

**KETERAMPILAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI
BAGI TUNANETRA**

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

Oleh: Ahmad Nawawi

**JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG 2010**

KETERAMPILAN KEHIDUPAN SEHARI-HARI BAGI TUNANETRA
ACTIVITY OF DAILY LIVING SKILLS
(ADL)

Oleh: Ahmad Nawawi

A. Pendahuluan

Activity of daily living skills (ADL) atau keterampilan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari merupakan kegiatan yang tidak bisa lepas bagi setiap orang. Kegiatan ini dilakukan secara rutinitas dari bangun di pagi hari sampai tidur lagi di malam hari. Bagi orang awas, kegiatan ini tidak sulit dilakukan. Melalui penglihatannya orang awas dapat meniru/mencontoh gerakan-gerakan orang di sekitarnya yang sedang melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami hambatan.

Namun bagi penyandang cacat netra, hal ini merupakan kegiatan yang tidak mudah dan seringkali mereka mengalami hambatan. Gangguan pada penglihatannya menyebabkan mereka tidak dapat melihat secara jelas, detail, dan langsung apa yang sedang dilakukan oleh orang yang berada di sekitarnya, sehingga mereka tidak dapat menirukan atau mencontohnya. Untuk dapat memiliki dan menguasai keterampilan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari, penyandang

cacat netra perlu latihan yang bertahap, kontinyu, dan sungguh-sungguh. Latihan ini sangat penting, agar mereka kelak memiliki keterampilan yang memadai, sehingga mereka mampu mandiri tanpa banyak meminta bantuan dari orang lain. Latihan dapat menggunakan indera-indera yang masih berfungsi, seperti: sisa penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan kinestetik.

Tunanetra yang menguasai ADL akan dapat memasuki pergaulan sosial dengan baik, tidak canggung, dan bahkan timbul rasa percaya diri. Tunanetra yang mampu berpakaian bersih, rapi, dan serasi akan dapat diterima di lingkungan sosialnya dengan baik.

B. Pengertian ADL

Activity of daily living skills (ADL) adalah keterampilan melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara mudah dan layak. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari meliputi merawat diri, kegiatan di dapur, merawat perkakas rumah tangga dan kegiatan-kegiatan pada umumnya yang dilakukan dalam memenuhi hajat hidup setiap hari, seperti keterampilan menggunakan kamar kecil (WC), mengenal mata uang, dll.

Untuk dapat melakukan semua kegiatan yang biasa dilakukan setiap hari dengan mudah dan layak, penyandang cacat netra perlu dilatih secara bertahap, kontinu dan sungguh-sungguh, sehingga keterampilan tersebut menjadi milik dan modal dalam kehidupan yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja ia memerlukan.

Dalam latihan ADL, ada beberapa istilah yang dipakai untuk menyebut activity of daily living skills yaitu: daily living skills, self care (merawat diri), self help (membantu diri), dan personal management.

C. Fungsi ADL

Bagi Penyandang Cacat Netra

- Meningkatkan kemandirian, sehingga tidak banyak meminta bantuan orang lain dan meminimalkan ketergantungan.
- Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar dan penting untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadi.
- Bagi Lingkungan dan masyarakat

- Penyandang cacat netra tidak menjadi beban tambahan
- Melengkapi tugas-tugas pokok secara efisien dalam berhubungan dengan lingkungan dan masyarakat sekitar, sehingga dapat diterima.

D. Ruang Lingkup ADL

ADL erat kaitannya dengan masalah pribadi dan sosial penyandang cacat netra. Untuk itu maka terdapat empat hal yang perlu dilatih dan ditumbuh kembangkan sehingga ADL dimiliki dan dikuasai oleh penyandang cacat netra. Empat hal yang dimaksud adalah:

1. *Community Survival Skills*, yaitu bagaimana penyandang cacat netra dapat mempertahankan kehidupannya di masyarakat secara wajar.

Dalam hal ini keterampilan-keterampilan yang harus dimiliki dan dikuasai adalah:

- a. Sosial Akademis, yaitu keterampilan yang meliputi kemampuan membaca, menulis, mengenal waktu, angka/berhitung, ukuran, dll.
- b. Manajemen Ekonomi, yaitu keterampilan memegang dan mengatur uang, berbelanja, penggunaan uang (budgeting), menabung, dll.
- c. Kewarganegaraan, yaitu kemampuan memahami aturan yang berlaku dimasyarakat dan negara, hak dan kewajiban warga negara, penggunaan pusat layanan masyarakat seperti pusat belanja, tempat ibadah, kantor PLN, dll.
- d. Komunikasi di Masyarakat, yaitu memahami dan memiliki keterampilan layanan di masyarakat seperti menggunakan telepon pribadi dan umum, koin, HP, kantor pos, transportasi, rumah sakit, internet, dll.

2. *Keterampilan memelihara diri (Personal care skills)*, yaitu berupa kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan sehari-hari, meliputi:

- a. Kebiasaan pribadi:
 - Kebiasaan makan,
 - Kebiasaan pemeliharaan kamar mandi
 - Kebiasaan menggunakan sabun
 - Kebiasaan merawat dan menggosok gigi

- Kebiasaan menggunakan deodoran
 - Kebiasaan mencukur jenggot
 - Kebiasaan memotong kuku
 - Kebiasaan menggunakan kosmetik
 - Kebiasaan mengatur dan memelihara rambut
 - Kebiasaan perawatan anak dan bayi
- b. Menata Rumah Tangga:
- Menata, memelihara dan membersihkan rumah dan halaman,
 - Membeli, memelihara dan menyimpan pakaian (yaitu mencuci, menjemur, menyetrika, melipat dan menyimpan)
 - Memilih pakaian yang serasi dan tepat (kesesuaian dan keserasian berpakaian, bahan, model, dan warna)
 - Memelihara sepatu dan kaos kaki (membeli, membersihkan, menyemir dan menyimpan)
3. Kecakapan Hubungan antar Pribadi (*Interpersonal competence skills*)
- Keterampilan memperkenalkan diri
 - Keterampilan berteman
 - Keterampilan berkomunikasi
 - Kecakapan bergerak berpindah tempat, memiliki gerakan yang serasi dan harmonis serta kelenturan anggota tubuh (misalnya: sikap tubuh (postur), gaya jalan (gait), koordinasi (mata tangan), keseimbangan dan kelenturan tubuh).
 - Memiliki rasa tanggungjawab
4. Keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan
- a. Kebiasaan dasar dalam bekerja:
- Kebiasaan mengikuti aturan dan tata tertib
 - Kemandirian bekerja
 - Kemampuan mengambil keputusan

- Kemampuan menggunakan dan memelihara alat
 - Kebiasaan menerima kritikan
- b. Tingkah laku dalam bekerja:
- Memahami dirinya sebagai pekerja
 - Kemampuan memahami arti kerja (bisa membedakan antara kerja professional dan kerja bakti)

E. Prinsip Dasar Pengajaran ADL

1. Petunjuk Umum Pengajaran ADL, yaitu sebagai berikut:
 - a. Assesment, langkah-langkah yang ditempuh adalah:
 - 1) Mengobservasi klien secara alamiah
 - 2) Menemukan kemampuan yang sudah dimiliki dan yang belum dimiliki
 - 3) Menentukan kebutuhan latihan yang perlu dilakukan segera.
 - b. Memperhatikan keselamatan dalam melakukan program latihan
 - c. Bersikap hati-hati dalam latihan
 - d. Mengutamakan pengembangan kemandirian klien
 - e. Membentuk rasa percaya diri yang kuat
 - f. Memperhatikan kebiasaan dan norma yang berlaku di lingkungan klien
 - g. Materi latihan disesuaikan dengan usia klien
 - h. Materi latihan dapat dilakukan dan dikerjakan
2. Modifikasi Pengajaran

Dalam pelaksanaan pelatihan, perlu melakukan modifikasi alat bantu latihan dan cara yang digunakan dalam latihan, agar materi latihan mudah difahami, dicerna dan dilakukan oleh klien. Dalam modifikasi pengajaran ini, hal-hal yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan adalah ketajaman penglihatan klien, kemampuan, dan usia.

Proses pembelajaran atau latihan hendaklah menganut *prosedur rangkaian belakang*, misalnya: melatih klien/anak asuh memakai kaos kaki, maka kegiatan dapat dimulai dari menanggalkan kaos kaki dulu, setelah bisa melakukan sendiri dengan lancar barulah belajar

memakai kaos kaki. Berikut ini adalah latihan 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.

Prosedur ini dapat dilakukan berulang-ulang sampai siswa menguasai dan mampu melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

3. Analisis Tugas

Merupakan proses penjabaran tugas latihan ke dalam sub keterampilan latihan yang berurutan. Analisis tugas dapat digunakan sebagai acuan dalam mengambil keputusan dan dapat membantu dalam mengidentifikasi penyandang cacat netra dalam menentukan pemberian materi latihan berikutnya.

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mengembangkan analisis tugas adalah:

- a. Menetapkan tujuan yang diharapkan
- b. Membuat daftar komponen keterampilan secara lengkap, berurutan dan bertahap.
- c. Menentukan dan mengidentifikasi *keterampilan prerequisite* (keterampilan dasar yang dimiliki klien sebagai syarat mengikuti latihan keterampilan berikutnya yang lebih tinggi/sulit).
- d. Membuat tas analisis atau urutan kegiatan dari suatu keterampilan.

Adapun bentuk analisis tugas yang biasa digunakan adalah *vertical listing* (materi pelatihan disusun dari atas ke bawah), dan *Lattice construction* (materi pelatihan yang disusun ke samping dari kiri ke kanan berdasarkan tarta urutan tahapan materi latihan (misalnya langkah-langkah memakai sepatu)).

F. Pendekatan Pengajaran ADL

Pendekatan yang digunakan dalam penyampaian materi latihan keterampilan ADL, dapat dibagi menjadi 4 (empat) teknik berdasarkan kelompok usia, yaitu sebagai berikut:

1. *Melatih (drill)*, teknik ini diterapkan kepada klien yang berumur 0 – 4 tahun. Latihan dengan teknik ini dilakukan dengan penuh bantuan kepada klien, sehingga pelatih lebih nampak aktif memberi bantuan dan memberi contoh serta penjelasan. Dalam pelaksanaannya apabila klien mengalami kesalahan, maka disuruh mengulangi sampai dapat melakukan kebiatan benar, tentunya melalui bimbingan pelatih.
2. *Mengajar (teach)*, teknik ini diterapkan kepada klien yang berumur 5 – 11 tahun. Latihan melalui teknik ini, bantuan dari pelatih sudah dikurangi. Sifat ketergantungan klien dipertimbangkan, sehingga pelatih lebih bersifat mengajar. Dalam proses pembelajaran ini, apabila klien mengalami kesalahan dalam melakukan latihan, maka diberi hukuman dan sebaliknya apabila melakukan kegiatan latihan secara benar, maka ia diberi pujian (reward) agar proses latihan dapat berlangsung lebih menyenangkan dan menarik.
3. *Membimbing (Guide)*, diberikan kepada klien yang berusia remaja. Ketidak tergantungan klien lebih dipertimbangkan. Karakteristik remaja yang mulai mandiri diberi kesempatan oleh pelatih untuk mengembangkan dirinya. Pelatih lebih bersifat membimbing daripada mengajar. Apabila klien berbuat kesalahan dalam latihan maka dibimbing ke arah kegiatan yang benar. Jadi pelatih tidak membantu ataupun mengajari. Kadang klien disuruh mencoba melakukannya sendiri, hal ini untuk mengembangkan rasa percaya diri.
4. *Kerjasama (cooperation)*, teknik ini diterapkan kepada klien usia dewasa sampai dewasa matang. Pelatih tidak menggurui, tetapi lebih bersifat kerjasama. Diskusi dan dialog menjadi ciri khas dalam teknik ini. Apabila klien melakukan kesalahan dalam latihan, maka didiskusikan, mengapa terjadi kesalahan? Dan mencari solusi bagaimanakah seharusnya. Jadi pelatih tidak bersikap menyalahkan tetapi memberi arah solusi yang tepat, sehingga klien dapat menemukan dan menyimpulkan sendiri permasalahan yang dihadapi.

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.