

TEKNIK *SHAPING* SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN ADL (*ACTIVITY DAILY LIVING*): MENGGOSOK GIGI PADA ANAK DENGAN TUNA GRAHITA

Fika Nur Indriasari

Prodi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo, Yogyakarta, Indonesia
* Penulis Korespondensi : fika.nurindriasari@stikes-notokusumo.ac.id

Abstrak

Anak tunagrahita memiliki risiko yang lebih tinggi akan masalah kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut terjadi karena mereka memiliki kekurangan dan keterbatasan mental untuk melakukan pembersihan gigi sendiri secara optimal. Pembelajaran tentang ADL atau bina diri bertujuan untuk mengoptimalkan potensi anak agar dapat hidup mandiri. Namun sejak pandemi covid-19, anak-anak belajar secara daring dan hal ini berdampak pada keberhasilan pembelajaran yang ingin dicapai. Beberapa orang tua atau pengasuh menyatakan anak-anak kurang termotivasi untuk belajar sehingga banyak yang tergantung dengan orang lain ketika melaksanakan ADL. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan teknik shaping. Metode yang digunakan adalah ceramah dan simulasi serta menggunakan media video edukasi cara menggosok gigi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan 64% anak terlibat dan mampu melakukan sikat gigi secara mandiri setelah diberikan simulasi sebanyak 3 kali. Penggunaan video dan simulasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anak dengan tunagrahita. Edukasi dan support dari guru dan wali siswa sangat diperlukan untuk meningkatkan kemandirian anak dengan tuna grahita.

Kata kunci: *Anak, ADL, Menggosok Gigi, Tuna Grahita, Teknik Shaping*

Abstract

Children with mental retardation have a higher risk of dental and oral health problems. This happens because they have mental deficiencies and limitations to optimally clean their own teeth. Learning about ADL or self-development aims to optimize children's potential so that they can live independently. However, since the covid-19 pandemic, children have studied online and this has an impact on the success of learning to be achieved. Some parents or caregivers stated that children were less motivated to learn so many depended on others when carrying out ADL. This activity aims to provide dental and oral health education using shaping techniques. The method used is lectures and simulations and uses educational video media on how to brush teeth. The results of this activity showed that 64% of children were involved and able to brush their teeth independently after being given 3 simulations. The use of videos and simulations is effective in increasing the knowledge and skills of children with mental retardation. Education and support from teachers and guardians of students is very necessary to increase the independence of children with mental retardation.

Keywords: *Children, ADL, BrushingTeeth, Mental Retardation, Shaping Techniques*

1. PENDAHULUAN

Situasi pandemi Covid-19 menjadi pukulan berat bagi anak-anak berkebutuhan khusus dan orangtua mereka. Selain rentan tertular penyakit itu, proses tumbuh kembang anak-anak tersebut terhambat karena layanan terapi terhenti dan proses pembelajaran jarak jauh sulit dilakukan.

Anak dengan tuna grahita memiliki kondisi kecerdasan yang jauh di bawah rata-rata dan ditandai

dengan kecerdasan yang terbatas dan hambatan dalam sosial komunikasi. Kondisi tersebut berdampak pada sulitnya beradaptasi dengan lingkungan, kesulitan memahami konsep abstrak, dan kurangnya keterampilan motorik, hal ini membuat sulit untuk mengurus diri sendiri, dan membutuhkan bantuan orang lain (Fredericks & Williams, 1997).

Anak tunagrahita adalah anak yang secara nyata mengalami hambatan dan perkembangan mental di bawah rata-rata sehingga mengalami hambatan kesulitan dalam tugas akademik, komunikasi maupun sosial sehingga memerlukan pelayanan khusus. Disamping itu anak tunagrahita mengalami kesulitan di dalam menyesuaikan diri dengan norma dan aturan yang berlaku di masyarakat sehingga mereka memerlukan program pendidikan khusus. Salah satu ketidakmampuan anak dengan tunagrahita yang disebabkan keterbatasan intelektualnya adalah dalam perilaku adaptif. Perilaku adaptif meliputi merawat diri, mengurus diri, menolong diri, komunikasi, adaptasi, lingkungan, penggunaan waktu luang, dan keterampilan sederhana sehingga untuk meningkatkan kemampuan mereka maka perlu adanya pengembangan program bina diri.

Activity Daily Living (ADL) atau aktivitas kegiatan harian yang lebih familiar dalam dunia Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dikenal dengan istilah “Bina Diri”. Bina diri yang dimaksud adalah kemampuan dalam kehidupan sehari-hari yaitu kegiatan yang dilakukan dari bangun tidur sampai tidur kembali seperti kegiatan mengurus diri dan merawat diri (Sudrajat & Rosida, 2013).

Program Khusus Pengembangan Diri (Bina Diri) adalah program yang merupakan pembelajaran yang diberikan kepada siswa berkebutuhan khusus dengan hambatan intelektual (tunagrahita) dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang bertujuan agar siswa dapat mandiri dan tidak bergantung kepada orang lain. Siswa tunagrahita dengan rendahnya tingkat kecerdasan yang dimilikinya mengakibatkan mereka tidak mampu mengurus diri mereka yang berkaitan dengan aktivitas hidup sehari-hari. Aktifitas hidup sehari-hari ini meliputi kegiatan mandi, makan, minum, berpakaian, menggunakan toilet, menggosok gigi dan kegiatan merawat diri lainnya. Dengan ketidakmampuan siswa tunagrahita dalam mengurus dan merawat diri tak jarang ditemui kondisi mereka terkesan jorok dan bau, sehingga masyarakat masih banyak yang belum bisa menerima kehadiran mereka dengan baik. Secara umum program khusus pengembangan diri bertujuan agar siswa tunagrahita tidak lagi bergantung kepada orang lain dalam mengurus, merawat dan menolong dirinya. Tujuan khusus program khusus pengembangan diri bagi anak tunagrahita adalah mengembangkan kemampuan siswa tunagrahita ringan dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari mulai dari merawat diri, mengurus diri, menolong diri, serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan sosial anak tunagrahita (Munawaroh, 2015).

Pembelajaran pengembangan diri merupakan program khusus yang diberikan oleh sekolah untuk meningkatkan kecakapan hidup dan kemampuan merawat diri bagi siswa tunagrahita. Pengembangan diri merupakan program sekolah inklusi bagi siswa penyandang disabilitas intelektual yaitu berupa pelatihan pribadi yang bertujuan untuk mengoptimalkan potensi siswa agar dapat hidup mandiri (Yunefi & Efrina, 2019).

Anak tunagrahita memiliki risiko yang lebih tinggi akan masalah kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut karena mereka memiliki kekurangan dan keterbatasan mental untuk melakukan pembersihan gigi sendiri yang optimal. Penyandang disabilitas memiliki masalah kesehatan dua kali lipat dibandingkan orang normal (Valk & Walsh, 2008).

Shaping adalah proses memberikan penguatan pada serangkaian respons yang dikenal sebagai perkiraan-perkiraan yang berikutan (*successive approximation*) yang semakin meningkat menyerupai perilaku akhir (Ormrod, 2008). Teknik shaping adalah prosedur yang digunakan dalam mencapai perilaku yang di diharapkan, dilakukan dengan membagi setiap tahapan kegiatan yang dimulai dari tahap yang mudah ke tahap yang lebih sulit dengan adanya pemberian penguatan untuk setiap perilaku yang muncul (Angraini & Marlina, 2018). Teknik shaping juga dapat meningkatkan kemampuan ADL mencuci rambut pada anak dengan tuna grahita (Basista, D. A., & Iswari, 2019). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode teknik shaping dapat meningkatkan kemampuan ADL memakai baju pada anak dengan tuna grahita (Munawaroh, 2015). Teknik shaping ini menekankan kepada pemecahan langkah-langkah dalam suatu kegiatan secara lebih rinci dan berurutan, kemudian dalam pelaksanaannya guru akan memberikan penguatan-penguatan kepada anak saat melaksanakan kegiatan tersebut. Pengembangan program bina diri merupakan salah satu proses pendidikan yang diberikan kepada anak tunagrahita sedang agar mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada guru menyatakan sejak pandemi covid-19 pembelajaran dilakukan secara online sehingga monitoring terhadap kemampuan bina diri seperti menggosok gigi kurang. Beberapa orang tua juga menyatakan karena belajar dirumah, maka anak-anak kurang termotivasi bahkan beberapa anak kembali tergantung pada orang tua dalam melakukan ADL (*Activity Daily Living*).

2. BAHAN DAN METODE

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat di SLB N Pembina Yogyakarta yang memiliki jumlah siswa sebanyak 232 dengan jenjang pendidikan dari TK, SD, SMP dan SMA. Siswa berkebutuhan khusus yang dimiliki antara lain: autisme, ADHD, tuna grahita, *low vision*, *slow learner* dan *down syndrome*.

Kegiatan ini melibatkan sebanyak 30 siswa dengan tuna grahita ringan dan sedang serta dilakukan pada bulan Maret 2022. Pemberian edukasi dengan menggunakan metode teknik *shaping* untuk meningkatkan kemampuan menggosok gigi yang terdiri dari 3 tahap yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Pada tahap persiapan diawali dengan mengurus izin kegiatan yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SLB N Pembina. Setelah mendapatkan izin penyelenggaraan kegiatan pelatihan, pengabdian mempersiapkan berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk mempersiapkan sarana prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan. Selain itu pengabdian juga memberikan informed consent kepada wali siswa terhadap kegiatan edukasi yang akan diberikan terhadap anak-anaknya.

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari :

- a. Tahap pembukaan
Pada tahap ini moderator membuka acara, memberi salam, berdoa bersama serta melakukan perkenalan.
- b. Tahap apersepsi
Hal yang dilakukan pada tahap apersepsi adalah melakukan *brainstorming* tentang kepada siswa tentang kesehatan gigi dan mulut serta kebiasaan menggosok gigi.
- c. Tahap informasi
Hal yang dilakukan adalah menjelaskan tujuan penyuluhan serta memberikan informasi tentang kesehatan gigi dan mulut.
- d. Tahap Edukasi Kesehatan
Pada tahap ini materi yang dijelaskan antara lain: fungsi gigi, bagian-bagian gigi, penyakit yang muncul jika kebersihan gigi dan mulut tidak dirawat serta pencegahannya dengan menggosok gigi yang benar melalui media audio visual. Media yang digunakan adalah video animasi cara menggosok gigi yang benar. Setelah pemberian edukasi selesai dilanjutkan dengan simulasi menggosok gigi sebanyak 3 kali dengan teknik *shaping*. Siswa dibagi menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 5 siswa secara bergantian untuk diberikan pendampingan selama melakukan gosok gigi. Pendampingan dimulai dari mempersiapkan peralatan gosok gigi seperti cangkir untuk

berkumur, sikat gigi dan pasta gigi. Pada tahap ini juga siswa diberikan kesempatan bertanya.

e. Tahap Penutup

Pada tahap terakhir ini penyaji menyimpulkan materi tentang kesehatan dan perawatan gigi mulut kemudian moderator menutup acara serta mengucapkan salam.

Pada tahap evaluasi kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan pertanyaan kepada siswa terkait pengetahuan tentang kesehatan gigi mulut serta tahapan menggosok gigi dari persiapan sampai selesai.



Gambar 1. Pemberian Materi Kesehatan Gigi dan Mulut



Gambar 2. Anak-anak melihat video cara menggosok gigi



Gambar 3. Simulasi menggosok gigi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tunagrahita merupakan suatu kelainan yang fungsi intelektual umumnya di bawah rata-rata, yaitu IQ 84 ke bawah. Biasanya anak-anak tunagrahita akan mengalami kesulitan dalam “Adaptive Behavior” atau penyesuaian perilaku. Hal ini berarti anak tunagrahita tidak dapat mencapai kemandirian yang sesuai dengan ukuran (standard) kemandirian dan tanggung jawab sosial anak normal yang lainnya dan juga akan mengalami masalah dalam keterampilan akademik dan berkomunikasi dengan kelompok usia sebaya (Suess et al., 1983). Anak dengan tunagrahita adalah anak yang mengalami kecerdasan dibawah rata-rata. Disamping itu mereka mengalami keterbelakangan mental didalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Mereka kurang cakap memikirkan hal-hal yang abstrak, yang sulit-sulit dan berbelit-belit (Amin, 2005).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Kegiatan Edukasi Menggosok Gigi (n=30)

Responden	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Usia		
7-12 th	16	53,3
13-18 th	14	46,7

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar peserta kegiatan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 53,3% dan berusia 7-12 tahun sebanyak 53,3%. Pada kegiatan ini peserta yang terlibat adalah anak dengan kategori tuna grahita

ringan dan sedang. Karakteristik anak dengan tuna grahita ringan adalah mampu didik, lancar dalam berbicara namun kurang perbendaharaan kata-kata, sulit berpikir abstrak serta pada usia 16 tahun anak mencapai kecerdasan setara dengan anak normal usia 12 tahun. Sedangkan karakteristik anak tuna grahita sedang adalah mampu latih, tidak bisa mempelajari pelajaran akademik namun dapat dilatih melakukan pekerjaan rutin sehari-hari serta kemampuan maksimalnya setara dengan anak normal usia 7-10 tahun (Amin, 2005).

Tabel 2
Kemampuan Menggosok Anak Tuna Grahita dengan Teknik Shaping (n=30)

Indikator	Frekuensi	(%)
Menyiapkan peralatan menggosok gigi	25	83,3
Memegang sikat gigi dengan benar	21	70
Menuangkan pasta gigi ke sikat gigi dengan benar	16	53,3
Berkumur menggunakan air bersih	14	46,7
Menggosok gigi bagian depan ke arah naik turun	22	73,3
Menggosok gigi bagian samping kanan	23	76,7
Menggosok gigi bagian samping kiri	24	80
Menggosok gigi geraham	22	73,3
Menggosok gigi bagian dalam dengan cara memutar	19	63,3
Menggosok lidah	5	17
Berkumur dengan air bersih	26	87
Membersihkan peralatan menggosok gigi	17	56,7
Mengembalikan peralatan menggosok gigi ke tempat semula	19	63,3

. Kondisi pandemi covid-19 yang belum kondusif untuk dilakukan pembelajaran secara tatap muka membuat guru merasa kesulitan untuk memberikan materi edukasi kepada anak-anak berkebutuhan khusus terlebih materi tentang bina diri atau ADLs (Activity Daily Living Skills). Pembelajaran bina diri merupakan salah satu mata pelajaran kompensatoris bagi anak berkebutuhan khusus terutama anak dengan tuna grahita.

Kemampuan *Activities of Daily Living Skills* (ADLs) adalah kemampuan seseorang untuk memenuhi tugas secara mandiri dalam memenuhi kemampuan dalam melakukan perawatan tubuh sendiri yang termasuk kedalam mandi, kebersihan diri, berpakaian, makan, mandi, dapat melakukan aktivitas berjalan, apabila menggunakan kursi roda mampu memindahkan

diri dari tempat tidur ke kursi roda dan sebaliknya, untuk mengontrol mengontrol untuk buang air kecil dan buang air besar. (Rosenberg, Nancy E Schwartz & Davis, 2010). Prinsip *activity of daily living* yaitu pembinaan bina diri mengacu kepada kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yaitu kegiatan yang dimulai dari bangun tidur sampai menjelang tidur (Bal et al., 2015).

Tujuan pembelajaran bina diri atau ADLs bagi anak tuna grahita adalah meningkatkan kemampuan supaya tidak bergantung pada orang lain, serta memiliki rasa percaya diri dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan serta menjadi bekal dalam kehidupan yang akan datang (Sudrajat & Rosida, 2013).

Teknik shaping yang diberikan berupa tahapan-tahapan cara menggosok gigi yang benar. Pentahapan (shaping) yaitu membagi perlakuan ke dalam beberapa pentahapan, kegiatan tersebut dimulai dari yang mudah menuju yang sukar (Rochjadi, 2014). Tahapan menggosok gigi yang diberikan sebagai intervensi dimulai dari menyiapkan air di dalam cangkir untuk berkumur, memegang sikat gigi dengan benar, membuka tutup pasta gigi, mengoleskan pasta gigi ke bulu sikat gigi, berkumur, menggosok gigi dari bagian depan, samping dan bagian dalam dengan gerakan yang benar dan tekanan yang wajar, berkumur kembali, melap mulut, dan merapikan alat dan bahan yang telah digunakan. Tahapan menggosok gigi merupakan kriteria yang digunakan untuk mencapai target *behaviour*.

Berdasarkan tabel 2, setelah diberikan edukasi menggosok gigi dengan menggunakan teknik shaping sebanyak 3x, sebagian besar anak-anak mampu melakukan ketrampilan gosok gigi dengan kategori 4 yaitu anak mampu melakukan sendiri tanpa bantuan guru/pendamping. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik shaping mampu memberikan pengaruh yang signifikan untuk membentuk kemampuan bina diri menggosok gigi pada anak tunagrahita sedang (Wati & Hastuti, 2018). Namun pada tindakan berkumur dengan air bersih sebelum menggosok gigi, ada 16 anak yang tidak berkumur dulu dan langsung melakukan sikat gigi. Selain itu pada tindakan menggosok lidah sebagian besar anak tidak melakukan. Hasil observasi menunjukkan anak-anak yang mencoba melakukan menggosok lidah muncul muntah dan batuk. Pendamping anak-anak menyampaikan bahwa menggosok lidah belum menjadi kebiasaan mereka sehingga muncul refleksi muntah.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan media audiovisual berupa video edukasi tentang cara menggosok gigi. Media audiovisual dapat membantu dalam memperjelas materi yang dihubungkan dengan materi yang digunakan sehingga pembelajaran dapat lebih efektif dan menyenangkan. Kelebihan dari

media audiovisual adalah siswa tidak mudah bosan, hasilnya lebih mudah untuk dipahami, dan informasi yang diterima lebih jelas dan cepat (Ali, 2010). Video edukasi yang ditampilkan berupa video animasi. Kelebihan media video, yaitu: 1) mampu merangsang partisipasi aktif para siswa; 2) membangkitkan motivasi belajar siswa; 3) mengatasi keterbatasan ruang dan waktu; 4) dapat menyajikan laporan-laporan yang actual dan orisinal yang sulit dengan menggunakan media lain; 5) menyajikan pesan dan informasi secara serempak bagi seluruh siswa, dan 6) mampu mengembangkan daya imajinasi yang abstrak (Purnama, 2013). Hasil analisis dan observasi dilakukan bahwa anak-anak antusias dan mudah memahami materi yang diajarkan. Pada saat pengabdian memberikan pertanyaan, anak-anak dapat menjawab dan melakukan simulasi menggosok gigi dengan benar.

4. KESIMPULAN

Penggunaan teknis shaping dapat meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan anak tuna grahita dalam menggosok gigi. Selain itu kombinasi dengan menggunakan media audiovisual berupa video dapat meningkatkan pemahaman dan ketertarikan anak tuna grahita dalam menerima materi yang diajarkan. Keterlibatan orang tua/wali sangat penting dalam memberikan support dan meningkatkan kemandirian anak.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini dibiayai oleh LPPM STIKES Notokusumo Yogyakarta melalui Hibah Internal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2021.

Ucapan terima kasih diberikan kepada Ketua STIKES Notokusumo, Kepala Sekolah SLB N Pembina Yogyakarta dan wali siswa yang telah memberikan ijin putra dan putrinya berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2010). *Guru Dalam Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Amin, M. (2005). *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Depdikbud.
- Anggraini, I., & Marlina. (2018). Peningkatan Keterampilan Bina Diri Melalui Teknik Shaping pada Siswa Tunagrahita Ringan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 6, 186–191.
- Bal, V. H., Kim, S. H., Cheong, D., & Lord, C. (2015). Daily living skills in individuals with autism spectrum disorder from 2 to 21 years of age.

- Autism*, 19(7), 774–784.
<https://doi.org/10.1177/1362361315575840>
- Basista, D. A., & Iswari, M. (2019). Meningkatkan Keterampilan Mencuci Rambut Melalui Teknik Shapping Pada Anak Tunagrahita Kategori Sedang. *Journal of RESIDU*, 3(23), 10–17.
- Fredericks, D. W., & Williams, W. L. (1997). *State of the Science New Definition of Mental Retardation for the American Association of Mental Retardation*. 53–56.
- Munawaroh, T. (2015). Peningkatan Kemampuan Pengembangan Diri Dalam Memakai Baju Melalui Teknik Shaping Pada Siswa Tunagrahita Ringan Kelas IV SLB KORPRI Kauman. *Jurnal Pendidikan*, 05(3), 53–61.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Erlangga.
- Purnama. (2013). *Konsep Dasar Multimedia*. Graha Ilmu.
- Rochjadi, H. (2014). *Program Kekhususan Pendidikan Anak Tunagrahita*. Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Taman Kanak-Kanak dan Pendidikan Luar Biasa.
- Rosenberg, Nancy E Schwartz, I. S., & Davis, C. A. (2010). Evaluating the Utility of Commercial Videotapes for Teaching Hand Washing to Children with Autism. *Education and Treatment of Children*, 33(3), 443–445.
- Sudrajat, D., & Rosida, L. (2013). *Pendidikan Bina Diri Anak Berkebutuhan Khusus*. PT Luxima Metro Media.
- Suess, J. F., Paul D, C., & Sison Jr, G. F. P. (1983). The American Association on Mental Deficiency-Adaptive Behavior Scale: Allowing Credit for Alternative Means of Communication. *American Annals of the Deaf*, 128(3), 390–393.
- Valk, H. M. J. van S. L., & Walsh, P. N. (2008). Managing health problems in people with intellectual disabilities. *BMJ*, 8 December, 337.
<https://doi.org/10.1136/bmj.a2507>
- Wati, D. R., & Hastuti, W. D. (2018). Pengaruh Teknik Shaping untuk Membentuk Kemampuan Menggosok Gigi Secara Mandiri pada Siswa Tunagrahita Sedang. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 4(2), 76–81.
<https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p076>
- Yunefi, R. D., & Efrina, E. (2019). *Metode Latihan Untuk Meningkatkan Kemampuan Bina Diri bagi Anak Tunagrahita Ringan*. 7, 111–116.