutarinya ke arah kanan.
  - Menggunakan ember dan gayung:
    - Mengisi ember dengan air secukupnya (3/4). Air bisa dari bak air atau kran;
    - Mengambil air dari ember dengan gayung secukupnya;
    - Menyiramkan air dari gayung ke tangan kiri/kanan, telapak tangan dan punggung tangan sampai merata;
    - Menyimpan gayung di bibir bak atau di gantungkan di dinding kamar mandi;
    - Menyimpan ember.
  - Menggunakan sabun:
    - Membasahi kedua telapak dan punggung tangan;

- Mengambil sabun dengan tangan kanan dari tempatnya;
- Menggosokkan sabun ke telapak dan punggung tangan sampai merata;
- Meletakkan/menyimpan sabun ke tempatnya;
- Membersihkan sabun dari telapak dan punggung tangan sampai bersih (tidak licin);
- Kegiatan diulang sampai menguasai.

Apabila klien/anak asuh kesulitan dalam memegang sabun karena licin, bisa menggunakan kaos kaki. Sabun dimasukkan ke dalam kaos kaki, kemudian digosokkan ke anggota tubuh yang diinginkan.

- Menggunakan handuk:
  - Mengambil handuk dari tempatnya;
  - Memegang handuk pada salah satu ujungnya;
  - Mengelap bagian tubuh yang basah. Cara mengelap ditekan dan angkat pada bagian tubuh yang basah, tidak ditekan dan geser.

- 4) Membasahi dan menggosok kedua telapak dan punggung tangan sampai pergelangan tangan, bisa menggunakan gayung, atau kran;
- 5) Menyabun dari ujung jari telapak dan punggung tangan sampai pergelangan tangan. (penggunaan sabun secukupnya, tidak berlebihan);
- 6) Menggosok kedua tangan dengan sabun sampai berbusa;
- 7) Menggosok jari dan kuku;
- 8) Membersihkan tangan dari sabun hingga tidak licin;
- 9) Mengecek bahwa tangan sudah bersih dari kotoran dan sabun;
- 10) Mengeringkan tangan dengan handuk;
- 11) Menyimpan alat-alat pada tempatnya.

## **2. Menggosok Gigi**

Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh pelatih dalam kegiatan menggosok gigi adalah orientasi kamar mandi, orientasi dan pengenalan alat-alat seperti: gayung, sikat gigi, pasta gigi, dll.

Kegiatan mengeluarkan dan menaruh pasta gigi dapat dilakukan dengan cara:

- a. Sikat gigi dipegang oleh tangan kiri;
- b. Telunjuk dan ibu jari menahan dan menempel pada bulu sikat gigi;
- c. Pasta gigi dipegang oleh tangan kanan, buka tutupnya;
- d. Lobang pasta gigi diletakkan pada ujung bulu sikat gigi yang dekat dengan tangan (pada lekukan antara ibu jari dan telunjuk)
- e. Mengeluarkan odol secukupnya, dengan cara menekan pasta gigi sambil digerakkan/ditarik ke arah keluar (menjauh dari posisi tangan kiri). (lihat gambar 1).

Gerakan menggosok gigi yang baik adalah naik turun atau ke atas bawah, dan bukan ke kiri dan kanan.

## **3. Mandi**

Kegiatan mandi dapat dilatih sejak usia kanak-kanak melalui pembiasaan secara rutin setiap hari, sehingga anak penyandang cacat netra dapat mandi sendiri dengan baik.

Latihan mandi dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Orientasi kamar mandi, meliputi: letak dan posisi pintu, bak air, gantungan pakaian dan handuk, tempat sabun, gayung, kran air, tempat sikat gigi, dan lobang WC.
- b. Cara penggunaan alat-alat mandi, seperti: cara menggunakan gantungan baju dan handuk, gayung, membuka dan menutup kran air, bak air, dan sabun.
- c. Langkah-langkah kegiatan mandi, seperti: mencuci tangan, membasuh wajah, menyiram badan dan anggota badan, menyabun dan membersihkan sabun, bagian-bagian badan mana yang harus disabun dan bagaimana cara menyabun yang benar, dll.
- d. Cara menggunakan handuk.
- e. Merawat, meletakkan dan menyimpan alat-alat mandi.

## **4. Merawat Rambut**

Penyandang cacat netra dapat melakukan perawatan rambut sebagaimana orang awas, sebagai berikut:

- a. Mengorientasi bentuk kepala, mengenal bentuk wajah, dan mengenal jenis rambut.
- b. Mencuci rambut, langkah-langkahnya adalah:
  - Menyiapkan alat-alat yang diperlukan (seperti: shampoo, handuk, dan gayung);
  - Membasahi rambut dengan air menggunakan gayung;
  - Membuka botol shampoo, tuangkan shampoo ke telapak tangan secukupnya (jangan berlebihan);
  - Gosokkan shampoo ke rambut secara merata sampai berbusa (bisa dirasakan melalui telapak dan jari tangan);
  - Membersihkan jari dan telapak tangan dari busa shampoo;
  - Membilas rambut sampai bersih menggunakan jari tangan untuk mengecek apakah sudah bersih atau belum (kalau sudah bersih, akan berbunyi apabila rambut dipegang lalu ditarik pelan-pelan);
  - Mengeringkan rambut dengan handuk atau alat pengering rambut;
  - Merawat, membersihkan, dan menyimpan alat-alat untuk mencuci rambut;
  - Merapikan rambut, bisa dengan menyisirnya.
- c. Memakai Minyak Rambut

Langkah-langkah meminyaki rambut, sebagai berikut:

- Menyiapkan alat-alat yang diperlukan (seperti: minyak rambut cair atau kental, dioleskan atau disemprotkan, dll.);
- Mengenal dan mengorientasi model dan jenis-jenis minyak rambut, serta baunya;
- Untuk minyak rambut yang dioleskan: (1) diawali membuka tutup botol; (2) mengambil/mencolek minyak rambut secukupnya; (3) meratakannya pada kedua telapak tangan; (4) menyisir rambut sampai rapi; (5) menutup botol minyak rambut;
- Untuk minyak rambut yang disemprotkan: (1) membuka tutup botol; (2) mendeteksi lobang kecil minyak rambut melalui jarinya; (3) menyemprotkan minyak rambut dengan arah dan sasaran yang tepat, sampai merata; (4) menutup botol minyak rambut;
- Merawat dan menyimpan alat-alat pada tempatnya.

#### d. Menyisir Rambut

Menyisir rambut bagi penyandang cacat netra dapat dilakukan diawali pemahaman mengenai bentuk kepala dan bentuk wajah, apakah bentuk wajah lebar, lonjong atau bentuk lainnya. Jadi klien perlu melakukan orientasi mengenai bentuk kepala dan arah rambut, sehingga dapat menyisir sesuai dengan bentuk kepala, arah rambut dan bentuk wajah.

Langkah-langkah menyisir rambut adalah sebagai berikut:

- Mengorientasi dan mengenal bentuk kepala, posisi, arah dan jenis rambut serta bentuk wajah yang bersangkutan;
- Lakukan dengan informasi verbal, misalnya sisirlah rambut dari bagian depan, kiri, kanan dan belakang;
- Apabila klien mengalami kesulitan, dapat dibimbing dengan sentuhan, misalnya: tangan klien yang memegang sisir dipegang oleh tangan pelatih, pelatih membimbing klien menyisir mulai dari depan menyisir ke arah belakang, kemudian bagian kanan ke arah telinga atau ke arah belakang samping kepala, dilanjutkan bagian kiri ke arah telinga atau ke arah belakang samping kepala.
- Mengecek dengan perabaan, apakah rambut sudah rapi, sesuai dengan selera.
- Merawat dan menyimpan sisir pada tempatnya, (misalnya: bagaimana cara membersihkan sisir dari rambut yang tertinggal, dsb.)

#### e. Kosmetika Rambut

Penyandang cacat netra pun perlu tampil bersih, keren, tampan dan serasi. Rambut adalah sebagai mahkota yang ikut serta menentukan penampilan seseorang. Oleh karena itu kosmetika rambut perlu dilakukan.

Alat kosmetika rambut modern sangat mudah pemakaiannya, yaitu dengan cara dioleskan, disemir, maupun disemprotkan. Penyandang cacat netra dapat memakai strikes, mengecat rambut, yang disesuaikan dengan kondisi badan dan kepala serta rambutnya. Untuk melindungi rambut dari pengaruh luar, bisa dipakai hair-spray yang dapat melindungi rambut supaya tidak cepat rusak, kusut dan bau yang tidak sedap.

Perlu diperhatikan adalah kosmetika yang mengandung bahan kimia yang dapat mempengaruhi kesehatan rambut.

## 5. Mencukur Kumis, Godek, dan Jenggot

Dalam kegiatan ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu: (a) perlu latihan yang serius dan diulang-ulang sampai menguasai bagaimana mencukur yang baik dan benar; (b) menggunakan perabaan dan perasaan untuk meraba dan merasakan bagian mana yang telah, sedang dan akan dicukur agar tidak ada yang terlewat, juga meraba dan merasakan besarnya tekanan dan tarikan alat cukur agar kulit tidak tergores oleh alat cukur; (c) dilakukan secara sistematis dan berurutan; (d) dilakukan dengan pelan-pelan dan hati-hati; (e) disarankan menggunakan alat cukur berupa pisau garuk, dan atau alat cukur elektronik (lebih mudah dipakai dan lebih aman); (f) tangan kanan memegang alat cukur dan tangan kiri memberi petunjuk/menditeksi daerah yang dicukur serta bertugas menarik kulit agar mendapat hasil cukur yang merata/baik.

Langkah dan pola mencukur yang dapat dilakukan, antara lain:

### a. Mencukur Kumis:

- Dimulai dari bawah hidung, di atas bibir bagian tengah;
- Dimulai dari tengah ke kanan sampai ke samping mulut (mencukur kumis bagian kanan);
- Dilanjutkan mencukur kumis bagian kiri, yaitu dimulai dari tengah di bawah hidung dan diatas bibir, mencukur ke arah kiri sampai kesamping mulut.
- Setelah selesai, perlu dicek dengan cara meraba bagian yang dicukur tadi, untuk merasakan dan mengetahui apakah rambut kumis masih ada yang terlewat atau tidak, apakah sudah rapi atau belum.

### b. Mencukur Jambang/Godek

- Dimulai jambang kanan, kemudian kiri;
- Mencukur dari bagian bawah ke atas;
- Untuk mengukur panjang jambang yang diinginkan, agar kiri dan kanan sama panjang, gunakan ujung jari, letakkan dekat telinga sebagai patokan. Juga bisa menggunakan karet gelang yang diikat melingkar kepala dan melewati jambang, di sini bisa di atur berapa panjang jambang yang diinginkan dengan menaikkan atau menurunkan karet yang melewati jambang tersebut, jika karet digeser ke atas maka ukuran jambang akan menjadi pendek, atau sebaliknya.

### c. Mencukur Jenggot



- Mulai dari bagian kanan ke kiri;
- Mencukur dari dagu bagian bawah yaitu dari leher ke arah dagu;
- Mencukur di bawah bibir, dari bagian kanan ke arah tengah, kemudian dari bagian kiri ke arah tengah;
- Mengecek dengan tangan kiri, untuk mengetahui apakah sudah rapi dan bersih atau belum.

## **6. Merawat Kuku**

Kuku perlu dirawat agar selalu kelihatan bersih, rapi, indah dan sehat. Penyandang cacat netra perlu dilatih bagaimana merawat kuku yang baik, agar tidak kelihatan kotor, hitam, dan tidak rapi. Bagi anak laki-laki dapat dilatih bagaimana menggunting, mengikir dan membersihkan kotoran kuku. Sedangkan bagi anak perempuan perlu dilanjutkan dengan memberikan kosmetik, seperti mengecat atau mewarnainya. Untuk menggunting kuku, disarankan menggunakan gunting kuku jepit (lebih mudah digunakan oleh penyandang cacat netra) daripada alat gunting kuku yang lainnya.

Alat-alat yang perlu disiapkan untuk merawat kuku antara lain adalah gunting kuku jepit, kikir kuku, sikat kuku, lidi yang dibalut dengan kapas tipis, cat kuku, Waskom dengan air sabun, sabun, dll.

Perawatan kuku yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Membersihkan kuku:
  - Mulai jari-jari tangan kanan kemudian kiri;
  - Membersihkan daerah sekitar kuku dengan cara mencuci dengan air, kemudian disabun dan disikat;
  - Kotoran di bawah kuku dibersihkan dengan lidi yang dibalut dengan kapas;
  - Membilas kuku-kuku yang sudah disabun dan disikat;
  - Mengecek kuku apakah sudah bersih atau belum dengan menciumnya atau merabanya.
- b. Memotong kuku:
  - Mulai jari tangan kanan kemudian kiri;
  - Mulai dari ibu jari berurutan sampai kelingking;
  - Setelah dipotong kemudian dikikir (urutannya sama dengan di atas);
  - Mengecek kuku apakah sudah pendek dan rapi atau belum, apakah masih tajam atau tidak.
- c. Mengecat kuku (untuk wanita)
  - Kuku setelah dipotong dan dibersihkan, kemudian bisa dicat atau diberi warna;
  - Mulai tangan kanan kemudian kiri;
  - Tangan direndam dalam air sabun baskom yang hangat-hangat kuku (suam-suam) dan didiamkan sebentar;
  - Tangan diberi cream tangan, sesudah diberi lotion;
  - Mengecat kuku mulai dasar cat kuku, kemudian lak kuku dan penutup lak kuku;
  - Pengecatan dimulai dari pangkal ke ujung kuku, dari ibujari ke kelingking secara berurutan;
  - Mengecek pengecatan dengan perabaan, apakah ada yang terlewat atau tidak apakah sudah rata atau belum, apakah sudah rapi atau belum;
  - Membersihkan dan menyimpan alat-alat.

## **7. Tata Rias Diri (untuk wanita)**

- a. Pengetian Tata Rias

Penyandang cacat netra pun membutuhkan penampilan yang meyakinkan, seperti orang awas pada umumnya. Untuk itu maka ia dituntut memiliki keterampilan merias diri, agar mampu melakukannya sendiri tanpa banyak meminta bantuan orang lain.

Tata rias diri atau make-up meliputi keterampilan cara merawat, mengatur, menghias dan mempercantik diri. Manusia tidak ada yang sempurna, pasti memiliki kekurangan pada penampilan fisiknya.

b. Tujuan dan Manfaat Tata Rias

Tujuan tata rias diri adalah mengurangi, menghilangkan atau menutupi “kekurangan” pada penampilan diri kita. Tata rias diri ini memerlukan ketekunan dan ketelitian.

Adapun manfaat dari tata rias diri ini adalah: (a) menambah kecantikan dan keluwesan; (b) menghilangkan, mengurangi, memperkecil, dan menutupi kekurangan pada penampilan; (c) memberikan kepercayaan diri, sehingga dapat menghilangkan perasaan rendah diri; (d) wajah tetap kelihatan segar dan bersih; (e) membuat kita sendiri dan orang di sekitar kita merasa enak dan gembira; (f) selalu tercium harum dan kelihatan rapi; (g) memberi kepuasan lahir bathin.

c. Alat-alat Tata Rias

Alat-alat dan bahan yang diperlukan dalam tata rias diri ini adalah bedak, lipstik, eye shadow, deodorant, cat kuku, dll. Bahan “bedak” sebaiknya menggunakan bedak padat, akan memudahkan pemakaian dan tidak bertaburan, dibanding bedak bubuk.

d. Jenis-jenis Tata Rias

- 1) *Foundation*, jenis make-up ini dipasang paling pertama, sebelum yang lainnya. Diratakan diseluruh wajah, di bawah dagu sampai leher. Foundation dipakai tipis-tipis sehingga tidak tampak garis batas dan jangan berlebihan, gunakan 5 (lima) tetes, yaitu satu di dagu, satu pada hidung, satu pada dua pipi, dan satu lagi pada dahi.
- 2) *Rouge (pemerah pipi)*, dipasang setelah foundation. Poleskan sesuai dengan bentuk wajah, misalnya pada bentuk wajah bulat pemerah dipasang ke arah pertengahan pipi, pada wajah yang persegi dipasang disamping pipi, pada wajah berbentuk hati dipasang di bawah mata pada pertengahan pipi menuju ke luar di atas tulang pipi.
- 3) *Bedak (powder)*, gunakan bedak secukupnya dan jangan berlebihan. Bedak diratakan memakai kapas atau sapu bedak (powder puff) yang bersih.
- 4) *Pinsil Alis*, digunakan untuk membentuk alis yang diinginkan, gunakan jari kiri untuk membentuk alis tersebut, sedangkan tangan kanan memegang pinsil. Mulailah dari ujung alis bagian dalam dan bawah, pinsil digoreskan tipis dan pendek. Kegiatan ini cukup sulit dilakukan oleh penyandang cacat netra, tetapi kalau dilatih dengan sungguh-sungguh, akhirnya ia dapat melakukannya sendiri tanpa kesulitan.

- 5) *Eye Shadow (bayangan mata)*, dipasang sesuai dengan bentuk wajah dan mata. Dioleskan pada kelopak mata bagian atas. Warna yang dipilih hendaknya sesuai dengan warna baju yang akan kita pakai.
- 6) *Eye Liner*, gunakan yang berbentuk pensil untuk memudahkan dalam pemakaiannya. Eye liner biasanya berwarna hitam atau coklat digunakan untuk membentuk garis sepanjang mata, di atas ataupun di bawahnya. Dipasang pada eye shadow dekat dengan bulu mata.
- 7) *Mascara*, dipasang pada bulu mata bagian atas.
- 8) *Lipstik*, pemasangannya dilakukan paling akhir dari seluruh kegiatan make-up. Kita dapat menggunakan dua warna. Warna tua dipakai untuk menggaris bentuk bibir, sedangkan warna muda untuk mengisi bibir. Penggunaan lipstik disesuaikan dengan bentuk mulut dan bibir, tebal tipisnya bibir, warna kulit dan pakaian yang akan dipakai. Bentuk mulut yang kecil dapat memasang lipstik sampai sudut mulut dan sebaliknya. Bentuk bibir yang terlalu tebal dapat memakai lipstik yang berwarna kusam untuk membentuk garis luar dan menggunakan lipstik yang berwarna cerah segar untuk mengisinya. Setelah lipstik dibentuk sesuai dengan selera, sebaiknya sekitar batas bibir dilap memakai tissue, hal ini untuk menghindari lipstik melebar dan tersisa melebihi garis bibir, hingga akhirnya tampak bersih dan rapih.

e. **Prosedur Penggunaan Tata Rias bagi Penyandang Cacat Netra**

Berikut ini adalah cara melakukan kegiatan tata rias diri bagi penyandang cacat netra, yaitu sebagai berikut:

Menggunakan bedak bisa dimulai dengan menggunakan rol pengoles (untuk mengoleskan dasar bedak). Untuk meratakan dan mengetahui tebal tipis bedak dapat menggunakan perabaan. Tentu saja ini bisa dikuasai oleh penyandang cacat netra dengan latihan yang sungguh-sungguh oleh pelatih/pembimbing. Meratakan bedak dimulai dari kanan ke kiri hidung, kemudian ke bagian lain yaitu pipi, dagu, tengah dahi dan leher.

Perlu diperhatikan, tidak boleh nampak garis pemisah antara bagian yang dibedaki dan yang tidak.

Menggunakan shadow dapat dimulai dari kelopak mata kanan kemudian kiri. Untuk

menentukan tebal tipisnya, rapih tidaknya, tepat tidaknya dapat menggunakan perabaan. Pada tahap latihan bisa menanyakan pelatih/pembimbing dan selanjutnya bisa melakukan sendiri.

## 8. Perawatan Menstruasi

Setiap gadis remaja akan mengalami perubahan selama masa pubertas, yaitu pada usia 10 sampai 16 tahun. Kejadian ini berlangsung beberapa tahun dan datangnya berbeda bagi setiap anak gadis remaja.

Perubahan yang dimaksud antara lain:

- Bertambahnya tinggi badan;
- Mulai berkembangnya tubuh (pinggul akan membesar);
- Payudara mulai tumbuh;
- Keringat akan lebih banyak keluar dan mulai mengeluarkan bau badan;
- Rambut akan lebih berminyak;
- Kulit lebih berminyak dan jerawat mulai timbul;
- Tumbuh rambut halus di ketiak, kaki dan sekitar pangkal paha;
- Mulai keluarnya cairan dari vagina;
- Mulai mengalami menstruasi.

Semua perubahan tersebut hendaknya diketahui dan dipahami oleh para gadis remaja tidak terkecuali gadis remaja tunanetra, agar mereka dapat melewati masa-masa tersebut secara normal tanpa mengalami kelainan dan perasaan canggung serta malu.

Bagi gadis remaja tunanetra hal tersebut dapat diketahui melalui orang tua khususnya ibu, pembimbing asrama atau teman terdekatnya. Seringkali anak gadis bertanya kepada ibunya. Untuk itu ibu hendaknya dapat menjelaskan secara gamblang dan benar. Seorang ibu hendaknya dapat lebih bersikap terbuka dan dapat menjawab secara apa adanya terhadap pertanyaan sang gadis. Hal ini akan sangat membantu sang gadis menjadi lebih siap dalam menghadapi datangnya masa menstruasi pertama kali (menarche). Penjelasan yang salah dan tidak benar akan menyesatkan pemahaman mereka tentang menstruasi, dan pada gilirannya mereka akan mengalami kesulitan serta rasa tidak nyaman.

Menstruasi adalah keluarnya sedikit cairan dan darah dari vagina yang terjadi setiap bulan pada hampir semua wanita, lamanya antara 3 sampai 7 hari. Menstruasi itu sehat dan normal serta bukan suatu kejadian yang menakutkan. Jarak antara hari pertama menstruasi hingga menstruasi berikutnya biasanya adalah 28 hari. Bagi sebagian wanita siklusnya bisa lebih cepat atau lambat. Siklus menstruasi yang terjadi antara 21 dan 35 hari merupakan kejadian yang normal.

Berikut ini adalah hal-hal yang perlu dilakukan oleh orang tua, pembimbing asrama, dan tenaga ahli PLB:

- a. Gadis remaja/klien hendaknya diberi penjelasan secara jujur dan benar mengenai menstruasi;
- b. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu kapan masa datangnya menstruasi pertama kali (menarche);
- c. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu bahan dan alat yang perlu dipersiapkan untuk menghadapi menstruasi yang menjelang tiba, (misalnya: sediakan beberapa pembalut dan celana dalam yang bersih agar selalu siap apabila menstruasi datang;
- d. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu apa yang perlu dirahasiakan apabila mendapatkan menstruasi;
- e. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu alat dan bahan yang perlu dipersiapkan apabila mendapatkan menstruasi;
- f. Gadis remaja/klien hendaknya dibimbing cara menggunakan pembalut wanita, (pembalut buatan sendiri dan disposable seperti softex, dll.)
- g. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu waktu yang enak dan tepat untuk mengganti pembalut wanita;
- h. Hendaknya dibiasakan mengganti pembalut secara rutin setiap hari; karena mengganti pembalut lebih sering akan terasa enak dan sehat;
- i. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu dan dilatih cara membersihkan/mencuci kain pembalut yang telah dipakai (kain pembalut buatan sendiri);
- j. Gadis remaja/klien hendaknya diberitahu kemana membuang pembalut wanita yang sudah tidak dipakai (kain pembalut disposable).

## B. Tata Guna Pakaian

Berpakaian adalah mengenakan busana/pakaian dan apa saja pada badan. Keserasian berpakaian berarti mengenakan busana yang sesuai dengan usia, bentuk badan, warna kulit, waktu, tempat, maupun suasana. Cara berpakaian seseorang akan mencerminkan kepribadian, lingkungan dan taraf pendidikannya.

Penyandang cacat netra hendaknya memiliki keterampilan berpakaian agar nampak keren, serasi, bersih, dan sehat. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam menyiapkan dan memilih pakaian/busana bagi penyandang cacat netra, adalah:

- Ukuran pakaian hendaknya lebih besar dari biasanya. Hal ini dimaksudkan agar mudah dan enak memakainya. Jangan memilih pakaian yang lebih kecil dan ketat, akan menyulitkan pemakaian dan tidak enak dipandang.
- Kancing busana hendaknya sesedikit mungkin, dan pilih yang ukurannya besar-besar, jika tidak bisa dihindari hendaknya memilih busana yang kancingnya berada di bagian depan busana. Hal ini akan memudahkan bagi penyandang cacat netra dan dapat menggunakan sisa penglihatannya.
- Bagi anak kecil dan pemula disarankan:
  - ⇒ Ukuran pakaian lebih besar dari ukuran yang sebenarnya;
  - ⇒ Lobang leher lebih besar;
  - ⇒ Jumlah kancing lebih sedikit;
  - ⇒ Ukuran kancing lebih besar;
  - ⇒ Posisi kancing di bagian depan dan bukan di belakang;
  - ⇒ Kancing busana dapat digantikan dengan kain perekat (kalau memungkinkan);
  - ⇒ Kemeja/blouse dapat dijahit bagian bawahnya dan dipasang kain perekat;
  - ⇒ Busana yang kancingnya menggunakan rits mudah dipakai dan dilepas;
  - ⇒ Apabila klien/anak asuh sulit mengancingkan kancing tangan, maka bisa diganti dengan tali karet (tidak usah mengancingkan);



- ⇒ Pilih sepatu yang tidak menggunakan tali agar lebih mudah dalam memakai dan melepasnya, ini disarankan bagi klien/anak asuh yang sulit belajar menalikan tali sepatu;
- ⇒ Sepatu hendaknya memberi perlindungan kepada jari-jari kaki, karena klien/anak asuh sering tersandung dan akan membahayakan.

## 1. Menyiapkan Pakaian

Penyandang cacat netra usia balita/kanak-kanak dan pemula, perlu dipersiapkan mengenakan pakaian/busana. Persiapan ini akan menyiapkan mereka memiliki kematangan dan kesiapan belajar mengenakan pakaian/busana. Prosedurnya adalah sebagai berikut:

- a. Pengenalan berbagai jenis dan model pakaian, seperti: celana panjang, celana pendek, baju/kemeja, blouse, rok, kaos oblong, kaos singlet, seragam sekolah, pakaian bermain, pakaian kerja, pakaian tidur, pakaian pesta, pakaian rekreasi, pakaian oleh raga, dll.
- b. Orientasi terhadap pakaian, misalnya: mana bagian depan, mana belakang, mana samping kiri, mana kanan, mana bagian atas, mana bawah, posisi kerah, lengan, saku, kancing, rits, resleting, bagian badan, mana bagian luar dan dalam, dll. Semua itu diorientasikan secara detail sampai klien/anak asuh memahami dan menguasai.
- c. Belajar mengancingkan pakaian (tidak dipakai), yaitu bagaimana cara mengancingkan kancing, menggunakan rits, resleting, dll. Sampai menguasai.
- d. Berlatih memasukkan anggota badan ke dalam pakaian, misalnya memasukkan kepala, tangan kanan-kiri, kaki kanan-kiri, badan atas-bawah. Dilatih sampai menguasai.
- e. Berlatih melepaskan/menanggalkan pakaian.
- f. Praktek memakai dan menanggalkan pakaian dengan busana yang sebenarnya. Dilatih sampai menguasai.

Disarankan dalam berlatih hendaknya menggunakan *prosedur rangkaian belakang*, misalnya: melatih klien/anak asuh menanggalkan kaos kaki, prosedurnya adalah sebagai berikut:

- Dimulai melepaskan kaos kaki dari ujung jari kakinya, dengan cara menarik kaos kaki pada ujung jari kaki;

- Melepaskan kaos kaki dari pertengahan kaos kaki;
- Melepaskan kaos kaki dari bagian bawah tumit;
- Menggeser kaos kaki dari pergelangan kaki;
- Melepaskan kaos kaki seluruhnya.

## 2. Memilih Pakaian

Untuk mendapatkan penampilan yang keren, serasi, bersih dan rapi, maka perlu memilih pakaian/busana yang cocok. Bagi penyandang cacat netra dalam memilih pakaian bisa meminta bantuan orang awas dan kemudian setelah menentukan pilihannya ia hendaknya memberi tanda tertentu pada pakaian tersebut, untuk memudahkan dalam pemilihan dan pemakaian selanjutnya.

Berikut ini adalah beberapa tip memilih warna, corak, dan model pakaian/busana:

- a. Badan gemuk, apabila memilih corak bergaris hendaknya memilih yang corak garisnya vertical atau sebaliknya.
- b. Kulit sawo matang hendaknya memilih warna sejuk dan tidak mencolok.
- c. Badan gemuk, dapat memasang garis hias di bawah dada memanjang ke bawah, untuk memberi kesan langsing.
- d. Pada pagi hari hendaknya berpakaian sederhana dan praktis. Bahan tidak mahal, warna cerah, corak riang.
- e. Pada sore hari hendaknya memilih bahan yang lebih bagus daripada pagi hari, warna pilih yang mencolok.
- f. Malam hari, misalnya ke pesta atau resepsi pilih warna mencolok yang sesuai dengan warna kulit, bahan bagus dan mahal.
- g. Pakaian kerja, seragam, bahan tahan cuci dan tahan sinar matahari. Pilih bahan yang dapat menyerap keringat.
- h. Pakaian melawat, pilih yang sederhana, warna gelap, misalnya: hitam, biru, ungu tua atau warna netral seperti putih.
- i. Badan tinggi kurus jangan memakai rok terusan. Pilih rok dan blouse sehingga badan kelihatan lebih pendek.

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan oleh pria, adalah:

- ⇒ Badan pendek kurus jangan memakai jas yang kerahnya sangat besar, badan akan kelihatan tenggelam dalam jas.
- ⇒ Badan gemuk jangan memakai celana panjang yang sempit, akan terkesan jelek dan tidak sedap.
- ⇒ Badan yang tinggi kurus jangan memakai pantaloon yang sangat lebar akan kelihatan seperti orang-orangan di sawah.
- ⇒ Badan gemuk apabila memakai jas dan sarong pelekat, pilihlah corak kotak-kotak kecil pada sarong pelekat dan jasanya jangan terlalu panjang.
- ⇒ Badan tinggi semampai, memakai desain apapun cocok, tetapi jangan berlebihan.

### **3. Mengenali Pakaian**

Penyandang cacat netra dapat mengenal pakaiannya dengan berbagai cara, antara lain:

- a. Menurut jenis bahan, misalnya: tipis-tebal, halus-kasar, dll.
- b. Ciri-ciri khusus, misalnya modelnya, jahitannya, baunya, dll.
- c. Tanda-tanda khusus yang sengaja dipasang pada bagian yang tidak kelihatan oleh mata, tetapi mudah diketahui dan dikenali oleh penyandang cacat netra. Ciri khusus ini bisa berupa kancing, atau simpul-simpul yang khas. Misalnya satu simpul untuk warna hijau muda, dua simpul untuk warna hijau tua, dst. Hal ini akan memudahkan bagi mereka untuk memilih warna stelan pakaian yang serasi dengan kombinasi warna yang sesuai.

### **4. Merawat Pakaian**

Pakaian yang terawat dan terpelihara dengan baik akan kelihatan lebih bersih, indah, dan awet. Kegiatan memakai, menanggalkan, mencuci, mengeringkan, menyeterika, melipat, dan menyimpan merupakan keterampilan perawatan pakaian yang perlu dikuasai oleh para penyandang cacat netra.

Kegiatan merawat pakaian antara lain:

- a. Mencuci Pakaian

Pakaian yang sudah dipakai dan tidak dicuci akan cepat rusak, bau tidak enak,

dan dapat menimbulkan penyakit kulit seperti gatal-gatal dan panu atau jamur kulit. Pakaian yang sudah dipakai hendaknya dicuci. Mencuci pakaian hendaknya disesuaikan dengan sifat-sifat bahan, seperti: katun, wol, nylon, sutera asli atau buatan, dll.

Prosedur mencuci pakaian bagi penyandang cacat netra:

- 1) Menentukan cucian, penyandang cacat netra dapat menentukan dan mendeteksi apakah pakaian sudah perlu dicuci atau belum, dengan cara:
  - ≡ Jangka waktu, yaitu sudah berapa lama atau berapa kali pakaian tersebut dipakai;
  - ≡ Dapat diketahui dari baunya;
  - ≡ Dapat dipegang, apakah sudah kusut atau belum;
  - ≡ Melalui bantuan orang awas (sebaiknya hindari).
- 2) Menyiapkan Alat, alat-alat yang diperlukan untuk mencuci perlu dipersiapkan terlebih dahulu, seperti: ember, jolang, sabun, sikat, mangkuk kecil, dll.
- 3) Menghitung Cucian, sebelum kegiatan mencuci dimulai, biasanya menghitung terlebih dahulu jumlah pakaian yang akan dicuci, ada berapa potong.
- 4) Memilah cucian, pakaian yang belum dan sudah dicuci hendaklah dipisahkan tempatnya. Letakkan pakaian yang belum dicuci di sebelah kiri tempat mencuci (ember, bak) dan pakaian yang sudah dicuci di sebelah kanan tempat mencuci tersebut. Hal ini untuk memudahkan dan mengetahui mana pakaian yang sudah dicuci dan yang belum. Warna putih hendaknya dipisahkan dengan warna-warna lain, juga pakaian yang sangat kotor hendaknya dipisahkan dari warna putih.
- 5) Menyabun dan menyikat cucian. Dalam kegiatan ini perlu memperhatikan bagian-bagian yang rawan terkena kotor, misalnya: pada bagian dalam kerah, bagian bawah lengan dan kaki, pada saku, bagian depan kemeja (kiri-kanan), bagian depan dan belakang celana, bagian ketiak, dll. Bagian-bagian ini perlu mendapatkan gosokan yang sempurna dengan sabun, bagian lainnya tidak perlu disabun dan cukup terkena busa ketika direndam. Setelah itu pakaian/cucian direndam beberapa menit. Kocok-kocok cucian yang sudah disabun tadi agar busa merata.

- 6) Membilas cucian. Dimulai dari cucian yang berada di sebelah kanan tempat mencuci (ember), cucian yang sudah dibilas letakkan di sebelah kiri tempat cucian (ember). Untuk mengetahui apakah cucian sudah bersih atau belum, dapat dilakukan dengan mendengarkan gemericik air pada pembilasan terakhir (ketiga). Apabila masih terdengar air busa, maka perlu dibilas lagi, akhirnya cucian siap dijemur.

Apabila menggunakan mesin cuci pada langkah ke tiga larutkan sabun ke air dan masukkan ke mesin cuci, tuangkan air secukupnya, lalu masukkan cucian ke dalam mesin cuci, dst.

b. Meringkakan Pakaian

- Cucian dijemur satu persatu secara berurutan dari arah kanan ke kiri;
- Usahakan agar pakaian tidak kena tanah atau jatuh bila sudah kering;
- Gunakan jepitan untuk menjepit jemuran;
- Jemuran hendaknya tidak terbuat dari kawat atau logam, kalau berkarat sulit dideteksi.

c. Menyetrika Pakaian

Prosedur yang dapat dilakukan adalah:

1) Menyiapkan dan memasang setrika:

- Meletakkan setrika di meja setrika;
- Mengatur temperatur yang kita inginkan, tidak terlalu panas;
- Yakinkan bahwa tangan anda benar-benar kering;
- Telusuri kabel mulai dari setrikaan sampai menemukan stekkernya;
- Peganglah stekker tersebut bahwa dua kakinya menghadap ke depan;
- Telusuri kabel, temukan stopkontak dan peganglah dengan tangan yang bebas;
- Masukkan kaki stekker ke stopkontak;
- Siap menyetrika.

2) Menyetrika

Prosedurnya adalah:

- Berilah kesempatan kepada klien/anak asuh berlatih menyetrika dengan strika yang dingin, kemudian menggunakan setrika yang panas (latihan bertahap).
- Sebelum menyetrika pakaian, sebaiknya mencoba terlebih dahulu pada kain atau bahan yang tidak terpakai, misalnya bahan berwarna gelap atau serbet. Hal ini untuk mengecek dan menghindarkan barangkali ada bagian setrika yang kotor.
- Apabila khawatir ujung setrika yang panas tersentuh tangan, ujung setrika bisa diberi asbes sebagai penahannya.
- Tempat menaruh setrika sebaiknya diberi papan atau kayu yang dipaku dipinggiran meja setrika, agar setrika tidak mudah jatuh. (lihat gambar).
- Tempatkan pakaian yang belum disetrika di sebelah kanan, dan yang sudah disetrika di sebelah kiri anda.
- Dalam menyetrika, dapat dimulai menyetrika bahan/pakaian yang mudah disetrika, seperti: sapu tangan, handuk kecil, sarung, dll. Kemudian dilanjutkan kepada pakaian yang lebih sulit disetrika, seperti: kemeja, celana, blouse, dll.
- Lipatan-lipatan pada kemeja dapat dihaluskan dengan tangan, kemudian gosokkan setrika pada kemeja tadi, geserkan bagian kemeja yang telah digosok/disetrika. Letakkan bagian yang belum disetrika di atas meja setrika. Panas dari setrika dapat menghilangkan kerut-kerut dan kusut pada kemeja, hendaknya setrika tidak ditekan terlalu keras, gosokkan dengan penuh perasaan.
- Tempatkan setrika pada tempat semula setiap selesai menggosok kemeja/pakaian, untuk meyakinkan bahwa setrika sedang tidak dipakai.

#### d. Melipat Pakaian

Pada dasarnya teknik melipat bagi penyandang cacat netra sama dengan orang awas pada umumnya, bedanya adalah dalam proses belajar melipat pakaian, orang awas lebih pada penglihatannya sedangkan penyandang cacat netra lebih pada pendengaran dan perabaan (praktek langsung).

Untuk memudahkan bagi penyandang cacat netra, prosedur yang dapat ditempuh adalah:

- Berlatih melipat dapat dimulai dengan bahan/pakaian yang mudah dilipat,

misalnya: sapu tangan, handuk kecil, sarung, dll.

- Caranya adalah: letakkan bahan/kain (berbentuk persegi empat atau empat persegi panjang) pada permukaan yang datar, misalnya: meja. Kemudian dilipat menjadi dua, sehingga sudut bertemu dengan sudut yang berlawanan. Dapat dilipat lagi menjadi dua sehingga sudut bertemu dengan sudut yang lainnya. Sehingga lipatan menjadi kecil dan cukup untuk dimasukkan ke dalam almari pakaian.
- Kemudian dapat dilanjutkan melipat bahan/pakaian yang lebih sulit, seperti kemeja, celana, dll.
- Melipat kemeja berlengan, misalnya kaos oblong kemudian dilanjutkan melipat kemeja.
- Cara melipat kaos oblong, sebaiknya dilipat menjadi dua bagian, dan melipat lengannya serta ditempatkan di atas lipatan tadi.

e. Menyimpan Pakaian

Menyimpan pakaian secara teratur rapi dan tersusun sangat penting artinya bagi penyandang cacat netra karena hal ini akan memudahkan untuk mencari dan mengambilnya, ketika akan memilih dan memakai pakaian yang diinginkan.

Cara menyimpan pakaian yang teratur dan baik adalah: (1) pakaian yang baru saja di pakai bisa digantung; (2) Pakaian yang sudah dicuci, dijemur, disetrika, dan dilipat hendaknya disimpan di almari; (3) pakaian yang sudah kotor hendaknya disimpan di tempat terpisah (khusus tempat pakaian kotor) untuk dicuci, hindari pencampuran pakaian kotor dengan yang bersih.

Adapun teknik menyimpan pakaian secara tersusun adalah:

- Susunan hendaknya tidak berubah-ubah atau dipindah-pindah. Misalnya: kemeja selalu di rak ke dua sebelah kanan, celana di rak kedua sebelah kiri, singlet dan celana dalam di rak ketiga sebelah kanan, sarung di rak ketiga sebelah kiri, dst.
- Menyusun pakaian berdasarkan jenisnya. Misalnya: kelompok kemeja yang sudah diberi tanda torrent disusun dalam satu kelompok tersendiri.
- Menyusun pakaian berdasarkan warna yang sesuai dengan stelannya. Misalnya: pakaian seragam sekolah ditaruh pada rak yang paling atas, celana warna hijau tua dengan kemeja hijau muda disimpan di rak paling bawah sebelah kanan, dst.
- Menggunakan hanger untuk menyimpan pakaian pasangannya atau stelan. Misalnya: celana warna biru dongker dengan kemeja warna dasar putih bergaris

biru digantung dalam satu hanger, stelan jas digantung dalam satu hanger, dst.

- Pakaian yang sering dipakai, seperti seragam sekolah, pakaian kerja, hendaklah disimpan pada tempat yang paling mudah dijangkau/diambil agar mudah mencari dan mengambilnya.

f. Menanggalkan Pakaian

Keterampilan menanggalkan/melepas pakaian lebih mudah daripada memakai pakaian. Dalam proses pembelajaran disarankan menggunakan teknik rangkaian ke belakang, yaitu melakukan kegiatan dari bagian akhir ke bagian awal dari suatu proses kerja atau melakukan sesuatu pekerjaan. (lihat BAB IV bagian B).

1) Menanggalkan kaos oblong

Cara 1:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh memegang bagian belakang dari leher kaos;
- Klien/anak asuh menarik kaos ke atas melalui kepalanya;
- Klien/anak asuh menanggalkan lengan kaos.

Cara 2:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh menyilangkan tangan kiri dan memegang bagian bawah kaos. Sedangkan tangan kanan memegang lipatan kaos bagian bawah kiri dan tangan kiri memegang lipatan kaos bagian kanan.
- Klien/anak asuh kemudian menarik kaos ke atas melalui kepalanya, sambil melepaskan pegangan tangan yang menyilang tersebut.

2) Menanggalkan celana pendek/panjang/rok

Caranya:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Melepaskan kancing celana/rok; untuk rok apabila posisi kancingnya di belakang, maka dibalik dahulu sehingga bagian yang ada kancingnya berada di depan, hal ini untuk mempermudah melepaskannya;
- Klien/anak asuh berdiri dan menarik celana/rok ke arah bawah sampai di bawah lutut;



- Klien/anak asuh duduk lagi, dan melepaskan celana/rok seluruhnya sambil mengangkat kedua kakinya;
- Celana/rok disimpan pada tempatnya, misalnya digantung atau di masukkan ke keranjang pakaian kotor untuk dicuci.

3) Menanggalkan kemeja/blouse:

Cara 1:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh melepas dua kancing kemeja yaitu kancing kemeja yang paling atas dan bawahnya, kemudian dua kancing kemeja pada lengan kiri dan kanan;
- Klien/anak asuh dapat melepaskan kemeja/blouse cara 1 dan 2 pada pelepasan kaos:

Cara 2:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh melepaskan semua kancing kemeja dan menanggalkan kemeja.

Untuk menanggalkan blouse prosedurnya sama dengan kemeja.

4) Melepaskan kaos kaki

Caranya:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh memegang ujung kaos kaki bagian atas dengan kedua tangan;
- Klien/anak asuh memasukkan ibu jari ke dalam kaos kaki;
- Klien/anak asuh mendorong kaos kaki ke bawah sampai ke tumit;
- Klien/anak asuh menarik kaos kaki sampai ujung jari kaki dan melepaskannya;
- Klien/anak asuh menyimpan kaos kaki pada tempatnya.

g. Merawat Sepatu

Prosedurnya adalah:

- 1) Menyiapkan alat-alat, seperti: semir, sikat sepatu, lap, kaos kaki yang sudah tidak dipakai, Koran untuk alas, dll. Disarankan menggunakan semir cololite (sudah ada kuasanya) akan memudahkan dalam menyemir.
- 2) Menjemur sepatu, sebelum dilap dan disemir sebaiknya sepatu dijemur dulu, agar kotoran yang basah mudah dibersihkan atau dilap. Dimusim hujan, bisa dilap dulu dengan kain basah, kemudian dijemur.
- 3) Membersihkan sepatu, setelah dijemur sepatu dibersihkan dengan cara dilap pakai kain lap kering. Mengelap sepatu bisa dimulai sepatu kanan. Caranya:
  - Tentukan fokal point yaitu pada ujung bagian depan sepatu;
  - Selalu dimulai dari fokal point (ujung bagian depan sepatu);
  - Dimulai dari ujung bagian depan sepatu dilap mengarah ke bagian pinggir kanan sepatu, gerakan dari ujung depan menuju bagian belakang;
  - Kemudian dari ujung depan ke arah bagian kiri sepatu, dan ke bagian belakang;
  - Dan terakhir, dari ujung depan ke arah bagian atas sepatu;
  - Untuk mengeceknya bisa diraba apakah sudah bersih atau belum;
  - Sepatu siap disemir.
- 4) Menyemir sepatu

Prosedurnya:

- Sarungkan kaos kaki yang sudah tidak dipakai ke tangan kiri, hal ini untuk menghindari tangan tidak kotor;
- Masukkan tangan kiri tersebut ke sepatu yang akan disemir;
- Dimulai dengan sepatu kanan, kemudian sepatu kiri;
- Menentukan fokal point sebagai patokan, misalnya ujung sepatu bagian depan;
- Mulai menyemir sepatu, caranya menggosok/mengoleskan semir sambil ditekan secukupnya. Mulailah dari patokan yaitu ujung sepatu bagian depan ke arah kanan terus ke belakang sepatu, kemudian dari patokan ke arah kiri terus ke belakang, dan akhirnya dari patokan ke bagian atas sepatu, perhatikan jangan

terlalu banyak semir;

- Jangan ada yang terlewat, gosoklah bagian lekuk-lekuk sepatu, juga hak sepatu dan sol bagian pinggir sepatu;
- Selesai disemir, gosoklah dengan lap bersih mulai dari patokan, urutannya sama dengan waktu menyemir;

- Bersihkan jangan sampai ada sisa-sisa semir yang tertinggal di sepatu;
- Akhirnya sepatu dapat disimpan pada tempatnya dan siap dipakai.

## 5. **Berpakaian yang pantas**

Dalam bab IV bagian B telah diuraikan mengenai bagaimana menyiapkan, memilih dan mengenal pakaian. Sekarang masalahnya adalah bagaimana mengenakan pakaian yang telah disiapkan, dipilih dan dikenali tersebut. Berikut ini adalah petunjuk bagaimana mengenakan pakaian bagi penyandang cacat netra:

### a. Petunjuk umum:

- Beri kesempatan kepada penyandang cacat netra untuk memilih sesuai dengan selera, tentunya berdasarkan petunjuk dan aturan memakai pakaian yang serasi dan pantas.
- Hendaklah menggunakan pakaian sesuai dengan kebutuhan, misalnya pakaian sekolah, bermain, pesta, bekerja, melawat, pakaian tidur, dll.
- Bagi penyandang low vision bisa memanfaatkan penglihatannya untuk memilih warna yang serasi.
- Hendaknya mengenakan pakaian yang tepat dan dapat diterima oleh masyarakat pada umumnya, hal ini akan memudahkan dan menolong penyandang cacat netra diterima oleh masyarakat dan lingkungannya.
- Bagi penyandang cacat netra yang buta total, perlu menyadari keserasian warna dan jenis pakaian yang dipakai.
- Untuk memudahkan bagi penyandang cacat netra mengingat-ingat warna, jenis dan stelan yang serasi dan pantas, perlu memberi tanda/ciri khas pada pakaian tersebut, misalnya: lingkaran untuk kemeja warna merah, segitiga untuk kemeja warna hijau, segi empat untuk kemeja warna biru, lingkaran yang dipasang dibagian atas pakaian misalnya di kerah bagian dalam adalah warna merah tua sedangkan lingkaran yang dipasang di bagian bawah pakaian misalnya di bagian bawah depan kemeja adalah warna merah muda, dll.
- Cara lain yang dapat dilakukan adalah warna pakaian yang dipadukan yaitu yang serasi diberi tanda yang sama untuk pakaian atasan dan bawahan, misalnya: celana panjang warna biru muda untuk bawahan dan kemeja biru muda atau putih sebagai pakaian atasan, keduanya diberitanda lingkaran yang dipasang pada kedua

pasangan pakaian tersebut, dsb.

- Apabila bentuk-bentuk yang dipasang pada kerah kemeja atau ditempat lainnya tersebut membuat pakaian tidak nyaman dan tidak enak dipakai, ciri khas atau label dapat dibuat dalam bentuk yang berbeda, misalnya: pakaian yang tidak diberi tanda/label adalah warna putih, setengah label adalah warna biru, label penuh adalah warna merah, dst.

Jadi banyak cara yang dapat dipakai untuk memudahkan kita memilih pakaian yang serasi dan pantas. Kita perlu memutuskan memilih satu cara yang paling mudah bagi kita, tentu saja setiap orang akan menggunakan cara yang berbeda, itu sah sah saja selama tidak menyimpang dari petunjuk ini.

Sebelum melaksanakan proses pembelajaran atau pelatihan, perlu menyampaikan beberapa hal penting kepada klien/anak asuh sebagai berikut:

- Apakah secara fisik klien/anak asuh akan mampu menyelesaikan proses pembelajaran/pelatihan ini? Tetapi jangan diberitahukan kepadanya bahwa prosesnya cukup sulit.
- Apakah klien/anak asuh telah siap untuk mempelajari dan mempraktekkan materi pembelajaran ini? Mungkin beberapa materi pembelajaran akan terasa sangat sulit bagi klien, seperti: mengancingkan baju, mengikat tali sepatu, memasang gesper, dll. Sebaiknya mereka jangan mencoba terlalu dini jika belum siap.
- Apakah klien/anak asuh telah memiliki keterampilan sebagai pra sarat untuk mengikuti proses pembelajaran ini? Misalnya: apakah klien/anak asuh sudah menguasai beberapa konsep yang bakal muncul dalam materi pembelajaran ini? Apakah sensori motoriknya cukup siap dan baik untuk memasang kancing?
- Apakah program ini benar-benar dibutuhkan oleh klien/anak asuh untuk dipelajari? Misalnya: apakah klien perlu kita latih menggunakan tali sepatu, sedangkan klien/anak asuh sudah cukup terampil memakai sepatu tanpa tali, seperti sepatu pantopel. Karena itu perlu kita pilih prioritas yang sangat dibutuhkan klien/anak asuh.

#### b. Memakai Pakaian

Memakai pakaian bagi penyandang cacat netra memerlukan proses yang lebih sulit daripada melepaskan pakaian. Metode rangkaian mundur dapat dipakai dalam

proses ini. Berikan kepuasan kesenangan kepada klien/anak asuh dengan memberikan pujian ketika ia dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Berikan kesempatan kepada klien/anak asuh untuk mencoba sendiri setelah berlatih dengan anda, sehingga ia menguasai dan tidak memerlukan bantuan anda.

Berikut ini adalah beberapa prosedur yang dapat dilakukan:

1) Memakai kaos oblong, jumper:

Cara 1:

- Kaos diletakkan di atas meja posisinya dibalik, yaitu bagian belakang berada di atas dan bagian depan di bawah, diap dipakai;
- Klien/anak asuh duduk/berdiri di depan meja;
- Klien/anak asuh memegang bagian bawah kaos dan memasukkan melalui kepala, kemudian menariknya sehingga masuk ke bagian tubuh;
- Klien/anak asuh memasukkan tangan kanan kemudian kiri pada lobang lengan kaos ;
- Klien/anak asuh menarik kaos ke bawah sampai batas pinggang;
- Klien/anak asuh merapihkan kaos, jumper atau rok yang sedang dipakai.

Cara 2:

- Kaos di letakkan di atas meja, posisi kaos bagian belakang berada di atas dan bagian depan di bawah. Kaos siap dipakai;
- Klien/anak asuh duduk/berdiri di depan meja;
- Klien/anak asuh memegang bagian lengan kaos dan memasukkan tangan kanan ke lobang lengan kaos, kemudian tangan kiri;
- Klien/anak asuh mengangkat tangan dan memasukkan kepala ke lobang kaos sampai melalui leher;
- Klien/anak asuh menarik bagian bawah kaos ke bawah sampai ke pinggang.

2) Memakai kemeja/blouse:

Cara 1:

- Kemeja dalam keadaan terkancing, kecuali ada dua buah kancing yang terbuka, yaitu kancing paling atas dan di bawahnya;
- Kemeja diletakkan/digelar di atas meja, posisi bagian belakang kemeja

menghadap ke atas dan siap dipakai;

- Selanjutnya untuk menyelesaikan proses latihan ini dapat dilakukan cara 1 (satu) yaitu cara memakai kaos.

Cara 2:

- Kancing baju dilepas seluruhnya;
- Kemeja dibentangkan pada sandaran kursi, posisinya kemeja belakang bagian dalam nampak dengan jelas, sedangkan lengan menggantung pada sandaran kursi;
- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh memegang bagian kanan kerah dengan tangan kirinya;
- Klien/anak asuh memasukkan tangan kanan ke lobang lengan kanan dan menarik kerah kemeja bagian kanan dengan tangan kirinya;
- Klien/anak asuh memegang lengan kemeja bagian kiri dan kemudian memasukkan tangan kirinya sambil menarik kemeja engan tangan kanannya;
- Klien/anak asuh mengancingkan kancing kemeja.

Cara 3:

- Klien/anak asuh mencari kerah kemeja;
- Klien/anak asuh memegang kerah kemeja sebelah kanan dengan tangan kirinya. Lengan menyilang di depan, posisi kemeja menggantung di belakang badan;
- Klien/anak asuh meletakkan/memposisikan tangan kanan pada lengan kiri dan mendorong kemeja kemudian meletakkannya melalui bahu kiri;
- Klien/anak asuh mengecek bagian belakang kemeja dengan tangan kirinya, kemudian memasukkan tangan kirinya ke lengan kiri dan menggunakan tangan kanan untuk menarik kemeja sampai ke pundak;
- Klien/anak asuh mengancingkan kancing kemeja, secara berurutan dari yang paling atas sampai yang paling bawah.

### 3) Memakai celana pendek/panjang:

Caranya :

- Klien/anak asuh duduk di kursi;

- Klien/anak asuh menemukan bagian depan celana dan memegangnya dengan kedua tangan, yaitu tangan kiri memegang bagian depan celana sebelah kiri dan tangan kanan memegang sebelah kiri, dan siap memasukkan kaki;
- Klien/anak asuh memasukkan kaki kanan ke lobang kanan, dan kemudian kaki kiri ke lobang kiri;
- Klien/anak asuh berdiri dan menarik celana ke atas sampai pinggang;
- Klien/anak asuh mengacingkan celana, dengan cara menarik anak resliting ke atas sampai mentok/habis.

#### 4) Memakai rok:

Caranya:

- Klien/anak asuh mengenali macam-macam model rok dan ciri-cirinya, misalnya rok terusan dan stelan (atas bawah), rok bagian atas disebut blus, rok terusan biasanya memakai resluting di belakang atau memakai kancing di bagian depannya.
- Klien/anak asuh mengenal bagian luar dan bagian dalam rok;
- Klien/anak asuh memegang bagian atas rok yaitu pada ban pinggang dengan ke dua tangannya;
- Klien/anak asuh membuka resluting rok;
- Klien/anak asuh memindahkan pegangan ke bagian bawah rok, kemudian memasukkan kedua tangan ke bawah rok sampai ke bagian pinggang;
- Pegang bagian pinggang rok dan tariklah sampai ke pinggang, lalu cantelkan kancingnya;
- Tarik reslutingnya ke arah atas sampai mentok;
- Akhirnya rok diputar, sehingga bagian yang tadinya di depan kita menjadi di belakang, dan yang di belakang menjadi di depan.
- Klien/anak asuh

#### 5) Memakai kaos kaki

Prosedurnya:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh mengorientasi kaos kaki yang meliputi: bentuk, ukuran,



bagian atas dan bawah, bagian punggung dan telapak kaki, bagian tumit dan jari kaki, bagian dalam dan luar, kaos kaki kiri dan kanan (ada baiknya diberi tanda khusus), serta bagian ujung dan pangkal dari kaos kaki;

- Kaos kaki dapat dipakai satu persatu, mulai kaki kanan;
- Klien/anak asuh memegang pangkal kaos kaki dengan kedua tangannya;
- Klien/anak asuh memasukkan ibu jari kaki melalui lobang kaos kaki, kemudian memegang bagian atas kaos kaki dan menariknya sampai di atas tumit;
- Klien/anak asuh merapihkan kaos kaki.

#### 6) Memakai sepatu

Prosedurnya:

- Klien/anak asuh duduk di kursi;
- Klien/anak asuh mengorientasi sepatu yang meliputi: bentuk dan jenis sepatu, bertali atau tidak, ukurannya, bagian depan dan belakang, bagian atas dan bawah, bagian punggung dan telapak kaki, pinggir kiri dan kanan, lidah dan lobang, sepatu kiri dan atau kanan;
- Memakai sepatu satu persatu, mulai kaki kanan;
- Klien/anak asuh memegang bagian kiri dan kanan lobang sepatu dengan kedua tangan;
- Memasukkan kaki ke dalam lobang sepatu, sambil tangan menarik ke arah belakang sepatu;
- Memosisikan kaki dalam sepatu sehingga terasa nyaman dan enak.

#### 7) Menggunakan dan memasang tali sepatu

Latihan ini memiliki tingkat kesukaran yang cukup tinggi. Oleh karena itu sebelum latihan klien/anak asuh hendaknya telah memiliki dan menguasai konsep-konsep dan keterampilan tertentu yang menjadi prasarat, seperti: diagonal, menyilang, menyudut, membentuk persilangan, melalui, kanan, kiri, dan keterampilan menggunakan satu tangan dalam menangani obyek, keterampilan menggertakkan jari-jari tangan dengan baik, kemampuan memasukkan benang ke dalam lobang.

Langkah-langkahnya adalah:

- Menyilangkan tali sepatu: posisi tali sepatu adalah tali sepatu bagian kanan berada di atas tali sepatu bagian kiri, tali sepatu bagian kiri berada di atas tali sepatu bagian kanan, sehingga membentuk segitiga dengan titik dimana dua tali saling menyilang;
- Mengikat silangan: (a) peganglah titik pertemuan di mana kedua tali menyilang antara itu jari dan telunjuk tangan kiri; (b) peganglah tali pada bagian kiri sepatu dengan tangan kanan dan talikan di bawah silangan dari arah depan ke belakang;
- Peganglah lobang tali sepatu dengan tangan kanan, tali sepatu sebelah kanan dipegang oleh tangan kiri dan tariklah silangan itu sehingga bibir kiri dan kanan sepatu merapat, jangan terlalu rapat;
- Membuat dua gelung, membuat gelung atau lipatan tali yang membentuk lingkaran lonjong. Tali bagian kanan dipegang dengan tangan kanan, kemudian lipat melingkar tali sebelah kiri, pegang dengan tangan kiri serta ikatkan kedua lipatan melingkar tersebut, kemudian tariklah dengan kuat sehingga rapat dan kuat;
- Membentuk pita: dua buah lingkaran lonjong yang menyilang dan mengikat dengan cara yang sama dari langkah satu dan dua di atas, gunakan simpul pada tali tersebut. Tariklah simpul-simpul itu sampai kuat.

Mengingat sulitnya proses latihan menggunakan dan memasang tali sepatu ini, maka disarankan bagi penyandang cacat netra menggunakan sepatu yang tidak ada talinya, seperti pantopel, sepatu sandal, dll.

## **6. Pakaian Pelengkap**

Seseorang belum sempurna penampilannya jika tidak mengenakan pakaian pelengkap. Yang termasuk pakaian pelengkap antara lain: ikat pinggang, topi, dasi, kaca mata, selendang, jam tangan, tongkat, payung, sepatu, tas, dll. Sebagaimana orang awas pada umumnya, penyandang cacat netra memerlukan pakaian pelengkap. Pakaian pelengkap sangat penting artinya bagi penyandang cacat netra, karena selain berguna sebagai make-up dan asesoris agar penampilan keren, rapi, bersih dan sehat, juga berfungsi sebagai sarana untuk menutupi keadaan bola mata yang kurang enak dipandang, dan sebagai sarana mobilitas serta berkomunikasi secara baik dan meyakinkan dengan lingkungan sekitarnya.

Pakaian pelengkap semuanya penting bagi Penyandang cacat netra, tetapi ada yang lebih penting yaitu kaca mata, tongkat, jam tangan Braille, jam tangan bicara, topi, sepatu, dll. Kacamata sangat berguna untuk menutupi kondisi bola mata yang kurang enak dipandang dan sekaligus sebagai make-up, juga bagi low vision sebagai alat bantu melihat. Tongkat berguna untuk alat mobilitas yang dapat melindungi dan menyelamatkan dirinya, dan sekaligus dapat mengantar penyandang cacat netra untuk sampai ke tempat tujuan dengan mudah, aman, dan selamat. Topi sangat berguna bagi penyandang cacat netra yang tidak tahan panas dan kondisi penglihatan yang silau, sehingga dengan topi ia dapat melakukan mobilitas dengan baik dan terlindungi dari panas. Sepatu dapat melindungi dari tersandung yang dapat mengakibatkan luka pada jari kaki, sehingga penyandang cacat netra dapat berjalan dengan nyaman dan aman.

Pemilihan pakaian pelengkap dapat disesuaikan dengan model, jenis dan warna pakaian yang sedang dipakai. Dalam hal ini penyandang cacat netra dapat memberi ciri khas pada barang-barang tersebut, sehingga ia dapat memilih dengan mudah dan tepat serta sesuai dengan pakaian yang sedang dikenakan.

### **C. Penggunaan dan Perawatan Kamar Mandi dan WC**

Penyandang cacat netra dituntut memiliki keterampilan menggunakan kamar mandi dan WC, karena keterampilan ini merupakan kebutuhan yang sangat vital bagi setiap orang termasuk penyandang cacat netra. Setiap hari semua orang melakukan kegiatan ini. Untuk dapat menggunakan kamar mandi dan WC dengan terampil, baik dan benar, perlu mengetahui dan mengenal jenis-jenis dan bentuk kamar mandi dan WC yang lazim.

#### **1. Jenis-jenis kamar mandi**

- a. Kamar mandi tradisional, yaitu model kamar mandi yang biasa seperti di rumah-rumah di Indonesia. Pada umumnya dilengkapi dengan bak air dan gayung. Pintunya biasa dibuat dari kayu atau bahan lainnya. Lantai dibuat dari floor semen, beton, tegel, porselen atau tegel berhias. Di dalam kamar mandi terdapat kapstok atau penggantung handuk dan pakaian dan tempat sabun, odol dan sikat gigi. Adakalanya dilengkapi dengan pancuran atau shower. Pada umumnya orang Indonesia mandi dengan posisi berdiri. Badan diguyur air memakai gayung.

- b. Shower, ini biasanya terdapat di hotel-hotel yang bertaraf internasional. Kamar mandi dengan shower juga disebut shower box atau shower cubicle. Ukurannya kecil, rata-rata lebarnya kira-kira  $1 \times 1 \text{ m}^2$  dan tingginya 2.5 m. shower yang dipasang dapat berupa shower statis yang ditempel pada dinding setinggi 2 m. tetapi ada juga shower yang dapat kita pegang dan kita arahkan airnya sesuai dengan keinginan kita. Shower box biasanya tidak berdaun pintu, tetapi disediakan tirai atau gordena plastik. Sebelum kita mandi, tirai plastik harus direntangkan dan pasang sehingga air tidak keluar dari ruang shower box. Lantai di luar shower box diusahakan selalu tetap kering. Biasanya tersedia dua keran air, yaitu untuk mengeluarkan air dingin yang tertera huruf C=Cold atau berwarna biru pada kerannya, dan yang satu lagi mengeluarkan air panas yang tertera huruf H=Hot dan berwarna merah pada kerannya. Hati-hati air jangan terlalu panas bisa merusak kulit, atur dingin dan panas sampai mencapai ukuran sedang. Biasanya dilengkapi dengan tudung kepala atau head cap, hair cap atau bath cap untuk melindungi kepala agar tidak basah.
- c. Bath Tub, adalah bak mandi model Eropa. Biasanya hotel-hotel mewah di kamar mandinya dilengkapi shower dan bath tub. Ukurannya biasanya lebar 80 cm, panjang 2 m, dan tingginya 80 cm. Di bagian ujung bath tub biasanya terdapat dua keran air yaitu untuk air panas dan dingin. Juga dilengkapi dengan shower statis dan yang dapat digerak-gerakkan di bagian atasnya. Di bawah keran air biasanya terdapat lubang air yang disumbat. Apabila akan mengisi bath tub dengan air maka sumbat dipasang. Kalau mengeluarkan air sumbat dibuka. Salah satu tepi bath tub bagian atas terdapat penggantung tirai plastik. Kalau mandi plastik harus dibentangkan agar air tidak keluar dari bath tub. Bagian bawah tirai plastik harus dimasukkan ke dalam bath tub, agar lantai kamar mandi tetap kering. Cara mandi tergantung selera, bisa sambil duduk, berbaring, atau jongkok, bahkan ada yang memakai gayung seperti mandi di air pancuran.
- d. Bath Tub ala Indonesia, adalah pemasangan bath tub yang disesuaikan dengan kebiasaan mandi orang Indonesia. Kamar mandi dibuat seperti kamar mandi tradisional dengan lantai tegel. Tetapi terdapat bath tub dan closet duduk. Di sini bisa mandi lebih bebas dan air bisa tumpah ke lantai, karena lantai boleh basah.

Penyandang cacat netra hendaknya mendapatkan informasi dan penjelasan verbal mengenai jenis-jenis kamar mandi tersebut, serta bagaimana cara menggunakannya dengan praktek langsung, sehingga mengenal dan dapat membayangkan serta menggunakannya secara baik dan benar. Hal yang paling penting

bagi penyandang cacat netra adalah orientasi mengenai setiap jenis kamar mandi tersebut dan latihan prakek penggunaannya.

## 2. Jenis-jenis WC

WC atau Toilet sering disebut kakus, jamban, atau rest room terdapat tempat khusus untuk buang air besar yang disebut **closet**.

### a. Kakus dengan Closet Jongkok

Di rumah-rumah penduduk di Indonesia, kakus pada umumnya dilengkapi dengan closet jongkok yang terbuat dari beton semen, atau dari porselen. Lantai biasanya terdiri dari floor semen atau tegel. Di dalam kakus terdapat keran air, bak air kecil, gayung, ember, tempat sabun, dan gantungan pakaian serta handuk. Cara buang air besar adalah jongkok di atas kloset. Kotoran disiram dengan air memakai ember sampai bersih. Anus/dubur dibersihkan dengan tangan yang telah bersabun. Dan akhirnya tangan dibersihkan dengan sabun dan air. Air yang tercurah ke lantai akan segera keluar melalui saluran yang tersedia.

### b. WC dengan Closet Duduk

Closet duduk biasanya terdapat di rumah-rumah negara barat, rumah-rumah model baru/penduduk kota besar, di dalam pesawat terbang, dan di hotel-hotel bertaraf internasional. Biasanya tidak dilengkapi bak air dan gayung, tetapi disediakan kertas toilet/tissue dalam bentuk gulungan yang ditaruh di dinding dekkat closet. Tinja disiram dengan menekan atau memutar tombol secara otomatis. Waktu buang air besar posisinya duduk pada closet seperti duduk pada pispot atau pada kursi berlubang. Tidak boleh jongkok atau nangkring pada closet, akan mengakibatkan closet pecah dan kecelakaan. Untuk membersihkan anus (dubur) menggunakan kertas toilet yang lembut dalam bentuk gulungan yang selalu tersedia, sampai beberapa kali membersihkannya yaitu sampai betul-betul bersih. Kertas toilet bekas pembersih dimasukkan ke dalam closet, kemudian disiram. Ingat, tidak boleh memasukkan benda lainnya ke dalam closet duduk karena akan terjadi penyumbatan. Untuk itu telah disediakan tempat sampah dalam WC. Sedangkan untuk membersihkan tangan setelah buang air besar adalah menggunakan wastafel/wash basin yang telah disediakan. Lantai WC tidak boleh basah, kadang WC berlantai karpet.

### c. Closet Duduk Ala Indonesia

Yaitu closet duduk yang disesuaikan dengan tradisi Indonesia. Di sini terdapat keran air, ember, gayung, sabun, gantungan pakaian dan handuk. Biasanya tidak menyediakan kertas toilet (yang seharusnya ada). Lantainya terbuat dari tegel dan boleh kena air, tidak dibuat dari karpet seperti di negara barat. Buang air besar dengan posisi nangkring pada closet duduk tersebut, ini ada resikonya tetapi orang berbuat demikian. Untuk membersihkan anus/dubur menggunakan air dan sabun, tidak menggunakan kertas toilet.

d. WC di dalam Pesawat Terbang

Di dalam pesawat terbang biasanya dilengkapi dengan WC. Umumnya menggunakan WC model barat yang memakai kloset duduk, sehingga buang air besar di pesawat terbang hendaknya duduk, di sini dilengkapi wastafel untuk cuci tangan atau muka. Air dan tinja tidak boleh tercecer ke lantai, karena lantai WC harus selalu kering, maka membersihkan anus/dubur hendaknya menggunakan kertas toilet yang sudah disediakan.

Apabila closet tidak dipakai selalu tertutup. Closet duduk di pesawat dilengkapi dengan bibir dan tutup kloset yang terbuat dari bahan sintetik. Jika kita ingin bersih ketika akan memakai closet hendaknya kita lapis tissue pada bibirnya. Setelah memakai closet kita tutup lagi.

e. WC di Tempat Umum

Di tempat-tempat umum, seperti: pasar dan pusat perbelanjaan, terminal bus, stasiun kereta api, pelabuhan udara, restoran-restoran, kantor-kantor, rumah sakit, sekolah-sekolah dan kampus perguruan tinggi sudah selayaknya tersedia WC. Biasanya untuk kaum wanita dipisahkan dengan kaum pria melalui tulisan yang terpampang di pintu WC atau kamar mandi.

Dari uraian tersebut di atas, dapat dipahami betapa pentingnya kita mengetahui, mengenal dan memahami jenis-jenis kamar mandi dan WC serta bagaimana penggunaannya. Jangankan penyandang cacat netra, orang awaspun apabila tidak tahu jenis-jenis kamar mandi, jenis-jenis WC dan bagaimana penggunaannya, maka akan mengalami kesulitan dan kebingungan ketika berhadapan dan akan menggunakan kamar mandi dan WC tersebut. Ketika kita menginap di hotel bertaraf internasional misalnya, kebanyakan dari kita mencoba-coba dan mengalami kesalahan. Untuk itu informasi tertulis dan penjelasan verbal sangat diperlukan karena kamar mandi dan WC

merupakan kebutuhan yang sangat vital bagi setiap orang.

Yang paling penting bagi para penyandang cacat netra adalah orientasi dan berlatih melalui praktek penggunaan kamar mandi dan WC. Informasi verbal dan tulisan mengenai apakah kamar mandi dan WC untuk pria atau wanita adalah perkara yang sangat penting, jangan sampai mereka salah masuk. Di negara berkembang dan maju kamar mandi dan WC telah mengakses bagi para penyandang cacat termasuk cacat netra, sehingga memudahkan penggunaannya.

### **3. Penggunaan Kamar Mandi dan WC**

Pengalaman membuktikan, bahwa setiap orang yang datang ke tempat baru, disadari atau tidak, segera mengadakan orientasi, ini dilakukan agar seseorang dapat memenuhi hajat hidupnya dengan mudah dan lancar serta nyaman. Dalam menggunakan kamar mandi dan WC, orientasi saja tidak akan cukup apabila tidak dilakukan kegiatan nyata, yaitu praktek langsung, lebih lebih bagi penyandang cacat netra. Penyandang cacat netra agar dapat menggunakan kamar mandi dan WC dengan baik dan benar perlu latihan secara sungguh-sungguh. Berikut ini adalah teknik dan prosedur tentang bagaimana penyandang cacat netra berlatih menggunakan kamar mandi dan WC:

- a. Klien/anak asuh mengenal dan memahami kamar mandi dan WC serta jenis-jenisnya;
- b. Klien/anak asuh melakukan orientasi mengenai setiap jenis kamar mandi dan WC; kegiatan orientasi dapat dimulai dari mengenal lokasi/tempat di mana kamar mandi dan WC berada. Gunakan pintunya sebagai fokal point atau patokan dalam melakukan orientasi.

Prosedurnya adalah:

- 1) Dari pintu ke arah kanan menemukan apa? Apakah menemukan bak air, closet, tempat sabun, gantungan handuk? Kemudian kembali ke pintu;
- 2) Dari pintu ke arah kanan menemukan apa? Apakah menemukan bak air, closet, tempat sabun, gantungan handuk? Kemudian kembali ke pintu;
- 3) Dari pintu lurus ke depan akan menemukan apa? Apakah menemukan bak air, closet, tempat sabun, gantungan handuk? Kemudian kembali ke pintu;
- 4) Kegiatan tersebut diulang-ulang, kemudian klien/anak asuh disuruh menceritakan secara verbal tentang apa saja yang ada di kamar mandi dan

bagaimana letaknya;

- 5) Klien/anak asuh berada di pintu, disuruh menunjuk letak bak air, keran, closet, gantungan handuk, tempat sabun dan sikat gigi, letak ember dan gayung, dll.
- 6) Dari pintu, klien/anak asuh disuruh menemukan bak air, keran, closet, gantungan handuk, ember dan gayung, tempat sabun, dll.

Berikut ini adalah hal-hal yang perlu dipertimbangkan dan diperhatikan:

- Dalam mendeteksi dan menemukan lobang closet, hendaklah menggunakan kaki atau bisa menggunakan tongkat. Untuk kloset sebagai model/alat peraga, maka dapat menggunakan tangan untuk mengorientasi bentuk dan lobang kloset.
- Dalam menyiram tinja, perlu diberitahu berapa ember air yang diperlukan, siraman harus sampai bersih, jangan sampai kurang. Penyiraman harus tepat lobang atau tepat pada bagian depan lobang kloset sehingga tidak ada air yang tercecer ke lantai;
- Untuk mengetahui apakah tinja sudah bersih atau belum, bisa juga menggunakan penciumannya;
- Hendaknya penyandang cacat netra melakukan praktek cara menggunakan setiap jenis kamar mandi dan WC.

#### **4. Membersihkan Kamar Mandi dan WC**

Kebersihan kamar mandi perlu dijaga sebagaimana perabot rumah tangga lainnya. Penyandang cacat netra dapat membersihkan sendiri kamar mandinya. Untuk dapat membersihkan kamar mandi dengan baik dan benar, penyandang cacat netra perlu latihan.

Prosedur membersihkan kamar mandi dan WC:

- a. Mengenal berbagai jenis kamar mandi dan WC;
- b. Melakukan orientasi terhadap jenis kamar mandi dan WC, (lihat bagian );
- c. Menyiapkan alat untuk membersihkan kamar mandi dan WC, seperti: ember, sikat lantai, sikat untuk lobang WC, lap pel, pembersih porslen, pewangi, dll.
- d. Kegiatan yang dapat dilakukan antara lain:
  - 1) Membersihkan dinding kamar mandi, dapat dimulai dinding sebelah kanan pintu terus bergerak ke kiri sampai mendapatkan pintu dari arah kiri, menggosok dinding dari atas ke bawah;



- 2) Membersihkan tempat sabun dan tempat gantungan handuk;
- 3) Membersihkan dan menyikat sekitar closet dan lubang WC;
- 4) Membersihkan lantai;
- 5) Menguras bak air;
- 6) Mengisi bak air;
- 7) Memberi pewangi pada dinding dan sekitar closet;
- 8) Membereskan alat-alat dan menyimpan pada tempatnya.

#### **D. Aktivitas Dapur**

Seorang siswa tuna netra perlu dibimbing untuk mengenali dapur dan berbagai aktivitas yang harus dilakukan di lingkungan dapur. Siswa harus mengetahui dimana letak peralatan dapur disimpan dan manfaat masing-masing peralatan. Selain itu, siswa juga harus mampu melakukan aktivitas di dapur dengan aman dan mudah. Sebab itu, anggota keluarga siswa yang tinggal bersama dengan siswa harus dapat memberikan dukungan penuh terhadap siswa, misalnya dengan senantiasa meletakkan peralatan dapur pada tempatnya, dan menjaga lingkungan dapur dalam keadaan bersih. Suatu aktivitas di dapur yang sulit dilaksanakan oleh orang awas akan menjadi lebih sulit jika dilaksanakan oleh siswa tuna netra.

##### **1. Orientasi Dapur dan Alat Masak**

Dapur untuk seorang tuna netra harus ditata dengan benar, artinya harus memiliki kapasitas keamanan dan kenyamanan yang tinggi untuk mereka. Lingkungan dapur tuna netra harus dijauhkan dari berbagai alat yang mudah terbakar, dan berbagai peralatan yang dapat membuatnya celaka. Peralatan yang mudah menyerap panas, seperti cukil dari logam, serok dari logam dan peralatan memasak dari logam lainnya, sebaiknya diberi tambahan gagang kayu agar tidak panas ketika dipegang siswa.

##### **2. Penggunaan Bumbu Dapur**

Untuk seorang tuna netra penyimpanan bumbu dapur harus tertata rapi.. Setiap tempat bumbu diberi label dengan huruf braille, sehingga siswa dapat membedakan isi dari setiap wadah dengan benar. Untuk bumbu dapur lainnya seperti berbagai jenis bawang dan bumbu dapur yang berbentuk selain serbuk atau butiran, siswa harus diberi petunjuk cara

menakarnya. Dalam menakar bumbu serbuk atau butiran siswa harus diberi petunjuk cara yang benar, sehingga masakan yang dimasak tidak akan kekurangan atau kelebihan bumbu.

### **3. Merencanakan Makanan yang Bergizi**

Perencanaan makanan yang sehat perlu disusun dengan baik untuk memenuhi kebutuhan makanan siswa dengan gizi seimbang. Adapun syarat menu seimbang harus memperhatikan : a) nilai gizi, b) keuangan, c) musim bahan makanan, d) variasi, e) kemampuan penyelenggaraan, dan f) dapat dinikmati seluruh keluarga.

Perencanaan makanan bergizi perlu memperhatikan faktor-faktor pengetahuan tentang menu, rupa dan rasa makanan, serta bumbu penyedap masakan. Sebelum mengolah makanan, siswa harus mempersiapkan bahan makanan yang akan diolah dengan baik. Untuk siswa tuna netra ada beberapa cara untuk memilih bahan makanan yang baik, yaitu :

- a. Tempe yang baik memiliki permukaan keras dan kering, tidak kotor dan tidak mengandung bahan-bahan lain seperti jagung atau biji-bijian lainnya.
- b. Telur yang baik umumnya dapat tenggelam dalam air, sedangkan yang busuk akan terapung atau mengambang.
- c. Minyak goreng yang baik berbau segar dan rasanya enak.
- d. Buah-buahan yang baik adalah buah yang tidak terlalu matang dan masih baik, tidak lembek dan berkerut.
- e. Daging yang baik adalah yang baunya segar dan tidak lengket.

### **4. Mencuci, Mengupas dan Memotong Buah dan Sayuran**

Untuk siswa tuna netra aktivitas mencuci, mengupas dan memotong buah dan sayuran harus diajarkan dengan hati-hati. Bimbinglah siswa untuk membiasakan mengupas dengan arah pisau keluar menjauhi tubuh. Untuk mempermudah memotong sayuran yang mudah bergulir, potonglah sedikit sayuran tersebut agar tidak bergerak lagi. Papan untuk memotong berwarna terang sangat membantu siswa yang masih memiliki sedikit penglihatan. Berilah warna hitam pada satu sisi, dan warna putih pada sisi lainnya. Potonglah sayur yang berwarna muda pada sisi hitam dan sayuran berwarna gelap pada sisi putih.

Pembimbing harus mengajak siswa untuk selalu mencuci sayuran terlebih dahulu sebelum dipotong, supaya zat-zat yang terkandung tidak larut dalam air pencucian. Untuk

sayuran yang akan diolah bersamaan, dahulukan sayuran yang empuk, baru kemudian sayuran yang mudah matang.

a. Memotong dengan gunting

Aktivitas memotong sayuran atau buah-buahan dengan gunting merupakan hal yang sulit bagi siswa, sebab siswa harus memiliki keterampilan tangan yang baik. Pembimbing dapat mengarahkan siswa untuk memegang gunting dengan tangan kanan, sedangkan tangan lain memegang kertas. Cara demikian akan memudahkan siswa untuk memotong sayuran atau buah. Keterampilan ini diperlukan juga oleh siswa untuk membuka kantung makanan bila akan memasak, misalnya membuka kantung supermie, bumbu dapur kemasan dan lain-lain.

Langkah-langkah dalam memotong dengan gunting adalah :

- 1) Siswa dilatih untuk memegang gunting sampai dapat membuka dan menutupnya dengan baik.
- 2) Siswa dilatih untuk memegang dan meletakkan benda yang akan digunting di antara dua pisau gunting, sehingga ia dapat memotongnya bila gunting ditutup. Karton yang tipis lebih mudah digunting daripada kertas tipis, karena kertas tipis mudah sobek. Pada tahap awal siswa dilatih untuk memotong karton tipis, selanjutnya karton dapat diganti dengan kertas yang berbeda-beda ketebalannya. Untuk memperoleh hasil potongan yang lurus, pembimbing dapat membuat lipatan pada sepotong kertas tebal atau karton tipis. Kemudian arahkan siswa untuk memotong pada garis tersebut. Cara lain adalah dengan membuat garis menggunakan titik-titik braille yang tebal dan minta pada siswa untuk memotong sepanjang garis tersebut.

b. Memotong dengan pisau

Keterampilan ini juga sulit dilakukan siswa. Untuk melatihnya pembimbing dapat mengajarkan siswa memegang pisau dengan benar dan mengarahkannya untuk memotong sesuatu yang lunak.

Langkah-langkah dalam memotong dengan pisau adalah :

- 1) Siswa diarahkan untuk memotong benda lunak, seperti adonan yang kenyal/lunak (adonan pastel) atau lilin. Setelah itu, latihan ditingkatkan dengan memotong benda yang lebih keras, seperti pisang. Demikian selanjutnya, sampai siswa mampu dan

mahir memotong dengan pisau.

- 2) Siswa diarahkan untuk dapat memegang pisau dengan benar, artinya dia dapat mengetahui sebesar apa tekanan yang tepat agar pisau dapat memotong benda dengan baik.
- 3) Siswa diarahkan untuk memotong sayuran, seperti wortel, kentang dan sayuran lainnya. Jika siswa masih belum mahir, sebaiknya potongan sayuran yang dibuat tidak terlalu kecil atau terlalu tipis. Tebal atau tipisnya sayuran dan buah-buahan yang dipotong dapat diukur menggunakan jari telunjuk

c. Mengoles dengan pisau

Dalam keterampilan ini yang dioleskan umumnya adalah mentega atau selai pada roti. Siswa harus mengetahui bahwa mentega yang baru keluar dari lemari es akan keras dan sulit untuk dioleskan. Mengoleskan sesuatu pada permukaan roti harus hati-hati agar tidak membuat lubang, sehingga roti menjadi rusak bentuknya. Untuk itu, sebaiknya siswa menggunakan mentega dan selai yang lunak. Untuk mewngoles ini sebaiknya digunakan pisau roti yang tidak tajam bentuknya.

Langkah-langkah mengoles dengan pisau adalah :

- 1) Siswa diarahkan untuk memegang roti dengan tangan kiri, di atas talenan. Roti dipegang dengan jari telunjuk di bagian bawah roti dan jari jempol berada di bagian atas roti.
- 2) Siswa diarahkan untuk mengambil mentega dan selai dari tempatnya. Tangan kiri memegang wadah, sedangkan tangan kanan membuka tutupnya.
- 3) Siswa dapat mengoleskan mentega atau selai di bagian atas roti sebanyak tiga kali. Cara lain adalah dengan mengoleskan mentega dan selai di bagian tengah roti, lalu disebar ke arah empat sisi. Cara lainnya adalah dengan memutar roti sebanyak empat kali dengan pisau menekan mentega dan selai sampai menyebar.

## **5. Keterampilan Memasak**

### **a. Keterampilan menyalakan api (tungku, kompor minyak, dan kompor gas)**

Sebelum memulai latihan memasak dengan tungku api, hendaknya siswa memahami dan menguasai beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Ruang masak atau dapur beserta letak peralatan dapur. Pemahaman terhadap ruang

dapur dilakukan melalui teknik orientasi ruang (lihat buku pedoman O&M).

- 2) Mengenal tungku api dan kayu bakar, mengorientasi tungku terlebih dahulu sebelum belajar menggunakan tungku.
- 3) Mengenal dan memahami macam-macam kompor (mengorientasi kompor terlebih dahulu, sebelum belajar menyalakannya)
- 4) Mengenal, memahami dan mampu menggunakan macam-macam perabot dapur.

Pada umumnya masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan memasak menggunakan tungku api, kompor minyak dan kompor gas. Penggunaan tungku api biasanya dilakukan oleh masyarakat di pedesaan, kompor minyak digunakan oleh sebagian masyarakat pedesaan dan perkotaan, sedangkan kompor gas digunakan sebagian besar masyarakat perkotaan. Ketiganya memiliki ciri khas dan teknik tertentu. Sebaiknya, siswa memahami cara menggunakan ketiga alat tersebut.

Keterampilan menyalakan dan menggunakan tungku api mempunyai prosedur sebagai berikut :

- 1) Siswa harus mempersiapkan peralatan, seperti kayu bakar, minyak tanah, korek api dan peralatan lainnya.
- 2) Siswa harus memeriksa kebersihan sekitar tungku, sehingga tidak ada benda yang mudah terbakar di sekitar tungku.
- 3) Letakkan kayu bakar sekira 1 meter di sebelah kiri tungku dan minyak tanah sekira 1 meter di sebelah kanan tungku.
- 4) Bersihkan tungku, keluarkan arang dan abu dari dalam tungku, yakinkan bahwa arang dari dalam tungku tidak hidup dan simpan arang dan abu pada tempat yang telah disediakan.
- 5) Tuangkan minyak ke tempat berukuran kecil (kaleng bekas cat yang terkecil) kira-kira setengahnya.
- 6) Tuangkan minyak tersebut ke dalam tungku, kira-kira 15 cm dari depan tungku.
- 7) Masukkan sekitar 5 potong kayu ke dalam tungku sedalam 15 cm tepat di atas minyak.
- 8) Gunakan penyulut api (kayu kecil panjang sekira 30 cm) dan nyalakan penyulut dengan korek api, kemudian nyalakan tungku dengan penyulut api (tepat pada minyak

yang telah dituangkan ke dalam tungku).

Keterampilan memasak menggunakan kompor minyak harus dipahami dengan baik oleh siswa. Dalam pelatihan ini, sebaiknya kompor yang digunakan adalah kompor yang dinyalakan melalui bagian bawah dan bukan dari bagian atas supaya lebih aman untuk siswa. Namun, jika yang tersedia hanya kompor minyak yang dinyalakan melalui bagian bawah maka langkah-langkah yang harus dilakukan adalah:

- 1) Siswa harus memeriksa kebersihan sekitar kompor, tidak boleh ada benda-benda yang mudah terbakar tertinggal di sekitar kompor. Demikian pula dengan kebersihan sekitar dinding dekat kompor dan di atas kompor tidak boleh ada benda yang tergantung dan mudah terbakar, karena api akan menyambarnya.
- 2) Setiap sebelum memasak biasakan untuk memeriksa minyak dalam kompor, apakah cukup atau tidak untuk memasak. Jika tidak, maka kompor harus diisi terlebih dahulu. Cara mengetahui volume minyak dalam kompor adalah dengan memasukkan penyulut api (kayu, lidi, atau kawat) ke dalam lubang minyak dan cek dengan jari-jari siswa.
- 3) Jika akan mengisi minyak ke dalam kompor, sebaiknya dilakukan ketika kompor tidak digunakan atau dalam keadaan dingin. Gunakan corong minyak yang permukaannya lebar agar minyak tidak tumpah pada waktu dituangkan ke dalam kompor. Suara gemericik minyak dapat digunakan untuk mengukur volume minyak dalam kompor. Isilah minyak secukupnya, jangan terlalu penuh. Jika ada tumpahan minyak di sekitar kompor sebaiknya segera dibersihkan sebelum kompor dinyalakan, sehingga kondisi kompor aman untuk dinyalakan.
- 4) Penyulut api sebaiknya dibuat bengkok, sesuai dengan kedalaman sumbu kompor (lihat gambar). Penyulut kompor yang berbentuk lurus tidak aman untuk siswa karena dapat membakar lengan mereka.
- 5) Nyalakan penyulut kompor dengan korek api, gerakan tangan siswa mengikuti lekukan pada penyulut, sehingga tepat kena pada ujung penyulut.
- 6) Masukkan penyulut yang telah menyala ke dalam kompor tepat pada sumbu kompor. Kemudian putarlah knop sumbu kompor secara perlahan sehingga sumbu kompor menyala secara merata.
- 7) Kompor telah menyala dan siap digunakan untuk memasak.

Keterampilan memasak menggunakan kompor gas harus dipahami dengan baik oleh siswa. Untuk membimbing siswa maka langkah-langkah yang harus dilakukan adalah:

- 1) Siswa harus memeriksa kebersihan sekitar kompor, tidak boleh ada benda-benda yang mudah terbakar tertinggal di sekitar kompor. Demikian pula dengan kebersihan sekitar dinding dekat kompor dan di atas kompor tidak boleh ada benda yang tergantung dan mudah terbakar, karena api akan menyambarnya.
- 2) Setiap sebelum memasak, siswa dibiasakan untuk selalu memeriksa kondisi kompor dan peralatan memasak, seperti memeriksa tabung gas, selang gas, dan kondisi kompor.
- 3) Mengenal dan memahami letak dan fungsi komponen kompor gas, seperti : tombol-tombol on/off, mengecilkan dan membesarkan api (volume), tungku pusat api, selang dan lain-lain.
- 4) Untuk mengenal kompor, siswa diarahkan untuk mencoba menyalakan kompor tanpa tabung gas atau tabung gas dalam posisi off. Selain itu, siswa dilatih untuk mengatur volume api, menaruh panci di atas kompor (tungku).
- 5) Siswa dilatih untuk memasang tabung gas pada kompor dalam posisi off, kemudian dihidupkan, mengecek letak dan jarak tabung gas dengan kompor (sekira 2 meter).
- 6) Aktivitas tersebut (poin 2 dan 5) diulang-ulang sampai lancar dan siswa menguasai.
- 7) Setelah itu, siswa berlatih untuk menyalakan kompor dengan tabung gas. Pada saat menyala kompor telah siap untuk digunakan.

**b. Keterampilan memasak air**

Keterampilan memasak air bagi siswa perlu dilatih dengan baik, agar tidak terjadi kecelakaan seperti siswa yang tersiram air panas. Jika memasak air, siswa harus memasukkan dua atau tiga batu kecil yang telah dicuci bersih ke dalam dasar ceret atau panci. Bila telah mendidih, batu-batu tersebut akan saling bersentuhan dan menimbulkan bunyi, sehingga siswa dapat mengetahui bahwa air telah mendidih dan masak. Pembimbing harus menekankan pada siswa agar selalu meminum air yang telah dimasak terlebih dahulu, dan menyimpannya dalam tempat air yang bersih.

**c. Keterampilan memasak nasi**

Ada dua cara untuk menanak nasi yang umum dilakukan, yaitu menanak nasi dengan cara meliwet dan menanak nasi dengan cara mengukus. Dalam keterampilan ini, pembimbing harus memberikan petunjuk yang mudah, terarah dan aman sehingga siswa tidak akan mengalami kecelakaan.

Cara menanak nasi dengan meliwet dimulai dengan memasukkan beras ke dalam panci dengan takaran yang diinginkan (dengan gelas atau takaran khusus lainnya). Kemudian beras dicuci bersih, yaitu sampai beras menjadi terasa kesat atau sekitar empat kali mencuci. Jika sudah bersih, isi panci dengan air sampai beras terendam dengan permukaan air berjarak 2 telunjuk dari permukaan beras, kemudian beras siap untuk direbus. Bila air dalam panci sudah habis, apinya harus dikecilkan agar tidak gosong. Biarkan sekira 30 menit agar nasi matang.

Menanak nasi dengan cara mengukus pada tahap awal sama dengan meliwet. Bila air dalam panci ketika menanak nasi sudah habis, panci diturunkan dari kompor. Kemudian siapkan peralatan yaitu dandang berisi air setinggi pinggang, dan taruh di atas kompor. Jika air dalam dandang sudah mendidih (dapat didengar dari bunyinya yang khas), masukkan beras dan tunggu sekira 30 menit sampai nasi menjadi matang. Tepuk-tepuk nasi dengan centong, dan jika bunyinya buk-buk-buk berarti nasi sudah matang.

#### **d. Keterampilan memasak sayuran**

Sebelum mengolah makanan, siswa diarahkan untuk mempersiapkan bahan makanan yang akan diolah atau dimasak.

#### **e. Keterampilan menggoreng**

Sebelum mengajarkan keterampilan menggoreng, pembimbing sebaiknya mengajarkan beberapa hal yang harus dilakukan, seperti :

- 1) Sebelum digunakan, penggorengan sebaiknya dilap terlebih dahulu. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah adanya air yang tertinggal di penggorengan dan menyebabkan percikan pada minyak yang dipanaskan.
- 2) Sebaiknya minyak goreng dituangkan sebelum penggorengan diletakkan di atas kompor. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah terjadinya percikan minyak pada permukaan yang panas.
- 3) Sebaiknya menggoreng bahan makanan sedikit demi sedikit, jangan sekaligus. Hal tersebut untuk mempermudah proses pematangan makanan yang digoreng.
- 4) Pembimbing harus menekankan pada siswa untuk tidak mendekatkan wajah pada permukaan penggorengan atau kompor.
- 5) Letakkan bahan makanan yang sedang digoreng pada sendok penggorengan satu



persatu. Masukkan sendok penggorengan dengan bahan makanan yang akan digoreng di atasnya ke dalam minyak satu persatu secara hati-hati.

**f. Keterampilan membersihkan dan merapikan dapur**

Aktivitas di dapur meninggalkan banyak kotoran yang harus dibersihkan, seperti sampah bekas bahan makanan, perabotan kotor (gelas, piring, sendok dan garpu), berbagai bungkus kertas dan plastik. Seluruh kotoran tersebut harus dibersihkan agar dapur menjadi bersih kembali seperti semula. Untuk itu, ada beberapa keterampilan yang harus dipelajari oleh siswa dalam membersihkan dan merapikan dapur.

Selain keterampilan merapikan dan membersihkan dapur, siswa juga harus memiliki keterampilan merapikan dan membersihkan perabotan setelah makan. Berikut ini diuraikan langkah-langkah yang dapat dilakukan siswa dalam mempelajari aktivitas tersebut :

- 1) Meletakkan gelas, piring, sendok dan garpu ke tempat cuci piring.
- 2) Mengambil sabun, jika di tempat cuci piring tidak tersedia.
- 3) Membuang sisa makanan.
- 4) Membuka keran air dan membasuh gelas, piring, sendok dan garpu.
- 5) Mematikan keran air.
- 6) Menggosok gelas, piring, sendok dan garpu dengan sabun.
- 7) Membuka keran air.
- 8) Membilas gelas, piring, sendok dan garpu dengan air bersih.
- 9) Mematikan keran air.
- 10) Membersihkan sisa air dan kotoran makanan dari piring, gelas, sendok, dan garpu.
- 11) Membawa piring, gelas, sendok dan garpu ke tempat jala piring.
- 12) Menyimpan gelas pada tempatnya.
- 13) Menyimpan sendok dan garpu pada tempatnya.
- 14) Menyimpan piring pada tempatnya.

Setelah perabotan makan kering, siswa harus membersihkannya dengan lap kering. Siswa harus disarankan untuk selalu berhati-hati membersihkan perabotan, terutama perabotan yang mudah pecah.

## 6. Menyimpan Makanan dengan Benar

### E. Aktivitas di Ruang Makan

Aktivitas di ruang makan adalah berbagai kegiatan yang dilakukan oleh para siswa di ruang makan, meliputi tata tertib di ruang makan, menyiapkan hidangan, tata cara makan dan minum, tata cara makan di rumah makan dan tata cara makan di tempat pesta. Aktivitas tersebut bertujuan untuk memberikan ketrampilan kepada para siswa agar dapat mandiri dalam melakukan aktivitas di ruang makan.

Ketrampilan di ruang makan diberikan setelah siswa mendapatkan pelajaran ketrampilan lain seperti merawat diri, tata guna pakaian, penggunaan dan perawatan kamar mandi dan wc serta aktivitas dapur. Setiap siswa yang telah mendapatkan bimbingan tersebut harus disama ratakan kemampuannya, sehingga siswa dianggap telah mampu menjalankan berbagai aktivitas tersebut dalam kehidupan mereka sehari-hari.

#### 1. Tata Tertib di Ruang Makan

Setiap siswa harus dapat melakukan aktivitas di ruang makan sebagai aktivitas sehari-hari. Setiap siswa belajar untuk dapat mengenal berbagai benda dan tahap-tahap yang harus dilakukan ketika makan. Siswa dapat mengetahui bentuk dari berbagai peralatan makan seperti sendok makan, garpu, gelas dan piring. Selain itu siswa dapat merasakan berbagai rasa makanan yang dihidangkan seperti nasi, sayur, lauk pauk, sambel dan makanan tambahan lainnya.

Pemberian bimbingan di ruang makan harus memperhatikan kemampuan beradaptasi masing-masing siswa. Siswa yang baru belajar melakukan aktivitas di ruang makan umumnya memerlukan waktu yang lebih lama untuk makan sendiri, dibandingkan dengan siswa yang telah lama belajar. Makin sering siswa melakukan aktivitas di ruang makan makin terampil dia melakukan aktivitas tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

Para pembimbing di ruang makan hendaknya memperhatikan letak berbagai peralatan dan makanan agar senantiasa berada di tempat yang sama pada waktu makan. Jika ada makanan yang akan disajikan dalam sebuah piring pembimbing dapat menyusunnya seperti urutan angka jarum jam sehingga siswa mampu mengetahui letak berbagai jenis makanan dengan baik, misalnya sayuran pada jam 9, daging pada jam 12 dan sebagainya. Hal-hal

tersebut dilakukan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam melayani diri sendiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tata tertib lain yang harus dipelajari dan dipahami siswa di ruang makan adalah aktivitas sopan santun atau etika di meja makan. Setiap siswa harus dapat melakukan aktivitas makan dengan baik dan sopan, seperti mengunyah dengan mulut tertutup dan tidak berbicara saat mulut penuh makanan, tidak gaduh ketika makan, meletakkan peralatan makan secara rapih dan teratur di atas piring ketika selesai makan.

## **2. Menyiapkan Hidangan**

Aktivitas menyiapkan hidangan terdiri dari aktivitas menata meja makan dan menyajikan makanan dan minuman.

### **a. Menata meja makan**

Pelajaran menata meja makan diberikan kepada para siswa setelah mereka belajar membersihkan meja makan. Hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan berdasarkan pengalaman bahwa siswa lebih mudah belajar membersihkan piring kotor dan membuang sisa makanan daripada belajar menata meja makan.

Berkaitan dengan aktivitas membersihkan meja makan, siswa diharapkan mampu membawa piring dan sisa makanan sendiri ke dapur dan membersihkannya dengan air dan sabun. Siswa juga diharapkan dapat membersihkan meja makan dengan kain lap, tangan yang satu memegang kain lap dan tangan lainnya meraba permukaan meja untuk mengetahui sisa makanan yang masih tercecer.

Setelah membersihkan piring dan meja, siswa belajar merapikan bangku bekas makan. Bangku-bangku harus disusun dan disimpan di tempat yang benar. Siswa membawa bangku dalam posisi bangku berada di depan dan kaki bangku mengarah ke lantai, sehingga siswa tidak akan melukai siswa atau orang lain ketika melewatinya.

### **b. Menyajikan makanan dan minuman**

Cara menata meja makan sangat disesuaikan dengan makanan yang disajikan dan tempat yang tersedia. Jika makanan yang akan disajikan lebih mudah dimakan tanpa sendok dan garpu, maka pembimbing tidak menyediakan sendok dan garpu. Sebagai pelengkap pembimbing harus menyediakan air pencuci tangan dalam wadah dan kain serbet atau tissue, yang diletakkan di sisi kanan piring makan. Jika tempat makan ditata secara lesehan atau duduk di atas tikar, maka makanan disajikan dan disusun pada alas

tikar tersebut. Jika aktivitas makan dilakukan menggunakan sendok dan garpu, maka sendok makan diletakkan di sebelah kanan piring makan, garpu diletakkan di sebelah kiri piring makan, dan air minum di sebelah kiri garpu.

### **3. Tata Cara Makan dan Minum**

Dalam mempelajari aktivitas makan, siswa harus didorong untuk duduk dan berkonsentrasi untuk mengikuti materi yang diberikan. Pembimbing harus memastikan siswa berada dalam posisi yang benar dan terjaga keseimbangannya. Pada umumnya siswa duduk di meja makan dengan kaki berada di lantai untuk menjaga keseimbangan mereka. Untuk siswa yang berasal dari pedesaan yang memiliki kebiasaan makan dengan duduk di lantai, maka pembimbing dapat membantunya untuk duduk di sebuah sudut dalam ruang makan sehingga anak dapat bersandar di dinding.

Untuk siswa yang memiliki kecacatan ringan seperti low vision, pembimbing dapat menggunakan piring berwarna dan polos. Hal tersebut dilakukan agar siswa dapat lebih mudah membedakan piring dan makanan melalui perbedaan warna.

#### **a. Makan menggunakan tangan/jari tangan**

Makan menggunakan tangan/jari tangan merupakan cara termudah bagi siswa untuk mulai belajar berlatih agar dapat makan sendiri. Pelajaran ini diberikan tidak pada saat jam makan, karena pada saat itu siswa berada dalam kondisi lapar dan mudah menjadi frustrasi. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan makanan kecil dan makanan lain yang disukai oleh siswa, seperti aneka biskuit kecil, buah-buahan dan makanan kecil lainnya. Hal tersebut dilakukan untuk mendorong tumbuhnya motivasi siswa mencoba makan sendiri.

Untuk membimbing siswa belajar makan sendiri menggunakan jemari tangan, pembimbing dapat melakukan cara-cara sebagai berikut :

1. Letakkan sepotong biskuit atau makanan kecil lainnya pada tangan siswa. Peganglah tangan siswa dan bimbinglah tangannya menuju mulutnya.
2. Tunjukkan pada siswa tempat dimana makanan ditempatkan.
3. Bantulah siswa untuk mengambil makanan tersebut dengan cara memegang dan membimbing tangan siswa ke piring tempat makanan. Kemudian bimbing siswa untuk mengambil makanan dan menyuapkannya ke mulut siswa.
4. Lakukan cara di atas berulang-ulang sampai anak mampu melakukannya sendiri tanpa dibimbing.

5. Apabila siswa telah mampu menggunakan jari tangannya untuk makan sendiri, maka pembimbing dapat mulai membantu siswa untuk mempraktekkan ketrampilan tersebut dalam aktivitas sehari-hari. Pembimbing dapat melaksanakan pelajaran tersebut ketika siswa makan makanan kecil atau buah setelah selesai makan pagi, siang atau malam.

Pelajaran makan menggunakan jari tangan biasanya diterapkan pada saat siswa makan makanan kecil atau buah-buahan.

#### **b. Makan menggunakan sendok**

Pelajaran makan menggunakan sendok diberikan kepada siswa dengan tujuan agar siswa dapat makan makanan utama seperti nasi dan lauk pauknya sendiri. Pelajaran ini diberikan agar siswa mampu memegang sendok, menyendok makanan, dan makan menggunakan sendok tanpa bantuan.

Untuk membimbing siswa belajar makan sendiri menggunakan sendok, pembimbing dapat melakukan cara-cara sebagai berikut :

##### 1) Latihan memegang sendok

Pembimbing membantu siswa memegang sendok dalam posisi tangannya berada di bawah tangan pembimbing. Posisi demikian dilakukan saat pembimbing menyuapi siswa, sehingga siswa dapat merasakan pegangan sendok. Setelah itu pembimbing membantu siswa mendorong sendok berisi makanan ke arah mulut, dan menyuapkannya.

##### 2) Latihan menyendok makanan

Setelah mampu memegang sendok, siswa harus berlatih menyendok makanan. Latihan menyendok makanan diberikan dengan bantuan alat makan seperti mangkok dan sendok. Mangkok berisi makanan disediakan tepat di depan siswa, sehingga siswa mudah mengarahkan sendok yang digenggamnya ke arah makanan. Siswa dibimbing untuk mendorong atau memindahkan makanan dalam mangkok ke pinggir mangkok. Dengan demikian, makanan dalam mangkok secara otomatis akan berpindah ke dalam sendok. Siswa perlu dilatih untuk menggerakkan sendok ke arah sekeliling mangkok, sehingga tidak akan ada makanan tersisa.

Pemilihan bentuk mangkok sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses latihan. Untuk itu maka sebaiknya mangkok dibuat dari potongan bagian bawah sebuah

ember kecil, sehingga bagian pinggir mangkok agak tinggi dan mampu menahan makanan tidak tumpah.

- 3) Proses latihan diberikan dengan tujuan utama kemandirian penyandang cacat sehingga pembimbing secara perlahan harus mengurangi bantuannya. Jika siswa sudah mampu memegang sendok sendiri, pembimbing dapat membantunya dengan hanya memegang pergelangan tangannya. Jika gerakan tangannya telah terkontrol dengan baik, pembimbing dapat membantu siswa dengan memegang lengan atau sikutnya saja, dan seterusnya.

Jika dalam beberapa waktu siswa telah dapat menguasai aktivitas tersebut maka pembimbing hanya perlu memperhatikan dan memberikan arahan dengan suara saja. Upaya yang lebih keras diperlukan dalam melatih penyandang cacat ganda dalam mengkoordinasikan berbagai aktivitas tersebut.

- 4) Jika dalam proses latihan siswa mengalami kesulitan untuk memegang sendok, maka pembimbing dapat membuat tangkai baru. Tangkai baru tersebut bahannya dapat dibuat dari karet atau kayu. Bentuknya dibuat sesuai dengan kemampuan siswa dalam menggenggam sendok, misalnya bentuk tube, bola, lilitan kain, dan bentuk lainnya.
- 5) Untuk siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan latihan, terutama dalam menggenggamkan tangannya pada tangkai sendok maka pembimbing harus memberikan latihan khusus. Siswa bersangkutan dibimbing untuk menggenggamkan tangannya pada tangkai sendok, kemudian pembimbing memegang pergelangan tangan siswa kuat-kuat. Berilah tekanan sedikit pada pergelangan tangan siswa dengan ibu jari, sehingga siswa dapat memegang sendok dengan mudah.

**c. Makan menggunakan sendok dan garpu**

Pelajaran makan menggunakan sendok dan garpu diberikan kepada siswa setelah mereka mampu makan dengan menggunakan sendok. Siswa dilatih untuk mengenal fungsi garpu sebagai alat bantu dalam mengisi makanan ke dalam sendok. Melalui latihan ini siswa belajar mengkoordinasikan sendok dan garpu sebagai alat bantu dalam melakukan aktivitas makan. Sendok bergerak ke arah depan, dan pada saat bersamaan garpu bergerak dari arah depan ke belakang sehingga makanan masuk ke dalam sendok.

**d. Tata cara minum**

Sebelum siswa dapat membuat minum sendiri, mereka harus dapat menuang air dari

tempat air ke dalam gelas atau cangkir. Latihan ini memerlukan koordinasi gerakan tangan yang baik dan upaya yang cukup keras dari siswa. Melalui pelajaran tata cara minum, siswa akan dapat mengetahui bentuk gelas dan seluk beluknya dengan baik, menuangkan air ke dalam gelas dengan tepat, mengetahui kapasitas gelas atau cangkir bila sudah penuh dengan memegang tepi gelas dan sebagainya. Dalam proses latihan tersebut pembimbing menggunakan air dingin. Jika siswa telah mampu menguasai dan mempraktekkannya dengan baik, maka pembimbing dapat melatih siswa untuk menuangkan air panas ke dalam gelas.

Bagi penyandang cacat netra harus diberikan latihan tata cara menuangkan air dingin dan air panas dengan langkah berbeda. Berikut ini disajikan tata cara menuangkan air dingin dan air panas ke dalam gelas :

1) Cara menuangkan air dingin

Untuk menuangkan air dingin ada tiga langkah :

a) Langkah pertama

Siswa dilatih untuk meletakkan pancuran teko dekat ke tepi gelas. Dalam latihan ini pembimbing sebaiknya memilih teko yang kecil, kemudian isi dengan air dingin setengahnya. Untuk mengisi gelas ada dua cara, yaitu :

- (1) Pembimbing mengarahkan siswa untuk meletakkan gelas pada permukaan meja yang rata dengan telapak tangan hampir menutupi permukaan gelas. Jari telunjuk dan jempol telapak tangan tersebut akan menjadi penunjuk arah dan posisi pancuran air secara tepat.
- (2) Pembimbing mengarahkan siswa untuk memegang gelas dengan satu tangan, dan satu tangan lainnya memegang teko. Posisi gelas berada kira-kira setengah dari tinggi teko. Teko diangkat agar air dapat mengucur keluar, dalam saat bersamaan siswa dibimbing untuk mendekatkan gelas ke arah pancuran air.

b) Langkah kedua

Melalui latihan ini siswa dilatih untuk mampu menuangkan air ke dalam gelas. Setelah siswa mampu meletakkan pancuran teko dekat ke tepi mulut gelas dengan tepat, siswa dibimbing untuk menuangkan air dalam teko ke gelas. Pembimbing mengarahkan siswa untuk memiringkan teko secara hati-hati agar air tidak tumpah.

c) Langkah ketiga

Latihan ini diberikan kepada siswa agar siswa dapat mengetahui kapan air dalam teko berhenti memancar keluar. Untuk melakukannya ada tiga cara, yaitu :

- (1) Pembimbing mengarahkan siswa untuk memegang gelas atau cangkir pada pegangannya, dan memasukkan sebagian jari telunjuk kira-kira 1 cm. Setelah itu siswa dapat menuangkan air ke dalam gelas. Siswa dapat mengukur volume air dalam gelas dengan telunjuknya. Jika air telah menyentuh ujung jari telunjuknya maka gelas tersebut telah terisi penuh.
- (2) Cara lain adalah dengan menghitung jumlah curahan air dari teko ke dalam gelas atau cangkir.
- (3) Selain itu siswa dapat mengukur volume gelas dengan mendengarkan gemericik air yang menghilang ketika air telah penuh.

## 2) Cara menuangkan air panas

Untuk menuangkan air panas dapat dilakukan dengan tiga cara sebagaimana cara menuangkan air dingin yang telah diuraikan sebelumnya. Namun, dalam latihan ini untuk mengetahui volume gelas siswa dapat memasukkan sebagian jari telunjuknya kira-kira 1 cm dan merasakan perubahan temperatur air melalui jari telunjuknya.

Dalam proses latihan sebaiknya pembimbing menggunakan air yang tidak terlalu panas agar siswa tidak merasa ketakutan tersiram air panas. Jika siswa telah mampu menuangkan air panas, maka pembimbing dapat menaikkan temperaturnya beberapa tingkat.

## 4. Tata Cara Makan di Rumah Makan

Berbagai tata cara makan yang diberikan kepada siswa pada umumnya bertujuan agar siswa mampu melakukan aktivitas makan secara mandiri. Selain itu, siswa perlu juga dilatih untuk mampu melakukan aktivitas makan yang berhubungan dengan aktivitas sosial, seperti makan di rumah makan atau restoran, dan makan dalam pertemuan keluarga atau teman.

Untuk melatih siswa penyandang cacat netra makan di restoran, seorang pembimbing harus menerangkan terlebih dahulu situasi yang terjadi di sekitarnya. Pembimbing menerangkan situasi meja makan dan letak berbagai benda yang ada di atas meja, baik yang ada di depannya maupun yang ada di depan orang-orang yang menjadi rekannya dalam acara makan tersebut. Pembimbing dapat menggambarkan situasi meja makan dengan berpatokan pada arah jarum jam, misalnya Bapak A di arah jam 9, Ibu C di arah jam 12 dan selanjutnya. Patokan tersebut dapat pula digunakan untuk menerangkan berbagai jenis peralatan dan makanan yang ada dan



disajikan di atas meja.

Latihan ini diberikan agar siswa kelak dapat melakukan aktivitas makan di rumah makan tanpa kesulitan, baik ketika ditemani orang waras atau ketika sendirian. Jika siswa datang ke rumah makan sendirian, maka siswa terlebih dahulu harus memperhatikan kondisi di sekitarnya. Setelah itu, siswa dapat masuk dan menanyakan menu kepada pelayan dan memesan makanan sesuai selera. Dalam aktivitas ini siswa harus aktif bertanya kepada pelayan. Jika siswa datang ke rumah makan bersama atau ditemani orang awas, maka pendampingnya harus berperan aktif.

## **5. Tata Cara Makan di Tempat Pesta**

Jika siswa datang ke tempat pesta sendirian tanpa pendamping, maka sebaiknya siswa meminta bantuan kepada petugas atau orang yang ada di sekitarnya untuk memeriksa undangan, sehingga siswa tidak salah masuk. Setelah itu, siswa masuk ke dalam antrian prasmanan dengan terlebih dahulu meminta bantuan orang di dekatnya agar dapat membimbingnya ke dalam antrian. Jadi siswa tidak boleh segan meminta bantuan orang-orang yang ada di sekitarnya.

Jika siswa datang ditemani pendamping, maka posisi siswa berada di belakang pendamping. Pendamping tersebut membimbing siswa ke arah prasmanan dan memberikan piring serta membantunya mengambilkan makanan.

## **F. Membersihkan dan Merawat Perabot Rumah Tangga**

Latihan merawat perabot rumah tangga diberikan kepada siswa agar setelah kembali ke rumah dia dapat melakukannya sendiri, dan melakukan sesuatu yang berguna bagi keluarga. Untuk memperoleh hasil latihan yang efektif maka dalam latihan ini sangat penting untuk memperhatikan beberapa aturan berikut ini:

1. Sebelum melakukan aktivitas setiap siswa harus mengumpulkan peralatan yang akan digunakan. Pembimbing dapat memberikan bantuan jika dibutuhkan yaitu dengan memeriksa setiap peralatan yang dibutuhkan.
2. Peralatan kebersihan tidak boleh dibiarkan berserakan di lantai atau di halaman, karena akan mencelakakan siswa atau orang yang melewatinya.
3. Setiap peralatan kebersihan yang digunakan harus selalu dikembalikan ke tempat semula. Hal tersebut dilakukan agar setiap siswa dapat menemukan semua peralatan dengan mudah dan cepat.

4. Dalam aktivitas membersihkan rumah atau ruangan, setiap siswa dianjurkan untuk memulainya dari bagian atas (seperti plafon rumah) kemudian bagian bawah (seperti dinding dan lantai).
5. Setiap membersihkan perabotan, siswa harus selalu diingatkan untuk membersihkan bagian bawah atau bagian dasarnya.

Dalam setiap latihan peran pembimbing sangat penting dalam menumbuhkan semangat siswa untuk belajar. Seorang pembimbing dapat memberikan pujian jika siswa melakukan latihan dengan baik, dan memberikan bantuan praktis jika siswa mengalami kesulitan dalam berlatih. Siswa akan makin terampil jika diberikan kesempatan sebanyak mungkin untuk berlatih. Jika memungkinkan berilah siswa berbagai tugas berkaitan dengan aktivitas sehari-hari seperti menyapu dan mengepel, membersihkan dan merawat perabotan dan lain sebagainya. Dengan demikian, siswa akan terbiasa dan mampu melakukannya setiap hari dengan cara yang telah diajarkan.

Aktivitas membersihkan dan merawat perabot rumah tangga, meliputi aktivitas merapikan tempat tidur, penggunaan lampu, membersihkan perabotan, membersihkan langit-langit, membersihkan jendela dan pintu, membersihkan lantai, dan menata meubelair.

#### **1. Merapikan Tempat Tidur**

Setia saat setelah bangun tidur (tidur malam atau tidur siang), seorang siswa harus mampu merapikan tempat tidurnya dengan baik. Untuk melatih siswa merapikan tempat tidur, seorang pembimbing terlebih dahulu harus memperkenalkannya pada kondisi atau bentuk dari tempat tidur. Aktivitas merapikan tempat tidur meliputi melipat seprei dan selimut, memasang seprei, dan memasang sarung bantal. Berkaitan dengan hal itu maka pembimbing harus membantu siswa mengenal tempat tidur dengan indera perabanya, mulai dari bagian atas dan bawah tempat tidur, ukuran tempat tidur (panjang dan pendeknya) melalui sisi kain seprei, dan bagian atas serta bawah kain seprei. Selain itu siswa juga harus diberi latihan untuk menyimpan bantal pada posisi yang benar.

##### **a. Melipat seprei dan selimut**

Untuk melatih siswa melipat seprei, pembimbing membantu siswa memegang salah satu sudut kain seprei dengan tangan kiri. Tangan kanan digunakan untuk meraba panjang seprei, sehingga siswa mengetahui sisi panjang dan sisi lebar dari seprei tersebut.

Kemudian siswa dibimbing untuk mempertemukan dua sudut dari sisi panjang atau sisi lebar seprei, dan memegangnya dengan erat pada tangan kiri. Setelah itu, siswa menelusuri sisi kain seprei dengan tangan kanan sampai menemukan dua sudut lainnya

dan dapat membentuk lipatan. Langkah berikutnya, siswa mempertemukan tangan kiri dengan tangan kanan untuk mempertemukan dua kumpulan sudut seprei sampai terbentuk lipatan rapi. Untuk merapikan lebih lanjut, siswa harus meletakkan seprei tersebut di atas tempat tidur dan membaginya menjadi dua atau beberapa lipatan, sehingga seprei tersebut rapi dan mudah disimpan dalam lemari.

Tahapan tersebut juga dapat diberlakukan untuk melatih siswa melipat selimut.

b. Memasang seprei

Dalam latihan melipat seprei, siswa harus berdiri di ujung tempat tidur dan dibimbing untuk menemukan bagian ujung dari kain seprei. Kemudian siswa harus memegang salah satu ujung seprei dan menebarkan bagian lainnya ke atas kasur. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan meletakkan kain seprei di atas kasur dan membuka lipatan satu persatu, lalu menarik salah satu ujung (dengan memperhatikan sisi panjang dan sisi lebar) ke ujung tempat tidur sampai menutupi kasur. Letak seprei harus berada tepat di tengah ranjang dengan sisi kiri dan kanan yang sama yaitu sisi panjang kain seprei, sedangkan bagian atas dan bawah adalah sisi lebarnya. Dalam latihan ini pembimbing dapat menggunakan alat untuk memberikan petunjuk kepada siswa, misalnya dengan memasang peniti di tengah bagian bawah kain seprei. Peniti tersebut dapat dijadikan patokan bagi siswa untuk mengetahui sisi panjang dan sisi lebar kain seprei. Pembimbing membantu siswa memasukkan ujung kain seprei ke bawah kasur, lalu bagian atas, bagian sisi kiri dan kanan, serta bagian bawah.

c. Memasang sarung bantal

Untuk memasang sarung bantal pembimbing dapat melatih siswa melalui dua cara, yaitu :

- 1) Bantal disimpan di atas tempat tidur dengan satu sisi lebar diletakkan dekat dengan badan siswa. Pembimbing mengarahkan siswa untuk membuka sarung bantal dengan bagian pembukanya menghadap ke arah siswa. Kemudian siswa meletakkan kedua jari jempolnya pada kedua sisi sarung bantal bagian pembuka, sedangkan jari-jari lainnya berada di luar sarung bantal menjepit bagian pembuka. Setelah terbuka, bantal dimasukkan ke dalam sarung bantal menggunakan lengan sampai tidak ada bagian bantal yang diluar. Jika masih ada bagian bantal yang di luar, pembimbing membantu siswa untuk mendorongnya dengan jari jempol. Setelah rapi, sarung bantal ditutup dan dirapikan sudut-sudutnya.
- 2) Cara lain untuk memasukkan bantal ke dalam sarung bantal adalah dengan

memegang bagian lebar bantal dan meletakkannya di bawah dagu. Lalu siswa dibimbing untuk memasukkan sarung bantal dari bagian bawah bantal. Setelah sebagian bantal masuk ke dalam sarung bantal, siswa harus menggoyangkan sarung bantal agar seluruh bagian bantal masuk rapi. Selanjutnya, siswa harus merapikan sudut-sudut sarung bantal sehingga siswa dapat meletakkan bantal pada posisi yang benar.

## **2. Penggunaan Lampu**

Latihan penggunaan lampu diberikan kepada siswa agar mampu menyalakan dan mematikan lampu dengan benar. Sebelum menggunakan lampu, siswa harus mengetahui posisi lampu dan stop kontak. Sebelum menggunakan lampu, siswa harus mengetahui manfaat penggunaan lampu sebagai penerangan.

## **3. Membersihkan Perabotan**

Melatih siswa untuk membersihkan perabotan dapat dilakukan dengan dua alat, yaitu menggunakan kain lap dan sulak. Pada umumnya penggunaan kain lap lebih mudah diajarkan daripada menggunakan sulak. Sebelum memulai aktivitas membersihkan perabotan maka siswa harus dibimbing untuk memindahkan benda-benda yang ada di atas meja.

### **a. Membesihkan perabotan menggunakan kain lap.**

Sebelum digunakan siswa, kain lap harus dibasahi dengan sedikit air. Kain lap diletakkan di tangan kanan, perabotan diletakkan di tangan kiri. Setelah itu, kain lap dilebarkan, dan siswa dapat mulai mengelap perabot dari bagian atas sampai bawah hingga bersih. Sebaiknya setiap perabot dibersihkan masing-masing tiga kali sehingga tidak ada kotoran yang tertinggal.

Penggunaan kain lap basah atau kering untuk membersihkan perabot disesuaikan dengan kondisi kotoran yang akan diangkat.

### **b. Membersihkan perabotan menggunakan sulak**

Jika siswa akan membersihkan perabot menggunakan sulak, maka sulak harus diletakkan di tangan kanan siswa sedangkan perabotnya di tangan kiri. Cara membersihkan perabot dengan sulak dimulai dari bagian atas perabot sampai bagian bawah secara merata.

Sebaiknya membersihkannya diulang sampai tiga kali agar kotorannya terangkat. Cara menggerakkan sulak harus ke arah terbuka supaya kotoran dapat dibersihkan.

## **4. Membersihkan Langit-Langit**

Untuk membersihkan langit-langit siswa harus mempersiapkan peralatan kebersihan seperti sapu

bertangkai panjang yang dapat menjangkau langit-langit. Siswa dapat mulai membersihkan langit-langit dari sudut kiri, kemudian maju ke depan sambil sapu digerakkan ke kanan dan ke kiri.

#### 5. **Membersihkan Jendela dan Pintu**

Untuk membersihkan jendela siswa harus mempersiapkan alat-alat seperti ember berisi air, kain lap, sulak dan kertas koran. Siswa dibimbing untuk memasukkan kain lap ke dalam ember dengan kedua tangan, membilasnya dengan air, memerasnya, membukanya hingga lebar dan melipatnya menjadi dua bagian. Setelah itu, siswa memegang kusen dengan tangan kiri dan mulai membersihkan bagian atas kaca dengan lap. Untuk membersihkannya siswa harus menggerakkan tangan ke kiri dan ke kanan, kemudian turun sedikit demi sedikit ke bagian bawah kaca. Lap tersebut harus sering dibilas agar tetap bersih. Air yang ada di ember juga harus sering diganti. Aktivitas tersebut harus sering dilakukan agar kaca menjadi bersih. Setelah dianggap cukup bersih, siswa membersihkan kaca dengan kertas koran dengan cara yang sama.

#### 6. **Membersihkan Lantai**

Latihan membersihkan lantai dibagi menjadi dua bagian, yaitu latihan menyapu lantai dan mengepel lantai. Untuk latihan tersebut pembimbing harus memperhatikan langkah-langkah berikut ini :

##### a. Menyapu lantai

Aktivitas menyapu lantai diberikan kepada siswa dengan tujuan agar siswa memahami bahwa lantai harus dibersihkan setiap hari. Setiap hari siswa dilatih untuk memulai menyapu lantai dari tempat yang sama dan bergerak maju ke arah pintu. Jadi sebelum mulai menyapu siswa harus mengenal tempat yang akan dibersihkan, sehingga siswa dapat memperkirakan dari bagian mana dia akan memulai. Dengan demikian, aktivitas yang dia lakukan teratur dan terarah.

Dalam latihan menyapu siswa harus diingatkan untuk menutup pintu ketika menyapu, dan mematikan kipas angin jika ada di ruangan. Hal tersebut dilakukan agar kotoran yang akan dibersihkan tidak terbang kembali masuk ke dalam rumah. Untuk memastikan lantai dalam ruangan sudah bersih, seorang siswa harus menyapu seluruh lantai dengan gerakan satu arah . Kemudian siswa menyapunya kembali dengan arah berlawanan.

Untuk lebih rinci maka pembimbing dapat mengikuti langkah-langkah berikut ini

:

- 1) Sediakan alat-alat sapu seperti sapu, pengki dan tempat sampah
- 2) Sebelum masuk harus membuka sepatu
- 3) Siswa siap untuk menyapu, dia harus memegang tangkai sapu dengan tangan kanan
- 4) Mulai menyapu dari sudut kiri dan berdiri dengan bagian belakang badan dan samping bagian sisi kiri badan menempel ke dinding.
- 5) Dalam posisi tersebut siswa mulai menyapu , kemudian bergerak maju ke depan dengan mengikuti garis ubin. Sapu digerakkan dari arah kiri ke kanan.
- 6) Setelah selesai, siswa kembali lagi ke posisi pertama, kemudian melangkah ke kanan yaitu ke bagian lantai sebelahnya yang belum disapu dan mulai menyapu dengan cara seperti sebelumnya.
- 7) Cara tersebut dilakukan berulang-ulang sampai seluruh ruangan selesai disapu dan menjadi bersih.
- 8) Setelah selesai siswa harus mengumpulkan sampah, menyapunya ke dalam pengki dan memasukkannya ke dalam tempat sampah.
- 9) Aktivitas menyapu selesai, siswa harus mengembalikan alat-alat ke tempat semula. Kemudian siswa mencuci tangan dan kaki kemudian memakai sepatu kembali.

b. Mengepel lantai

Dalam mengepel lantai siswa dapat memanfaatkan garis-garis yang ada di ubin untuk menolongnya bekerja secara sistematis. Cara mengepel dapat dilakukan seperti menyapu lantai agar lantai menjadi bersih. Secara rinci pembimbing dapat melatih siswa mengepel melalui langkah-langkah berikut ini :

- a. Untuk persiapan siswa harus menyediakan alat-alat seperti ember berisi air dan kain pel
- b. Kemudian siswa menuju ruangan yang akan dibersihkan, dan meletakkan ember di lantai.
- c. Siswa mengambil kain pel yang berada dalam ember dengan kedua tangan, membilasnya, memerasnya dan membukanya hingga lebar.
- d. Untuk mulai aktivitas mengepel, siswa harus menjongkokkan badan dengan kedua lutut menempel pada lantai dan meletakkan kain pel di atas lantai.
- e. Siswa harus meletakkan tangan di atas kain pel dengan semua jari terbuka, agar kain

pel menempel ke lantai dan mudah digeserkan.

- f. Gerakan mengepel dimulai dari arah kiri ke arah kanan sambil mundur mengikuti garis-garis ubin. Gerakan tersebut dilakukan sampai ubin terakhir dalam barisan ubin tersebut. Kemudian siswa membilas kain pel agar kain pel menjadi bersih kembali.
- g. Selanjutnya siswa mulai mengepel baris ubin yang ada di sebelah lantai yang telah dipel tadi dengan cara yang sama.
- h. Siswa melakukan gerakan tersebut berulang-ulang sampai seluruh ruangan selesai dipel. Setelah selesai siswa harus membuang air kotor dalam ember dan mencuci kain pelnya hingga bersih, serta mengembalikan peralatan pada tempatnya.

## **7. Menata Meubelair**

Mebeulair yang ada di dalam rumah penyandang cacat netra sebaiknya tidak terlalu sering dipindahkan atau dirubah posisinya. Seandainya ada perubahan letak mebeulair, maka penyandang cacat harus diberitahu, sehingga mereka memiliki gambaran tentang kondisi mebeulair di rumahnya. Dengan demikian, mobilitas penyandang cacat tiak terganggu. Selain itu, perlu diinformasikan pula kepada mereka berbagai mebeulair yang bentuknya dapat membahayakan orang.

## **G. Aktivitas di Sekitar Rumah**

### **1. Membersihkan Halaman**

Untuk aktivitas ini, siswa dilatih agar selalu mulai membersihkan halaman dari tempat yang sama setiap hari. Siswa dibimbing untuk selalu membersihkan daerah-daerah yang banyak sampahnya terutama daerah di bawah pohon. Berkaitan dengan aktivitas tersebut, maka kepada siswa diberikan pengenalan terhadap kondisi di halaman.

## 2. Merawat Tanaman

Aktivitas merawat tanaman meliputi menyiram tanaman, membersihkan daun-daun, batang pohon kering, memberi pupuk dan lain sebagainya. Aktivitas tersebut diajarkan kepada siswa agar siswa dapat membantu merawat kebun.

## 3. Merawat Alat-Alat Berkebun

Setelah merawat tanaman, peralatan yang digunakan harus dibersihkan oleh siswa, dan dikembalikan ke tempatnya.

## 4. Merawat Hewan Peliharaan

Dalam aktivitas ini siswa dilatih untuk membersihkan kandang hewan peliharaan sesuai jadwal. Untuk mempermudah aktivitas mereka, maka sebaiknya pada hewan peliharaan yang besar diberi tanda seperti kalung leher dengan bel. Selain itu siswa juga diberi latihan untuk memberi makan hewan peliharaan sesuai jadwal.

## H. Perbaikan Sederhana

Penyandang cacat netra juga dilatih untuk dapat melakukan perbaikan sederhana, seperti memperbaiki pakaian dan alat-alat listrik. Berikut ini diuraikan tata caranya dengan rinci :

### 1. Memperbaiki Pakaian

Untuk dapat memperbaiki pakaian, seorang siswa dilatih memasukkan benang ke lubang jarum dan menjahit kancing.

#### a. Memasukkan benang ke lubang jarum

Untuk melatih siswa memasukkan benang ke lubang jarum diperlukan bantuan sebuah kawat yang telah ditekuk berbentuk huruf U. Jarum yang akan digunakan diletakkan pada bantalan jarum sehingga tidak bergerak. Lubang jarum dapat ditemukan dengan kuku ibu jari, kemudian masukkan kawat dan biarkan kawat tersebut berada dalam lubang jarum. Benang dimasukkan ke dalam lubang kawat, dan siswa memegang bagian bawah lubang jarum dengan tangan lainnya. Kemudian, kawat dapat ditarik melalui lubang jarum sehingga benang masuk ke dalam lubang jarum. Setelah itu, benang dapat dipotong dan dibendeli ujungnya.

#### b. Menjahit kancing

Sebelum memperbaiki baju, kancing harus diletakkan di atas baju dan ditusuk dengan jarum pentul sampai mengenai baju. Setelah itu, tusukkan jarum jahit dekat



jarum pentul sampai kancing lekat pada kain. Jarum pentul dapat dipindahkan setelah jarum jahit masuk ke dalam lubang kancing dan mengenai kainnya. Untuk menyelesaikan perbaikan, siswa harus mengulangi hal yang sama sebanyak 10 kali. Setelah selesai ikatkan benang pada pangkal akhir jahitan.

## 2. **Memperbaiki Alat-Alat Listrik**

# I. **Pengelolaan Keuangan**

## 1. **Mengenali Uang Logam**

Siswa penyandang cacat netra harus dapat mengenali mata uang, agar dia dapat melakukan berbagai aktivitas ekonomi dengan baik. Uang logam dapat diperkenalkan pada siswa dengan memperhatikan beratnya, bahannya, ukuran besar kecilnya, bunyinya ketika jatuh, bentuk sisi mata uang (bergerigi/tidak), dan tanda-tanda lainnya.

## 2. **Mengenali Uang Kertas**

Untuk mengenali uang kertas, siswa dapat membedakannya melalui bentuk permukaan (licin/tidak), dan ukuran uang kertas. Selain itu, ada cara khusus yang dapat dilakukan yaitu dengan melipat-lipat uang kertas pada bagian yang berbeda. Beberapa contoh lipatan yang dapat dilakukan adalah :

1. Rp100, jangan dilipat
2. Rp500, satu kali lipatan pada lebarnya
3. Rp1000, satu kali lipatan pada panjangnya
4. Rp5000, dua kali lipatan pada panjangnya
5. Rp10.000, dua kali lipatan pada lebarnya
6. Rp20.000, tiga kali lipatan pada lebarnya
7. Rp50.000, tiga kali lipatan panjang
8. Rp100.000, diberikan tanda klip

## 3. **Menyimpan Uang**

Siswa penyandang cacat harus menggunakan dompet yang memiliki banyak sekatan, sehingga mereka dapat menyimpan dan mengambil uang dengan mudah. Jika mereka akan

menyimpan uang dalam celengan, dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Jika akan menyimpan uang di Bank, siswa dapat melakukannya sesuai dengan aturan.

#### 4. **Membayar Ongkos Kendaraan Umum**

Untuk melakukan aktivitas ini, siswa harus berlatih dengan cara menanyakan jumlah ongkos yang harus dibayar kepada supir angkot atau kenek. Dengan demikian, siswa harus mempersiapkan ongkos sesuai tarip.

### **J. Keterampilan Menggunakan Jam Tangan**

Terdapat dua jenis jam tangan yang dapat dipergunakan oleh individu penyandang cacat bnetra, yaitu jam bicara dan jam Braille. Dalam memakai kedua jenis jam tangan ini, disarankan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Kecuali bagi mereka yang kidal, sebaiknya jam dipakai di tangan kiri sehingga tangan kanan dapat dipergunakan untuk mengoperasikannya.
- 2) Mata jam sebaiknya berada di bagian dalam lengan sehingga lebih terlindung dari benturan.

#### 1. Jam Bicara

Jam tangan jenis ini mengeluarkan suara manusia yang telah direkam secara digital. Ada jam yang menggunakan bahasa Inggris dan ada pula yang menggunakan bahasa Indonesia. Tergantung modelnya, tetapi pada umumnya jam ini dilengkapi dengan tiga tombol, yaitu (1) tombol untuk mengetahui waktu, (2) tombol untuk mengakurkan waktu, dan (3) tombol untuk menyetel alarm. Setiap tombol tersebut bila ditekan akan mengaktifkan suara yang memberikan informasi yang dibutuhkan. Misalnya, bila anda menekan tombol untuk mengetahui waktu, jam akan bersuara, "Waktu menunjukkan pukul delapan pagi."

#### 2. Jam Tangan Braille

Ciri-ciri khusus jam Braille adalah sebagai berikut:

- a. Tutup jam Braille dapat dibuka sehingga jarum dan angkanya dapat diraba dengan ujung jari.
- b. Jarum hanya ada dua, yaitu jarum panjang penunjuk menit dan jarum pendek penunjuk jam. Bentuk jarum biasanya lebih besar daripada jarum jam pada umumnya, dan mesin

jam dirancang lebih kuat, sehingga ketika orang merabanya, jarum tidak tergeser.

Jam tangan Braille biasanya hanya dilengkapi dengan satu tombol, yaitu tombol untuk mengakurkan waktu. Ketika dipakai, tombol tersebut harus berada di tepi depan (yang lebih dekat ke jari-jari tangan), dan pembuka tutup jam ada di arah kanan pemakai sehingga engselnya ada di sebelah kiri. Untuk membuka tutupnya, pemakai dapat menggunakan jempol tangan kanannya.

Angka-angka penunjuk waktu biasanya hanya terdiri dari titik-titik yang tidak mewakili angka Braille yang sesungguhnya. Angka 3, 6, 9 dan 12 diwakili masing-masing oleh dua titik vertikal, sedangkan angka-angka lainnya masing-masing diwakili oleh satu titik. Angka 12 terletak dekat engsel tutup jam.

Sebagaimana halnya pengguna jam pada umumnya, pengguna jam tangan Braille ini harus mengerti bahwa pergerakan jarum pendek dari satu titik angka ke titik angka berikutnya makan waktu satu jam, dan pergerakan jarum panjang dari satu titik angka ke titik angka berikutnya makan waktu lima menit. Karena tidak ada jarum detik, pengguna jam tangan Braille juga harus mampu membaca posisi jarum panjang bila berada di antara satu titik dengan titik berikutnya.

## K. Aktivitas Sosial

### 1. Keterampilan Bergaul

Keterampilan bergaul merupakan keterampilan dua arah antara satu individu dengan individu atau kelompok individu lain dalam masyarakat sosial. Di dalam bergaul, individu penyandang cacat netra dan individu yang awas menggunakan media yang berbeda; individu awas lebih mengutamakan penglihatan sedangkan individu yang cacat netra lebih mengutamakan indera-indera lain. Oleh karena itu, agar terjadi komunikasi sosial yang harmonis di antara mereka, tidak hanya individu yang cacat netra yang dituntut untuk belajar cara bergaul yang baik dengan orang awas, tetapi orang awas pun sebaiknya belajar cara

bergaul dengan penyandang cacat netra.

#### **a. Teknik Bergaul dan Berkomunikasi dengan Penyandang Cacat Netra**

- Pada saat anda bertemu dengan seorang penyandang cacat netra, jangan memfokuskan perhatian anda pada kecacatannya, bersikaplah sebagaimana anda bersikap kepada orang pada umumnya.
- Jangan menyatakan belas kasihan ataupun menunjukkan kekaguman sekedar karena dia dapat melakukan sesuatu tanpa penglihatan.
- Bila anda hendak bersalaman dengannya, jangan menunggu hingga dia mengulurkan tangannya, langsung sentuh saja tangannya; kadang-kadang orang penyandang cacat netra tidak menyadari bahwa lawan bicaranya itu mengajak bersalaman.
- Bagi orang awas, kontak mata pada saat berkomunikasi secara lisan itu sangat penting, tetapi anda tidak dapat berharap melakukan kontak mata dengan seorang penyandang cacat netra. Sebagai gantinya, anda harus melakukan “kontak pendengaran”. Artinya, anda harus bersuara, misalnya dengan menyapanya lebih dahulu, agar kehadiran anda diketahuinya.
- Orang penyandang cacat netra mengenali orang melalui suaranya. Akan tetapi, perlu dipahami bahwa pengenalan melalui suara itu tidak selalu sama baiknya dengan pengenalan secara visual. Penglihatan memberi informasi yang jauh lebih banyak daripada pendengaran. Hanya orang yang sering bercakap-cakap dengannya yang langsung dapat dikenali melalui suaranya. Konteks atau tempat pertemuan juga sangat penting bagi seorang penyandang cacat netra untuk dapat langsung mengenali orang. Artinya, bila dia biasanya bertemu dengan anda di lingkungan kantor tempat bekerja, kemudian pada suatu saat anda bertemu dengannya di lingkungan perbelanjaan di kota lain, dia akan memerlukan beberapa saat untuk dapat mengenali suara anda – kecuali bila anda memiliki suara yang sangat khas. Oleh karena itu, sebaiknya anda menyebutkan nama atau memberi isyarat dengan membicarakan hal-hal yang dapat mengingatkannya kepada anda bila anda bertemu dengannya di tempat-tempat yang tak diduga. Sebaiknya anda tidak mengajaknya main tebak-tebakan: “Coba tebak siapa saya”.
- Di dalam percakapan dengan penyandang cacat netra, anda tidak perlu menghindari kata “melihat”, dan juga jangan heran bila dia berkata, “Kemarin saya

melihat mobil Bu Novi”; tentu saja dia tidak bermaksud mengatakan melihat dengan matanya.

- Bila anda hendak menginformasikan lokasi sesuatu obyek, anda tidak dapat sekedar mengatakan “di sana” atau “di situ” sambil menunjuk ke arah obyek itu. Anda harus menggunakan deskripsi arah secara verbal; misalnya, “di sebelah kiri kita”, “di depan gedung ini”, dsb.
- Akan sangat membantu bila anda mendeskripsikan secara verbal obyek yang dibicarakan atau situasi lingkungan tempat anda dan dia bercakap-cakap. Anda hanya mendeskripsikan obyek-obyek yang tidak dapat dikenali melalui pendengaran.
- Bila anda sedang bercakap-cakap dengan beberapa orang, dan untuk hal tertentu anda ingin mengarahkan pembicaraan anda khusus kepada orang yang cacat netra, sebutlah namanya atau sentuh dia agar dia tahu dengan pasti bahwa anda berbicara kepadanya, tidak kepada orang lain.
- Bila anda akan meninggalkannya, sebaiknya anda pamit secara verbal; isyarat pamit nonverbal mungkin tidak akan dipersepsinya. Jangan mempermalukannya dengan membiarkannya berbicara kepada orang yang sudah tidak ada.
- Anda hanya menolong bila diperlukan. Beri dia kesempatan untuk melakukan sendiri, dengan caranya sendiri, segala sesuatu yang ingin dilakukannya.
- Jangan menunjukkan bahwa anda selalu memperhatikan segala sesuatu yang dilakukannya; ini akan membuatnya merasa canggung.
- Untuk dapat memberi pertolongan kepada orang penyandang cacat netra dengan cara yang tepat, sebaiknya anda membaca buku pedoman tentang orientasi dan mobilitas.

#### **b. Latihan Keterampilan Bergaul bagi Penyandang Cacat Netra**

Masalah utama bagi para penyandang cacat netra untuk dapat diterima dengan baik di dalam pergaulan sosial secara luas adalah penguasaan bahasa tubuh (body language) dan, bagi sejumlah penyandang cacat netra tertentu, berkembangnya perilaku stereotipik.

Sebagaimana telah dikemukakan pada Bab II, bahasa tubuh (body language), **yaitu**

**postur atau gerakan tubuh (termasuk ekspresi wajah dan mata) yang mengandung makna pesan**, merupakan sarana komunikasi yang penting untuk melengkapi bahasa lisan di dalam komunikasi sosial. Jika bahasa tubuh seseorang tidak sesuai dengan bahasa tubuh teman-teman bergaulnya, sejauh tertentu sosialisasinya dapat terganggu. Bila kita menghendaki agar orang cacat netra diterima dengan baik di dalam pergaulan sosial di masyarakat luas, mengajari mereka menggunakan bahasa nonverbal ini merupakan suatu keharusan.

Secara umum, bahasa tubuh dipelajari melalui proses modeling, yaitu dengan meniru orang lain, dan modeling tersebut biasanya dilakukan secara visual dan berlangsung secara alami – tidak dalam seting pembelajaran yang terencana. Bagi penyandang cacat netra, pembelajaran bahasa tubuh ini harus dilakukan secara terencana dalam seting modeling taktual (melalui perabaan). Untuk mengajari seorang penyandang cacat netra menganggukkan kepalanya tanda setuju, misalnya, dia harus dibiarkan meraba kepala instruktornya pada saat mengangguk. Penting untuk dipahami bahwa bukan instruktur yang seharusnya mencoba menggerakkan bagian tubuh klien, tetapi instruktur harus memberi contoh menggerakkan bagian tubuhnya sendiri dan membiarkan klien merabanya serta menirunya. Gerakan-gerakan ekspresi lain yang perlu diajarkan adalah menggelengkan kepala tanda tidak mau, melambaikan tangan untuk memanggil orang atau mengucapkan selamat jalan, membungkukkan badan pada sebagai tanda hormat, dll.

Dalam berbicara dengan orang lain, penting bagi individu penyandang cacat netra untuk menghadapkan wajahnya ke arah orang itu dan menggerak-gerakkan wajahnya seolah-olah melakukan kontak mata - meskipun dia tidak memiliki sisa penglihatan sama sekali. Bila berpartisipasi dalam percakapan dengan beberapa orang, dia perlu mengalihkan arah "pandangannya" dari satu orang ke orang lain pada saat masing-masing sedang berbicara, dengan menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan isi pembicaraan. Juga penting untuk dapat mengambil giliran bicara secara tepat. Penyandang cacat netra harus terlatih menggunakan pendengarannya untuk mendeteksi apakah orang lain sudah siap untuk mendengarkannya.

Sebagaimana dibahas pada Bab II, satu hambatan lain bagi tercapainya penyesuaian

sosial yang baik bagi sejumlah individu cacat netra adalah perilaku stereotipik (*Stereotypic behavior*). Perilaku stereotipik (yang sering juga disebut *mannerism* atau *blindism*), adalah gerakan-gerakan khas yang menjadi kebiasaan yang sering tak disadari, seperti menggoyang-goyang tubuh, menekan-nekan bola mata, bertepuk-tepuk, dsb., yang dilakukan di luar konteks. Sejumlah peneliti telah membuktikan efektivitas beberapa prosedur tertentu untuk menghilangkan kebiasaan yang muncul akibat kurangnya rangsangan itu. Berikut ini adalah prosedur yang dapat dilakukan untuk menghilangkan perilaku stereotipik:

- Buatlah klien sadar akan perilaku yang tak wajar itu.
- Diskusikanlah dengannya mengapa perilaku itu tidak wajar.
- Berilah dia kegiatan untuk mengisi waktu senggangnya, misalnya dengan memberinya bahan bacaan Braille.
- Peringatkanlah setiap kali dia mengulang perilaku stereotipiknya.

## 2. Keterampilan Berkomunikasi

Pada bagian ini akan dibahas keterampilan berkomunikasi dengan menggunakan berbagai jenis telepon: telepon rumah/kantor, telepon umum koin, dan telepon genggam.

Pada semua jenis telepon tersebut terdapat panel angka, dan sejumlah tombol lain.

Panel angka terdiri dari empat baris dari atas ke bawah. Baris pertama terdiri dari angka 1, 2 dan 3 yang berderet dari kiri ke kanan. Baris kedua terdiri dari angka 4, 5 dan 6; baris ketiga terdiri dari angka 7, 8 dan 9; dan baris keempat (baris terbawah dari panel angka ini) terdiri dari tanda pagar, 0, dan tanda bintang. Angka 5 pada umumnya ditandai khusus, biasanya dengan titik di atas tombolnya. Hal ini memudahkan penyandang cacat netra dalam mengorientasi posisi angka-angka.

Fungsi tanda pagar dan tanda bintang bervariasi menurut sistem yang dipergunakan oleh penyedia jasa layanan telepon.

Fungsi dan posisi tombol-tombol lain bervariasi menurut produsen pesawat telepon itu.

Telepon rumah/kantor dan telepon umum terdiri dari dua keping, yaitu gagang telepon dan terminal telepon. Bagian gagang telepon yang ada kabelnya adalah untuk diposisikan di hadapan mulut, dan ujung lainnya ditempelkan di telinga. Kita akan tahu apakah telepon tersebut dapat berfungsi dengan baik bila kita dapat mendengar bunyi dengung yang tidak terputus-putus.

Yang membedakan telepon rumah/kantor dengan telepon umum koin adalah bahwa pada telepon umum kita harus memasukkan koin ke tempatnya sebelum dapat mulai menekan angka-angka. Koin harus dimasukkan sesudah gagang telepon diangkat.

Selesai berbicara, letakkan kembali gagang telepon ke terminalnya. Pastikan bahwa posisinya benar agar telepon tetap berfungsi dengan baik.

Yang membedakan telepon genggam dengan kedua jenis telepon lainnya adalah:

- Pesawatnya hanya terdiri dari satu keping. “keping telinga” (untuk mendengarkan pembicaraan) dan “keping mulut” (bagian untuk mengirimkan pembicaraan) terpasang pada body pesawat. Keping telinga berada dekat kaca monitor. Pada saat berbicara, pesawat harus menempel pada wajah kita, karena pesawat ini mengambil suara kita dari getaran pada kulit wajah.
- Pada saat tidak dipergunakan, telepon genggam tidak berdengung seperti telepon biasa. Untuk memastikan bahwa pesawat telepon genggam itu aktif, tekan tombol (sebaiknya tombol “no”), biasanya menimbulkan bunyi.
- Pada saat menelepon, sesudah menekan nomor yang kita tuju, kita harus menekan tombol “yes”. Sebelum mulai menekan nomor yang dituju, tekan tombol “no” beberapa kali untuk meyakinkan bahwa layar monitor tidak sedang menampilkan menu atau angka yang tidak kita inginkan.
- Selesai bicara, tekan tombol “no” beberapa kali.

Perhatikan etika bertelepon berikut ini:

- Sebutkan nama anda sebelum memulai pembicaraan.
- Rencanakan apa yang akan dibicarakan sehingga anda dapat berbicara secara singkat



tetapi efektif.

- Ucapkan maaf kalau salah sambung.

### 3. **Keterampilan Berbelanja**

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang dapat diberikan kepada klien:

- Rencanakan dengan baik apa yang akan dibeli. Bila akan membeli banyak, buat daftar tertulis.
- Di pasar atau toko tradisional, pembeli harus pandai menawar.
- Di supermarket atau mall, semua barang sudah diberi harga pas – pembeli tidak menawar.
- Di pasar atau toko tradisional, pembeli dilayani secara individual, jadi pembeli yang cacat netra tidak akan menemui kesulitan untuk mendapatkan barang yang diinginkan.
- Di supermarket atau mall, penyandang cacat netra (kalau datang ke sana seorang diri) dapat meminta bantuan kepada pelayan. Untuk memastikan bahwa kita meminta bantuan kepada karyawan (bukan kepada sesama pembelanja), dia dapat menghampiri kasir yang lokasinya biasanya dapat dikenali dengan baik dari bunyi printernya.

Terutama bila berbelanja pakaian, penyandang cacat netra sebaiknya meminta pendapat orang lain tentang keserasian warnanya.

### 4. **Keterampilan Tanda Tangan**

Untuk mengajarkan tanda tangan kepada penyandang cacat netra, dapat dilakukan langkah-langkah berikut:

- Rancanglah tanda tangan yang akan dipergunakan. Rancangan harus didiskusikan dengan bakal pemilik tanda tangan itu.
- Berdasarkan rancangan tanda tangan tadi, buatlah model tanda tangan dengan ukuran yang diperbesar (+5 cm tinggi). Model harus dapat diraba dengan jelas, dapat dibuat dari guntingan kertas, ukiran kayu, goresan pen pada kertas di atas kawat kasa (sehingga menimbulkan titik-titik di balik kertas itu), dll.
- Bimbing jari klien untuk menyusuri pergerakan garis-garis pada model tanda tangannya.
- Suruh klien menirukan pergerakan garis-garis tanda tangannya itu dengan goresan pena

pada kertas di atas alas yang lunak. Dengan begini, klien dapat meraba kembali hasil goresannya pada bagian belakang kertas itu. Pastikan bahwa klien memegang pena dengan cara yang benar.

- Setelah cukup lancar, LATIHLAH *berlatih* membuat tanda tangan di atas berbagai jenis kertas yang diletakkan di atas meja atau permukaan keras lainnya.
- Sekarang buatlah patokan tanda tangan baginya. Patokan dapat dibuat dari kartu pulsa telepon yang sudah tidak terpakai. Buatlah lubang persegi panjang pada kartu tersebut dengan ukuran sekitar 1,5 x 5 cm. Untuk keperluan pembuatan paraf atau tanda tangan kecil, dapat dibuat lubang lain, pada kartu yang sama, dengan ukuran kecil.

Sekarang latihlah klien membuat tanda tangan dengan menggunakan patokan tadi.

## **L. Latihan Pemeliharaan Bayi dan Anak**

Merawat bayi dan anak merupakan aktivitas yang cukup berat karena memerlukan ketelitian dan kasih sayang yang baik. Untuk orang dengan penglihatan normal aktivitas ini harus dilakukan dengan hati-hati, apalagi untuk penyandang cacat netra. Sebab itu, bagi penyandang cacat netra keterampilan ini perlu dipelajari dengan baik sehingga tidak akan terjadi kecelakaan yang tidak diinginkan. Keterampilan ini memerlukan ketekunan, ketelitian, dan kesabaran, sehingga para pembimbing diharapkan dapat mengarahkan siswa dengan baik.

Bayi yang menjadi subyek dalam pembahasan ini adalah anak yang baru dilahirkan sampai dengan usia satu tahun, sedangkan anak balita adalah anak kecil berusia satu tahun sampai lima tahun. Usia lima tahun ke atas disebut masa anak-anak dan remaja. Pemberian latihan ini bertujuan untuk :

- a. Mempersiapkan siswa untuk menjadi orangtua yang dewasa dan mandiri, serta berencana dalam membimbing dan merawat anak-anaknya.
- b. Mempersiapkan siswa untuk menjadi orangtua yang bertanggung jawab dan dapat memelihara anak-anaknya dengan baik.
- c. Mempersiapkan siswa untuk membina keluarga bahagia dan sejahtera

Adapun materi yang diberikan kepada siswa dalam bagian ini meliputi : 1) pengenalan program Keluarga Berencana, 2) pendidikan sex tentang penyebab kehamilan, 3) cara-cara merawat bayi, dan 4) cara merawat anak.

Pengenalan program Keluarga Berencana merupakan upaya mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera. Melalui partisipasi terhadap program Keluarga Berencana, maka siswa

diarahkan untuk senantiasa mengatur dan merencanakan kehidupan dalam berkeluarga. Untuk mengenalkan siswa pada program ini dibutuhkan alat peraga yaitu berbagai alat kontrasepsi yang dapat diperoleh dari Posyandu atau Puskesmas. Proses pengenalan dapat dilakukan melalui kegiatan sosiodrama atau konsultasi dengan bidan atau dokter.

Pendidikan seks tentang penyebab kehamilan terhadap siswa dapat diberikan dengan bantuan pelajaran moral dan agama. Berbagai pelajaran moral dan nilai-nilai dalam agama yang tertulis maupun tidak tertulis menjadi bahan acuan untuk memberikan berbagai batasan terhadap sikap dan perilaku siswa dalam bergaul antara sesama jenis maupun dengan lawan jenis. Melalui pendidikan ini diharapkan siswa dapat memahami batas sikap dan perilaku yang sesuai dan sebaiknya dilakukan. Untuk memahami pendidikan seks ini maka siswa perlu memiliki pengetahuan tentang alat-alat dan proses reproduksi, sehingga diperlukan berbagai alat peraga.

Selain pengenalan terhadap alat-alat reproduksi dan prosesnya, siswa juga harus memahami cara merawat kandungan yang baik dan benar. Siswa harus mengerti dan memahami proses kehamilan dari awal sampai proses melahirkan. Siswa harus mengerti dan mempersiapkan berbagai keperluan bagi bayi yang akan lahir. Siswa harus mengetahui peran ahli medis dalam membantu proses kehamilan dan persalinan. Siswa harus memahami pengaruh makanan bergizi dan vitamin lengkap untuk ibu hamil, bersalin dan menyusui.

Cara merawat bayi dibagi menjadi dua bagian, yaitu cara menyusui dan cara memandikan. Dalam proses merawat bayi, siswa harus diperkenalkan kepada manfaat pemberian ASI kepada bayi yang baru lahir sampai usia 6 bulan atau usia tertentu. Siswa juga diperkenalkan pada pemberian makanan tambahan kepada bayi pada usia-usia tertentu.

Cara memandikan bayi bagi para siswa harus dilakukan dengan hati-hati dan perlahan. Sebelum memandikan bayi siswa harus mempersiapkan air suam-suam kuku dalam wadah mandi bayi yang telah disiapkan. Kemudian siswa mempersiapkan pakaian bayi yang sudah ditaburi bedak. Siswa mempersiapkan bayi yang akan dimandikan dengan membuka bajunya, membasahi badannya dengan lap handuk, kemudian menyabuninya. Setelah itu bayi dibersihkan dengan lap handuk, kemudian memasukkannya ke dalam air mandi dan bayi dibilas sampai bersih. Bayi dikeringkan dengan handuk kering, lalu diberi minyak kayu putih atau minyak telon terutama di bagian perut, dada, punggung, dan telapak kaki lalu diberi bedak. Selesai dibedaki, bayi dipakaikan baju lengkap yang terdiri dari popok, gurita, kaos dalam, baju, kain flanel untuk menyelimuti bayi, topi dan selimut.

Cara merawat anak berbeda dengan cara merawat bayi. Siswa harus dapat memelihara kebersihan badan dan pakaian anak, serta mengajarnya untuk mandiri ketika memasuki usia

tiga atau empat tahun. Dalam usia balita ini siswa juga harus menjaga anaknya dari berbagai bahaya yang tidak terduga seperti bahaya dari benda-benda tajam seperti pisau atau gunting, bahaya tersiram air panas, terkena api dan lain sebagainya. Dalam latihan ini siswa harus mengetahui berbagai kebutuhan anak baik secara fisik, emosi maupun psikologisnya.

#### M. Aktivitas Seksual

Para siswa harus diberikan pengetahuan dan pendidikan mengenai aktivitas seksual, sehingga mereka dapat mengetahui dan memahaminya dengan jelas. Hal tersebut dilakukan agar mereka terhindar dari perbuatan yang tidak diinginkan. Melalui pelajaran ini siswa dapat mengenal organ-organ tubuhnya, terutama organ dirinya sendiri maupun orang lain dan berbagai macam fungsinya. Dalam proses pembelajarannya bisa menggunakan benda tiruan seperti boneka. Untuk mempermudah pemberian materi, maka sebaiknya siswa perempuan dibimbing oleh pembimbing perempuan, sedangkan siswa laki-laki dibimbing oleh pembimbing laki-laki.

Siswa dibimbing untuk mengetahui perbedaan laki-laki dengan perempuan terutama perbedaan pada organ-organ reproduksinya. Siswa diarahkan untuk memahami bahwa untuk memiliki anak harus melalui proses tertentu, yaitu perkawinan. Dengan demikian, dalam pelajaran ini penting pula ditanamkan nilai-nilai moral dan agama.

Khusus untuk siswa perempuan yang memiliki organ reproduksi yang lain dengan laki-laki, diberikan keterampilan untuk mengatasi datang bulan. Siswa perempuan diberi keterampilan untuk memasang dan memakai pembalut, sebagaimana orang awas. Pembimbing harus menekankan pentingnya penggantian pembalut sesering mungkin agar siswa terhindar dari kuman dan penyakit.

#### DAFTAR PUSTAKA

Departemen Sosial RI., (2002). *Panduan Orientasi dan Mobilitas*, Panti Sosial Penyandang Cacat Netra. Direktorat Bina Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Cacat, Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Jakarta.

Hadi, Purwaka. (2005). *Kemandirian Tunanetra*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikti.

Hosni, Irham, (tanpa tahun). *Buku Ajar Orientasi dan Mobilitas*, Depdiknas, Ditjen Dikti, Proyek Pendidikan Tenaga Guru.

Kingsley, Mary. (1999). *The Effect of Visual Loss*, dalam *Visual Impairment* (editor: Mason & McCall). GBR: David Fulton, Publisher.

Sunanto, Juang. (2005). *Mengembangkan Potensi Anak Berkelainan Penglihatan*. Jakarta,: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.