PELAKSANAAN BINA DIRI MEMASANG PEMBALUT MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA ANAK DISABILITAS INTELEKTUAL RINGAN

Feby Riyanti Putri[1], Zulmiyetri[2], Elsa Efrina[3], Safaruddin[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : Feyriyantip@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of self-help skills learning using the demonstration method on applying sanitary napkins for 10th-grade children with mild intellectual disabilities at Wacana Asih Special Needs School in Padang. This study applied a quantitative approach with a Single Subject Research (SSR) experimental method and an A-B-A design. The results showed a gradual increase in sanitary napkin application skills, indicated by a stable score in the initial baseline phase (60%), increasing during the intervention phase through the demonstration method to 90%, and remaining stable in the final baseline phase after the intervention was discontinued.

Keyword : *Self-Help, Applying Sanitary Napkins, Demonstration Method*.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran keterampilan bina diri menggunakan metode demonstrasi pada pemasangan pembalut bagi anak disabilitas intelektual ringan kelas X di SLB Wacana Asih Padang. **Penelitian ini** menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen Single Subject Research (SSR) dan desain A-B-A, Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pemasangan pembalut secara bertahap, ditunjukkan oleh skor yang stabil pada fase baseline awal (60%), meningkat selama fase intervensi melalui metode demonstrasi hingga mencapai 90%, dan tetap stabil pada fase baseline akhir setelah intervensi dihentikan.

Kata Kunci : *Bina Diri, Memasang Pembalut, Metode Demonstrasi*

PENDAHULUAN

Kemandirian dalam bina diri merupakan salah satu aspek fundamental yang harus dikembangkan pada anak disabilitas intelektual ringan, karena keterampilan ini berperan langsung dalam meningkatkan kualitas hidup, rasa percaya diri, serta kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial dan pendidikan (Cholilalah & Rois Arifin, 2020; Widya et al., 2024). Anak disabilitas intelektual ringan memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif, sehingga mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan perawatan diri yang bersifat kompleks dan berurutan, termasuk perawatan menstruasi (Abadi et al., 2021; Wahyuni & Ngea, 2023). Salah satu keterampilan perawatan diri yang penting namun sering terabaikan dalam pembelajaran di Sekolah Luar Biasa (SLB) adalah kemampuan memasang pembalut secara benar dan mandiri.

Kemampuan memasang pembalut tidak hanya berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan reproduksi, tetapi juga berpengaruh terhadap kenyamanan, konsentrasi belajar, serta partisipasi sosial peserta didik perempuan yang telah memasuki masa pubertas (Lido et al., 2016; Wulandari et al., 2023). Namun, pada praktiknya masih banyak anak disabilitas intelektual ringan yang belum mampu melakukan perawatan menstruasi secara mandiri, sehingga sering mengalami kebocoran pembalut yang berdampak pada aktivitas pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah.

Kondisi ini menunjukkan perlunya pembelajaran bina diri yang terstruktur, konkret, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak disabilitas intelektual ringan yang cenderung membutuhkan contoh nyata, pengulangan, dan latihan langsung (Hallahan & Kauffman, 2011; Sunanto, 2016).

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa keterampilan perawatan menstruasi pada anak berkebutuhan khusus dapat ditingkatkan melalui penerapan pembelajaran yang menekankan penggunaan media visual serta praktik secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianti (2021) menunjukkan bahwa penerapan teknik modeling berpengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan perawatan menstruasi pada anak dengan autisme. Selain itu, Lido et al. (2016) menemukan bahwa pemanfaatan media boneka efektif dalam melatih keterampilan menggunakan pembalut pada siswa dengan Down Syndrome. Temuan serupa juga disampaikan dalam penelitian yang dimuat pada Jurnal Pendidikan Khusus et al. (2018), yang menyatakan bahwa pembelajaran langsung melalui pemodelan mampu meningkatkan pemahaman tentang pubertas serta keterampilan menggunakan pembalut pada siswa tunagrahita. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilaksanakan dalam konteks pembelajaran kelompok dan belum secara khusus mengkaji efektivitas metode demonstrasi dengan menggunakan desain penelitian subjek tunggal (Single Subject Research/SSR) pada anak dengan disabilitas intelektual ringan.

Berdasarkan hasil telaah tersebut, dapat diidentifikasi adanya celah penelitian (research gap), yaitu masih terbatasnya kajian yang secara mendalam mengkaji perubahan kemampuan bina diri dalam memasang pembalut pada anak dengan disabilitas intelektual ringan melalui penerapan metode demonstrasi menggunakan desain Single Subject Research (SSR) A–B–A. Selain itu, penelitian yang secara khusus memfokuskan pembelajaran pada tahapan pemasangan pembalut secara rinci melalui analisis tugas (task analysis) serta melakukan pengamatan berkelanjutan pada satu subjek untuk menilai kestabilan perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan masih relatif sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan unsur kebaruan (novelty) melalui penerapan metode demonstrasi yang dilaksanakan secara sistematis dan bertahap dalam pembelajaran bina diri

memasang pembalut, dengan menggunakan desain SSR A–B–A untuk mengkaji efektivitas intervensi serta keberlanjutan keterampilan yang diperoleh oleh subjek.

Sejalan dengan karakteristik anak disabilitas intelektual ringan yang lebih mudah belajar melalui pengamatan dan peniruan, metode demonstrasi dipandang tepat karena memungkinkan peserta didik mengamati secara langsung langkah- langkah keterampilan, kemudian menirukannya hingga mencapai kemandirian (Ho et al., 2018; Salsabila et al., 2023). Metode ini juga menekankan pembelajaran konkret dan pengalaman langsung, yang sesuai dengan prinsip pembelajaran bagi anak dengan hambatan intelektual (Kirk et al., 2015).

Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui serta mendeskripsikan pengaruh penerapan pembelajaran bina diri dalam keterampilan memasang pembalut melalui metode demonstrasi terhadap peningkatan kemampuan memasang pembalut pada anak dengan disabilitas intelektual ringan kelas X di SLB Wacana Asih Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan pembelajaran bina diri bagi anak disabilitas intelektual ringan, serta memberikan manfaat praktis bagi guru sebagai bahan pertimbangan dalam memilih metode pembelajaran yang efektif, konkret, dan berorientasi pada peningkatan kemandirian peserta didik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen menggunakan desain Single Subject Research (SSR). Pemilihan desain penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh suatu intervensi terhadap perubahan perilaku atau keterampilan pada satu subjek yang diamati secara individual dan berulang (Sunanto et al., 2016). Pendekatan SSR dipandang sesuai karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan perubahan kemampuan bina diri secara terperinci pada fase sebelum, selama, dan setelah pemberian perlakuan, sehingga efektivitas intervensi dapat diamati secara sistematis dan terkontrol.

Penelitian ini menggunakan desain A–B–A yang terdiri atas tiga tahap, yaitu baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan baseline akhir (A2). Pada tahap A1, subjek diamati dalam kondisi alami tanpa diberikan perlakuan guna memperoleh gambaran mengenai kemampuan awal. Tahap B merupakan fase pemberian intervensi berupa pembelajaran bina diri dalam keterampilan memasang pembalut melalui metode demonstrasi. Selanjutnya, pada tahap A2, intervensi dihentikan dengan tujuan untuk mengetahui kestabilan serta keberlanjutan kemampuan yang dimiliki subjek setelah perlakuan diberikan. Desain A–B–A dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan perbandingan secara sistematis antara kondisi sebelum dan setelah intervensi, sehingga perubahan yang terjadi dapat dipastikan sebagai hasil dari perlakuan yang diberikan, bukan disebabkan oleh faktor lain.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik perempuan berinisial Q yang merupakan anak disabilitas intelektual ringan dan duduk di kelas X di SLB Wacana Asih Padang. Subjek penelitian ditetapkan berdasarkan hasil asesmen awal serta rekomendasi dari guru kelas yang menunjukkan bahwa subjek sudah mengalami menstruasi tetapi belum mampu merawat diri sendiri selama menstruasi, khususnya dalam keterampilan memasang pembalut dengan tepat. Karakteristik subjek mencakup kemampuan intelektual yang berada di bawah rata-rata, keterbatasan dalam perilaku adaptif, serta kebutuhan akan pembelajaran yang bersifat konkret, visual, dan diberikan secara berulang untuk membantu penguasaan keterampilan bina diri.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup tes, observasi, dan wawancara. Tes yang digunakan berupa tes unjuk kerja untuk mengukur kemampuan subjek dalam melaksanakan setiap tahapan pemasangan pembalut secara langsung. Observasi dilakukan secara sistematis dengan menggunakan lembar observasi yang disusun berdasarkan analisis tugas (task analysis) pemasangan pembalut, sehingga setiap langkah keterampilan dapat diamati dan dinilai secara objektif. Sementara itu, wawancara dilaksanakan dengan guru kelas untuk memperoleh data pendukung terkait kondisi awal subjek, hambatan yang dihadapi, serta pelaksanaan pembelajaran bina diri yang diterapkan di sekolah. Penggunaan ketiga teknik tersebut bertujuan untuk memperoleh data yang menyeluruh dan saling melengkapi, sehingga data penelitian dapat ditingkatkan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual grafik, yang merupakan teknik analisis khas dalam penelitian Single Subject Research. Data hasil pengamatan diplotkan ke dalam grafik untuk dianalisis berdasarkan komponen analisis dalam kondisi dan antar kondisi. Analisis dalam kondisi meliputi panjang kondisi, kecenderungan arah, kestabilan data, jejak data, dan perubahan level. Sementara itu, analisis antar kondisi digunakan untuk melihat perbedaan perubahan kemampuan antara fase A1, B, dan A2, termasuk tingkat overlap data. Analisis visual ini memungkinkan peneliti menilai secara langsung pola perubahan kemampuan subjek dan efektivitas intervensi yang diberikan secara akurat dan sistematis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan pembelajaran bina diri dalam keterampilan memasang pembalut melalui metode demonstrasi terhadap kemampuan anak dengan disabilitas intelektual ringan. Hasil penelitian disajikan berdasarkan tiga tahapan dalam desain Single Subject Research (SSR) A–B–A, yang meliputi fase baseline awal (A1), fase intervensi (B), dan fase baseline akhir (A2).

Pada tahap awal (A1), keterampilan subjek dalam memasang pembalut berada pada tingkat rendah dan cenderung stabil. Selama tiga kali pertemuan, subjek hanya mampu melakukan beberapa langkah awal dan akhir, seperti mengambil pembalut, membuka kemasan, membuang sampah, dan mencuci tangan. Subjek belum mampu melakukan langkah inti pemasangan pembalut, seperti menyiapkan celana dalam, menempelkan pembalut secara tepat, membuka perekat sayap, dan melipat sayap pembalut dengan benar. Persentase kemampuan subjek pada fase ini berada pada angka 60% serta menandakan pola data yang tetap tanpa adanya peningkatan.

Pada fase intervensi (B), pembelajaran bina diri memasang pembalut dilaksanakan melalui metode demonstrasi dengan bantuan media konkret berupa pembalut dan patung peraga. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kemampuan

subjek secara bertahap. Pada awal intervensi, persentase kemampuan meningkat menjadi 70%, kemudian naik menjadi 80% dan mencapai 90% pada pertemuan selanjutnya. Peningkatan ini ditandai dengan bertambahnya langkah keterampilan yang mampu dilakukan subjek secara mandiri, khususnya pada langkah inti pemasangan pembalut. Data pada fase intervensi menunjukkan kecenderungan arah meningkat dan stabil pada pertemuan akhir.

Selanjutnya, pada fase baseline akhir (A2), intervensi dihentikan dan subjek diminta memasang pembalut tanpa bantuan atau demonstrasi. Hasil pengamatan menggambarkan kemampuan subjek tetap berada pada level yang tinggi dan stabil, dengan persentase yang tidak menunjukkan penurunan dibandingkan dengan fase intervensi. Ini menandakan bahwa

keterampilan memasang pembalut yang diperoleh selama intervensi dapat dipertahankan oleh subjek meskipun perlakuan telah diberhentikan.

Secara umum, data analisis visual grafik memperlihatkan adanya perubahan level yang signifikan dari fase A1 ke fase B, serta kestabilan kemampuan pada fase A2. Tidak terdapat overlap data yang besar antara fase baseline awal dan intervensi, yang menandakan bahwa peningkatan kemampuan subjek merupakan dampak langsung dari penerapan metode demonstrasi.

Hasil studi menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi efektif dalam mengembangkan kemampuan anak dengan disabilitas intelektual ringan untuk memasang pembalut secara mandiri.. Peningkatan kemampuan yang terjadi secara bertahap dari fase baseline awal ke fase intervensi membuktikan bahwa pembelajaran yang bersifat konkret, visual, dan disertai praktik langsung sangat sesuai dengan karakteristik belajar anak disabilitas intelektual ringan. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran bagi anak dengan hambatan intelektual yang menekankan pentingnya penggunaan contoh nyata, pengulangan, dan latihan terstruktur dalam pembelajaran keterampilan bina diri (Hallahan & Kauffman, 2011; Sunanto, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pendekatan pemodelan atau demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan perawatan menstruasi pada anak berkebutuhan khusus. Febrianti (2021) melaporkan bahwa teknik pemodelan dapat meningkatkan kemampuan perawatan menstruasi pada anak dengan autisme, sedangkan Lido et al. (2016) menemukan peningkatan kemampuan menggunakan pembalut pada siswa Down Syndrome melalui pemanfaatan media konkret. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi atau pemodelan memiliki efektivitas yang konsisten dalam melatih keterampilan bina diri yang bersifat prosedural dan motorik.

Keunggulan metode demonstrasi dalam penelitian ini terletak pada kemampuannya menghubungkan antara pengamatan dan praktik secara langsung. Subjek tidak hanya menerima penjelasan verbal, tetapi juga melihat secara nyata urutan langkah pemasangan pembalut, kemudian menirukannya secara bertahap hingga mampu melakukannya secara mandiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Ho et al. (2018) dan Salsabila et al. (2023) yang menyatakan bahwa demonstrasi mempermudah pemahaman prosedur dan mengurangi kesalahan dalam pelaksanaan keterampilan praktis.

Dari sisi implikasi praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa pembelajaran bina diri tentang perawatan menstruasi perlu dirancang secara

terencana dan sistematis menggunakan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.. Guru di SLB disarankan untuk menggunakan metode demonstrasi secara konsisten dalam mengajarkan keterampilan bina diri, khususnya keterampilan yang bersifat sensitif dan kompleks seperti memasang pembalut, agar peserta didik dapat mencapai kemandirian dan mengurangi ketergantungan pada orang lain. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa pembelajaran berbasis praktik langsung dan visual merupakan pendekatan yang efektif dalam pendidikan khusus, terutama bagi anak disabilitas intelektual ringan.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, hanya satu partisipan yang dilibatkan, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian menggunakan desain Single Subject Research, sehingga fokus analisis lebih menitikberatkan pada perubahan individu daripada perbandingan antar kelompok. Ketiga, penelitian ini terbatas pada satu keterampilan bina diri, yakni memasang pembalut, sehingga efektivitas metode demonstrasi pada keterampilan bina diri lainnya belum tergambarkan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya dianjurkan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar atau menerapkan desain penelitian berbasis kelompok, sehingga temuan yang diperoleh dapat lebih mudah digeneralisasikan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan penerapan metode demonstrasi pada keterampilan bina diri lain, seperti perawatan tubuh atau kebersihan diri, serta mengombinasikannya dengan keterlibatan orang tua untuk melihat efektivitas pembelajaran dalam konteks sekolah dan rumah.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pembelajaran keterampilan memasang pembalut dengan menggunakan metode demonstrasi terhadap kemampuan anak dengan disabilitas intelektual ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi mampu meningkatkan kemampuan memasang pembalut secara signifikan, ditandai dengan peningkatan skor kemampuan dari kondisi awal yang rendah dan stabil pada fase baseline menuju kondisi yang lebih tinggi dan stabil pada fase intervensi serta mempertahankan efektivitasnya setelah intervensi dihentikan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi berhasil sebagai pendekatan pembelajaran bina diri yang bersifat konkret, visual, dan berorientasi pada praktik langsung bagi anak disabilitas intelektual ringan. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah partisipan yang hanya satu serta penerapan desain Single Subject Research, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan desain penelitian kelompok, serta mengembangkan penerapan metode demonstrasi pada keterampilan bina diri lainnya atau mengombinasikannya dengan strategi pembelajaran lain guna memperkaya kajian dan memperkuat temuan di bidang pendidikan khusus.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, R. F., Asmiati, N., & Elsa, D. S. (2021). Keterampilan Bimbingan Merawat Diri Pada Anak dengan Hambatan Intelektual Usia 12 Tahun di kp. Binuang Randu, Kec. Binuang, Kab. Serang-Banten. Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 6(1), 10–16.

Cholilalah, Rois Arifin, A. I. H. (2020). Konsep anak Tunagrahita. Perpustakaan Uns, 86, 82–95.

Febrianti, A. (2021). peningkatan kemampuan perawatan menstruasi melalui teknik modeling pada anak autis. 1–23.

Hallahan, D. P., & Kauffman, J. M. (2011). Exceptional learners: An introduction to special education* (12th ed.). Pearson Education.

Ho, L. H., Tsai, M. H., & Chen, H. C. (2018). Effects of demonstration-based learning on procedural skill acquisition. Journal of Special Education Research, 7(3), 112–121.

Kirk, S. A., Gallagher, J. J., & Coleman, M. R. (2015). Educating exceptional children(14th ed.). Cengage Learning.

Lido, M. A., Sulastri, & Yuniarti. (2016). Meningkatkan kemampuan memakai pembalut menggunakan media boneka pada siswa Down syndrome di SLB Negeri 2 Kendari. Jurnal Pendidikan Khusus, 12(1), 33–41.

Salsabila, N., Rahmawati, I., & Hidayat, A. (2023). Metode demonstrasi dalam pembelajaran keterampilan bina diri anak berkebutuhan khusus. Jurnal Pendidikan Inklusif, 5(2), 98–107.

Sunanto, J. (2016). Penelitian subjek tunggal: Konsep, prosedur, dan aplikasinya.UPI Press.

Wahyuni, S., & Ngea, L. (2023). Karakteristik belajar anak disabilitas intelektual ringan dalam pembelajaran keterampilan hidup. Jurnal Pendidikan Khusus, 19(1), 54–63.

Widya, R., Putri, A. N., & Handayani, D. (2024). Pengembangan kemandirian bina diri pada anak tunagrahita ringan melalui pembelajaran berbasis praktik. Jurnal Pendidikan Luar Biasa, 1–10.

Wulandari, W. A., Sari, M., & Pratama, D. (2023). Pembelajaran keterampilan perawatan menstruasi bagi remaja berkebutuhan khusus. Jurnal Kesehatan Reproduksi dan Pendidikan, 76–84.