

## Menanamkan *Self-Love* Anak Tuna Grahita sedang Lewat Kegiatan Hidup Bersih dan Sehat

Ahmad Muhlisin<sup>1</sup>, Ayu Lestiah Putri<sup>2</sup>, Luthfia Zahrotul Usythuriyah<sup>3</sup>, Muhammad Kevin Rizky Anugrah<sup>4</sup>, Nayla Callista<sup>5</sup>, Paramitha Mei Dianti<sup>6</sup>, Sindy Aulya Maharani<sup>7</sup>, Zahra Salsabila<sup>8</sup>, Rizka Kurniawati<sup>9</sup>, Deni Novita<sup>10</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia<sup>1-9</sup>

SLB-B Negeri Pembina Palembang, Indonesia<sup>10</sup>

Corresponding email: ahmadlisin696@gmail.com

### ARTICLE INFO

#### Article

#### History

Received : 2025-08-28

Revised : 2025-10-19

Accepted : 2026-01-03

#### Keywords

Clean Living

Personal Hygiene

Self-Love

Healthy

Moderate Mental Disability

#### Kata kunci

Hidup Bersih

Kebersihan Pribadi

Mencintai diri sendiri

Sehat

Tuna Grahita Sedang

### ABSTRACT

This study explores the development of self-love in children with moderate intellectual disabilities through clean and healthy living activities. Using a qualitative Participatory Action Research approach involving students, parents, and teachers at SLB-B Negeri Pembina Palembang, data were collected through observation, interviews, questionnaires, and documentation. The results show improved personal hygiene skills, particularly in handwashing, tooth brushing, and waste disposal. The Total Task Presentation method and democratic parenting support effectively fostered independence, healthy habits, and self-confidence. The study concludes that clean and healthy living activities contribute to both physical well-being and self-love development in children with moderate intellectual disabilities.

### ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi perkembangan rasa cinta diri pada anak-anak dengan disabilitas intelektual sedang melalui aktivitas hidup bersih dan sehat. Dengan menggunakan pendekatan Penelitian Aksi Partisipatif kualitatif yang melibatkan siswa, orang tua, dan guru di SLB-B Negeri Pembina Palembang, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan kebersihan pribadi, khususnya dalam mencuci tangan, menyikat gigi, dan pembuangan sampah. Metode Presentasi Tugas Total dan dukungan pengasuhan demokratis secara efektif menumbuhkan kemandirian, kebiasaan sehat, dan kepercayaan diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas hidup bersih dan sehat berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan perkembangan rasa cinta diri pada anak-anak dengan disabilitas intelektual sedang.

### Pendahuluan

Setiap anak memiliki hak yang sama untuk tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya, baik dari segi fisik, intelektual,

sosial, maupun emosional. Anak juga dipandang sebagai generasi penerus bangsa yang menentukan arah masa depan masyarakat. Namun, dalam kenyataan, tidak semua anak mampu mengikuti tahapan perkembangan sebagaimana anak normal. Sebagian di antaranya mengalami hambatan tertentu sehingga dikategorikan sebagai Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Salah satu kelompok ABK yang banyak ditemukan adalah anak tunagrahita. Tunagrahita merupakan keterbatasan intelektual yang ditandai dengan kemampuan kognitif yang rendah, kesulitan menyesuaikan diri, dan keterbatasan dalam keterampilan praktis sehari-hari. Menurut DSM-V, tunagrahita terbagi menjadi beberapa tingkatan: ringan, sedang, berat, dan sangat berat, dengan IQ di bawah rata-rata (APA, 2013). Anak tunagrahita sedang biasanya memiliki IQ sekitar 40–55, sehingga usia mental mereka jauh tertinggal dari usia sebenarnya. Kondisi ini membuat mereka sulit memahami instruksi, berpikir abstrak, dan menjalani tugas perkembangan sesuai tahap usianya (Lubis dkk., 2023).

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2023, jumlah anak berkebutuhan khusus di Indonesia masih cukup tinggi, dan tunagrahita merupakan kategori yang paling banyak. Di Surakarta, misalnya, tercatat lebih dari seribu anak berkebutuhan khusus, di mana sebagian besar adalah anak dengan tunagrahita (Salsabilla & Fatmawati, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan intervensi yang tepat semakin mendesak, khususnya dalam pelatihan keterampilan hidup sehari-hari agar anak lebih mandiri.

Salah satu keterampilan penting yang harus dikuasai anak tunagrahita adalah personal hygiene atau kebersihan diri. Kebersihan diri tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan fisik dan mencegah penyakit, tetapi juga berhubungan erat dengan pembentukan rasa percaya diri, harga diri, dan penerimaan sosial. Hasil penelitian Salsabilla dan Fatmawati (2024) memperlihatkan bahwa sebagian besar anak tunagrahita di Surakarta masih memiliki kemampuan personal hygiene yang rendah. Sebanyak 42,5% di antaranya berada dalam kategori kurang, terutama dalam hal mandi, menggosok gigi, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan tubuh. Rendahnya kemampuan ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, membuat anak merasa rendah diri, bahkan memengaruhi interaksi sosial dengan teman sebaya.

Selain faktor kondisi anak, peran pola asuh orang tua juga sangat menentukan dalam pembentukan kemandirian anak tunagrahita. Lestari dan Mahmudah (2018) mengemukakan bahwa pola asuh demokratis terbukti lebih efektif dalam menumbuhkan keterampilan merawat diri dibanding pola asuh otoriter maupun permisif. Pola asuh demokratis ditandai dengan adanya kasih

sayang, pemberian kesempatan bagi anak untuk mencoba mandiri, serta adanya konsistensi dalam memberikan penguatan positif. Dengan cara ini, anak terdorong untuk berlatih, merasa dihargai, dan mampu mengembangkan keterampilan dasar. Sebaliknya, orang tua yang terlalu memanjakan atau justru terlalu keras dapat menghambat proses belajar anak, karena anak kehilangan kesempatan berlatih atau merasa takut untuk mencoba.

Dalam kaitannya dengan pembentukan kepribadian, self-love atau kecintaan terhadap diri sendiri juga perlu ditanamkan sejak dini pada anak tunagrahita. Self-love bukan berarti menumbuhkan sikap egois, melainkan mengajarkan anak untuk menerima diri apa adanya, menyadari kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki, serta merasa dirinya berharga. Pengalaman sederhana, seperti mampu menggosok gigi sendiri, berpakaian rapi, atau mandi tanpa bantuan, dapat menjadi dasar bagi anak untuk merasa bangga pada dirinya. Keberhasilan kecil ini menumbuhkan rasa percaya diri, mengurangi ketergantungan, dan memperkuat konsep diri positif.

Untuk mendukung proses tersebut, pendekatan behavioristik dapat menjadi strategi yang efektif. Lubis dkk (2023) menjelaskan bahwa melalui teknik modelling, reinforcement positif, terapi bermain, dan remedial teaching, anak tunagrahita sedang dapat mengalami kemajuan nyata dalam keterampilan hidup sehari-hari. Misalnya, anak dapat meniru perilaku mencuci tangan yang dicontohkan guru (*modelling*), kemudian mendapatkan pujian saat berhasil melakukannya dengan benar (*reinforcement positif*). Ketika strategi ini dilakukan secara konsisten, anak tidak hanya terbiasa menjaga kebersihan, tetapi juga semakin percaya diri dan memiliki motivasi untuk mengulang perilaku baik tersebut.

Dengan demikian, kegiatan hidup bersih dan sehat memiliki peran ganda: selain menjaga kesehatan fisik, juga berfungsi sebagai sarana pembentukan psikologis anak tunagrahita, terutama dalam menumbuhkan self-love. Melalui aktivitas sederhana sehari-hari, anak belajar bertanggung jawab terhadap dirinya, memperoleh pengalaman positif, serta diterima lebih baik oleh lingkungan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada upaya menanamkan self-love anak tunagrahita sedang melalui kegiatan hidup bersih dan sehat, dengan memadukan temuan mengenai kondisi *personal hygiene* (Salsabilla & Fatmawati, 2024), kontribusi pola asuh orang tua (Lestari & Mahmudah, 2018), serta efektivitas pendekatan behavioristik (Lubis dkk., 2023).

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *Participatory Action Research* (PAR). Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang menghendaki keterlibatan langsung siswa tunagrahita sedang, guru pendamping, dan wali siswa dalam kegiatan seminar sehari yang berfokus pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sekaligus internalisasi nilai *self-love*. Variabel penelitian terdiri atas dua komponen, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas mencakup kegiatan seminar serta praktik PHBS yang dipadukan dengan pesan-pesan *self-love*, sedangkan variabel terikat berupa tingkat pemahaman siswa tentang PHBS serta perkembangan sikap *self-love* pada anak tunagrahita sedang.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi partisipatif untuk mencatat keaktifan siswa dalam praktik PHBS, wawancara semi-terstruktur dengan guru dan wali siswa guna menggali informasi mengenai perubahan perilaku dan perasaan anak, kuesioner singkat yang diberikan sebelum dan sesudah seminar untuk menilai pemahaman peserta mengenai PHBS dan *self-love*, serta dokumentasi berupa foto, catatan lapangan, dan rekaman kegiatan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap. Pertama, reduksi data, yakni menyeleksi dan menyederhanakan data hasil observasi, wawancara, serta kuesioner yang relevan dengan indikator PHBS dan *self-love*. Kedua, penyajian data, yaitu menyusun hasil dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, dan grafik. Ketiga, penarikan kesimpulan atau verifikasi, yaitu menafsirkan temuan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan seminar sehari dapat meningkatkan pemahaman PHBS sekaligus menanamkan nilai *self-love* pada anak tunagrahita sedang.

## Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan program *self-love* melalui kegiatan hidup bersih dan sehat pada anak tuna grahita sedang menunjukkan perkembangan yang cukup bermakna. Salah satu hasil yang tampak jelas adalah meningkatnya minat dan pemahaman anak ketika kegiatan dilakukan dengan media visual seperti video animasi. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi, lebih mudah memahami cara mencuci tangan, dan berusaha menirukan langkah-langkah yang ditampilkan dalam video. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022) yang menemukan bahwa penggunaan media video animasi dapat membantu anak tunagrahita dalam memahami cara mencuci tangan dengan benar, karena mereka cenderung lebih mudah menyerap informasi melalui visualisasi dibandingkan penjelasan verbal semata.

Selain itu, keterampilan kebersihan diri anak masih tergolong rendah secara umum. Studi yang dilakukan di salah satu SLB di Surakarta menunjukkan bahwa sebagian besar anak tunagrahita berada pada kategori rendah dalam keterampilan personal hygiene, misalnya masih sering lupa mencuci tangan sebelum makan atau kurang mampu merapikan diri sendiri (Lestari, 2022). Hal ini juga tampak pada kegiatan yang dilakukan, di mana beberapa anak masih memerlukan bimbingan intensif dan pengulangan berulang agar mampu mengingat serta mempraktikkan kebiasaan hidup bersih secara mandiri.

Namun, terdapat juga hasil positif dari penerapan media edukasi cetak berupa buku sederhana yang berisi langkah-langkah menyikat gigi. Anak yang menggunakan media ini menunjukkan peningkatan dalam keterampilan gosok gigi secara lebih terstruktur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktaviani (2023) yang menyatakan bahwa media buku edukasi dapat membantu anak tunagrahita untuk lebih mandiri dalam melakukan perawatan gigi dan mulut, karena adanya panduan visual yang mudah ditiru.

Hasil lain yang signifikan adalah peningkatan kemandirian anak dalam kegiatan mandi dengan menerapkan teknik pembelajaran sistematis. Melalui metode *Total Task Presentation* (TTP), anak tuna grahita sedang mengalami peningkatan yang cukup tinggi dalam keterampilan mandi mandiri, dari kategori rendah menjadi kategori baik. Hasil ini selaras dengan penelitian Rahmawati (2023) yang menunjukkan bahwa TTP efektif dalam melatih keterampilan kebersihan diri anak dengan disabilitas intelektual karena pembelajarannya dilakukan secara bertahap dan berulang.

Selain itu, faktor keluarga juga berperan penting dalam mendukung kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pola asuh orang tua, terutama pola asuh demokratis, terbukti meningkatkan kemandirian anak dalam melakukan self-care. Anak yang didukung dengan pola asuh penuh perhatian dan kesempatan untuk belajar mandiri lebih mampu menjaga kebersihan diri dibandingkan anak yang tidak mendapat pola asuh serupa. Penelitian Anggraini (2019) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan anak dalam toilet training dan perilaku kebersihan lainnya.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa menanamkan self-love pada anak tuna grahita sedang dapat dilakukan melalui aktivitas sederhana yang berkaitan dengan kebersihan diri dan lingkungan. Self-love tidak hanya dimaknai sebagai konsep psikologis abstrak, tetapi dapat ditanamkan melalui praktik nyata self-care. Anak yang belajar menjaga kebersihan tubuh, seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan mandi, secara perlahan menginternalisasi bahwa dirinya berharga dan layak untuk dirawat. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa self-love bukan

hanya soal penerimaan diri secara emosional, tetapi juga mencakup tindakan nyata dalam merawat diri sendiri (Kurniawati, 2022).

Penerapan media pembelajaran yang tepat, seperti video animasi dan buku edukasi, terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan anak tuna grahita sedang. Media visual lebih mudah dipahami anak karena memberikan gambaran konkret yang dapat langsung ditiru. Penggunaan buku edukasi juga memudahkan anak untuk mengingat kembali langkah-langkah kebersihan secara mandiri. Dengan demikian, metode visual maupun media cetak membantu anak mengembangkan rutinitas sehat yang menjadi fondasi *self-love* (Oktaviani, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian lain menunjukkan bahwa keterampilan personal hygiene anak tuna grahita secara umum masih tergolong rendah. Banyak anak yang belum mampu secara konsisten menerapkan kebiasaan bersih tanpa adanya pengawasan guru atau orang tua. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Lestari (2022) yang menegaskan bahwa sebagian besar anak tunagrahita masih memerlukan pendampingan intensif dalam hal perawatan diri. Oleh karena itu, strategi pembiasaan yang konsisten, reinforcement positif, dan keterlibatan lingkungan menjadi hal penting dalam menumbuhkan *self-love* melalui kebiasaan hidup bersih.

Teknik pembelajaran sistematis seperti *Total Task Presentation* (TTP) juga terbukti sangat membantu anak dalam menguasai keterampilan kebersihan. Dengan metode ini, anak belajar secara bertahap dan berulang sehingga lebih mudah memahami urutan kegiatan, misalnya mandi mandiri. Penelitian Rahmawati (2023) memperkuat temuan ini dengan menyebutkan bahwa TTP dapat meningkatkan kemampuan anak tuna grahita sedang hingga kategori baik dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini menunjukkan bahwa metode pengajaran yang terstruktur memberikan dampak positif tidak hanya pada keterampilan, tetapi juga pada rasa percaya diri anak.

Selain faktor metode, pola asuh keluarga memiliki peranan yang besar dalam keberhasilan penanaman *self-love*. Orang tua yang menerapkan pola asuh demokratis, yaitu pola asuh yang penuh perhatian sekaligus memberi kesempatan anak untuk mencoba mandiri, cenderung memiliki anak dengan keterampilan kebersihan yang lebih baik. Penelitian Anggraini (2019) menemukan bahwa anak dengan pola asuh demokratis lebih berhasil dalam toilet training dibandingkan anak yang tidak mendapat dukungan serupa. Hal ini membuktikan bahwa lingkungan keluarga yang suportif dapat memperkuat pembelajaran yang dilakukan di sekolah, sekaligus memberikan dukungan emosional yang sangat penting bagi perkembangan *self-love* pada anak tuna grahita.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa menanamkan *self-love* melalui kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak tuna grahita sedang memerlukan pendekatan holistik. Dukungan guru dalam bentuk metode pembelajaran yang tepat, media edukasi yang menarik, serta pola asuh orang tua yang demokratis akan saling melengkapi dalam membantu anak belajar mencintai diri melalui kebersihan. Dengan cara ini, anak tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu membangun rasa percaya diri dan penghargaan terhadap dirinya sendiri.

### **Kesimpulan**

Penanaman nilai *self-love* pada anak dengan tunagrahita sedang dapat dilakukan secara efektif melalui kegiatan hidup bersih dan sehat yang terencana dan menyenangkan. Dengan pendekatan perilaku, penggunaan media pendidikan seperti video animasi dan buku panduan, serta metode pembelajaran yang sistematis seperti Total Task Presentation (PPT), anak dapat menunjukkan kemajuan dalam keterampilan perawatan diri dan kemandirian. Aktivitas sederhana seperti mencuci tangan, menyikat gigi, dan mandi sendiri menjadi cara untuk menginternalisasi nilai cinta diri, di mana anak belajar untuk menjaga diri dan menyadari nilai dirinya. Dukungan pola asuh yang demokratis dari orang tua juga sangat penting dalam memperkuat proses pembelajaran dan membentuk citra diri yang positif. Oleh karena itu, kegiatan hidup bersih dan sehat tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media untuk pembentukan psikologis yang mendalam bagi anak dengan tunagrahita sedang.

### **Referensi**

- Anggraini, F. (2019). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian toilet training anak tunagrahita sedang di SLB. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 14(2), 101–110. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/24397>.
- Juliyanda, N., dkk. (2024). Penyuluhan Perilaku Promosi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Luar Biasa Sekolah Luar Biasa (Slb-C) Karya Ibu, Palembang, Indonesia Melalui Intervensi Berbasis Komunitas. *Community Services & social Work Bulletin*, 4(2), Hal. 58-65.
- Kurniawati, D. (2022). Video animasi sebagai media edukasi mencuci tangan untuk anak tunagrahita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media*, 13(1), 55–64. <https://journal.univetbantara.ac.id/index.php/jikemb/article/view/817>
- Lestari, N. (2022). Studi keterampilan personal hygiene pada anak tunagrahita di SLB Surakarta. *Journal of Quality of Wellbeing*, 1(2), 77–86. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell/article/view/777>



- Lubis, R., dkk. (2023). Pendekatan Behavioristik untuk Anak Disabilitas Intelektual Sedang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.7(2), Hal. 1626-1638.
- Nafi, A., dkk. (2024). Meningkatkan Self Esteem Penyandang Disabilitas Melalui Personal Branding. *Communnity Development Journal*, 5(4), Hal. 6548-6554
- Oktaviani, R. (2023). Pengembangan buku edukasi menyikat gigi mandiri untuk anak tunagrahita. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 21–30. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/paud-lectura/article/view/21221>
- Rahmawati, S. (2023). Peningkatan keterampilan mandi mandiri melalui teknik Total Task Presentation pada anak tunagrahita sedang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 934–943. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9049>.
- Widianingsih, R., dkk. (2019). Studi Kasus Tentang Alternatif Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Anak Tunagrahita di SLB Putro Oyotasih Jatinom Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala (JIKeMB)*, 1 (1),Hal. 59-66.
- Yendrita, W., & sari. (2023). Pengaruh Edukasi Mencuci Tangan Dengan Metode Puzzle Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Pada Anak Dengan Tunagrahita Sedang. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), Hal. 63-68.Orang Tua Harapan Bangsa dan Negara. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 3.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Smith, D. (2011). Father's Day For The Fatherless. *Psychology today*. [com/blog/ask-drdarcy](http://com/blog/ask-drdarcy),.
- Trisnawati, J., Nauli, F. A., & Agrina. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*, 1.
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Widina Bhakti Persada Bandung.