

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Tunagrahita Sedang

1. Pengertian Tunagrahita Sedang

Tunagrahita berasal dari kata "tuna" yang berarti "kekurangan" dan "grahita" yang berarti "pikiran". Tunagrahita yang juga dikenal sebagai keterbelakangan mental adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata. Kondisi ini menyulitkan individu untuk berpikir, belajar, berkomunikasi, merawat diri, melakukan aktivitas sehari-hari, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi ini muncul sejak dini dalam proses perkembangan dan memengaruhi kemampuan belajar serta keterampilan aktivitas sehari-hari.

Menurut Boat & Wu (2015), anak-anak dengan disabilitas intelektual memiliki IQ berkisar antara 36-49. Mereka memerlukan bantuan terbatas dalam aktivitas sehari-hari dan dapat mencapai tingkat kemandirian sedang dengan ketergantungan sedang. Sementara itu, menurut Somantri (2005:107), anak-anak dengan disabilitas intelektual juga disebut sebagai "imbeciles."

Anak yang termasuk dalam kelompok disabilitas intelektual memiliki IQ berkisar 36-51 pada skala Binet dan 40-54 menurut skala Weschler (Wisc). Anak dengan disabilitas intelektual mungkin memiliki usia mental (MA) hingga 7 tahun atau bahkan lebih tua. Mereka dapat diajari cara merawat diri, melindungi diri dari berbagai bahaya, dan situasi serupa lainnya.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita sedang adalah seseorang yang kemampuan intelektualnya dibawah rata-rata dan kemampuan bersosialisasi rendah. Kondisi ini terjadi sejak masa pertumbuhan, sehingga individu tersebut membutuhkan bantuan pendidikan dan perhatian khusus sesuai dengan kebutuhan yang dimilikinya. Meskipun anak tunagrahita masih kurang berkembang di bidang kognitif, anak tunagrahita tetap bisa dilatih untuk mengembangkan keterampilan fungsional atau kemandirian dengan melakukan latihan yang diulang, teratur, dan terus menerus.

Keterbatasan di bidang kognitif dan adaptif ini memengaruhi kemampuan anak untuk memahami, mengingat, serta menerapkan keterampilan kehidupan sehari-hari secara mandiri, termasuk dalam merawat kebersihan diri saat menstruasi. Oleh karena itu, anak tunagrahita yang belum bisa mandiri dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi membutuhkan bimbingan, pengawasan, serta pendampingan yang terus-menerus, terutama dari orang tua, agar keterampilan tersebut bisa diajarkan secara perlahan dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Faktor Penyebab Tunagrahita

Menurut Sujoko (2023), ada beberapa penyebab keterbelakangan mental:

a. Faktor Keturunan

Tiga faktor dapat menyebabkan keterbelakangan mental. Ketiga faktor penyebab ini terjadi Prenatal (sebelum lahir), Natal (saat proses kelahiran), Postnatal (setelah kelahiran).

Penyebab kelaiana yang berkaitan dengan faktor keturunan mencakup hal berikut:

- 1) Kelaianan kromosom bisa dilihat dari benyuk dan jumlahnya. Jika bentuknya berubah, bisa terjadi Inversi (perubahan urutan gen karena kromosom melilit), kegagalan Meiosis (jika pasangan kromosom tidak terpisah, sehingga ada sel yang tidak memiliki kromosom), Duplikasi (jika kromosom tidak berpisah, sehingga satu kromosom masuk ke sel lain), Translokasi (kromosom patah dan bagian yang patah melekat pada kromosom lain).
- 2) Kelaianan gen terjadi karena mutasi dan tidak selalu terlihat dari luar tubuh hanya terdapat pada tingkat genotip. Untuk memahami hasilnya, ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu tingkat kekuatan anomali dan posisi gen (lokus) yang mengandung anomali tersebut.

b. Gangguan Metabolisme dan Gizi

Metabolisme sangat penting bagi pertumbuhan seseorang, terutama untuk perkembangan otak. Kegagalan dalam proses metabolisme dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan nytisi dapat menyebabkan gangguan pada kondisi fisik dan mental seseorang.

c. Infeksi dan Keracunan

Kondisi ini terjadi karena bayi terkena penyakit saat masih berada di dalam kandungan. Penyakit yang dimaksud antara lain rubella yang bisa menyebabkan keterbelakangan mental dan gangguan pendengaran, penyakit jantung bawaan, berat badan bayi lahir sangat rendah, serta sifilis bawaan.

d. Trauma dan Zat Adiktif

Trauma yang terjadi saat hamil, khususnya pada otak, akibat melahirkan atau paparan radiasi bisa menyebabkan gangguan perkembangan mental. Trauma lahir terjadi karena proses melahirkan yang sulit dan membutuhkan bantuan. Paparan sinar x yang tidak tepat saat bayi masih dalam kandungan bisa menyebabkan gangguan psikologis karena kondisi mikrosefali.

e. Masalah Pada Kelahiran

Masalah kelahiran seperti kelahiran hipoksia mengakibatkan bayi mengalami kerusakan otak, kejang dan kesulitan bernapas. Kerusakan juga bisa terjadi karena kerusakan mekanis terutama pada proses melahirkan mengalami kesulitan.

f. Faktor Lingkungan

Keterbelakangan mental mungkin disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah faktor lingkungan. Banyak penelitian dilakukan untuk membuktikan hal itu, salah satunya adalah kesimpulan Patton dan Polloway (1986: 188) yang menyatakan bahwa berbagai pengalaman negatif atau kegagalan dalam berkomunikasi selama masa perkembangan

bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya keterbelakangan mental, seperti yang dijelaskan oleh Sujoko (2023).

3. Karakteristik Anak Tunagrahita Sedang

Anak tunagrahita sedang adalah anak yang termasuk dalam kategori yang mampu melakukan pelatihan. Anak tunagrahita sedang memiliki keterbatasan dalam kemampuan akademik dan perkembangan bahasa. Namun, mereka masih mampu mempelajari keterampilan mengendalikan diri serta berbagai tugas fungsional apabila diberikan latihan secara berulang dan konsisten.

Menurut Nunug Apriyanto (2014:36) mengatakan bahwa:

Anak tunagrahita sedang hampir tidak mampu mempelajari pelajaran-pelajaran akademik. Namun mereka masih bisa belajar mengurus diri sendiri dan dilatih untuk melakukan sesuatu secara rutin, bisa dilatih dengan cara bermain bersama, mengikuti kegiatan, serta menghargai barang milik orang lain. Hingga batas tertentu, mereka selalu membutuhkan pengawasan, perawatan, dan bantuan dari orang lain. Setelah dewasa, kemampuan berpikir mereka tidak lebih tinggi dari anak kecil berusia 6 tahun.

Pendidikan bagi anak tunagrahita sangat penting untuk membantu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui layanan pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dalam proses pembelajaran, tidak hanya kemampuan akademik yang dikembangkan, tetapi juga keterampilan

bina diri dan kemampuan fungsional sebagai bekal untuk menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih mandiri.

Menurut Nini Subini (2012:56), tunagrahita sedang merupakan kondisi yang ditandai dengan tingkat kecerdasan (IQ) berkisar antara 35-49. Anak dengan tunagrahita sedang umumnya mengalami hambatan dalam perkembangan bahasa sehingga memerlukan waktu yang lebih lama untuk memahami maupun menggunakan bahasa dalam berkomunikasi. Selain itu, perkembangan keterampilan merawat diri dan kemampuan motorik cenderung lebih lambat dibandingkan anak seusianya, sehingga sebagian masih memerlukan bimbingan atau pengawasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam bidang akademik, kemampuan mereka juga terbatas. Meskipun demikian, dengan pembelajaran dan latihan yang sesuai, beberapa anak masih dapat menguasai keterampilan dasar, seperti membaca, menulis, dan berhitung pada tingkat yang sederhana.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan karakteristik tunagrahita sedang adalah mereka yang digolongkan sebagai anak yang mampu latih, dimana mereka dapat dilatih untuk beberapa keterampilan tertentu. Meski sering berespon lama terhadap proses dan pelatihan.

4. Permasalahan Anak Tunagrahita Sengah

Anak tunagrahita sedang memiliki keterbatasan dalam fungsi intelektual, perilaku adaptif, serta perkembangan sosial dan akademik, maka dapat timbul berbagai macam permasalahan. Menurut Astuti dan Mulyati, dalam Khoeriah et al. (2019:13) permasalahan yang dihadapi anak

tunagrahita adalah: masalah kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, masalah belajar, masalah penyesuaian diri, masalah penyaluran ke tempat kerja, dan masalah pemanfaatan waktu luang.

a. Masalah Kesulitan dalam Kehidupan Sehari-hari

Masalah ini berkaitan dengan kesehatan dan pemeliharaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Melihat kondisi keterbatasan anak-anak dalam kehidupan sehari-hari mereka banyak mengalami kesulitan apalagi yang termasuk kategori berat dan sangat berat, pemeliharaan kehidupan sehari-harinya sangat memerlukan bimbingan. Karena itulah di sekolah diharapkan sekali dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam melatih dan membiasakan anak didik untuk merawat dirinya sendiri. Masalah-masalah yang sering ditemui diantaranya adalah: cara makan, menggosok gigi, memakai baju, memakai sepatu, dan lain-lain.

b. Masalah Kesulitan Belajar

Dapat disadari bahwa dengan kemampuan berpikir mereka, tidak dapat dipungkiri lagi bahwa mereka sudah tentu mengalami kesulitan belajar, yang tentu pula kesulitan tersebut terutama dalam bidang pengajaran akademik (misalnya: Matematika, IPA, Bahasa), sedangkan untuk bidang studi non-akademik mereka tidak banyak mengalami kesulitan belajar. Masalah-masalah yang sering dirasakan dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar diantaranya: kesulitan menangkap pelajaran, kesulitan dalam belajar yang baik, mencari metode yang tepat, kemampuan berpikir abstrak yang terbatas, daya ingat yang lemah, dan sebagainya.

c. Masalah Penyesuaian Diri

Masalah ini berkaitan dengan masalah-masalah atau kesulitan dalam hubungannya dengan kelompok maupun individu di sekitarnya. Disadari bahwa kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan sangat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan. Karena tingkat kecerdasan anak tunagrahita jelas-jelas berada di bawah rata-rata (normal) maka dalam kehidupan bersosialisasi mengalami hambatan. Di samping itu mereka ada kecenderungan diisolir (dijauhi) oleh lingkungannya, apakah itu masyarakat atau keluarganya. Dapat juga terjadi anak ini tidak dapat diakui secara penuh sebagai individu yang berpribadi dan hal tersebut dapat berakibat fatal terhadap pembentukan pribadi, sehingga mengakibatkan suatu kondisi pada individu itu tentang ketidakmampuannya di dalam menyesuaikan diri baik terhadap tuntutan sekolah, keluarga, masyarakat, dan bahkan terhadap dirinya sendiri.

d. Masalah Penyaluran ke Tempat Kerja

Secara empirik dapat dilihat bahwa kehidupan anak tunagrahita cenderung banyak yang masih menggantungkan diri kepada orang lain terutama kepada keluarga (orang tua) dan masih sedikit sekali yang sudah dapat hidup mandiri. Dengan demikian perlu disadari betapa pentingnya masalah penyaluran tenaga kerja tunagrahita ini dan untuk itu perlu dipikirkan matang-matang dan secara ideal dapat diwujudkan dengan penanganan serius. Mengapa hal ini dianggap sangat urgent? karena bila diperhatikan benar-benar kehidupan anak tunagrahita ini cukup memprihatinkan. Setelah selesai mengikuti program pendidikan ternyata

masih banyak yang sangat menggantungkan diri dan membebani kehidupan keluarga. Disamping itu beberapa usaha tersebut di atas perlu ada imbang dari pihak sekolah untuk lebih banyak meningkatkan kegiatan non-akademik baik itu berupa kerajinan tangan, keterampilan, dan sebagainya. Yang semuanya itu diharapkan dapat membekali mereka untuk terjun ke masyarakat.

e. Masalah Pemanfaatan Waktu Luang

Adalah wajar bagi anak tunagrahita dalam tingkah lakunya sering menampilkan tingkah laku nakal. Dengan kata lain bahwa anak-anak ini berpotensi untuk mengganggu ketenangan lingkungannya, apakah terhadap benda-benda ataupun manusia di sekitarnya, apalagi mereka yang hiperaktif. Sebenarnya sebagian dari mereka cenderung suka berdiam diri dan menjauhkan diri dari keramaian sehingga hal ini dapat berakibat fatal bagi dirinya, karena dapat saja terjadi tindakan bunuh diri. Untuk mengimbangi kondisi ini sangat perlu adanya imbang kegiatan dalam waktu luang, sehingga mereka dapat terjauhkan dari kondisi yang berbahaya, dan pula tidak sampai mengganggu ketenangan masyarakat maupun keluarganya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi anak tunagrahita ringan adalah masalah dalam kehidupan sehari-hari, kesulitan dalam belajar karena keterbatasan kemampuan berfikir sehingga sulit dalam menangkap pelajaran karena daya ingatnya juga yang lemah, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akibatnya anak akan terisolir di masyarakat, kesulitan dalam mengurus diri sendiri dan tidak

tahu cara menghadapi dan menghindari bahaya, kesulitan dalam pekerjaan yaitu banyak anak tunagrahita ringan pasca sekolah tidak memperoleh kesempatan bekerja karena dinilai kemampuan kerjanya rendah, akhirnya hidupnya selalu bergantung pada orang lain, dan masalah pemanfaatan waktu luang.

5. Kebutuhan Anak Tunagrahita Sedang

a. Kebutuhan dalam Aspek Kognitif

Aspek kognitif pada anak tunagrahita sedang mengalami hambatan yang cukup kompleks karena keterbatasan fungsi intelektual yang berada jauh di bawah rata-rata. Hal ini menyebabkan proses mental seperti persepsi, ingatan, dan penalaran menjadi tidak optimal. Sutjihati Somantri (2006), anak tunagrahita mengalami hambatan dalam perkembangan kecerdasan yang berdampak pada kemampuan belajar, penyesuaian diri, dan interaksi sosial. Keterbatasan ini menyebabkan anak membutuhkan bimbingan dan latihan secara berulang dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

b. Kebutuhan dalam Aspek Sosial dan Emosional

Anak tunagrahita sedang memiliki kebutuhan sosial dan emosi yang sama seperti anak pada umumnya, yaitu kebutuhan untuk dicintai, diterima, dihargai, dan memiliki rasa memiliki terhadap kelompok sosial di sekitarnya. Namun, hambatan yang mereka miliki menyebabkan pemenuhan kebutuhan ini memerlukan upaya dan fasilitasi yang lebih intensif dari orang-orang di sekitar mereka Mangunsong (2014).

Dalam aspek sosial, anak tunagrahita sedang membutuhkan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya maupun orang dewasa dalam lingkungan yang aman dan suportif. Interaksi sosial yang positif sangat penting untuk membentuk rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan komunikasi, serta melatih keterampilan sosial dasar seperti berbagi, bergiliran, dan bekerja sama Somantri (2012). Tanpa kesempatan dan bimbingan yang memadai, kemampuan sosial anak tunagrahita sedang akan semakin terbatas seiring bertambahnya usia.

Dalam aspek emosi, anak tunagrahita sedang membutuhkan lingkungan yang stabil, penuh kasih sayang, dan konsisten. Mereka sangat sensitif terhadap perubahan rutinitas dan lingkungan, sehingga pola asuh yang hangat dan konsisten dari orang tua sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosi mereka. Pujian, penguatan positif, dan respons yang cepat terhadap ekspresi emosi anak merupakan strategi yang sangat dibutuhkan untuk membantu anak tunagrahita sedang dalam mengelola emosinya Hallahan, Kauffman & Pullen (2019).

c. Kebutuhan dalam Perawatan Diri

Kebutuhan perawatan diri merupakan salah satu kebutuhan yang paling krusial bagi anak tunagrahita sedang, sekaligus menjadi tantangan terbesar dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berbeda dengan anak pada umumnya yang dapat mempelajari keterampilan merawat diri secara natural melalui pengamatan dan imitasi, anak tunagrahita sedang memerlukan pengajaran yang sistematis, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang panjang Efendi (2009).

Keterampilan perawatan diri yang dibutuhkan anak tunagrahita sedang meliputi kemampuan menjaga kebersihan tubuh secara menyeluruh, yang mencakup mandi, mencuci tangan, menggosok gigi, mencuci rambut, memotong kuku, serta menjaga kebersihan pakaian. Lebih dari itu, bagi anak perempuan yang telah memasuki usia pubertas, kebutuhan akan keterampilan perawatan kebersihan diri saat menstruasi menjadi kebutuhan yang sangat spesifik dan penting untuk dipenuhi. Pengetahuan dan keterampilan mengenai penggunaan pembalut, penggantian pembalut secara teratur, serta pembuangan pembalut yang benar merupakan keterampilan yang harus diajarkan secara sabar dan konsisten oleh orang tua Garnida (2015).

B. Personal Hygiene Saat Menstruasi

1. Pengertian Personal Hygiene

Personal hygiene merupakan salah satu upaya yang perlu dilakukan setiap individu untuk menjaga kebersihan diri sehingga kesehatan fisik maupun psikologis tetap terpelihara. Istilah personal hygiene berasal dari bahasa Yunani, yaitu "personal" yang berarti "individu" dan "hygiene" yang berarti sehat. Oleh karena itu, personal hygiene menjadi bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu dibiasakan sejak usia dini. Penerapan kebersihan diri secara mandiri penting dilakukan untuk menjaga kesehatan jasmani maupun rohani serta mencegah timbulnya berbagai masalah kesehatan.

Menurut World Health Organization (2020) hygiene atau kebersihan merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan serta mencegah penyebaran penyakit. Menurut Nurudeen & Toyin (2020:12) kebersihan diri meliputi berbagai aktivitas yang bertujuan menjaga kebersihan tubuh, seperti mandi serta merawat rambut, mata, kaki, tangan, gigi, kuku, mulut, dan area genital. Sejalan dengan pendapat tersebut, Asthiningsih & Wijayanti (2019:45) menyatakan bahwa personal hygiene merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menjaga dan merawat kebersihan diri sehingga kesehatan dan kenyamanan individu dapat tetap terpelihara.

Pentingnya kebersihan diri berlaku bagi semua kalangan tanpa kecuali, karena kuman dan organisme penyebab penyakit dapat tumbuh dan berkembang biak di mana saja. Oleh karena itu, kebiasaan menjaga

kebersihan diri perlu ditanamkan sejak usia dini agar anak-anak dapat mempraktikkannya secara konsisten hingga dewasa baik di rumah, di sekolah, maupun di tempat bermain Kusmiyati & Muhlis (2019:15). Pentingnya menjaga kebersihan diri terletak pada peningkatan kesehatan, pemeliharaan kebersihan diri, pencegahan timbulnya penyakit, serta peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan Irnawati & Widyana (2018:27).

Berdasarkan beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa personal hygiene merupakan serangkaian tindakan perawatan diri yang dilakukan individu secara sadar untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun psikologis, yang meliputi berbagai aspek kebersihan tubuh guna mencegah penyakit serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan hidup. Dalam konteks anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita sedang, personal hygiene tidak hanya dipahami sebagai aktivitas kebersihan diri semata, tetapi juga sebagai bagian dari keterampilan bina diri (*self-care skills*) yang harus dilatih secara bertahap dan berulang. Keterbatasan pada fungsi intelektual dan perilaku adaptif menyebabkan anak tunagrahita mengalami hambatan dalam memahami, mengingat, serta menerapkan kebiasaan menjaga kebersihan diri secara mandiri. Dengan demikian, penerapan personal hygiene pada anak tunagrahita menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian melalui bimbingan dan pendampingan secara konsisten, terutama dari orang tua sebagai pendamping utama dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Personal Hygiene

Personal hygiene memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan individu, baik secara fisik maupun psikologis. Praktik kebersihan diri yang baik tidak hanya berkaitan dengan penampilan, tetapi juga merupakan upaya preventif terhadap berbagai penyakit serta bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Personal hygiene memiliki tujuan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga kesehatan individu. Hal ini menunjukkan bahwa personal hygiene memiliki dampak yang luas, tidak hanya pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis seseorang.

Menurut Hidayat (2014:62), personal hygiene bertujuan untuk menjaga kebersihan diri, mencegah timbulnya penyakit, dan meningkatkan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan menurut Mubarak dan Chayatin (2015:45), tujuan personal hygiene adalah untuk meningkatkan kenyamanan, menjaga integritas tubuh, serta mencegah infeksi yang dapat timbul akibat kurangnya kebersihan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat, dapat disimpulkan bahwa personal hygiene memiliki tujuan utama untuk menjaga kebersihan dan kesehatan individu secara menyeluruh, baik fisik maupun psikologis. Personal hygiene berperan dalam mencegah timbulnya penyakit dan infeksi, meningkatkan kenyamanan serta kesejahteraan, menjaga integritas tubuh, dan membentuk rasa percaya diri individu. Selain itu, praktik personal hygiene juga merupakan bagian dari upaya preventif dalam menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan. Dengan demikian, personal hygiene

tidak hanya berfungsi sebagai perawatan diri, tetapi juga sebagai dasar penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian individu dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks anak tunagrahita sedang, tujuan personal hygiene tidak hanya sebatas menjaga kesehatan, tetapi juga untuk meningkatkan kemandirian dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini menjadi bagian dari kemampuan adaptif yang sangat penting bagi anak tunagrahita agar dapat berfungsi secara lebih mandiri dalam lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pencapaian tujuan personal hygiene pada anak tunagrahita sangat bergantung pada proses pembelajaran yang terstruktur serta dukungan dan peran aktif orang tua dalam membimbing dan membiasakan anak.

3. Jenis-Jenis Personal Hygiene

Personal hygiene adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga kebersihan diri sebagai upaya mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan, baik secara fisik maupun psikologis. Pemeliharaan kebersihan diri sangat penting karena berkaitan dengan pencegahan penyakit, peningkatan rasa nyaman, serta pembentukan perilaku hidup sehat Potter & Perry (2017). Personal hygiene mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan bagian tubuh tertentu yang memerlukan perawatan secara rutin dan berkelanjutan.

Menurut Tarwoto dan Wartonah (2019) ada beberapa jenis kebersihan pribadi, antara lain:

a. Kebersihan Kulit

Kebersihan kulit merupakan aspek pertama yang menunjukkan tingkat kesehatan dan harus diperhatikan saat melakukan perawatan. Perawatan kulit selalu terhubung dengan kebersihan tempat tinggal, pola makan, serta gaya hidup individu.

Dalam upaya menjaga kebersihan kulit, ada beberapa kebiasaan positif yang perlu diperhatikan, antara lain:

- 1) Melakukan aktivitas mandi minimal dua kali sehari
- 2) Memakai sabun saat mandi
- 3) Memperhatikan kebersihan pakaian
- 4) Menggunakan barang-barang keperluan milik pribadi dalam kegiatan sehari-hari
- 5) Konsumsi makanan yang bergizi terutama sayur dan buah
- 6) Selalu menjaga kebersihan lingkungan

b. Kebersihan Gigi

Menggosok gigi dengan benar dan teratur akan membuat gigi menjadi bersih dan sehat. Beberapa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga gigi agar terlihat sehat diantaranya:

- 1) Memakai sikat gigi pribadi
- 2) Menyikat gigi secara benar dan teratur
- 3) Menghindarkan konsumsi makanan yang dapat merusak gigi
- 4) Membiasakan konsumsi makanan yang menyehatkan termasuk buah-buahan.

c. Kebersihan Mata

Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kebersihan mata diantaranya adalah:

- 1) Melakukan aktivitas membaca di tempat yang terang
- 2) Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi
- 3) Istirahat yang teratur dan cukup
- 4) Menggunakan peralatan pribadi dan bersih

d. Kebersihan Rambut

Merawat rambut dan kulit kepala secara rutin adalah sesuatu yang harus dilakukan. Dengan merawat rambut secara benar, kamu akan mendapatkan rambut yang lebat dan cantik, sehingga terhindar dari bau tidak enak. Untuk menjaga rambut dan kulit kepala, beberapa langkah berikut ini perlu diperhatikan:

- 1) Mencuci rambut secara teratur setidaknya dua kali dalam seminggu.
- 2) Bilas rambut menggunakan shampo atau bahan cuci rambut lainnya, sebaiknya alat-alat perawatan rambut digunakan secara pribadi.

e. Kebersihan Telinga

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihan telinga diantaranya adalah:

- 1) Membersihkan telinga secara bersih dan teratur
- 2) Tidak boleh mengorek telinga menggunakan benda tajam, gunakan alat yang lembut agar tidak menjadi infeksi

f. Kebersihan Tangan, Kaki dan Kuku

Melakukan pembersihan pada bagian-bagian tubuh sebelumnya, seperti tangan, kaki, dan kuku juga harus diperhatikan. Beberapa hal-hal untuk menghindarkan hal tersebut, diantaranya adalah:

1) Mencuci dan membersihkan tangan sebelum mengonsumsi makanan.

Standar mencuci tangan tidak kurang dari 7 kali dalam sehari dengan beberapa pembagian setidaknya makan 3 kali sehari maka kita harus mencuci tangan sebelum makan 3-4 kali dalam satu hari, cuci tangan lainnya juga harus dilakukan setelah dari kamat mandi, buang air kecil atau setelah melakukan pekerjaan.

2) Mencuci kaki dengan menggunakan dua cara yaitu menggosokkan kaki

dan menggunakan sabun dengan standar setidaknya dua kali sehari.

Waktu terbaik untuk mencuci kaki adalah pada mandi pagi dan sore hari setelah beraktivitas setelah itu keringkan kaki menggunakan kain sampai kering.

3) Menggunting kuku secara teratur.

g. Kebersihan Genetalia

Kebersihan gebetalia adalah bagian penting dari kebersihan pribadi yang sering kali tidak diperhatikan, area ini bisa jadi tempat berkembangnya kuman dan bakteri yang menyebabkan infeksi.

Membersihkan bagian genital dengan tepat dan benar bisa mencegah masalah kesehatan seperti infeksi saluran kemih, iritasi, atau infeksi jamur.

Mencuci bagian bawah badan penting dilakukan saat mandi, setelah buang

air besar, dan setelah buang air kecil. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam merawat kebersihan bagian bawah adalah:

- 1) Membersihkan area genetalia setiap setelah buang air kecil atau air besar.
- 2) Bersihkan area genetalia dengan handuk atau tisu setelah selesai dicuci.
- 3) Mengganti pakaian dalam setidaknya dua kali sehari atau setelah merasa lembab.
- 4) Jangan menggunakan sabun beraroma atau produk pembersih kewanitaian yang mengandung bahan kimia keras.
- 5) Menggunakan peralatan kebersihan milik pribadi

Kebersihan genetalia merupakan bagian penting dari kebersihan diri sendiri, terutama bagi wanita yang sudah mengalami datang bulan. Perawatan area genital bertujuan agar tetap bersih dan menghindari terjadinya infeksi.

h. Kebersihan Saat Menstruasi

Kebersihan saat menstruasi adalah cara mengelola kesehatan dan kebersihan tubuh ketika sedang haid. Wanita yang sedang menstruasi harus sering mengganti pembalut sebanyak mungkin dan membuangnya ke tempat pembuangan khusus pembalut, seperti yang dijelaskan oleh Ani et al.(2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), kebersihan organ reproduksi saat menstruasi dapat dilakukan dengan cara mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ intim dengan air bersih, serta menjaga area tetap kering. Kebersihan yang tidak terjaga

dapat meningkatkan risiko infeksi saluran reproduksi. Dalam konteks anak tunagrahita, keterampilan menjaga kebersihan organ reproduksi saat menstruasi seringkali menjadi tantangan karena keterbatasan kemampuan kognitif dan kemandirian. Oleh karena itu, peran orang tua sangat dibutuhkan dalam membimbing dan melatih anak agar mampu melakukan personal hygiene secara mandiri.

4. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses biologis yang normal yang dialami pada setiap perempuan. Menstruasi merupakan proses peluruhan lapisan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan keluarnya darah melalui vagina, dan terjadi secara berkala setiap bulan pada perempuan yang tidak hamil. Perdarahan menstruasi umumnya berlangsung selama 3-8 hari Putri et al. (2022). Menstruasi menandai matangnya fungsi organ reproduksi perempuan dan menjadi salah satu tanda memasuki masa pubertas serta kemampuan reproduksi. Menstruasi pertama (menarche) biasanya terjadi pada usia 9-12 tahun, meskipun sebagian remaja dapat mengalaminya pada usia yang lebih lambat, yaitu sekitar 13-15 tahun. Siklus menstruasi normal berlangsung sekitar 28 hari, namun pada beberapa wanita, siklus tersebut bisa lebih pendek atau lebih panjang. Perbedaan-perbedaan ini dipengaruhi oleh keseimbangan hormon reproduksi, seperti hormon perangsang folikel (FSH), hormon luteinizing (LH), dan estrogen (Dartiwen & Aryanti, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa menstruasi merupakan proses biologis yang menandai kematangan organ reproduksi

perempuan. Menstruasi umumnya dimulai pada usia 9-12 tahun, berlangsung selama 3-8 hari, dan memiliki siklus rata-rata 28 hari meskipun dapat berbeda pada setiap individu.

5. Menstruasi Pada Anak Tunagrahita

Menstruasi merupakan proses biologis yang menandai kematangan fungsi reproduksi perempuan dan terjadi sebagai bagian dari perkembangan pubertas. Anak perempuan dengan tunagrahita mengalami proses pubertas dan menstruasi yang sama seperti remaja pada umumnya. Namun, keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif yang dimiliki menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam memahami perubahan fisik, emosional, serta prosedur perawatan diri yang harus dilakukan selama menstruasi. Akibatnya, anak tunagrahita sering kali memerlukan pendampingan, pengawasan, serta latihan berulang untuk dapat melakukan personal hygiene menstruasi secara mandiri.

Yati et al. (2020:8) menyatakan bahwa remaja dengan disabilitas intelektual memiliki tahapan perkembangan biologis yang sama dengan remaja tanpa disabilitas, tetapi mereka menghadapi berbagai masalah selama menstruasi, seperti nyeri haid, perubahan emosi, serta kesulitan dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi, termasuk penggunaan dan penggantian pembalut. Keterbatasan intelektual pada anak tunagrahita menyebabkan kemampuan bina diri, termasuk keterampilan menjaga kebersihan diri saat menstruasi, belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, anak tunagrahita membutuhkan stimulasi, pembelajaran yang

berulang, dan pendampingan secara terus-menerus agar dapat mencapai kemandirian dalam melakukan personal hygiene selama menstruasi Dwiwati & Sudarno (2019:13).

Perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas sering kali tidak diikuti oleh perkembangan kemampuan berpikir anak tunagrahita. Kondisi tersebut menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam memahami perubahan yang terjadi pada tubuhnya, termasuk saat mengalami menstruasi. Oleh karena itu, kebersihan diri selama menstruasi perlu mendapatkan perhatian khusus karena sebagian anak tunagrahita masih memerlukan bantuan dan pendampingan dalam melakukan perawatan diri. Peran orang tua, khususnya ibu, sangat penting dalam memberikan pengasuhan, bimbingan, serta pendampingan agar anak mampu meningkatkan kemandiriannya dalam menjaga kebersihan diri selama menstruasi Nafikadini & Paramarta (2021-208).

5. Personal Hygiene Saat Menstruasi

Personal hygiene saat menstruasi merupakan cara untuk memelihara memelihara kesehatan serta kebersihan pada organ reproduksi pada saat menstruasi Laksamana (2012:18). Pada organ reproduksi memiliki kelembaban yang cukup tinggi, menjadikannya lingkungan yang ideal bagi pertumbuhan berbagai kuman, penyakit, dan bakteri, termasuk jamur. Oleh karena itu, penting bagi perempuan untuk secara teratur dan benar menjaga kebersihan organ reproduksinya Wardani (2012:19).

Menurut Ratnasari (2017:20), terdapat beberapa praktik personal hygiene yang perlu dilakukan remaja putri selama menstruasi, yaitu sebagai berikut:

a. Menggunakan pembalut sekali pakai

Pembalut sekali pakai adalah jenis pembalut yang tidak bisa dipakai lagi dan harus dibuang setelah digunakan. Pembalut yang bisa digunakan berulang kali terbuat dari bahan kain, bisa dicuci, dan bisa digunakan kembali. Menghindari penggunaan pembalut yang terbuat dari bahan yang berisiko menyebabkan infeksi, seperti koran, daun, tisu, atau kain yang sudah dipakai. Setelah menggunakan pembalut sekali pakai, cara membuangnya adalah dengan membungkusnya menggunakan kertas atau kantong plastik, lalu masukkan ke dalam tempat sampah.

b. Mengganti pembalut

Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 hingga 5 kali sehari atau setiap 4 jam sekali, dan bisa diganti lebih sering jika terdapat keluarnya darah yang banyak. Waktu terbaik untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah adalah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang dari sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur.

c. Membersihkan organ reproduksi sebelum mengganti pembalut

Membersihkan organ reproduksi disarankan dengan air bersih, dengan cara membasuh dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Membersihkan vagina tidak disarankan menggunakan sabun khusus vagina karena sabun tersebut dapat membunuh bakteri baik yang ada di dalam vagina. Tujuan dilakukan pembersihan di area vagina adalah agar

dapat mencegah terjadinya penyakit dan membantu mengurangi bau yang tidak enak pada daerah tersebut.

d. Kebersihan rambut genitalia

Kebersihan rambut di area genital saat menstruasi juga perlu dijaga dengan baik. Hindari membersihkan bulu di area kemaluan dengan cara dicabut karena bisa membuat lubang di bekas bulu dan menjadi tempat masuknya bakteri, kuman, dan jamur. Perawatan rambut di area genitalia disarankan hanya dipotong pendek menggunakan gunting, maksimal setiap 40 hari. Rawat rambut di daerah genitalia secara rutin agar tidak menjadi tempat berkembang biaknya kutu dan jamur.

e. Mencuci tangan sebelum atau sesudah mengganti pembalut

Saat mengganti pembalut yang baru, sebaiknya mencuci tangan terlebih dahulu agar tidak tertular bakteri saat ingin memegang makanan atau benda lainnya.

f. Mandi

Ketika sedang menstruasi, tubuh bisa merasa tidak ingin menyentuh air, dan bergerak juga terasa lelah karena perut sakit. Padahal ketika sedang menstruasi, tubuh menghasilkan lebih banyak hormon estrogen. Hormon itu banyak menghasilkan keringat dan minyak di tubuh. Akibatnya, tubuh berbau tidak enak dan mengeluarkan keringat berlebih, sehingga tubuh perlu dibersihkan secara rutin.

g. Gunakan celana dalam berbahan katun dan tidak ketat

Celana dalam yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat bisa membuat udara tidak lancar mengalir, sehingga kulit menjadi iritasi dan

rentan terhadap pertumbuhan kuman jahat di area genitalia, seperti yang diteliti oleh Sinaga et al (2017). Menurut Ratnasari (2017), celana dalam yang sudah dicuci bersih bisa mencegah terjadinya rasa gatal atau tidak nyaman di area organ reproduksi. Hindari memakai celana dalam yang terlalu ketat dan tidak menyerap keringat, pilihlah celana dalam yang lebih longgar agar area organ intim tetap kering dan tidak lembab. Saat sedang menstruasi, sebaiknya mengganti celana dalam setiap 2 kali sehari agar tidak terjadi masalah kesehatan, terutama pada bagian organ kemaluan.

6. Dampak Baik dan Buruk Personal Hygiene Saat Menstruasi

Mengganti pembalut sebaiknya dilakukan secara teratur merupakan salah satu bentuk personal hygiene yang penting saat menstruasi. Pembalut tidak dianjurkan digunakan hingga penuh karena darah menstruasi yang dibiarkan terlalu lama dapat menjadi media pertumbuhan kuman patogen. Selain itu, saat menstruasi organ reproduksi lebih rentan terhadap infeksi sehingga kebersihan area genital perlu dijaga dengan baik. Oleh karena itu, pembalut dianjurkan diganti secara berkala, yaitu sekitar 3-4 kali sehari atau setiap 4-6 jam sekali, serta lebih sering apabila darah menstruasi keluar dalam jumlah banyak. Perawatan organ reproduksi yang dilakukan secara tepat berperan dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai gangguan pada sistem reproduksi Widyaningrum (2016:7).

Selama menstruasi, kebersihan organ reproduksi harus lebih diperhatikan seorang perempuan sedang menstruasi, karena darah menstruasi merupakan lingkungan yang cocok bagi berkembangnya bakteri dan jamur

yang dapat memicu keputihan maupun infeksi. Masih banyak orang yang percaya bahwa mandi saat menstruasi tidak boleh dilakukan, padahal sebenarnya mandi tetap dianjurkan agar kebersihan rambut dan kepala tetap terjaga. Hal ini juga didukung oleh kondisi tubuh saat sedang menstruasi yang biasanya menyebabkan tubuh lebih mudah berkeringat, termasuk di area kulit kepala, sehingga menjaga kebersihan rambut dan tubuh secara keseluruhan menjadi sangat penting. Pemberian informasi tentang kebersihan area genital kepada remaja ternyata memengaruhi positif cara mereka menjaga kebersihan saat sedang haid. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sebaiknya diberikan secara terus-menerus dan tidak hanya mencakup materi kebersihan pribadi saja, karena pengetahuan yang tepat dapat mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan norma yang sebenarnya Maharani (2017:63).

Kurangnya pemahaman tentang kebersihan diri khususnya pada bagian genital bisa menyebabkan masalah kesehatan reproduksi seperti keputihan, infeksi saluran kemih, dan radang panggul. Selain itu, juga bisa meningkatkan risiko terkena kanker leher rahim. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memiliki informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi agar bisa memahami dengan baik dan mencegah terjadinya berbagai penyakit yang mengancam kesehatan reproduksi mereka. Salah satu gejala medis yang muncul akibat infeksi atau kondisi tidak normal pada alat kelamin adalah keputihan Trisanti (2016:39-40).

C. Peran Orang Tua

1. Pengertian Peran Orang Tua

Peran merupakan aspek dinamis dari kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka seseorang tersebut menjalankan suatu peran Soekanto (2006:212). Orang tua adalah dua individu yang berbeda memasuki hidup bersama dengan membawa pandangan, pendapat dan kebiasaan-kebiasaan sehari-hari Gunarsa (2020:27). Orang tua memiliki tugas dan tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing anak-anaknya dalam menghantarkan mereka agar siap dalam kehidupan bermasyarakat. Djamarah (2004:27) menyatakan bahwa "orang tua dan anak adalah satu ikatan dalam jiwa". Keterpisahan raga, jiwa bersatu dalam ikatan keabadian. Orang tua adalah orang yang pertama kali dikenal anak, dimata anak orang tua adalah sosok yang luar biasa, serba hebat dan serba tahu, anak akan selalu mencontoh apa yang dibuat oleh orang tuanya. Orang tua harus bertanggung jawab pula atas segala yang menyangkut kebutuhan lahir dan batin dari seseorang anak.

Menurut Crow dalam Ahmad Susanto (2015:12) keterlibatan peran orang tua dapat diberikan sedini mungkin dengan melatih, membiasakan diri dengan berperilaku sesuai norma dan adanya kontrol orang tua dalam proses perkembangan. Oleh karena itu, adanya peran orang tua untuk mengembangkan kemandirian pada anak, sebab orang tua menjadi guru pertama dalam membimbing, memberikan fasilitas, mengajar dan sebagai teladan bagi anak. Peran orang tua tidak hanya terbatas pada pemenuhan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup pembentukan kebiasaan, sikap, dan

perilaku adaptif anak melalui pendampingan yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dukungan emosional dari orang tua merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendampingan. Sikap sabar, tidak memarahi, dan memberikan penguatan positif akan membantu anak tunagrahita merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar mandiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua merupakan aspek penting yang berkaitan dengan pelaksanaan hak dan kewajiban sesuai dengan kedudukannya dalam keluarga. Orang tua tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan dasar anak, tetapi juga sebagai pendidik, pembimbing, pengawas, dan teladan dalam proses perkembangan anak. Dalam hal ini, keterlibatan orang tua sejak dini sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap, perilaku, serta kemandirian anak. Pada anak tunagrahita sedang, peran orang tua menjadi lebih kompleks dan intensif karena adanya keterbatasan dalam aspek kognitif, sosial, emosional, serta kemandirian. Oleh karena itu, orang tua dituntut untuk memberikan pendampingan yang konsisten, sabar, dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks personal hygiene saat menstruasi, peran orang tua terutama ibu memiliki posisi yang sangat penting karena berkaitan dengan aktivitas yang bersifat pribadi dan sensitif. Orang tua berperan dalam memberikan edukasi, membimbing praktik kebersihan diri, serta memastikan anak mampu melakukan perawatan diri dengan benar dan aman. Selain itu, dukungan emosional yang positif, seperti sikap sabar, tidak memarahi, dan memberikan penguatan, sangat penting untuk membantu anak merasa

nyaman, percaya diri, dan termotivasi dalam mengembangkan kemandiriannya. Dengan demikian, peran orang tua dalam penelitian ini tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai faktor utama yang menentukan keberhasilan anak tunagrahita sedang dalam meningkatkan keterampilan personal hygiene saat menstruasi.

2. Peran Orang Tua Dalam Keluarga

Keluarga merupakan sekolah pertama bagi seorang anak. Keluarga juga merupakan lingkungan pertama yang akan bertanggung jawab atas pembentukan kepribadian seorang anak. Orang tua pada dasarnya sangat berperan besar dalam kehidupan anak. Dari orang tualah anak akan belajar dalam segala hal, dari mulai hal yang kecil hingga besar, anak akan cenderung mencontoh kegiatan orang tua baik secara langsung ataupun tidak secara langsung. Peran orang tua dalam lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap tumbuh kembang anak. Keluarga menjadi lingkungan pertama yang dikenal dan paling sering berinteraksi dengan anak sejak ia lahir, sehingga segala sesuatu yang terjadi di dalamnya akan membentuk karakter, sikap, serta perilaku anak di kemudian hari. Orang tua memiliki tanggung jawab untuk senantiasa menampilkan sikap dan perilaku yang baik, karena memiliki tanggung jawab untuk senantiasa menampilkan sikap dan perilaku yang baik, karena anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dan easakan dari orang-orang terdekatnya. Menurut Hadi (2016:105) keluarga adalah sebuah ikatan laki-laki dan perempuan yang berdasarkan hukum dan undang-undang perkawinan yang sah dan sudah diakui oleh negara dan agama serta pondasi pokok dalam pendidikan seterusnya.

Setiap anggota keluarga memiliki peranan pribadinya masing-masing, peranan pribadi dalam keluarga didasari oleh harapan dan pola perilaku dari keluarga, kelompok dan masyarakat Rumbewas et al. (2018). Berbagai peranan yang terdapat dalam keluarga adalah sebagai berikut:

- a. Ayah sebagai suami dari istri dan ayah bagi anak-anak, berperan sebagai pencari nafkah, pendidik, pelindung dan pemberi rasa aman dalam keluarga, sebagai kepala keluarga, sebagai anggota dari kelompok sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya.
- b. Ibu sebagai istri dari suami dan ibu bagi anak-anaknya, ibu memiliki peranan dalam mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, sebagai pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu ibu juga dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya.
- c. Anak -anak melaksanakan peranan psikososial sesuai dengan tingkat perkembangannya baik fisik, mental, social dan spiritual.

Dari penjelasan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan pribadi anak, terutama dalam hal pendidikan dan perkembangan kemandirian pada anak.

3. Aspek-Aspek Peran Orang Tua

Orang tua memiliki peran penting dalam membantu dan memantau anak agar tetap menjaga personal hygiene saat menstruasi. Peran ini bukan

hanya membantu secara fisik, tetapi juga memberikan kasih sayang, pengetahuan, dukungan, dan fasilitas. Keterlibatan orang tua dalam menumbuhkan keterampilan mereka, terutama bagi anak berkebutuhan khusus.

Menurut Lestari (2012:153), peran orang tua dalam keluarga tidak hanya sebagai pemenuhan kebutuhan anak, tetapi juga sebagai pendidik, pembimbing atau pendamping, pengawas, motivator, dan fasilitator yang bertanggung jawab terhadap tumbuh kembang anak secara optimal. Melalui peran tersebut, orang tua membantu anak dalam mengembangkan kemampuan akademik, sosial, emosional, dan kemandiriannya. Sejalan dengan pendapat tersebut, Hurlock (2015) menjelaskan bahwa orang tua merupakan lingkungan pertama dan utama yang memberikan pengaruh terhadap perkembangan serta pembentukan perilaku anak. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam mendampingi anak sangat diperlukan untuk membantu anak mengembangkan berbagai keterampilan kehidupan sehari-hari, termasuk keterampilan personal hygiene saat menstruasi.

Melalui keterlibatan dalam interaksi serta pengasuhan yang diberikan, orang tua berperan dalam membantu anak mengembangkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Pada anak tunagrahita sedang, keterlibatan orang tua menjadi sangat penting karena anak masih memerlukan bimbingan dan pendampingan dalam mempelajari berbagai keterampilan, termasuk personal hygiene saat menstruasi. Dalam meningkatkan keterampilan personal hygiene saat menstruasi pada anak tunagrahita, peran orang tua dapat diwujudkan melalui lima aspek utama,

yaitu: (a) Peran Sebagai Pendidik, (b) Peran Sebagai Pembimbing atau Pendamping; (c) Peran Sebagai Pengawas; (d) Peran Sebagai Motivator; dan (e) Peran Sebagai Fasilitator:

a. Peran Orang Tua Sebagai Pendidik

Orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak karena keluarga menjadi lingkungan pendidikan yang pertama kali dikenal oleh anak sejak lahir. Melalui interaksi sehari-hari di dalam keluarga, anak memperoleh berbagai pengetahuan, nilai, sikap, kebiasaan, serta keterampilan yang menjadi dasar bagi perkembangan kepribadiannya. Oleh karena itu, orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan pendidikan, bimbingan, arahan, dan keteladanan agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Sebagai pendidik, orang tua bertugas memberikan informasi dan pemahaman kepada anak mengenai menstruasi serta cara menjaga personal hygiene selama masa menstruasi. Orang tua membimbing anak dalam mempelajari atau mempraktikkan langkah-langkah personal hygiene, seperti cara menggunakan pembalut, mengganti pembalut secara teratur, membersihkan area genital dengan bersih, serta membuang bekas pembalut dengan benar. Bimbingan dilakukan secara bertahap, berulang, dan disesuaikan dengan kemampuan pemahaman anak tunagrahita agar anak dapat memahami dan mempraktikkannya secara mandiri.

b. Peran Orang Tua Sebagai Pembimbing atau Pendamping

Orang tua juga memiliki peran sebagai pembimbing atau pendamping bagi anak dalam setiap tahap perkembangannya. Peran ini diwujudkan

melalui pemberian bantuan, arahan, perhatian, dan pendampingan secara langsung ketika anak menghadapi kesulitan dalam melakukan suatu aktivitas. Sebagai pembimbing, orang tua tidak hanya mengajarkan suatu keterampilan, tetapi juga mendampingi anak selama proses belajar hingga anak mampu melakukannya secara mandiri.

Peran orang tua sebagai pembimbing atau pendamping menjadi sangat penting karena anak memiliki keterbatasan dalam memahami instruksi, mengingat tahapan suatu kegiatan, serta menerapkan keterampilan secara mandiri. Oleh karena itu, anak membutuhkan pendampingan yang intensif, berulang, dan disesuaikan dengan kemampuan belajarnya. Orang tua perlu memberikan contoh secara langsung, membimbing setiap tahapan kegiatan, mengingatkan apabila anak lupa, serta memberikan bantuan ketika anak mengalami kesulitan. Pendampingan dilakukan secara bertahap dengan mengurangi bantuan sedikit demi sedikit agar anak mampu mencapai kemandirian sesuai kemampuannya.

c. Peran Orang Tua Sebagai Pengawas

Peran orang tua sebagai pengawas bertujuan untuk memastikan bahwa anak mampu menerapkan personal hygiene saat menstruasi sesuai dengan cara yang telah diajarkan. Pengawasan diperlukan karena anak tunagrahita sering mengalami kesulitan dalam mengingat urutan kegiatan, memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, serta menerapkan keterampilan yang telah dipelajari secara konsisten. Oleh karena itu, keterlibatan orang tua dalam memantau dan mengawasi pelaksanaan

personal hygiene menjadi sangat penting untuk membantu anak membentuk kebiasaan yang baik dan meningkatkan kemandiriannya.

Pengawasan dilakukan dengan cara mengingatkan jadwal mengganti pembalut, memantau, serta memberikan arahan selama anak melakukan personal hygiene saat menstruasi. Orang tua perlu memastikan bahwa anak mengganti pembalut secara teratur, membersihkan organ reproduksi dengan benar, mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut, serta menjaga kebersihan tubuh dan pakaian selama menstruasi. Ketika anak melakukan kesalahan atau merasa kesulitan, orang tua memberi peringatan dan bantuan agar anak bisa memperbaiki cara melakukan personal hygiene. Pengawasan yang dilakukan secara konsisten diharapkan dapat membantu anak membiasakan perilaku personal hygiene yang benar dan dilakukan secara mandiri sesuai dengan kemampuannya.

d. Peran Orang Tua Sebagai Motivator

Sebagai motivator, orang tua memiliki peran untuk memberikan dorongan, semangat, perhatian, dan penguatan positif kepada anak agar memiliki kemauan serta kesadaran untuk menjaga personal hygiene saat menstruasi. Anak tunagrahita sedang sering kali mengalami keterbatasan dalam memahami instruksi, mengingat langkah-langkah personal hygiene, pada komunikasi, serta motorik halus. Oleh karena itu, motivasi dari orang tua menjadi faktor penting yang dapat membantu anak tetap bersemangat dalam belajar dan melakukan personal hygiene saat menstruasi secara mandiri.

Peran motivator diwujudkan melalui pemberian dukungan emosional, pujian, penghargaan, serta kata-kata penyemangat ketika anak berhasil melakukan personal hygiene dengan baik. Orang tua juga berperan menumbuhkan rasa percaya diri anak dengan meyakinkan bahwa anak mampu merawat dirinya sendiri meskipun masih memerlukan bantuan dan bimbingan. Dukungan yang diberikan secara konsisten dapat membuat anak merasa dihargai, diterima, dan termotivasi untuk terus berusaha meningkatkan kemampuannya.

e. Peran Orang Tua Sebagai Fasilitator

Sebagai fasilitator, orang tua berperan menyediakan berbagai kebutuhan, sarana, dan prasarana yang diperlukan anak untuk mendukung pelaksanaan personal hygiene saat menstruasi. Ketersediaan fasilitas yang memadai menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu anak tunagrahita memahami, mempraktikkan, dan membiasakan perilaku menjaga kebersihan diri selama menstruasi. Mengingat keterbatasan kemampuan yang dimiliki anak tunagrahita dalam memahami dan melakukan suatu keterampilan secara mandiri, dukungan fasilitas dari orang tua menjadi sangat diperlukan agar proses pembelajaran dan latihan dapat berlangsung secara optimal.

Peran fasilitator tidak hanya terbatas pada penyediaan kebutuhan fisik, tetapi juga mencakup penyediaan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung proses belajar anak. Orang tua perlu memastikan bahwa anak memiliki akses terhadap perlengkapan kebersihan yang diperlukan selama menstruasi, seperti pembalut, pakaian dalam yang bersih, sabun,

air bersih, handuk, tempat pembuangan pembalut, serta kamar mandi yang layak. Selain itu, orang tua juga dapat menyediakan media pembelajaran, seperti gambar, video, kartu bergambar, atau demonstrasi langsung yang membantu anak memahami langkah-langkah menjaga personal hygiene saat menstruasi.

4. Peran Orang Tua Dalam Personal Hygiene Saat Menstruasi

Menstruasi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan perempuan yang memerlukan perhatian khusus dalam hal personal hygiene. Pada masa ini, anak perempuan khususnya oada anak tunagrahita sedang sangat membutuhkan bimbingan dari orang tua, khususnya ibu agar anak mampu merawat diri dengan benar dan terhindar dari berbagai risiko infeksi. Kurangnya pengetahuan tentang kebersihan saat menstruasi dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi di masa mendatang.

Menurut Wirenviona & Riris (2020), peran orang tua dalam personal hygiene menstruasi pada anak sangat diperlukan mengingat anak masih dalam tahap belajar dan membutuhkan arahan yang tepat dari lingkungan terdekat. Adapun peran orang tua dalam personal hygiene menstruasi diantaranya sebagai berikut:

- a. Orang tua mengajarkan cara memakai pembalut
- b. Orang tua mengajarkan mengganti pembalut selama 4 jam sekali
- c. Orang tua memberitahu cara membersihkan pembalut yang sudah digunakan
- d. Orang tua mengajarkan cara membuang pembalut

- e. Orang tua mengajarkan mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah membersihkan pembalut
- f. Orang tua mengajarkan cara membersihkan genetalia dengan cebok dari depan ke belakang (dari arah vulva ke anus)

5. Hambatan Orang Tua Dalam Menjalankan Peran Personal Hygiene Saat Menstruasi

Hambatan orang tua dalam menjalankan perannya untuk membimbing personal hygiene saat menstruasi pada anak tunagrahita sedang masih sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun orang tua sudah berupaya memberikan pembimbingan dan pengajaran kepada anak, proses tersebut tidak selalu berjalan mudah. Dalam membimbing anak, orang tua sering menghadapi berbagai hambatan baik dari kondisi anak maupun dari orang tua sendiri. Kondisi ini membuat peran orang tua belum dapat dilakukan secara maksimal dan konsisten, sehingga proses pembelajaran personal hygiene pada anak tunagrahita sedang memerlukan kesabaran, waktu, perhatian, serta pendampingan yang secara tepat dan bertahap agar anak dapat memahami dan melakukannya dengan baik.

Menurut Putri et al. (2025:168) menjelaskan bahwa keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif pada anak tunagrahita menjadi hambatan dalam mempelajari dan mempertahankan perilaku kebersihan diri secara mandiri sehingga anak membutuhkan pembiasaan dan pendampingan berkelanjutan dari keluarga. Selain itu, Dariani (2017:74-76) menjelaskan bahwa salah satu hambatan orang tua dalam membimbing personal hygiene

saat menstruasi adalah anak tunagrahita sulit diajak berkomunikasi dan belum mandiri sehingga membutuhkan pendampingan secara intensif.

Hambatan yang dialami orang tua dalam membimbing personal hygiene saat menstruasi pada anak tunagrahita sedang umumnya berkaitan dengan keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif anak, kesulitan komunikasi antara orang tua dan anak, keterbatasan waktu orang tua, serta kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pendidikan menstruasi. Apabila hambatan ini tidak diatasi dengan strategi yang tepat, maka keterampilan personal hygiene anak tunagrahita tidak dapat berkembang secara maksimal dan dapat berdampak pada kesehatan serta kemandirian anak.

a. Keterbatasan Fungsi Intelektual dan Kemampuan Adaptif Anak

Keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif pada anak tunagrahita sedang menjadi salah satu hambatan yang dialami orang tua dalam membimbing personal hygiene saat menstruasi. Anak tunagrahita sedang memiliki keterbatasan dalam memahami informasi, memahami instruksi, dan menerapkan keterampilan yang telah diajarkan. Kondisi ini menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam memahami tahapan personal hygiene saat menstruasi secara mandiri.

Menurut Rusli et al. (2022:141-142) menjelaskan bahwa anak tunagrahita sedang mengalami hambatan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif, namun masih dapat mengembangkan keterampilan bina diri melalui pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan konsisten. Permasalahan personal hygiene saat menstruasi bagi anak

tunagrahita memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan anak pada umumnya. Keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif yang dimiliki anak dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami perubahan yang terjadi saat menstruasi serta menerapkan perilaku personal hygiene secara tepat. Kondisi tersebut menyebabkan anak membutuhkan arahan, latihan, dan pendampingan yang dilakukan secara terus-menerus agar keterampilan personal hygiene saat menstruasi dapat dipahami dan dilakukan secara mandiri

b. Kesulitan Komunikasi Antara Orang Tua Dan Anak

Kesulitan komunikasi antara orang tua dan anak menjadi salah satu hambatan dalam membimbing personal hygiene saat menstruasi bagi anak tunagrahita sedang. Komunikasi yang baik sangat diperlukan agar anak dapat memahami informasi dan instruksi yang diberikan oleh orang tua. Namun, anak tunagrahita sedang umumnya memiliki keterbatasan dalam memahami bahasa, menerima informasi, serta mengungkapkan keinginan atau perasaannya. Kondisi ini sering menyebabkan informasi yang disampaikan oleh orang tua tidak sepenuhnya dipahami oleh anak.

Menurut Supriani (2021:30-31), anak tunagrahita cenderung lambat dalam mengolah pesan yang disampaikan, kurang tertarik untuk berinteraksi, dan terkadang bersikap acuh terhadap informasi yang diberikan. Kondisi tersebut menyebabkan proses komunikasi antara orang tua dan anak menjadi kurang efektif sehingga orang tua perlu menggunakan bahasa yang sederhana memberikan contoh langsung serta

mengulangi instruksi secara bertahap agar lebih mudah dipahami oleh anak.

Dalam meningkatkan keterampilan personal hygiene saat menstruasi, orang tua perlu menjelaskan berbagai hal, seperti pengertian menstruasi, cara menggunakan pembalut, waktu mengganti pembalut, serta cara menjaga kebersihan organ reproduksi. Namun, anak terkadang mengalami kesulitan memahami penjelasan yang diberikan terutama jika menggunakan bahasa yang terlalu panjang atau sulit dipahami. Oleh karena itu, orang tua perlu menggunakan bahasa yang sederhana, memberikan contoh secara langsung, serta mengulang informasi secara bertahap agar anak lebih mudah memahami dan menerapkan keterampilan yang diajarkan. Dengan komunikasi yang baik dan sesuai dengan kemampuan anak, proses meningkatkan personal hygiene saat menstruasi dapat berjalan lebih efektif.

c. Keterbatasan Fungsi Motorik Anak

Keterbatasan fungsi motorik merupakan kondisi ketika anak mengalami hambatan dalam menggerakkan anggota tubuh, mempertahankan keseimbangan, mengoordinasikan gerakan, serta melakukan aktivitas yang membutuhkan ketepatan dan keterampilan tangan maupun jari. Hambatan tersebut dapat memengaruhi kemampuan anak dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari, terutama keterampilan bina diri (self-care) seperti mandi, berpakaian, makan, menggunakan toilet, serta menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

Pada anak tunagrahita, hambatan motorik dapat terjadi bersamaan dengan keterbatasan intelektual. Kondisi ini menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang memerlukan koordinasi kedua tangan, kekuatan otot, ketepatan gerak, dan keterampilan motorik halus. Menurut Hallahan et al. (2015), anak tunagrahita mengalami keterbatasan dalam fungsi intelektual dan perilaku adaptif yang berdampak pada kemampuan konseptual, sosial, dan praktis, termasuk keterampilan merawat diri. Keterbatasan tersebut menyebabkan anak mengalami kesulitan memahami instruksi, mengingat urutan kegiatan, serta menerapkan keterampilan yang telah dipelajari secara mandiri. Selain itu, menurut Rahmawati (2015) menunjukkan bahwa remaja putri tunagrahita sedang masih mengalami kesulitan dalam mengganti pembalut, mengganti pakaian dalam yang terkena darah menstruasi, serta membersihkan diri secara mandiri sehingga masih membutuhkan bantuan dan pendampingan dari orang tua.

Dalam konteks personal hygiene saat menstruasi, keterbatasan fungsi motorik dapat menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam membuka kemasan pembalut, melepaskan perekat, memasang pembalut pada pakaian dalam dengan posisi yang tepat, mengenakan kembali pakaian, membersihkan organ reproduksi, maupun menyiramkan air saat membersihkan diri. Oleh karena itu, pendampingan yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan disesuaikan dengan kemampuan anak sangat diperlukan agar keterampilan personal hygiene saat menstruasi dapat berkembang secara optimal.

d. Keterbatasan Waktu Orang Tua

Keterbatasan waktu yang dimiliki orang tua menjadi salah satu hambatan dalam membimbing personal hygiene saat menstruasi bagi anak tunagrahita sedang. Orang tua tidak hanya memiliki tanggung jawab untuk mengasuh dan mendampingi anak, tetapi juga harus menjalankan pekerjaan, mengurus rumah tangga, serta memenuhi kebutuhan anggota keluarga lainnya. Kondisi tersebut sering membuat waktu yang dapat diberikan untuk mendampingi anak menjadi terbatas.

Selian et al. (2024:129) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki anak kerkebutuhan khusus dan juga bekerja menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan keluarga dan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi waktu yang tersedia untuk mendampingi dan memenuhi kebutuhan anak secara optimal. Kesibukan orang tua juga dapat menyebabkan kurangnya kesempatan untuk memantau perkembangan anak secara rutin. Orang tua tidak selalu dapat mendampingi saat anak mengganti pembalut, membersihkan pembalut, membersihkan organ reproduksi, membuang pembalut, serta menghadapi kesulitan saat menstruasi. Kondisi ini dapat menghambat proses pembiasaan yang seharusnya dilakukan secara terus-menerus agar keterampilan personal hygiene menjadi bagian kebiasaan dan kemandirian anak. Meskipun memiliki keterbatasan waktu, orang tua perlu berupaya menyediakan waktu khusus untuk mendampingi dan membimbing anak secara konsisten. Pendampingan yang dilakukan secara rutin meskipun dalam waktu terbatas dapat membantu anak memahami dan mengembangkan

keterampilan personal hygiene saat menstruasi secara bertahap sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa orang tua menghadapi berbagai hambatan dalam menjalankan perannya untuk membimbing personal hygiene saat menstruasi pada anak tunagrahita sedang. Hambatan tersebut meliputi keterbatasan fungsi intelektual dan kemampuan adaptif anak, kesulitan komunikasi antara orang tua dan anak, serta keterbatasan waktu yang dimiliki orang tua dalam mendampingi anak. Kondisi tersebut dapat memengaruhi proses pembelajaran personal hygiene saat menstruasi karena anak memerlukan penjelasan yang sederhana, latihan yang berulang, serta pendampingan yang dilakukan secara konsisten. Namun demikian, hambatan tersebut tidak menjadi penghalang bagi orang tua untuk tetap menjalankan perannya dalam membimbing anak. Melalui kesabaran, komunikasi yang sesuai dengan kemampuan anak, serta pendampingan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, keterampilan personal hygiene saat menstruasi pada anak tunagrahita sedang tetap dapat dikembangkan. Oleh karena itu, keterlibatan aktif orang tua sangat diperlukan untuk membantu anak mencapai kemandirian dalam menjaga kebersihan diri saat menstruasi.

D. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan pemahaman singkat tentang hasil penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya dan relevan dengan topik yang ingin diteliti. Adapun penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

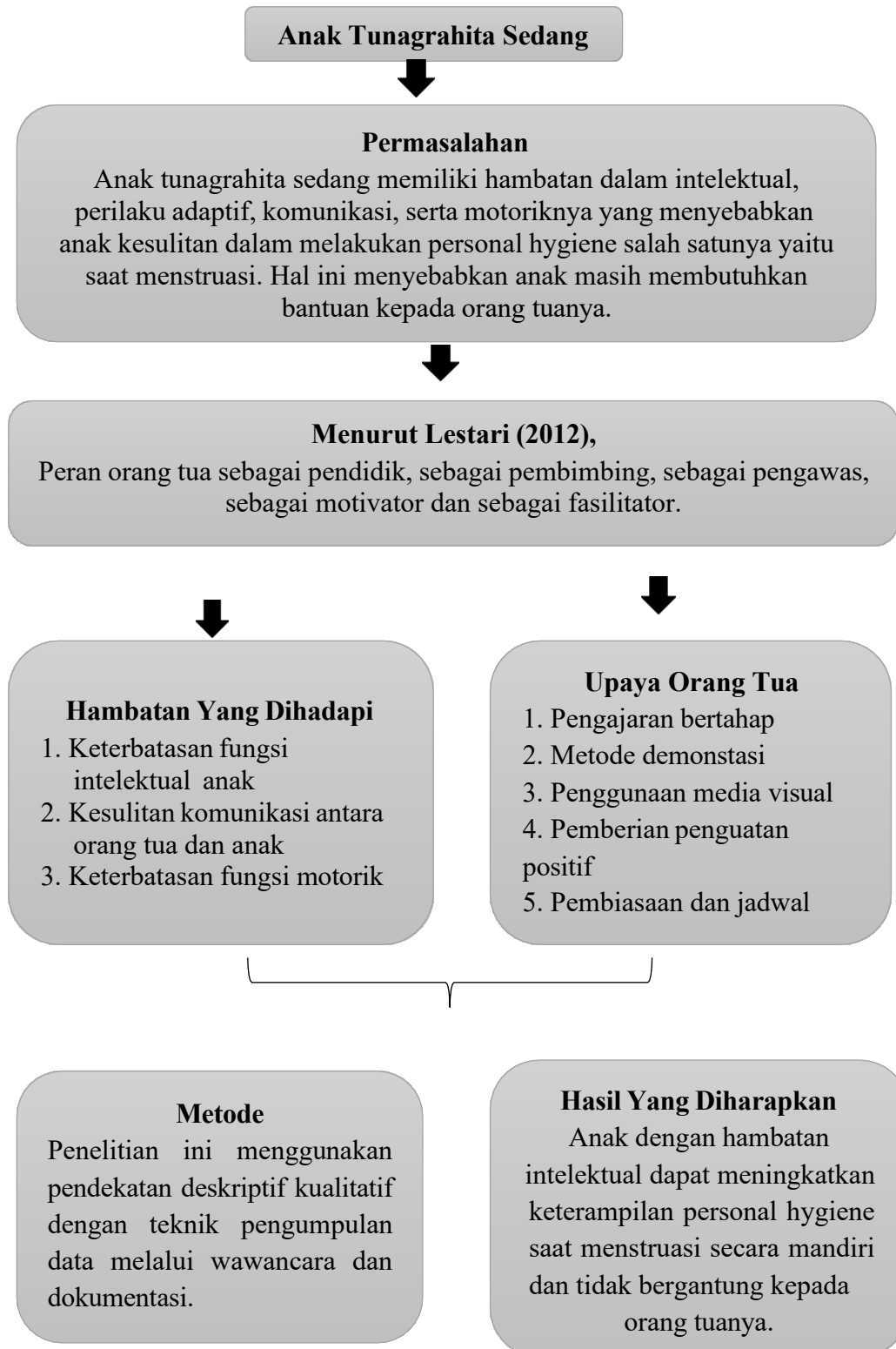
1. Penelitian yang dilakukan oleh Tonara et al. (2023) berjudul ''Peran Keluarga Pada Tingkat Kemandirian Personal Hygiene Anak Tunagrahita'' menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek orang tua dan anak tunagrahita. Penelitian ini berfokus pada peran keluarga dalam meningkatkan kemandirian personal hygiene secara umum. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini secara khusus mengkaji peran orang tua dalam mendampingi belajar keterampilan personal hygiene saat menstruasi bagi anak tunagrahita sedang kelas V di SLB BC Nike Ardilla YPWN. Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu anak tunagrahita, serta pembahasan mengenai personal hygiene dan keterlibatan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% keluarga memiliki peran yang baik sebagai motivator dan educator dalam membimbing anak melakukan personal hygiene sehingga mendukung kemandirian anak.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kunyati et al. (2025) berjudul "Peran Guru dalam Membentuk Perilaku Personal Hygiene Menstruasi pada Siswi Tunagrahita" menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari guru pendamping dan siswi tunagrahita ringan hingga sedang. Penelitian ini berfokus pada peran guru dalam membentuk perilaku personal hygiene saat menstruasi di lingkungan sekolah. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini secara khusus mengkaji peran orang tua dalam mendampingi belajar keterampilan personal hygiene saat menstruasi bagi anak tunagrahita sedang kelas V di SLB BC Nike Ardilla YPWN. Persamaannya terletak pada subjek penelitian, yaitu anak tunagrahita, serta pembahasan mengenai personal hygiene saat menstruasi. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa guru berperan sebagai penyedia bantuan darurat, pengarah, motivator, dan penghubung antara sekolah dan keluarga melalui pendekatan visual, pembelajaran bertahap, serta pemberian umpan balik positif untuk meningkatkan kemandirian siswi dalam menjaga personal hygiene saat menstruasi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Fatmawati (2024) tentang “Gambaran Personal Hygiene Pada Anak Berkebutuhan Khusus Dengan Tunagrahita di SLB Kota Surakarta” menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak tunagrahita memiliki personal hygiene dalam kategori kurang baik, yaitu sebanyak 65 dari 153 responden (42,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa anak tunagrahita masih belum mampu melakukan personal hygiene secara optimal dan masih memerlukan bimbingan, pelatihan, serta dukungan orang tua untuk mendampingi kemandirian dalam menjaga kebersihan diri. Oleh karena itu, peran orang tua menjadi penting dalam membimbing, membiasakan, dan mendampingi anak agar mampu menerapkan personal hygiene saat menstruasi secara mandiri dan tepat.

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pada penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir