

## MENINGKATKAN KEMAMPUAN BINA DIRI MAKAN BAGI ANAK TUNAGRAHITA SEDANG

Erna Juherna<sup>1</sup>, Indah Ronita sari<sup>2</sup>, Diana Indirawati<sup>3</sup>, Sely Nurhalimah<sup>4</sup>

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: erna@upmk.ac.id, Indahronitasari17@gmail.com, Dianaindrwt@gmail.com,

Selynurhalimah1998@gmail.com.

Juherna, Erna., Indah Ronita sari., Diana Indirawati., Sely Nurhalimah. (2020). Meningkatkan Kemampuan Bina Diri Makan Bagi Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(2), 261-268.

doi: <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.866>

Diterima:23-01-2020

Disetujui: 11-06-2020

Dipublikasikan: 19-06-2020

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bina diri makan anak tunagrahita sedang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian yaitu dua anak tunagrahita kategori sedang kelas III Sekolah Dasar Luar Biasa di SLB C Perwari Ancaran Kuningan. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan bina diri makan pada anak tunagrahita sedang kelas III Sekolah Dasar Luar Biasa di Sekolah Dasar Luar Biasa C Perwari Ancaran Kuningan antara lain, menunjukkan hal yang positif, terdapat kemampuan perkembangan sehingga mereka dapat mengikuti intruksi dengan baik.

**Kata kunci:** kemampuan bina diri makan, anak tunagrahita kategori sedang

*Abstract: This study aims to improve the ability to develop self-feeding of mentally retarded children. This research is a qualitative descriptive study. The subjects of the study were two mentally retarded children in the medium class grade III of the extraordinary elementary school in SLB C Perwari Ancaran Kuningan. The research method uses qualitative methods. The results showed that the ability to develop self-feeding in mentally retarded children in class III Extraordinary Elementary School in Extraordinary Elementary School C Perwari Ancaran Kuningan, among others, showed a positive thing, there was a developmental ability so that they could follow instructions properly.*

**Keywords:** self-development ability to eat, retarded children in the moderate category

## PENDAHULUAN

Tunagrahita adalah bagian dari anak berkebutuhan khusus, mereka mengalami hambatan dalam segi mental. Anak tunagrahita merupakan anak yang mengalami gangguan dalam perkembangan mental, gangguan tersebut diakibatkan karena tingkat kecerdasan yang rendah. Gangguan perkembangan tersebut akan berpengaruh terhadap aspek kehidupannya. Anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam berhubungan dengan orang lain. Kondisi tersebut mengakibatkan anak tunagrahita mendapat label tertentu dari masyarakat. Masyarakat memberi label anak gila, anak stres, anak bodoh dan lain-lain.

Tunagrahita sedang merupakan salah satu tingkatan dari ketunagrahitaan. Anak tunagrahita sedang adalah anak yang tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 30-50, mampu melakukan keterampilan mengurus diri sendiri (*self-help*), mampu mengadakan adaptasi sosial di lingkungan terdekat (Mumpuniarti, 2007:13). Keadaan kecerdasan yang rendah bagi anak tunagrahita kategori sedang mengakibatkan permasalahan yang begitu kompleks dalam kehidupan sehari-harinya. Anak tunagrahita kategori sedang sangat kurang dalam hal menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta lingkungan sekitar, sehingga cenderung rentan terhadap penyakit. Permasalahan tersebut menyebabkan cenderung tergantung pada orang lain, yang dapat dilihat dalam aktivitas sehari - hari yang masih memerlukan bimbingan dan pengawasan dari orang lain.

Sutjihati Somantri (2006:107) juga mengatakan bahwa anak tunagrahita sedang sangat sulit bahkan tidak dapat belajar secara akademik seperti belajar menulis, membaca, dan berhitung walaupun mereka dapat menulis secara sosial, misalnya menulis namanya sendiri, alamat rumahnya, dan lain-lain. Masih dapat dididik mengurus diri, seperti mandi, berpakaian, makan, minum, mengerjakan pekerjaan rumah tangga sederhana seperti menyapu, membersihkan perabot rumah tangga, dan sebagainya. Dari pendapat di atas dapat dimaknai bahwa anak tunagrahita sedang adalah anak yang memiliki keterbatasan dalam bidang akademik, tetapi mereka masih dapat dilatih

untuk untuk merawat dirinya sendiri tanpa harus bergantung kepada orang lain.

Bina diri merupakan mata pelajaran yang diberikan kepada anak tunagrahita kategori sedang, mengingat keterbatasan kemampuannya, anak tunagrahita sedang masih memiliki potensi diberikan latihan mengurus diri sendiri. Oleh karena itu pelajaran bina diri menjadi hal yang utama bagi anak tunagrahita kategori sedang. Pembelajaran menolong diri sendiri sebenarnya mengaktualkan kemampuan dalam kegiatan sehari-hari. Tujuan menolong diri sendiri diberikan kepada anak tunagrahita agar dapat hidup secara wajar dan mampu menyesuaikan diri di tengah-tengah kehidupan keluarga, menyesuaikan diri dalam pergaulan dengan teman sebaya, baik disekolah maupun di masyarakat. Menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain, mengurus keperluan dirinya sendiri dan dapat memecahkan masalah sederhana, membantu orang tua dalam mengurus rumah tangga, baik dalam kebersihan, ketertiban dan pemeliharaan dalam rumah tangga.

Kurikulum pembelajaran tahun 1997 untuk anak tunagrahita sedang terdapat program khusus bina diri dimana pembelajaran ini menekankan kemandirian anak tunagrahita sedang dalam mengurus diri sendiri. Salah satu materi yang akan diajarkan kepada anak tunagrahita sedang yaitu makan. Dalam membelajarkan anak tunagrahita sedang mengalami hambatan dalam perkembangan baik intelegensi, emosi dan sosial. Anak tunagrahita sedang dapat melakukan kegiatan bina diri apabila mendapat bimbingan dan latihan khusus. Oleh sebab itu mereka memerlukan bimbingan secara khusus agar dapat mengurangi ketergantungan kepada orang lain.

Makan merupakan kebutuhan vital bagi manusia, mulai dari bayi sampai dewasa semuanya membutuhkan makanan. Dalam melakukan aktivitas makan diatur dengan tata cara seperti cara memegang sendok, menyenduk makanan, menyuap makanan dan sebagainya dengan tata cara sopan santun pada waktu makan. Tata cara makan merupakan salah satu dari hal terpenting pada anak dalam pembelajaran bina diri bagi

anak tunagrahita sedang dengan tujuan untuk kemandirian dan mengembangkan potensinya. Tata cara makan menggunakan sendok dapat dilihat dari sikap duduk sudah mulai diperhatikan, bagaimana berpakaian pada waktu makan, waktu mengunyah, urutan mengambil makanan dan cara memegang sendok yang benar merupakan salah satu keterampilan sehari-hari yang harus dimiliki setiap orang. Kemampuan makan merupakan bagian dari program pendidikan menolong diri sendiri yang diajarkan kepada anak agar bisa mandiri dalam makan sehingga tidak tergantung pada orang lain. Agar dapat meningkatkan kemandirian anak dalam melakukan aktivitas cara makan yang baik, maka perlu dilakukan latihan secara terus-menerus kepada anak. Perhatian dan kasih sayang orang tua, guru, dan orang sekitar juga sangat diharapkan dalam memberikan pendidikan kepada anak, sehingga anak merasa nyaman dan termotivasi dalam melakukan tugas yang diberikan kepadanya. Kemampuan cara makan yang baik harus dipelajari semua anak tanpa terkecuali bagi anak tunagrahita sedang, mereka juga harus memiliki kemampuan dalam melaksanakan makan dengan baik.

Dengan kata lain, bina diri makan dapat membuat anak untuk belajar mandiri tanpa bantuan dari orang lain. Dimana selama ini aktivitas makan pada anak tunagrahita sedang belum dilakukan secara mandiri. Pada saat pembelajaran bina diri anak belum mampu melaksanakan langkah-langkah cara makan yang benar. Hal ini terlihat dari masalah dalam kemampuan bina diri makan adalah belum bisa mempersiapkan meja makan, menuangkan air ke dalam gelas secara berlebihan, saat makan posisi duduk anak tidak tegak dan anak tidak mau diam, mengambil makanan tidak sesuai dengan kebutuhan, makanan yang telah diambil dikembalikan, tidak berdoa sebelum dan sesudah makan, tidak membersihkan meja sesudah makan, tidak mencuci tangan setelah makan, memasukkan dan mengunyah makanan secara tidak perlahan, mulut menerima seisi sendok sekaligus. Hasil mereka menunjukkan bahwa anak tunagrahita sedang kelas III SDLB di SLB

C Perwari Ancaran Kuningan belum bisa mandiri dalam pelajaran bina diri makan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada awal Bulan Desember. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan kegiatan di dalam ruang kelas anak tunagrahita kategori sedang kelas III SDLB di SLB C Perwari Ancaran Kuningan. Tempat Pelaksanaan penelitian dilakukan di SLB C Perwari yang beralamat di Jl.R.E Martidinata No 80A Desa Ancaran Kec. Kuningan Kab. Kuningan.

Subjek penelitian yaitu dua anak tunagrahita kategori sedang kelas III Sekolah Dasar Luar Biasa di SLB C Perwari Ancaran Kuningan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah dengan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah anak tunagrahita kategori sedang yang aktif dalam kegiatan belajar mengajar pada kelas III SDLB berjumlah 2 orang dan berada di SLB C Perwari Ancaran Kuningan dengan kemampuan bina diri makan yang rendah.

### **Instrumen Penelitian**

Sesuai dengan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian, maka peneliti sebagai instrumen utama. Instrumen yang lain adalah pedoman wawancara dan pedoman observasi.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik Analisis data penelitian ini adalah Teknik kualitatif, analisis data dalam penelitian ini dilakukan terus-menerus selama pengumpulan data berlangsung sampai akhir penelitian. Analisis data dilakukan dengan cara deduktif, yaitu dari data yang bersifat umum ke data yang khusus. Tahapan yang dilalui dalam penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berikut tahapan analisis data menurut Milles dan Huberman (1992:16-20).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Kemampuan mengambil nasi, lauk dan sayur**

Dari hasil wawancara dengan guru bina diri makan, diketahui bahwa dalam pembelajaran praktek bina diri makan Subjek DM, ketika praktek menyiapkan makanan dengan mengambil nasi, lauk dan sayur dari tempat makan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan dengan sendiri tanpa bantuan guru dan ada aspek yang belum mampu dilakukan dan masih membutuhkan bantuan dari guru.

Adapun aspek yang sudah mampu dilakukan dengan sendiri yaitu; memegang centong, menggunakan centong; membawa nasi (pada centong) ke arah piring serta menuang nasi di atas piring, dan memegang sendok sayur; mengambil sayur, dan membawa serta menuangkan sayur di atas piring.

Subjek AA, ketika praktek menyiapkan makanan dengan mengambil nasi, lauk dan sayur dari tempat makan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan dengan sendiri tanpa bantuan guru dan ada aspek yang belum mampu dilakukan dan masih membutuhkan bantuan dari guru. Adapun aspek yang sudah mampu dilakukan dengan sendiri yaitu; memegang centong, menggunakan centong; membawa nasi (pada centong) ke arah piring serta menuang nasi di atas piring, dan memegang sendok sayur; mengambil sayur, dan membawa serta menuangkan sayur di atas piring. Sementara aspek yang masih dilakukan dengan bantuan guru ketika memegang garpu; mengambil lauk menggunakan garpu, menaruh lauk di atas piring, ini terlihat dari subyek AA ketika mengambil lauk untuk ditaruh di atas piring menggunakan tangan kanannya.

### **Kemampuan makan dengan menggunakan sendok dan garpu**

Hasil wawancara dengan guru bina diri makan di atas, diketahui bahwa dalam melaksanakan makan dengan menggunakan sendok dan garpu, masih ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan oleh anak. Subyek AA ketika memegang garpu dengan tangan kanannya sehingga bergantian dengan sendoknya. Seperti apa yang disampaikan oleh guru bina diri

makan kelas III di SLB C Perwari Ancaran Kuningan. “Dalam melakukan makan menggunakan sendok dan garpu, anak-anak itu masih ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan mbak, contohnya DM kalau praktek bina diri makan, “garpunya tidak dipegang tangan kiri, garpunya dipegang tangan kanan, jadi gantian dengan sendok, otomatis garpunya tidak bisa membantu sendok untuk makan”.

Subjek AA, ketika praktek bina diri makan dalam tahap makan dengan menggunakan sendok dan garpu ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan sendiri tanpa bantuan guru dan ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru. Adapun aspek yang mampu dilakukan dengan sendiri dalam tahap makan dengan menggunakan sendok dan garpu yaitu; mampu memegang sendok makan dengan tangan kanan, mampu memegang garpu dengan tangan kiri, mampu menyendok makanan secukupnya, dan mampu memasukkan makanan ke dalam mulut. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan dengan sendiri dan masih dengan bantuan guru yaitu; mampu menggunakan garpu untuk membantu sendok dan mampu mengunyah makanan perlahan-lahan, ini terlihat dari subyek AA ketika menggunakan garpu memakai tangan kanan dan dipegang secara gantian dengan sendoknya, subjek AA ketika makan tidak pelan-pelan, mengunyah makanan dengan cepat sehingga terdengar bunyi. Hal ini karena subjek sering mengajak berbicara dengan teman di sampingnya ketika makan. Seperti apa yang disampaikan oleh guru bina diri makan kelas III SLB C Perwari Ancaran Kuningan. “Kalau subjek AA ini juga ada beberapa aspek yang belum mampu dia lakukan dalam makan menggunakan sendok, contohnya dia kalau makan tidak pelan-pelan, kalau ngunyah makan cepet, sambil ngajak ngobrol temannya. Di samping itu dia juga belum bisa menggunakan garpu untuk membantu sendok mbak, garpunya itu dipegang gantian dengan sendoknya”. Hasil yang dapat diketahui bahwa kedua subjek masih belum mampu menggunakan sendok dan garpu dalam kegiatan bina diri makan. Hal ini terlihat dari beberapa aspek dalam

menggunakan sendok dan garpu ketika kegiatan makan yang belum mampu mereka lakukan dan masih membutuhkan bantuan dari guru.

### **Kemampuan menerapkan cara makan yang sopan**

Hasil wawancara dengan guru bina diri makan, diketahui bahwa dalam melaksanakan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan, masih ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan oleh anak. Tahap menerapkan cara makan yang sopan ada beberapa aspek yang harus dilakukan anak yaitu; posisi duduk anak harus tegak (tenang, rapi dan sopan, pandangan ke arah piring dan makanan), berdoa sebelum dan sesudah makan, mampu mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan (makanan yang sudah diambil tidak boleh dikembalikan lagi pada tempat semula), mampu menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, mampu mengunyah makanan dengan mulut tertutup, mampu menelan makanan perlahan-lahan, mampu menjaga kebersihan mulut selama makan dan tidak banyak berbicara serta tidak bergurau selama makan. Hasil observasi diketahui bahwa kedua subjek masih ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan dalam melaksanakan kegiatan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan. Subjek DM, ketika kegiatan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan sendiri tanpa bantuan guru dan ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan dan masih dengan bantuan guru. Adapun aspek yang mampu dilakukan dengan sendiri dalam melaksanakan kegiatan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan yaitu; berdoa sebelum dan sesudah makan, mampu menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, mampu mengunyah makanan dengan mulut tertutup, dan mampu menelan makanan perlahan-lahan. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru yaitu; posisi duduk anak harus tegak (tenang, rapi dan sopan, pandangan ke arah piring dan makanan), mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan (makanan yang sudah

diambil tidak boleh dikembalikan lagi pada tempat semula), tidak banyak berbicara serta tidak bergurau selama makan dan mampu menjaga kebersihan mulut selama makan. Subjek DM ketika makan tidak bisa duduk dengan tegak, pandangan tidak ke arah piring dan makanan, hal ini karena subjek tidak bisa tenang dan aktif bergerak serta selalu mengajak berbicara dan bergurau dengan teman disampingnya. Ketika mengambil makanan yang harus sesuai dengan kebutuhannya, subjek mengambil makanan banyak, setiap subjek makan, masih tersisa nasi dan lauk yang ada di piring. Selain itu subjek setiap makan, masih ada nasi yang tertempel di mulutnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru bina diri makan kelas III SLB C Perwari Ancaran Kuningan. "Subjek DM itu kalau makan duduknya tidak biasa tenang mbak, sering pindah sana-sini, sering mengajak bicara teman disampingnya. Kalau saya suruh duduk tenang, nanti ya langsung duduk tenang, tapi setelah itu mulai jalan-jalan lagi, usil juga mbak, kalau makan juga tidak bisa bersih mulutnya, pasti ada nasi yang masih tertempel dimulutnya".

Subjek AA, ketika kegiatan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan sendiri tanpa bantuan guru dan ada aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru. Adapun aspek yang mampu dilakukan dengan sendiri dalam melaksanakan kegiatan makan dalam tahap menerapkan cara makan yang sopan yaitu; berdoa sebelum dan sesudah makan, mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan; makanan yang sudah diambil tidak boleh dikembalikan lagi pada tempat semula, mampu menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, mampu menelan makanan perlahan-lahan. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru yaitu; posisi duduk anak harus tegak, tenang, rapi dan sopan, pandangan ke arah piring dan makanan, mampu mengunyah makanan dengan mulut tertutup, mampu menjaga kebersihan mulut selama makan, tidak banyak berbicara dan tidak bergurau selama makan. Subjek AA ketika makan tidak bisa duduk dengan tegak, pandangan tidak

ke arah piring dan makanan, subjek selalu mengajak berbicara dengan teman disampingnya, sehingga setiap makan tidak bisa mengunyah makanan dengan mulut yang tertutup dan menimbulkan bunyi. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru bina diri makan kelas III SLB C Perwari Ancaran Kuningan.

“Kalau untuk subjek AA ya sama mbak, untuk duduk tenang itu susah mbak, banyak gerakanya, kalau mengunyah makanan mulut juga tidak tertutup, bunyi kecap gitu mbak, saya minta untuk makan agar tidak bunyi kecap, ya langsung mengunyah makan dengan mulut tertutup. Tapi lama-lama ya nanti terdengar lagi kecapannya. Disamping itu anaknya juga sering ngajak bicara teman yang lain, kalau sedang praktek makan dengan anak-anak yang lain, siapapun yang disampingnya diajak bicara gitu mbak”.

Hasil yang diketahui bahwa kedua subjek masih belum mampu menerapkan cara makan yang sopan dalam kegiatan bina diri makan. Hal ini terlihat dari beberapa aspek dalam menerapkan cara makan yang sopan ketika kegiatan makan yang belum mampu mereka lakukan dan masih dengan bantuan dari guru.

#### **Kemampuan merapikan meja makan setelah selesai makan**

Subjek DM, ketika kegiatan makan dalam tahap merapikan meja makan setelah selesai makan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan sendiri tanpa bantuan guru dan ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan dan masih dengan bantuan guru. Adapun aspek yang mampu dilakukan dengan sendiri ketika melaksanakan kegiatan makan dalam tahap merapikan meja makan setelah selesai makan yaitu; mampu merapikan nasi, lauk dan sayur (yang tersisa dalam masing-masing wadah) dan mampu membersihkan meja dari makanan yang tercecer. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru yaitu; menyingkirkan alat makan yang kotor dan merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan. Subjek DM sehabis makan tidak menyingkirkan alat makan yang kotor dan merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan karena setiap selesai makan, subjek

langsung membiarkan meja makan dan berlari meninggalkan meja makan karena langsung ingin bermain dengan teman-temannya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru bina diri makan kelas III SLB C Perwari Ancaran Kuningan. “subjek DM itu kalau setelah selesai makan, tidak menyingkirkan alat makan yang kotor, dalam hal ini piring dan sendok serta gelasnya mbak, biasanya subjek langsung keluar ruang makan dan bermain dengan teman-temannya mbak. Disamping itu juga kursi yang setelah ia gunakan dalam makan, tidak dikembalikan ke semula, jadi saya sering perintah agar dikembalikan kursinya, ya saya minta untuk ditata gitu mbak”.

Sementara subjek AA, ketika kegiatan makan dalam tahap merapikan meja makan setelah selesai makan ada beberapa aspek yang sudah mampu dilakukan sendiri tanpa bantuan guru dan ada beberapa aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru. Adapun aspek yang mampu dilakukan dengan sendiri dalam melaksanakan kegiatan makan dalam tahap merapikan meja makan setelah selesai makan yaitu; merapikan nasi, lauk dan sayur (yang tersisa dalam masing-masing wadah) dan menyingkirkan alat makan yang kotor. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri dan masih dengan bantuan guru yaitu; mampu membersihkan meja dari makanan yang tercecer dan mampu merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan. Subjek AA setelah selesai makan, tidak membersihkan meja dari makanan yang tercecer dan tidak merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan karena setiap selesai makan, subjek langsung ke luar ruang makan dan ingin bermain dengan teman-temannya, sehingga subjek setelah selesai makan tidak merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru bina diri makan kelas III SLB C Perwari Ancaran Kuningan. “untuk subjek AA ini juga sama mbak, setelah makan, kursinya tidak dikembalikan, biasanya nanti langsung keluar dari ruang makan mencari temannya yang diajak main, di samping itu kalau makan nasinya pasti ada yang tercecer gitu, tercecer di meja

makan, saya sudah sering untuk menyuruh membereskan nasi yang tercecer tapi masih susah untuk dilaksanakan mbak”.

Hasil yang diketahui bahwa kedua subjek masih belum mampu merapikan meja makan setelah selesai makan dalam kegiatan bina diri makan. Hal ini terlihat dari beberapa aspek dalam merapikan meja makan setelah selesai makan belum mampu mereka lakukan dan masih dengan bantuan dari guru

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di kelas III SLB C Perwari Kuningan dapat disimpulkan bahwa Subjek DM Kemampuan bina diri makan yang sudah mampu dilakukan oleh subjek DM adalah; memegang centong, menggunakan centong, memegang sendok sayur, berdoa sebelum dan sesudah makan, memegang sendok makan dengan tangan kanan, menyendok makanan secukupnya, memasukkan makanan ke dalam mulut, mengunyah makanan perlahan-lahan, menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, mengunyah makanan dengan mulut tertutup, menelan makanan perlahan-lahan, merapikan nasi, lauk dan sayur, membersihkan meja dari makanan yang tercecer. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri oleh subjek DM dan masih dengan bantuan guru yaitu; memegang garpu, memegang garpu dengan tangan kiri, menggunakan garpu untuk membantu sendok, posisi duduk harus tegak, mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan tidak banyak berbicara serta tidak bergurau selama makan dan menjaga kebersihan mulut selama makan, menyingkirkan alat makan yang kotor dan merapikan tempat duduk dengan merapatkan kursi pada meja makan. Subjek AA Kemampuan bina diri makan yang sudah mampu dilakukan oleh subjek AA adalah; memegang centong, menggunakan centong, memegang sendok sayur, membawa serta menuangkan sayur di atas piring, berdoa sebelum dan sesudah makan, memegang sendok makan dengan tangan kanan, memegang garpu dengan tangan kiri, menyendok makanan secukupnya, memasukkan makanan ke dalam mulut,

mengambil makanan harus sesuai dengan kebutuhan, menyendok makanan tanpa menimbulkan bunyi, menelan makanan perlahan-lahan, merapikan nasi, lauk dan sayur, membersihkan meja dari makanan yang tercecer. Sementara aspek yang belum mampu dilakukan sendiri oleh subjek AA dan masih dengan bantuan guru yaitu; mengambil lauk menggunakan garpu, menaruh lauk di atas piring, menggunakan garpu untuk membantu sendok, mengunyah makanan perlahan-lahan, posisi duduk anak harus tegak, mengunyah makanan dengan mulut tertutup, menjaga kebersihan mulut selama makan, tidak banyak berbicara dan tidak bergurau selama makan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi dan Uhbiyati. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alex Sobur. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Burhan Bungin. (2010). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Cahyati, N. (2019). Permainan Ritmik Bagi Perkembangan Sosial Emosional Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Golden Age*. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v3i02.1676>
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Depdiknas.
- Endang Rochyadi. (2005). *Pengembangan Program Pembelajaran Individual*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Endriyati. (2011). Pembelajaran Bina Diri Anak Tunagrahita Klasifikasi Sedang Kelas D III di SLB Damayanti Ngaglik Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: PLB FIP UNY .
- Maria J Wantah. (2007). *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mumpuniarti. (2003). *Ortodidaktik Tunagrahita*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mumpuniarti. (2007). *Pembelajaran Akademik Bagi Tunagrahita*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Depdikbud. (1997). *Kurikulum Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Depdikbud

- Nasution. (2003). *Metode Research: Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Robbins, Stephen P. (2006). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Sugiyono.(2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suranto dan Soedarini. (2002). *Kemampuan Merawat Diri*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Sutjihati, Somantri. (2007). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Syaiful, Bahri Djamarah dan Azwan Zain. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Belajar*. Jakarta: Grasindo