

RANCANGAN MODUL PELATIHAN *SELF-MANAGEMENT* DALAM MEMASANG PEMBALUT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN IBU MENERAPKAN PEMBELAJARAN PADA ANAK *INTELLECTUAL DISABILITY* USIA 9-17 TAHUN YANG SUDAH MENSTRUASI

Lusia Silvani

Universitas Padjadjaran

ABSTRAK

Anak *intellectual disability* taraf moderat mulai mengalami menstruasi ketika berusia 9-17 tahun. Namun banyak diantara mereka belum bisa memasang pembalut sendiri. Salah satu cara agar anak *intellectual disability* bisa mandiri dalam memasang pembalut adalah melalui *self-management*. Ibu sebagai perempuan yang paling dekat dengan anak berperan mengajarkan *self-management* dalam memasang pembalut. Oleh karena itu, ibu perlu diberikan pelatihan.

Penelitian ini bertujuan merancang dan menguji coba modul pelatihan untuk meningkatkan kemampuan ibu menerapkan pembelajaran *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah menstruasi. Modul dirancang menggunakan konsep *self-management* dari Wilkinson (2008) dan buku *Managing Menstruation* dari Taylor dan rekan-rekan (2010). Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Partisipan penelitian dijaring menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang.

Uji coba pelatihan dilakukan selama 1 hari dengan durasi 2 jam 20 menit. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan ibu. Kuesioner evaluasi pelatihan digunakan untuk mengukur reaksi peserta pelatihan. Wawancara dilakukan untuk mengetahui penerapan hasil pembelajaran di rumah. Lembar pencatatan digunakan untuk mengetahui keberhasilan anak ketika ibu melaksanakan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah.

Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun. Selain itu, diperoleh data bahwa secara umum peserta memiliki reaksi positif terhadap pelatihan. Ketiga orang partisipan mampu menerapkan sebagian hasil pembelajaran di rumah. Hasilnya, anak dapat memasang pembalut dengan mandiri setelah 1-2 bulan.

Kata Kunci: *intellectual disability*, menstruasi, pelatihan, *self-management*.

ABSTRACT

Moderate intellectual disability children started menstruating when they were 9-17 years old. But most of them have not been able to put menstrual pad by themselves. One way for intellectual disability children to be independent in putting menstrual pad is through self-management. Mother as a woman who is most attached to the child have role in teaching a child's self-management in putting a menstrual pad. Therefore, mothers need a training.

This research aims to design and test the training module to improve the mother's ability to apply the learning of self-management in putting menstrual pad of 9-17 years old children with intellectual disability whom have experienced menstruation. The module is designed using the self-management concept of Wilkinson (2008) and Managing Menstruation book by Taylor and colleagues (2010). This is a quasi-experimental research with one-group pretest-posttest design. Participants in this research are selected using purposive sampling techniques. Research participants were 3 people.

The trial has been conducted for 1 day with 2 hours 20 minutes duration. Pre-test and post-test questionnaires were used to measure the mother's knowledge. Training evaluation questionnaires was used to measure participants' reaction. Interviews were conducted to determine the applicability of the learning at home. Recording sheet was used to determine the success of the child when the mother implement self-management plan at home.

Pre-test and post-test data were analyzed descriptively. The data indicated that the training can improve the mother's knowledge about self-management in putting menstrual pad of 9-17 years old intellectual disability children. In addition, data indicated that participants generally had a positive reaction to the training. The participants were able to apply some of the learning at home. As a result, the daughters can put menstrual pad independently after 1-2 months.

Keywords: intellectual disability, menstruation, self-management, training.

Anak yang mengalami *intellectual disability* memiliki fungsi intelektual di bawah rata-rata secara signifikan, yaitu mendekati 70 atau dibawah 70, serta memiliki kekurangan dalam fungsi adaptif (American Psychiatric Association, 2000). Anak-anak ini mulai mengalami menstruasi pada usia yang berbeda-beda, terentang dari usia 9 – 17 tahun (Taylor, Carlson, Griffin, & Wilson, 2010). Dengan adanya anak yang mulai mengalami menstruasi pada usia 9 tahun, maka anak sebaiknya dipersiapkan untuk menghadapi menstruasi sejak berusia 9 tahun (Taylor, Carlson, Griffin, & Wilson, 2010). Tujuannya agar anak dapat menerima kondisi menstruasinya, merasa nyaman ketika menghadapi menstruasi, dan menampilkan perilaku yang dapat diterima lingkungan selama masa menstruasinya, serta dapat mandiri ketika mengalami menstruasi (Taylor, Carlson, Griffin, & Wilson, 2010).

Kenyataannya, berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan pada 22 Agustus dan 14 Desember 2015 kepada 7 orang ibu yang memiliki anak perempuan *intellectual disability* dengan taraf *moderate* berusia 9-17 tahun yang sudah menstruasi, hanya 1 dari 7 ibu yang memperkenalkan mengenai menstruasi sebelum anaknya mengalami menstruasi, namun

belum mengajarkan anak mengenai cara memasang, melepaskan, membersihkan, dan membuang pembalut. Oleh karena itu, meskipun anak sudah mengalami menstruasi dengan rentang waktu antara 6 bulan sampai 6 tahun 3 bulan, anak belum bisa memasang pembalut sendiri dengan rapi. Ibu berharap agar anak bisa segera mandiri memasang pembalut agar anak tidak bergantung pada ibu.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemandirian anak *intellectual disability* agar ia dapat memasang pembalut sendiri ketika menstruasi adalah dengan *self-management*. *Self-management* diartikan sebagai proses mengelola pemikiran, afeksi, perilaku, dan perhatiannya yang memungkinkan anak untuk memandu kegiatan yang diarahkan pada tujuan dari waktu ke waktu dan dalam situasi yang berbeda (Karely, 1993 dalam Creer dan Holroyd, 1997). Artinya, jika anak memiliki kemampuan *self-management* yang baik, maka ia dapat mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu memasang pembalut sendiri dengan rapi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-management* memberikan banyak manfaat bagi orang-orang yang mengalami *intellectual disability*. Manfaat tersebut adalah adanya peningkatan perilaku yang berhubungan dengan penyelesaian tugas (penelitian Nittrouer, 2012), memungkinkan mereka untuk mengatur diri mereka sendiri dan menghilangkan ketergantungan pada orang lain (Harchick, Sherman, & B, 1992), serta meningkatkan kemandirian dan mengurangi ketergantungan anak pada *external control* (penelitian Shapiro, Durnan, Post, & Skibitsky Levinson, 2002 dalam Meadan dan Monda-Amaya, 2008). Manfaat *self-management* juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Todd, Horner, dan Sugai (1999), yaitu (a) penurunan masalah perilaku, (b) peningkatan stabilitas perilaku dalam menyelesaikan tugas, (c) peningkatan frekuensi dalam penyelesaian tugas, dan (d) peningkatan frekuensi pujian positif pada anak.

Kemampuan *self-management* pada anak *intellectual disability* ini dikembangkan dengan mengajak anak untuk mengamati perilakunya, membuat catatan mengenai perilaku yang ditampilkannya, mengevaluasi apakah perilaku yang ditampilkannya sudah tepat, serta memberikan *reward* sesuai pilihan anak jika ia sudah menampilkan perilaku yang tepat (Wilkinson, 2008). Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang setiap harinya agar anak terbiasa melakukan tahapan-tahapan tersebut. Ketika anak sudah konsisten menampilkan perilaku yang tepat, maka kegiatan mengamati perilaku, membuat catatan, mengevaluasi perilaku, dan memberikan *reward* tersebut dapat dikurangi dan dihilangkan secara perlahan-lahan (Caughlin, McCoy, Kenzer, Mathur, & Zucker, 2012).

Mengajarkan kemampuan *self-management* pada anak *intellectual disability* menggunakan prinsip pembiasaan, yaitu dengan dilakukan berulang-ulang secara konsisten. Oleh karena itu, *self-management* dianggap sebagai intervensi yang cocok untuk anak yang mengalami *intellectual disability* karena sesuai dengan karakteristik anak *intellectual disability* yang belajar dengan lebih mudah jika ada pengulangan dan konsistensi. Selain itu, anak yang mengalami *intellectual disability* belajar paling baik jika mereka terlibat secara aktif dalam proses belajar dan berada pada situasi nyata (Cohen & Spenciner, 2005; Downing & Eichinger, 2008 dalam Westwood, 2009). Artinya, anak belajar paling baik jika mengalami sendiri suatu pengalaman dan belajar melalui pengalaman tersebut.

Anak *intellectual disability* memiliki keterbatasan yang membuatnya tidak mampu mengembangkan kemampuan *self-management* sendiri. Keterbatasan tersebut diantaranya adalah adanya keterlambatan dalam memperoleh keterampilan mengelola dan meregulasi diri (Whitman, 1990 dalam Beirne-Smith, Patton dan Kim, 2006). Mereka memiliki keterbatasan kapasitas memproses informasi (*information processing*) (Beirne-Smith, Patton, & Kim, 2006). Mereka juga kurang mampu mempersepsikan, memilih, dan mengelompokkan stimulus yang relevan, serta kurang mampu mengabaikan stimulus yang tidak relevan (Cha, 1992; Cha & Merrill, 1994; Eriksen & Yeh, 1985, dalam Beirne-Smith, Patton, & Kim, 2006).

Adanya keterbatasan tersebut membuat mereka memerlukan bantuan orang lain agar dapat mengembangkan kemampuan *self-management* (Cohen & Spenciner, 2005; Vieillevoeye & Grosbois, 2008 dalam Westwood, 2009). Oleh karena itu, diperlukan adanya peran orang tua. Orang tua pada penelitian ini difokuskan pada ibu karena kriteria orang yang disarankan untuk membantu anak belajar mengenai menstruasi adalah perempuan yang paling dekat dengan anak (Taylor, Carlson, Griffin, & Wilson, 2010). Oleh karena itu, ibu dianggap sebagai orang yang paling tepat untuk mengajarkan *self-management* dalam memasang pembalut pada anak perempuan *intellectual disability* berusia 9-17 tahun.

Berdasarkan asesmen awal yang peneliti lakukan, diperoleh data bahwa ibu-ibu dari anak perempuan *intellectual disability* berusia 9-17 tahun ini belum mengenal *self-management*. Dengan demikian, maka ibu pun belum mengetahui manfaat *self-management* dalam memasang pembalut bagi anak *intellectual disability* berusia 9-17 tahun. Ibu juga belum mengetahui cara mengajarkan *self-management* agar anak dapat memasang pembalut sendiri dengan rapi.

Self-management diajarkan dengan mengajak anak mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilakunya, serta memberikan *reward* jika anak menampilkan perilaku yang tepat. Lima dari 7 ibu yang peneliti wawancarai mengajarkan anak dengan mengamati

perilaku anaknya. Ketujuh ibu tersebut belum terbiasa mencatat perilaku anak. Evaluasi perilaku anak dilakukan oleh ibu dengan memberi tahu anak apakah perilaku yang ia tampilkan sudah benar atau belum. Jika anak menampilkan perilaku yang tepat, 1 dari 7 ibu terkadang memberikan *reward*, baik berupa pujian, ungkapan sayang, maupun makanan kepada anak. Sementara, ibu-ibu lainnya cukup jarang memberikan *reward* pada anak.

Oleh karena itu, peneliti tertarik merancang dan menguji coba pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang agar anak dapat memasang pembalut sendiri dengan rapi. Pada penelitian ini, intervensi yang dipilih adalah pelatihan karena pelatihan merupakan berbagai bentuk proses yang dirancang untuk memfasilitasi proses belajar pada peserta yang menjadi target (Tony Bray, 2006). Sedangkan belajar sendiri diartikan sebagai proses yang memungkinkan seseorang untuk memperoleh pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru, sehingga mereka dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat mereka lakukan sebelumnya atau dapat melakukannya dengan lebih efektif (Bray, 2006). Selain meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun, pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan ibu, sehingga ibu dapat menerapkan pembelajaran yang diperoleh selama pelatihan pada situasi nyata, yaitu di rumah.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin merancang dan menguji coba pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut untuk meningkatkan kemampuan ibu menerapkan pembelajaran pada anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah menstruasi.

METODE

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi experiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test – post-test design*.

2. Variabel Penelitian

Variabel bebas pada penelitian ini adalah pelatihan, yaitu pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut yang diberikan pada ibu yang memiliki anak perempuan *intellectual disability* berusia 9 – 17 tahun yang sudah menstruasi.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menerapkan, yaitu kemampuan ibu menerapkan pembelajaran *self-management* dalam memasang pembalut anak perempuan *intellectual disability* berusia 9–17 tahun yang sudah menstruasi.

3. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu dari anak perempuan *intellectual disability* berusia 9-17 tahun yang sudah mengalami menstruasi. Ibu merupakan *significant person* yang paling banyak berinteraksi dengan anak, serta memiliki kesediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sejak awal hingga akhir penelitian.

4. Alat Ukur

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengukur perubahan pengetahuan partisipan yang dikembangkan berdasarkan konsep *self-management* Wilkinson (2008) dan buku *Managing Menstruation* (Taylor, et al, 2010). Kuesioner ini berisi pertanyaan terkait materi yang diberikan, diantaranya menstruasi pada anak *intellectual disability*, *self-management* pada anak *intellectual disability*, peran ibu dalam mengajarkan *self-management* pada anak *intellectual disability*, cara mengajarkan *self-management* pada anak *intellectual disability*, serta merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut.

Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan untuk mengamati pencapaian tujuan pelatihan. Wawancara sebelum pelaksanaan pelatihan menjadi data awal untuk mengetahui kemampuan yang telah dimiliki ibu, serta menentukan bentuk dan materi intervensi yang akan diberikan pada ibu sesuai kebutuhannya. Wawancara setelah ibu menerapkan materi pembelajaran di rumah dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan ibu menerapkan hasil pelatihan di rumah, serta reaksi dan pencapaian anak ketika ibu menerapkan hasil pelatihan di rumah. Kuesioner evaluasi reaksi digunakan untuk mengevaluasi reaksi partisipan terhadap pelatihan yang dikembangkan berdasarkan konsep evaluasi pelatihan Kirkpatrick (2007), yaitu untuk mengetahui pendapat partisipan mengenai materi, cara penyampaian materi, fasilitas, durasi waktu, jalannya pelatihan secara keseluruhan, serta saran perbaikan.

5. Prosedur

Data asesmen awal ibu dari anak perempuan *intellectual disability* berusia 9-17 tahun yang sudah menstruasi mengenai *self-management* dalam menghadapi menstruasi digunakan untuk merancang modul pelatihan. Dari asesmen tersebut, diketahui bahwa anak-anak mereka belum bisa memasang pembalut sendiri, sehingga peneliti merancang modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut untuk meningkatkan kemampuan ibu menerapkan pembelajaran pada anak *intellectual disability* berusia 9-17 tahun yang sudah menstruasi. Dalam perancangan modul, ditentukan tujuan pembelajaran, materi, metode pembelajaran, durasi waktu, *learning material* dan peralatan yang dibutuhkan, penyusunan ruangan, serta

personil yang akan melaksanakan dan membantu selama pelatihan. Kemudian ibu-ibu yang memenuhi kriteria partisipan diundang untuk hadir pada waktu uji coba rancangan modul pelatihan yang telah ditentukan dan diminta untuk menandatangani surat kesediaan.

6. Pelaksanaan

Uji coba rancangan modul pelatihan dilakukan pada Senin, 14 Desember 2015 pukul 09.10 – 11.30 WIB dan dihadiri oleh 8 orang partisipan yang mengikuti pelatihan hingga selesai. Dari 8 orang partisipan tersebut, 6 orang mengisi lembar *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap. Dari 6 orang tersebut, 3 orang yang melaksanakan rencana *self-management* di rumah. Oleh karena itu, data yang dibahas pada penelitian ini adalah data 3 orang partisipan yang mengikuti pelatihan dan melaksanakan rencana *self-management* di rumah.

Setelah partisipan mengisi lembar *pre-test* dan diberikan gambaran mengenai uji coba pelatihan yang akan dilakukan, kemudian dilakukan presentasi interaktif mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability*, yaitu fasilitator menyampaikan materi dan menanyakan pendapat peserta. Presentasi interaktif beserta diskusi dilakukan pada materi mengenai *self-management*. Diskusi juga dilakukan pada materi mengenai peran ibu dalam mengajarkan *self-management*. Setelah itu, selain dilakukan presentasi interaktif, partisipan juga diajak berbagi cerita mengenai cara yang mereka lakukan dalam mengajarkan anak mereka yang mengalami *intellectual disability*. Kemudian, setelah diberikan presentasi materi mengenai merancang rencana *self-management*, secara bertahap, partisipan dipandu untuk merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut untuk anaknya. Uji coba pelatihan diakhiri dengan pengisian *post-test* dan kuesioner evaluasi pelatihan, serta partisipan didorong untuk melaksanakan rencana *self-management* yang telah dibuatnya di rumah.

Ketiga partisipan yang melaksanakan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah ini diwawancarai 1 bulan setelah pelaksanaan uji coba pelatihan. Dua orang partisipan lainnya diwawancara lagi 2 bulan setelah pelaksanaan uji coba rancangan pelatihan. Kemudian ke-3 partisipan diwawancarai lagi 4 bulan setelah pelaksanaan uji coba rancangan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil Penelitian

Pertanyaan penelitian pada penelitian ini adalah “Apakah rancangan modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut dapat meningkatkan kemampuan ibu menerapkan pembelajaran tersebut pada anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah

menstruasi?” Peningkatan kemampuan menerapkan dimulai dengan adanya peningkatan pengetahuan. Untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan pada ibu, dilakukan perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* masing-masing partisipan. Perbandingan tersebut dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1: Peningkatan Skor Masing-masing Partisipan

Bagian Pelatihan	No. Partisipan			Ket.
	1	2	3	
Bagian 1	2	0	1	
Bagian 2	0	0	0	Ketiga partisipan memperoleh nilai maksimal saat <i>pre-test</i> maupun <i>post-test</i> .
Bagian 3	0	0	0	
Bagian 4	1	0	0	Partisipan 2 dan 3 memperoleh nilai maksimal saat <i>pre-test</i> maupun <i>post-test</i> .
Bagian 5	3	2	2	Ketiga partisipan memperoleh nilai maksimal saat <i>post-test</i> .
Total	6	2	3	

Berdasarkan tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa ketiga partisipan mengalami peningkatan total nilai *post-test* dibandingkan total nilai *pre-test*. Artinya rancangan modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah menstruasi. Peningkatan skor paling banyak terjadi pada rancangan modul pelatihan bagian 1, yaitu materi mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability*, dan bagian 5, yaitu materi mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability*.

Selain itu, dilakukan juga observasi untuk mengetahui pencapaian tujuan pembelajaran. Data hasil observasi tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2: Hasil Observasi Pencapaian Tujuan Pembelajaran

Bagian	Tujuan	Respon Peserta
1	Peserta mampu menjawab pertanyaan mengenai menstruasi pada anak <i>intellectual disability</i> .	Peserta dapat menjawab sebagian besar pertanyaan <i>post-test</i> .
2	Peserta bersedia menjelaskan manfaat <i>self-management</i> dalam menghadapi menstruasi bagi anak <i>intellectual disability</i> .	Setelah diberi penjelasan mengenai apa itu <i>self-management</i> , peserta dapat menyimpulkan manfaat <i>self-management</i> bagi anak <i>intellectual disability</i> .

Bagian	Tujuan	Respon Peserta
3	Peserta dapat menuliskan peran ibu untuk mengajarkan <i>self-management</i> dalam memasang pembalut pada anak yang mengalami <i>intellectual disability</i> .	Ketika diberikan penjelasan, peserta terlihat memperhatikan dan sesekali mengganggu. Peserta dapat menjawab pertanyaan <i>post-test</i> dengan baik.
4	Peserta dapat menyebutkan contoh cara mengajarkan <i>self-management</i> pada anak yang mengalami <i>intellectual disability</i> .	Secara umum, peserta menyebutkan bagaimana cara ia mengajarkan anaknya ketika anak menstruasi, yaitu dengan memberikan contoh, dan menghubungkannya dengan pengalaman yang pernah dialaminya.
5	Peserta dapat merancang rencana <i>self-management</i> dalam memasang pembalut untuk anaknya.	Peserta dapat menuliskan rencana <i>self-management</i> dalam memasang pembalut untuk anaknya sesuai kondisinya dan kondisi anaknya dengan dipandu setiap langkah.

Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum tujuan pembelajaran tercapai. Selain itu, ketiga partisipan cukup dapat menerapkan rencana *self-management* di rumah.

Partisipan 1 sudah menjelaskan mengenai menstruasi pada anaknya sebelum menstruasi. Ibu juga terkadang memberikan *reward* jika anak menampilkan perilaku yang diharapkan ibu dan memberikan penjelasan mengenai pemberian *reward* tersebut. Sementara itu, partisipan 2 dan 3 baru memperkenalkan menstruasi setelah anak mengalaminya. Mereka juga jarang memberikan *reward* pada anak.

Ketika melaksanakan rencana *self-management*, anak partisipan 1 bersemangat untuk melaksanakannya setelah diberikan penjelasa oleh ibu. Anak partisipan 2 cenderung biasa saja. Sementara itu, anak partisipan 3 pada awalnya cenderung malas melakukannya, kemudian pada periode menstruasi ke-2 anak lebih bersemangat.

Hasilnya, anak dari partisipan 1 berhasil memasang pembalut sendiri setelah 1 periode menstruasi. Sementara itu, anak dari partisipan 2 dan 3 berhasil memasang pembalut sendiri setela 2 periode menstruasi.

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk membuat rancangan modul pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan ibu menerapkan pembelajaran mengenai *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* berusia 9-17 tahun. Harapannya adalah pembelajaran yang diperoleh ibu selama pelatihan diterapkan di rumah, sehingga anaknya dapat mandiri dalam memasang pembalut. Untuk dapat menerapkan di rumah, maka ibu perlu diberikan bekal pengetahuan mengenai *self-management* dalam memasang pembalut pada anak *intellectual disability*. Oleh karena itu, modul dirancang ke dalam beberapa bagian, yaitu:

- Bagian 1 mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability*.
- Bagian 2 mengenai *self-management*
- Bagian 3 mengenai peran ibu dalam mengembangkan *self-management* pada anak yang mengalami *intellectual disability* dalam menghadapi menstruasi.
- Bagian 4 mengenai cara mengajarkan *self-management* pada anak yang mengalami *intellectual disability*.
- Bagian 5 mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut.

Berdasarkan data yang diperoleh, rancangan modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang pembalut anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah menstruasi. Peningkatan pengetahuan paling banyak terdapat pada bagian 1, yaitu mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability*, dan pada bagian 5, yaitu mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut. Sementara itu, pada bagian 2, 3, dan 4, yaitu materi mengenai *self-management*, peran ibu dalam mengembangkan *self-management* pada anak *intellectual disability*, dan cara mengajarkan *self-management* pada anak yang mengalami *intellectual disability*, tidak terdapat peningkatan yang berarti. Hal itu dapat disebabkan karena materi pada ketiga bagian tersebut sangat sedikit. Karena sedikitnya materi pada ketiga bagian tersebut, maka bagian-bagian tersebut sebaiknya digabungkan dengan bagian 5, yaitu mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut.

Hampir tidak adanya peningkatan pengetahuan ibu pada materi bagian 2 dan 3 dapat juga disebabkan karena materi pada kedua bagian tersebut sudah peneliti jelaskan kepada ibu-ibu ketika meminta kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penjelasan tersebut dilakukan dengan harapan agar ibu tertarik untuk mengikuti pelatihan ini. Meskipun pada awalnya ibu tidak mengetahui mengenai *self-management*, manfaatnya, dan peran ibu dalam

mengembangkan *self-management* anak *intellectual disability* dalam memasang pembalut, namun penjelasan ketika meminta kesediaan ibu tersebut dapat meningkatkan pengetahuan ketiga partisipan. Oleh karena itu, maka materi tersebut tidak perlu dijadikan bagian tersendiri.

Berdasarkan data diperoleh tersebut, tujuan pembelajaran untuk masing-masing bagian tercapai. Tujuan pembelajaran bagian 1 tercapai dengan partisipan mampu menjelaskan mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability* dengan menjawab sebagian besar pertanyaan *post-test* dengan benar. Bukti pencapaian tujuan pembelajaran bagian 2 adalah partisipan bersedia menjelaskan manfaat *self-management* dalam menghadapi menstruasi bagi anak *intellectual disability* ketika fasilitator menanyakan pendapatnya. Hasil tes juga menunjukkan bahwa ketiga partisipan mendapatkan skor maksimal pada bagian ini.

Pencapaian tujuan pembelajaran pada bagian 3 dan 4 terlihat dari adanya skor maksimal pada yang diperoleh oleh ketiga partisipan pada kedua bagian ini. Bukti pencapaian tujuan pelatihan bagian 5 adalah partisipan dapat menuliskan rencana *self-management* dalam memasang pembalut sesuai kondisi anaknya meskipun ada partisipan yang mengawalinya dengan diskusi bersama partisipan lain.

Ketiga ibu dari anak *intellectual disability* yang sudah mengalami menstruasi menerapkan rencana *self-management* di rumah. Jika dikaitkan dengan teori pembelajaran orang dewasa, ketiga ibu ini menerapkan rencana *self-management* di rumah karena mereka memiliki kebutuhan untuk menerapkannya. Kebutuhan ini muncul karena anak sudah mengalami menstruasi dan ibu berharap anak segera dapat memasang pembalut sendiri dengan rapi.

Penerapan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah dilakukan dengan mengacu pada rancangan yang telah dibuat ketika pelatihan. Namun karena ibu tidak terbiasa mencatat, maka ibu pun lupa menulis pada diari yang telah disediakan. Data diperoleh melalui wawancara yang dilakukan dengan ibu. Kebiasaan mencatat ini pun tidak dimunculkan pada anak. Lembar pencatatan yang seharusnya diisi oleh ibu dan anak, pada keyataannya hanya diisi oleh ibu. Dengan demikian, anak diajak mengamati dan mengevaluasi perilakunya melalui catatan yang dibuat oleh ibu. Mereka belum belajar untuk mencatat sendiri perilakunya.

Ibu mengatakan bahwa menerapkan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah membuat ibu lebih memperhatikan perilaku anaknya daripada sebelumnya. Dengan memperhatikan perilaku anak tersebut, ibu dapat dengan segera mengoreksi ketika anak melakukan kesalahan dan memberikan pujian ketika anak berhasil. Selain itu, hasil pencatatan

keberhasilan anak melalui lembar pencatatan membuat ibu menyadari perkembangan anak setiap harinya, meskipun hanya perkembangan yang kecil.

Terkait dengan pelatihan yang dilakukan, secara umum partisipan berpendapat bahwa materi yang diberikan menarik, sangat bermanfaat, dan cukup dapat diterapkan. Dengan ditambahkan praktek, baik berupa demonstrasi maupun *role play*, ibu-ibu akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut, seperti yang diungkapkan melalui saran dari peserta.

Terkait cara penyampaian materi, sebagian besar partisipan berpendapat bahwa cara penyampaian materi cukup menarik, cukup teratur, dan mudah dimengerti. Cara penyampaian materi pada pelatihan ini menggunakan metode yang mempertimbangkan proses pembelajaran orang dewasa. Orang dewasa akan tertarik untuk belajar jika ia mengetahui alasan harus mempelajari materi tersebut, membutuhkan materi tersebut, dan jika materi pembelajaran tersebut menarik untuknya. Dengan alasan itulah maka ketika meminta kesediaan ibu-ibu untuk berpartisipasi, mereka diberikan penjelasan mengenai *self-management* dan manfaatnya, serta peran ibu dalam mengajarkan *self-management* anak *intellectual disability* berusia 9-17 tahun dalam memasang pembalut.

Selain itu, orang dewasa akan lebih tertarik untuk mengikuti pelatihan jika pengalaman-pengalaman yang mereka miliki dihargai. Oleh karena itu, metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode yang memungkinkan ibu untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, dan pendapat yang mereka miliki. Metode tersebut diantaranya tanya jawab, diskusi, dan berbagi cerita.

Sebagian besar partisipan berpendapat bahwa fasilitas yang digunakan menunjang pelaksanaan pelatihan. Dalam pelatihan ini, digunakan laptop dan proyektor untuk menayangkan materi presentasi dan materi diskusi. Partisipan tidak hanya mendengarkan penjelasan yang disampaikan fasilitator, tetapi juga dapat membaca melalui tayangan yang ditampilkan di depan. Dengan demikian, ibu-ibu memperoleh stimulus *auditory* dan visual.

Partisipan juga diberikan buku pegangan partisipan yang berisi materi pembelajaran, sehingga mereka dapat mempelajari kembali materi melalui buku tersebut. Selain itu, partisipan diberikan buku rencana *self-management* yang digunakan sebagai lembar kerja agar mereka dapat menuliskan rencana *self-management* dalam memasang pembalut untuk anaknya pada buku tersebut. Pada bagian belakang buku itu terdapat diari agar ibu dapat menuliskan bagaimana ia menerapkan rencana *self-management* dalam memasang pembalut dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan juga diberikan lembar pencatatan dan 2 jenis stiker untuk mencatat pencapaian anak ketika rencana *self-management* dilaksanakan di rumah.

Terkait waktu, sebagian besar partisipan berpendapat bahwa waktu yang digunakan cukup sesuai dengan materi yang diberikan. Pelatihan ini dirancang untuk dilaksanakan selama 3 hari pada jam 08.00-11.00 setiap harinya. Namun, karena adanya keterbatasan kondisi di lapangan, uji coba rancangan modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut ini hanya bisa dilakukan selama 1 hari pada jam 09.10-11.30. Keterbatasan waktu ini mengakibatkan beberapa metode yang sudah direncanakan harus disesuaikan, *role play* tidak dapat dilakukan, serta partisipan terburu-buru ketika mengisi lembar *post-test* dan kuesioner evaluasi reaksi.

SIMPULAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

- 1) Modul pelatihan *self-management* dalam memasang pembalut yang dirancang dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai *self-management* dalam memasang pembalut pada anak *intellectual disability* usia 9-17 tahun yang sudah menstruasi. Peningkatan tersebut paling banyak terjadi pada materi bagian 1 mengenai menstruasi pada anak *intellectual disability* dan materi bagian 5 mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut untuk anaknya yang mengalami *intellectual disability* berusia 9-17 tahun.
- 2) Ibu dapat merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut untuk anaknya yang mengalami *intellectual disability* berusia 9-17 tahun dan sudah menstruasi sebagai salah satu bentuk penerapan pembelajaran *self-management* dalam memasang pembalut.
- 3) Tiga orang partisipan yang memiliki anak *intellectual disability* berusia 9-17 tahun yang sudah menstruasi menerapkan rancangan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah. Meskipun tidak dilakukan *role play* penerapan rancangan rencana *self-management* ketika uji coba rancangan modul pelatihan, ibu bisa melakukan sebagian rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah. Dengan menerapkan rancangan rencana *self-management* dalam memasang pembalut, setelah 1-2 bulan anak mengalami menstruasi, anak partisipan berhasil memasang pembalut sendiri dengan rapi.
- 4) Ketiga partisipan menunjukkan partisipasi aktif selama pelatihan, namun mereka lupa mengisi diari sebagai bentuk pendokumentasian pelaksanaan rencana *self-management* dalam memasang pembalut di rumah karena tidak terbiasa menulis diari.

2. Saran

Berikut beberapa saran yang dapat diberikan untuk menyempurnakan penelitian ini.

- 1) Sebaiknya dilakukan pengaturan waktu dengan lebih baik agar dapat dilakukan praktek, sehingga lebih memudahkan peserta memahami penerapan materi yang dipelajari.
- 2) Jika waktu yang tersedia tidak memungkinkan untuk dilakukan *role play* oleh semua peserta, maka persiapkan rencana cadangan berupa demonstrasi penerapan rencana *self-management* dalam memasang pembalut yang dilakukan oleh tim fasilitator atau sebagian peserta untuk memberikan contoh kepada peserta lainnya.
- 3) Penggabungan bagian 2 mengenai pengertian dan manfaat *self-management*, bagian 3 mengenai peran ibu mengajarkan kemampuan *self-management* anak *intellectual disability*, dan bagian 4 mengenai cara mengajarkan *self-management* pada anak *intellectual disability* dengan bagian 5 mengenai merancang rencana *self-management* dalam memasang pembalut sebaiknya dilakukan untuk efisiensi waktu karena materi pada bagian-bagian tersebut berhubungan dan peserta sudah diberikan penjelasan mengenai sebagian materi tersebut sebelum pelatihan dilaksanakan.
- 4) Penggunaan metode yang lebih efisien waktu, seperti presentasi, untuk materi yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat dilakukan untuk efisiensi waktu pelatihan.
- 5) Jika memungkinkan, sebaiknya lakukan observasi langsung ketika ibu menerapkan rencana *self-management* di rumah, sehingga diperoleh data yang lebih akurat mengenai perilaku yang ditampilkan ibu dan respon anak terhadap perilaku tersebut.
- 6) Sebaiknya lakukan *monitoring* secara intensif agar ibu dapat melaksanakan rencana *self-management* dengan lebih baik, serta untuk mengingatkan ibu agar mengisi diari yang telah disediakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Dr. Poeti Joefiani, M. Si selaku ketua komisi pembimbing dan Esti Wungu, Psi, M. Ed selaku anggota komisi pembimbing.
2. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM IV-TR)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Beirne-Smith, et. al. (2006). *Mental Retardation: An Introduction to Intellectual Disabilities* (7th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Bray, T. (2006). *The Training Design Manual: The Complete Practical Guide To Creating Effective And Successful Training Programmes*. London and Philadelphia: Kogan Page.
- Caughlin, J., et. al. (2012). Effects of a Self-Monitoring Strategy on Independent Work Behavior of Students with Mild Intellectual Disability. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 47 (2), 154-164.
- Creer, T. L., & Holroyd, K. A. (1997). Self-management. In A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C. McManus, *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (pp. 255-258). Cambridge: Cambridge University Press.
- Furjanic, S. W., & Trotman, L. A. (2000). *Turning Training Into Learning: How to Design and Deliver Programs That Get Results*. United States of America: AMACOM.
- Harchick, A. E., et. al. (1992). The Use of Self-Management Procedures by People With Developmental Disabilities: A Brief Reviews. *Research in Developmental Disabilities*, 13, 211-227.
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2007). *Implementation the Four Levels: A Practical Guide for Effective Evaluation of Training Programs*. Berrett-Koehler Publishers.
- Knowles, M. S., et. al. (2005). *The Adult Learner*. California: Elsevier Inc.
- Meadan, H., & Monda-Amaya, L. (2008). Collaboration to Promote Social Competence for Students With Mild Disabilities in the General Classroom: A Structure for Providing Social Support. *Intervention in School and Clinic*, 158-167. Retrieved June 1, 2014, from <http://isc.sagepub.com/content/43/3/158>
- Nittrouer, C. L. (2012). *The Impact of Self-Management Intervention On Work-Related Behaviors In Customized Employment For Individuals With Severe Disabilities*. Urbana, Illinois: University of Illinois Urbana-Champaign.
- Taylor, M., et. al. (2010). *Managing Mestruation, revised*. Queensland: Queensland Center for Intellectual and Developmental Disability.
- Thomas, K. (2004). *Learning Taxonomies in Cognitive, Affective, and Psychomotor Domains*. Rocky Mountain Alchemy.
- Todd, A. W., et. al. (1999). Self-Monitoring and Self-Recruited Praise: Effects on Problem Behavior, Academic Engagement, and Work Completion in a Typical Classroom. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 66-76. doi:10.1177/109830079900100201
- Westwood, P. (2009). *What Teachers Need to Know About Students with Disabilities* . Camberwell : ACER Press.
- Wilkinson, L. A. (2008, February 4). Self-Management for Children With High-Functioning Autism Spectrum Disorders. *Intervention in School and Clinic*, 43, 150-157. doi:10.1177/1053451207311613.