**KEMAMPUAN ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS MELAKUKAN KEBERSIHAN DIRI**

**oleh**

Ali Habibi, Elly Hamidah, Fitri Sakinah Harahap, Ikebana Sintia Ayu br Lubis, Rahmi

*Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*

Email: fitrisakinah533@gmail.com

**ABSTRAK**

Kemampuan anak berkebutuhan khusus melakukan kebersihan diri, ABK yang cukup memprihatinkan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada anak. Tujuan dari penulisan ini yaitu untuk mengetahui dukungan keluarga dalam memandirikan anak berkebutuhan khusus dalam melakukan kebersihan diri. Abk memiliki masalah atau hambatan kesehatan dalam berbagai keadaan, seperti kurang berinteraksi dalam kegiatan masyarakat dan sekolah, keterbatan aktivitas, keterlambatan prilaku dan emosional, dan keterlambatan perkembangan intelektual. Masalah tersebut dapat menyebabkan dampak terhadap kemandirian anak. Salah satunya yaitu dalam perawatan diri agar ABK dapat melakukan kebersihan diri secara mandiri diperlukan dukungan dari keluarga, dukungan yang diberikan merupakan dukungan sosial yang tersendiri dari lingkungan emosional, instrumental, penghargaan dan informasi.

***Kata Kunci: Kebersihan Diri, Dukungan Keluarga, Anak Berkebutuhan Khusus***

1. **PENDAHULUAN**

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki risiko untuk mengalami penyakit kronis, gangguan perkembangan, gangguan emosional, kelainan atau cacat fisik serta membutuhkan pelayanan kesehatan yang lebih dari anak pada umumnya (Hockenberry and Wilson, 2009). Anak berkebutuhuan khusus menurut Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2013) adalah anak yang mengalami keterbatasan atau keluarbiasaan, hak fisik, mental-intelektual, sosial, maupun emosiona, yang mempengaruh secara signifikan dalam proses pertumbuhuan atau perkembangannya dibandingkan dengan anak-anak lain seusia dengannya. Kemandirian pada anak terutama pada anak usia sekolah berbeda dengan kemandirian remaja atau orang dewasa. Kemandirian anak usia sekolah adalah kemampuan yang berkaitan dengan tugas perkembangannya.Tugas-tugas perkembangan untuk anak adalah belajar makan, berbicara, koordinasi tubuh, kontak perasaan dengan lingkungan, pembentukan pengertian dan belajar moral (Simanjuntak, 2007).

Anak berkebutuhuann khusus (ABK) adalah anak yang yang memiliki proses tersendiri dalam tumbuh kembangnya yang berbeda dengan anak normal lainnya. Mereka memiliki perbedaan atau kelainan kondisi mental, fisik, intelektal, sosial dan emosinal diri, yang pada proses perkembangan serta pertumbuhannya berbeda dengan anak-anak lain seharusnya. Anak berkebutuhan khusus harus diperlukan dan dilayani secara khusus dan baik dari kebutuhuan, layanan kesehatan, kebutuhuan pendidikan khusus, pendidikan layanan khusus, kebutuhaan kesejahteraan social. Menurut Kemendikbud (2014) Perawatan diri merupakan salah satu pengetahuan dan keterampilan sebagai mata pelajaran kekhususan bagi siswa berkebutuhan khusus. Agar ABK dapat melakukan perawatan diri secara mandiri tentu saja diperlukan peran dan dukungan dari keluarga khususnya orangtua.

Tujuan penulisan ini yaitu untuk mengetahui dukungan keluarga dalam memandirikan anak berkebutuhan khusus dalam melakukan kebersihan diri. Sedangkan manfaat dari penulisan ini yaitu agar dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan diri, dan serta menjadi informasi bagi orangtua dapat pengaplikasikan pengetahuan tentang ABK agar anak mampu melakukan kebersihan.

1. **KAJIAN TEORI**
2. **Anak Berkebutuhan Khusus**

Anak berkebutuhan khusus merupakan anak yang memiliki kelainan dan kesulitan belajar secara kompleks yang berbeda dengan teman seusianya. Anak-anak dikatakan berkebutuhan khusus, karena mereka memiliki kesulitan belajar lebih besar dibandingkan sebagian besar anak-anak seusia mereka (OPSI dalam Thompson, 2010). Anak berkebutuhan khusus membutuhkan pelayanan yang lebih intens dibandingkan dengan anak normal seusianya. Pelayanan diberikan kepada anak berkebutuhan khusus, karena anak memiliki kelainan sejak dari lahir atau karena terkena masalah ekonomi, politik, konflik sosial dan perilaku yang menyimpang (Ilahi, 2013:138). Ramadhan (2013:10) juga memaparkan bahwa anak berkebutuhan khusus adalah mereka yang memiliki perbedaan dengan rata-rata anak seusianya atau anak-anak normal pada umumnya. Perbedaan ini terjadi dalam beberapa hal, seperti pelaksanaan pertumbuhan dan perkembangan yang mengalami kelainan atau penyimpangan baik secara fisik, mental-intelektual, sosial maupun emosional. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki perbedaan rata-rata dengan anak seusianya. Perbedaan tersebut tidak selalu tentang kelainan fisik dan psikis. Seorang anak yang tidak memiliki kesempatan dalam memperoleh pendidikan yang sama dengan anak yang lain juga termasuk dalam anak berkebutuhan khusus. Misalnya anak-anak dari keluarga yang ekonominya awal, anak-anak korban konflik sosial dan anak-anak korban bencana alam yang harus putus sekolah karena keadaan

Terdapat tujuh jenis anak berkebutuhan khusus menurut Ramadhan, (2013:11-70) yaitu : 1) tunarungu; 2) tunagrahita; 3) tunadaksa; 4) tunawicara; 5)autis; 6) disleksia; 7) disgrafia. Berikut penjelasannya :

1. Tunarungu

 Tunarungu adalah seorang yang memiliki hambatan pendengaranpermanen maupun sementara. Seorang tunarungu biasanya memiliki kelainan ganda atau tunaganda. Karena seorang tunarungu, pasti juga memiliki hambatan dalam berbicara. Oleh karena itulah, mereka juga disebut dengan tunawicara. Cara berkomunikasi seorang tunarungu dengan orang lain adalah dengan cara menggunakan bahasa isyarat. Bahasa isyarat yang digunakan dalam berkomunikasi terdapat dua macam, seperti: menggunakan isyarat abjad jari dan isyarat bahasa. Isyarat abjad menggunakan jari telah dipatenkan secara internasional agar orang di seluruh dunia dapat saling berkomunikasi dengan orang tunarungu. Sedangkan isyarat bahasa tergantung pada keseharian bahasa yang digunakan pada masing-masing individu seorang tunarungu.

 Tunarungu sendiri dibagi dalam beberapa kelompok , (Ramadhan, 2013:11):

* Gangguan pendengaran sangat ringan (27-40dB)
* Gangguan pendengaran ringan (41-55dB)
* Gangguan pendengaran sedang (56-70dB)
* Gangguan pendengaran berat (71-90dB)
* Gangguan pendengaran ekstrem/tuli (diatas 91dB)
1. Tunagrahita

Tunagrahita adalah seorang yang memiliki gangguan mental dan intelektual. Anak tunagrahita memiliki intelegensi dibawah rata-rata normal dan disertai dengan perilaku adaptif. Penggolongan tunagrahita adalah sebagai berikut, (Ramadhan, 2013:14) :

* Taraf perbatasan dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar dengan IQ 70-85
* Tunagrahita mampu didik dengan IQ 50-75
* Tunagrahita mampu latih dengan IQ 25-30.

Sebagian besar seorang tunagrahita memiliki karakteristik yang hampir sama. Pada pelaksanaan perkembangan intelektualnya, seorang tunagrahita perkembangan kecerdasannya sangat terbatas. Sehingga, sulit sekali untuk mengembangkan ide yang dimilikinya.

1. Tunadaksa

Tunadaksa merupakan seorang yang mengalami gangguan pada anggota tubuhnya. Biasanya mengalami kelainan fisik atau cacat pada anggota tubuh. Selain itu, seorang tunadaksa juga memiliki gangguan gerak yang disebabkan oleh kelainan neuro-maskular dan struktur tulang yang bersifat bawaan sejak lahir, sakit, disebabkan oleh obat-obatan atau kecelakaan, termasuk celebral palsy (kelainan yang terdapat di syaraf pusat atau otak), (Ramadhan, 2013:17). Tingkat gangguan pada tunadaksa adalah sebagai berikut :

* Tunadaksa ringan yaitu, memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik tetapi masih dapat disembuhkan melalui terapi.
* Tunadaksa sedang yaitu, memiliki keterbatasan motorik dan mengalami gangguan koordianasi sensorik.
1. Tunawicara

Tunawicara merupakan ketidakmampuan seorang untuk berbicara. Hal ini disebabkan adanya gangguan pada organ berikut : pita suara, paru-paru, mulut, lidah, langit-langit dan tenggorokan. Tidak berfungsinya organ pendengaran, perkembangan bahasa yang terlambat, kerusakan pada sistem syaraf dan struktur otot, tidak mampu mengontrol gerak itu semua mengakibatkan hambatan dalam berbicara.

1. Autis

Autis adalah kelainan yang berpusat pada otak sehingga penderitanya kesulitan dalam mengolah suatu perintah yang diterima. Seorang yang mengalami gangguan autis ini cenderung suka menyendiri dan terlalu asyik dengan dunianya, (Wiyani, 2014:187). Penyandang autis sangat beragam, berikut karakteristik penyandang autis :

* Hambatan dalam komunikasi, seorang yang memiliki kelainan autis sulit untuk berbicara karena keterbatasan kosakata sehinggga perkataannnya diulang-ulang.
* Seorang autis sering kali mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dan berhubungan dengan orang lain atau obyek disekitarnya serta menghubungkan peristiwa-peristiwa yang terjadi
1. Disleksia

Disleksia adalah seorang yang mengalami kesulitan mengenali huruf maupun kata-kata. Disleksia juga mengalami kesulitan membaca, mengeja, menulis maupun tata bahasa. Dari segi intelegensinya mereka mempunyai tingkat kecerdasan yang normal, bahkan sebagian lain diatas normal. Berikut karakteristik disleksia di usia sekolah dasar antara lain,(Thompson, 2010:54) :

* Kesulitan membaca dan mengeja kata-kata yang baru dikenal
* Kesulitan untuk membedakan huruf dan angka, sehinggga membaca terasa melelahkan
* Sulit mengingat huruf alphabet
* Kesulitan memahami tulisan yang telah dibaca.
1. Disgrafia

Disgrafia merupakan seorang yang mengalami kesulitan dalam menulis, tulisan buruk atau bahkan tidak mampu memegang pensil dengan baik. Bentuk huruf atau angka yang ditulis oleh seorang disleksia ukurannya tidak konsisten dalam satu baris, terkadang besar tetapi tak jarang juga ukurannya kecil.

1. Hiperaktif

Delphie (2006:73-74) menjelaskan tentang hiperaktif. Menurutnya,hiperaktif bukan merupakan penyakit, tetapi suatu gejala. Ciri yang paling mudah dikenal bagi anak hiperaktif adalah anak akan selalu bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu kurang dari 5 sampai dengan 10 menit. Ciri-ciri yang sangat nyata berdasarkan definisi tersebut bagi peserta didik hiperaktif adalah sebagi berikut :

* Selalu mengelilingi ruang kelas pada jam pelajaran berlangsung.
* Sering mengganggu teman-teman di kelas sehingga timbul kegaduhan.
* Kesulitan untuk berkonsentrasi dalam tugas-tugas di sekolah.
* Kurang member perhatian untuk mendengarkan orang lain berbicara.
1. **METEDOLOGI**

Metedologi penelitian ini membahas tentang kebersihan diri pada anak kebutuhan khusus,karena secara garis besar anak kebutuhan khusus ini memiliki resiko untuk mengalami penyakit kronis,gangguan perkembangan,gangguan emosional, kelainan atau cacat fisik serta membutuhkan pelayanan kesehatan yang lebih dari pada anak umumnya.anak kebutuhan khusus ini adalah anak yang memiliki proses tersendiri dalam tumbuh berkembangnya anak berbeda dengan anak lainnya.

Tujuan penelitiaan ini untuk mengetahui dukungan keluarga dalam memandirikan anak kebutuhan khusus dalam melakukan kebersihan diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif observasional. Desain penelitian adalah cross sectional karena pengukuran faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan perawatan diri (variabel bebas) dan kemampuan perawatan diri pada anak tuna grahita (variabel terikat) dilakukan secara simultan pada saat bersamaan untuk melihat adanya pengaruh atau tidak diantara keduanya (Pollit & Beck, 2006), yaitu dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner.

Data penelitian ini adalah orangtua dari anak tuna grahita yang bersekolah di SLB Kecamatan Galang, usia anak tuna grahita 9-17 tahun, kategori tuna grahita ringan atau sedang, dan bertempat tinggal di wilayah Kabupaten Deli serdang, yaitu berjumlah 65 orangtua siswa dengan 45 orangtua siswa SLB dan 20 orangtua siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner kemampuan diri memodifikasi instrumen PEDI dan teori self-care dari Orem. Kemampuan yang diukur adalah kemampuan melakukan perawatan diri pada anak tuna grahita meliputi aspek kebutuhan perawatan diri universal, kebutuhan perawatan diri sesuai perkembangan anak, dan kebutuhan perawatan diri pada kondisi adanya penyimpangan kesehatan. Hasil ukur menggunakan total nilai pengukuran dengan skor 63-189.

1. **PEMBAHASAN**

Anak berkebutuhan khusus adalah anak luar biasa yang berbeda perkembangan fisik, mental, atau sosial dari perkembangan gerak anak- anak normal seperti pada umumnya, sehingga dengan kondisi tersebut memerlukan bantuan khusus dalam usahanya untuk mencapai tahap pekembangan gerak yang maksimal (Dwi, dkk, 2012: 226). Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang memiliki keterbatasan fisik, mental, emosional, intelektual dan sosial. Setiap anak berhak memperoleh kesempatan yang sama untuk menuntut ilmu di bangku pendidikan. Lembaga pendidikan yang sesuai untuk anak berkebutuhan khusus yaitu di Sekolah Luar Biasa. Agar proses pembelajaran di Sekolah Luar Biasa dapat berjalan lancar dan optimal, maka diperlukan metode pengajaran yang sesuai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode pengajaran yang sesuai bagi anak berkebutuhan khusus di Sekolah Luar Biasa. Metode pengajaran tersebut harus disesuaikan dengan keterbatasan yang dimiliki oleh anak berkebutuhan khusus. Pendidik di suatu Sekolah Luar Biasa harus memberikan perhatian serta dukungan yang lebih agar anak berkebutuhan khusus memiliki semangat untuk mencapai perkembangan yang optimal. Diperlukan metode pengajaran yang tepat agar tujuan pendidikan di sekolah mampu dicapai dengan baik. Metode berasal dari bahasa Yunani yaitu metodos, metha berarti melalui dan hodos berarti cara.

Menurut KBBI, metode dapat diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki. Sedangkan pengajaran berasal dari kata "ajar", yang mana menurut KBBI kata "ajar" berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui. Sehingga pengajaran dapat diartikan sebagai suatu petunjuk proses yang berkaitan dengan perbuatan mengajarkan. Dari pengertian di atas, metode pengajaran merupakan suatu cara yang dilakukan oleh pendidik dalam kegiatan memberi pengajaran guna mencapai tujuan pendidikan. Metode pengajaran yang baik adalah metode pengajaran yang dapat diterapkan pada permasalahan dan kondisi siswa yang tepat. Artinya diterapkan pada problematika belajar tiap-tiap anak berkebutuhan khusus dengan karakteristik tertentu. Umumnya, dalam proses kegiatan belajar mengajar terdapat metode yang dapat dilakukan. Selain itu ada juga metode pengajaran yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik pada anak berkebutuhan khusus. Berikut metode pengajaran secara umum yang dapat diterapkan oleh pendidik pada Sekolah Luar Biasa (SLB).

1. Komunikasi (communication)

Metode pengajaran untuk anak berkebutuhan khusus yang utama adalah komunikasi. Komunikasi menjadi hal paling dasar yang dilakukan oleh pendidik kepada anak berkebutuhan khusus untuk memperoleh hubungan yang baik. Dengan adanya hubungan baik antara pendidik dengan anak berkebutuhan khusus, maka akan mempengaruhi proses pembelajaran. Terwujudnya komunikasi yang baik memberi rasa nyaman bagi anak berkebutuhan khusus. Kegiatan belajar mengajar di dalam kelas bisa terlaksana dengan baik dan tujuan pembelajaran dengan mudah dapat dicapai.

1. Analisis tugas (task analysis)

Metode pengajaran ini dilakukan dengan cara pendidik menjelaskan tugas-tugas yang harus diselesaikan oleh anak berkebutuhan khusus dalam indikator kompetensi. Hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan anak berkebutuhan khusus dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan sudah sesuai indikator kompetensi atau belum.

1. Intruksi langsung (direct intruction)

Metode pengajaran ini bertujuan untuk menunjang belajar anak berkebutuhan khusus demi memberi perkembangan dalam kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotoriknya. Metode ini dapat dilakukan oleh pendidik secara bertahap dan terstruktur dalam bentuk intruksi. Metode ini berpusat pada guru (teacher centered), tetapi peserta didik tetap berperan aktif dalam proses pembelajaran baik dari segi fisik maupun mental.

1. Prompts

Metode ini dilakukan pendidik untuk memberikan bantuan kepada anak berkebutuhan khusus berupa informasi penjelas atau tambahan guna menghasilkan respon yang benar dan tepat. Macam-macam prompts yaitu;

1. Verbal prompts

Metode ini digunakan untuk membantu siswa dengan cara pemberian intruksi tambahan berupa informasi verbal. Informasi verbal yang dimaksud yaitu informasi yang disampaikan secara lisan atau dalam bentuk kata-kata. Contoh: Andi merupakan salah satu Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Andi belajar memakai dasi, intruksi yang diberikan yaitu pakailah dasimu Andi!, verbal promptsnya yaitu kalungkan dasi pada leher terlebih dulu.

1. Gestural prompts

Metode ini bertujuan untuk pemberian bantuan oleh pendidik kepada anak berkebutuhan khusus yang berupa informasi penjelas yang disampaikan melalui gerak (gesture) anggota tubuh. Misalnya : seorang pendidik memberi tanda kepada Andi, tanda bisa melakukan dengan membentuk huruf O pada jari tangan dan tanda tidak bisa dengan membentuk huruf X pada jari tangan.

1. Modelling

Metode ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada peserta didik mengenai cara menyelesaikan tugasnya dengan cara mempraktikkan. Modelling ini akan dilakukan jika verbal prompts dianggap tidak berhasil. Contoh: Saat Andi belajar memakai dasi, pendidik memberikan verbal prompts. Akan tetapi Andi tidak menangkap bantuan informasi yang diberikan, maka dari itu dapat dilakukan modelling dengan cara mempraktikkan langsung bagaimana memakai dasi yang baik dan benar, dengan begitu Andi dapat menirunya.

1. Physical prompts

Metode ini digunakan jika metode-metode prompts di atas tadi dianggap tidak berhasil. Physical prompts merupakan metode untuk membantu anak dalam melaksanakan tugasnya dengan memberikan kontak fisik. Contoh: Saat Andi belajar memakai dasi, pendidik memberikan verbal prompts. Akan tetapi Andi tidak menangkap bantuan informasi yang diberikan, sehingga beralih ke modelling. Sayangnya Andi masih belum menangkap bantuan tersebut. Maka dari itu dapat dilakukan physical prompts dengan cara pendidik membantu Andi secara langsung bagaimana memakai dasi.

1. Peer tutorial

Metode ini dilakukan secara berpasangan yang terdiri dari dua anak dengan tingkatan berbeda. Contoh: anak A berpasangan dengan anak B yang memiliki tingkat kepintaran lebih baik dibandingkan A. Hal ini dimaksudkan agar anak B bisa mengajari anak A yang kepintarannya kurang. Peer tutorial biasanya dipakai dalam kelas reguler yang terdiri dari anak normal dengan Anak Berkebutuhan Khusus. Adanya metode ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kepedulian antar sesama.

1. Pembelajaran kooperatif (cooperative learning)

Metode yang terakhir ini dilakukan dengan cara berkelompok untuk menyelesaikan tugas atau permasalahan yang diberikan. Sehingga dengan adanya pembelajaran kooperatif, setiap peserta didik dapat berbaur dengan temannya yang memiliki kemampuan berbeda agar saling bekerja sama. Metode pengajaran di atas masih bersifat umum, sehingga perlu metode pengajaran khusus bagi anak berkebutuhan khusus yang sesuai dengan klasifikasinya.

Dengan adanya metode pengajaran yang sesuai dengan kelainan yang diderita, maka keoptimalan dalam pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus dapat tercapai. Selain itu, pendidik akan mudah dalam menyampaikan materi pembelajaran jika metode pengajarannya sudah dispesifikan sesuai kategorinya. Metode-metode pengajaran yang sudah disesuaikan dengan kelainan yang diderita yaitu :

* Tunanetra

Untuk anak tunanetra metode pengajaran yang cocok yaitu communication, direct intruction, dan cooperative learning. Metode-metode tersebut cocok bagi anak tunanetra karena tidak memerlukan indera penglihatan. Meskipun begitu, anak tunanetra tetap bisa berperan aktif dalam proses pembelajaran. Pendidik dapat menggunakan teknik pembelajaran yang sesuai dengan mereka demi mendukung berjalannya pendidikan yang optimal seperti menggunakan huruf Braille.

* Tunarungu

Untuk anak tunarungu metode pengajaran yang cocok yaitu communication (bisa menggunakan bahasa isyarat), task analysis, gestural prompts, modelling prompts, physical prompts, dan cooperative learning. Guru tetap menjadi pusat dalam pembelajaran dan memberikan arahan serta pendampingan.

* Tunagrahita

Untuk anak tunagrahita metode pengajaran yang cocok yaitu communication, task analysis, prompts (kecuali peer tutorial). Anak tunagrahita masih memerlukan pendampingan yang lebih dari pendidik. Pendidik dapat memberi pengajaran secara bertahap, mengingat karakteristik anak tunagrahita berbeda dengan kelainan anak lainnya. Pendidik juga dapat membuat pembelajaran lebih menarik dengan menggunakan alat bantu atau media pembelajaran, sehingga anak tunagrahita tertarik dalam belajar.

* Tunadaksa

Untuk tunadaksa metode pengajaran yang cocok yaitu communication, task analysis, prompts, dan cooperative learning. Selain metode pengajaran, juga harus didukung dengan alat bantu dan juga media pembelajaran untuk mempermudah proses pembelajaran.

* Tunalaras

Untuk tunalaras metode pengajaran yang cocok yaitu komunikasi dan task analysis. Pendidik baiknya membentuk suasana belajar yang nyaman serta membangun komunikasi yang baik dengan anak tunalaras. Sehingga diharapkan hal tersebut juga dapat meminimalisir kecelakaan akibat keterbatasan dalam pengendalian emosi.

* Tunaganda

Untuk tunaganda metode pengajaran yang cocok yaitu communication, task analysis, direct instruction, prompts dan cooperative learning. Tergantung tunaganda yang seperti apa, dan problematika yang bagaiman. Karena tunaganda memiliki jenis yang berbeda-beda. Pendidik hendaknya juga menciptakan suasana belajar yang menarik dan kondusif. Ketika bicara soal “kebersihan diri”, berarti kita membicarakan berbagai cara yang harus dilakukan secara rutin untuk menjaga tubuh agar selalu dalam keadaan bersih. Ini termasuk (tapi tidak selalu terbatas hal ini): mencuci tangan, mandi, menggosok gigi, dan mencuci rambut. Kebersihan diri Anda juga dipengaruhi faktor dari lingkungan, misalnya seberapa sering Anda mencuci pakaian dan seprai.

Menjaga kebersihan diri itu sangat penting, karena beberapa alasan krusial kesehatan. Alasan yang paling utama, menjaga kebersihan diri itu jadi salah satu cara terbaik agar kondisi tubuh tetap sehat dan membantu mengurangi risiko penularan penyakit terhadap Anda dan keluarga. Sebab, banyak penyakit menular, ketika bakteri jahat menjangkit orang lain dengan cara kontak langsung (sentuhan kulit dengan orang yang sakit) atau kontak tidak langsung (menyentuh suatu benda yang dipegang oleh orang yang sakit).

Selain membersihkan diri dari kuman penyakit, mandi juga dapat membersihkan minyak, kotoran, serta bakteri yang berkembang biak dalam sehari dan dapat menyebabkan bau badan. Kondisi ini, bisa memengaruhi cara orang lain memandang dan berkomunikasi dengan kita. Tentunya, hal tersebut bisa memengaruhi kepercayaan diri.

## **Saran Terbaik Kami untuk Menjaga Kebersihan Diri**

1. **Jangan Lupa Mandi dengan Teratur**

Seberapa sering waktu Anda untuk mandi tergantung dari kondisi tubuh dan aktivitas fisik, tapi sebagian besar orang perlu mandi setidaknya sekali dalam sehari. Penggunaan sabun seperti Lifebuoy Total 10 Body Wash saat mandi, dapat bantu membunuh kuman pada tubuh. Sementara itu, Anda mungkin cukup mencuci rambut sekali setiap dua-tiga hari – yang penting adalah mengetahui mana yang terbaik bagi Anda.

* Gunakan Deodoran: Seperti yang Anda ketahui, deodoran dapat bekerja untuk menyamarkan bau badan atau mengurangi intensitas keringat pada tubuh. Dikenal dalam istilah medis sebagai antiperspirants, produk ini dapat bekerja lebih efektif, terutama saat cuaca panas di luar ruangan atau ketika Anda berencana untuk berolahraga.
* Jaga Kebersihan Mulut dan Gigi: Menyikat gigi dan flossing perlu diterapkan menjadi kebiasaan sehari-hari. Idealnya, Anda harus menggosok gigi dan flossing di pagi dan malam hari – atau melakukannya setiap selesai makan untuk memberikan hasil yang lebih baik. Bila tidak merawat mulut dan gigi, Anda berisiko mengalami bau mulut, gigi berlubang, penyakit gusi, dan gangguan kesehatan mulut lainnya.
* Selalu Mencuci Tangan: Saat beraktivitas seharian, tangan Anda bisa jadi tempat berkembang biak bagi kuman dan bakteri jahat. Untuk mencegahnya masuk ke dalam tubuh Anda dan menyebabkan penyakit, sangat penting untuk melakukan cuci tangan dengan sabun antibakteri; terutama sesudah menggunakan toilet, setelah menengok atau merawat orang yang sakit, dan juga sebelum makan. Membawa Lifebuoy Total 10 Hand Sanitizer setiap kali ke luar rumah, bisa jadi salah satu cara agar Anda selalu siap untuk menjaga kebersihan tangan dari kuman.
* Cuci Pakaian dan Seprai: Untuk menjaga tubuh tetap segar dan bersih, sebaiknya pakaian dan seprai juga dicuci secara berkala. Sedangkan, pakaian dalam dan pakaian lainnya yang dikenakan langsung di atas kulit, harus diganti setiap hari. Sementara, seprai lebih baik diganti setiap seminggu sekali.
1. **KESIMPULAN**

ABK dalam melakukan kebersihan diri diperlukan dukungan dari keluarganya, baik itu dari orangtua atau saudara terdekatnya, karena ABK mengalami kebutuhan baik itu dari fisik ataupun intelektual. Dengan adanya dukungan dari keluarganya diharapkan ABK mampu melakukan kebersihan diri secara mandiri sehingga mereka dapat menjalani kehidupan seperti anak-anak pada umumnya. Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mengoptimalkan pendidikan pada anak berkebutuhan khusus diperlukan metode pengajaran yang harus dilakukan oleh pendidik.

Metode pengajaran bagi anak berkebutuhan khusus secara umum meliputi komunikasi (communication), tugas analisis (task analysis), instruksi langsung (direct intruction), prompts (verbal prompts, gestural prompts, modelling, physical prompts, dan peer tutorial), dan pembelajaran kooperatif (cooperative learning). Dalam menggunakan metode pengajaran tersebut disesuaikan dengan kebijakan di SLB masing-masing. Karena setiap SLB sudah diklasifikasikan menurut jenis kelainan dari anak berkebutuhan khusus.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anonim, Pendidikan ABK dan Inklusif: *Definisi Anak Berkebutuhan Khusus*, (Online), (definisi anak-berkebutuhan-khusus.html), Diakses 26 Agustus 2013. 16 Wikipedia, Anak Berkebutuhan Khusus, (Online), (id.wikipedia.org/wiki/Anak\_berkebutuhan \_khusus), Diakses 26 Agustus 2013.

Dermawan, Oki. Desember 2013. *Strategi Pembelajaran Bagi Anak Berkebutuhan Khusus di SLB*. Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 6, No. 2, hlm. 886 - 897.

Desiningrum, Dinie Ratri. 2016*. Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.

Desiningrum. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain

Kozier,B.,Erb,G.,Berwan,A.J.,&Burke,K.(2008).*Fundamentals of Nursing:Concepts, Process, and Practice. New Jarsey: Prantice Hall Health.*

Maulida ad. 2017. *Metode Pembelajaran untuk ABK di* https://www.kompasiana.com/maulidaad/58dcc8f6339773ec1beb7e17/metode-pembelajaran-untuk-abk?page=all diakses pada hari Selasa, 29 Oktober 2019 pukul 06.05.

Peraturan Pemerintah Nomor 72 Tahun 1991 *Tentang Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.