



Pelatihan gerakan Yoga dengan bermediakan buku bergambar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak tunarungu

Ni Luh Pebri Dianayanti, Beny Agus Permana, Ni Luh Ayu Widiastiti, Kadek Suranata *

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

* Corresponding Author. Email: kadek.suranata@undiksha.ac.id

Abstrak: Tunarungu adalah salah satu jenis dari anak berkebutuhan khusus. Tunarungu merupakan suatu istilah yang menunjuk pada kondisi tidak berfungsinya organ pendengaran secara optimal. Anak yang mengalami tunarungu tidak mampu mengerti orang lain dan sukar untuk memahami orang lain. Selain itu kondisi fisik anak tunarungu juga mengalami gangguan karena kurangnya interaksi social anak tunarungu dengan orang lain disekitarnya. Hal tersebut menimbulkan tekanan pada emosinya, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan kepribadian dan sosialnya dengan menampilkan perilaku seperti menutup diri, bertindak agresif atau sebaliknya menampakan kebimbangan dan keragu-raguan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan kesehatan fisik maupun mental dari anak tunarungu setelah mengikutih pelatihan gerkan yoga suryanamaskar dengan bermediakan buku bergambar khususnya bagi anak tunarungu di SLB N 2 Buleleng. Subjek penelitian (N= 2) adalah siswa kelas VI SLB N 2 Buleleng. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi (terhadap subjek, guru wali kelas VI, dan Ibu Kepala SLB N 2 Buleleng), penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Kata Kunci: Tunarungu, Pelatihan Gerakan Yoga Suryanamaskar

Abstract: Deafness is one type of child with special needs. Deafness is a term that refers to the condition of optimal hearing loss. Children who experience deafness are not able to understand other people and are difficult to understand others. In addition, the physical condition of deaf children is also impaired due to the lack of social interaction of deaf children with other people around them. This creates pressure on his emotions, which in turn can hamper his personality and social development by displaying behaviors such as closing himself, acting aggressively or otherwise showing doubt and hesitation. So this study aims to determine how the development of physical and mental health of deaf children after participating in gerkan yoga suryanamaskar training by providing picture books especially for deaf children in Buleleng 2 nd SLB. The research subjects (N = 2) were grade VI students of Buleleng SLB N 2. The method of data collection in this study used the method of interview, observation, and documentation (on subjects, homeroom teacher VI, and the mother of head of SLB 2 N Buleleng), this study used quantitative descriptive analysis.

Keywords: Deaf, Suryanamaskar Yoga Movement Training

How to Cite: Dianayanti, N., Permana, B., Widiastiti, N., & Suranata, K. (2022). Pelatihan gerakan yoga dengan bermediakan buku bergambar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak tunarungu. *Jurnal UNIK: Pendidikan Luar Biasa*, 7(2), pp. 61-66. doi:<http://dx.doi.org/10.30870/unik.v7i2.5550>

PENDAHULUAN

Anak berkebutuhan khusus adalah anak dengan karakteristik khusus yang berbeda dengan anak pada umumnya tanpa selalu menunjukkan pada ketidak mampuan mental, emosi atau fisik. Efendi (dalam Abdullah, 2013) mengatakan bahwa istilah berkebutuhan khusus secara eksplisit ditujukan kepada anak yang dianggap mempunyai kelainan atau penyimpangan dari kondisi rata-rata anak normal umumnya, dalam hal fisik, mental maupun karakteristik perilaku sosialnya. Sejalan dengan hal tersebut Utina (dalam Riadin, dkk. 2017) mengemukakan definisi anak berkebutuhan khusus, yaitu anak yang mengalami gangguan fisik, mental, inteligensi, dan emosi sehingga membutuhkan pembelajaran secara khusus.

Irfan (2017) menjelaskan bahwa anak-anak yang berkebutuhan khusus meliputi mereka penyandang cacat atau keterbelakangan mental (tunagrahita), berkesulitan komunikasi, berkesulitan belajar, penyimpangan perilaku, cacat penglihatan (tunanetra), cacat pendengaran (tunarungu), cacat fisik dan kesehatan (tuna daksa), berbakat dan kreatif, atau suatu kombinasi dari cacat ganda dan/atau talenta khusus.



Salah satu anak yang dikatakan berkebutuhan khusus adalah anak tunarungu. Suparno (2001) menjelaskan bahwa secara pedagogis tunarungu dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakmampuan seseorang dalam mendapatkan informasi secara lisan sehingga membutuhkan bimbingan dan pelayanan khusus dalam belajarnya di sekolah. Selain itu Somantri (dalam Filina, 2013: 312) juga mengemukakan bahwa tunarungu adalah suatu keadaan kehilangan pendengaran yang mengakibatkan seseorang tidak dapat menangkap berbagai rangsangan, terutama melalui indera pendengarannya. Sejalan dengan hal tersebut Hernawati (2007: 2) juga menjelaskan bahwa anak tunarungu adalah anak yang mengalami gangguan pada organ pendengarannya sehingga mengakibatkan ketidakmampuan mendengar, mulai dari tingkatan yang ringan sampai yang berat sekali yang diklasifikasikan kedalam tuli (*deaf*) dan kurang dengar (*hard of hearing*). Somantri (dalam Filina, 2013: 312) menyimpulkan bahwa anak tunarungu adalah anak yang mengalami kekurangan atau kehilangan kemampuan mendengar yang disebabkan oleh kerusakan atau tidak berfungsinya sebagian atau seluruh alat pendengaran sehingga ia mengalami hambatan dalam perkembangan bahasanya. Ia memerlukan bimbingan dan pendidikan khusus untuk mencapai kehidupan lahir batin yang layak.

Delphie (2006) mengatakan bahwa jika dilihat dari segi fisik anak tunarungu, ia memiliki beberapa permasalahan yang dialaminya diantaranya cara berjalannya agak kaku dan cenderung membungkuk, pernafasannya pendek, serta gerakan matanya cepat dan beringas. Selain itu Pizzo & Chilvers dalam Musayroh (2022) berpendapat bahwa karena hambatan pendengaran yang dialami, keberadaan mahasiswa disabilitas rungu ini perlu diakomodasi kebutuhan belajarnya sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Sedangkan jika dilihat dari segi psikologis atau mentalnya anak tunarungu juga mengalami beberapa permasalahan yaitu emosinya kurang stabil, memiliki tingkat stress yang cukup tinggi, selalu gelisah dan tidak tenang. Umumnya mereka selalu ragu-ragu dan segala prilakunya senantiasa selalu disertai perasaan cemas.

Berdasarkan kejadian di atas, penulis tertarik mengangkat masalah yang berjudul “Pelatihan Gerakan Yoga dengan Bermediakan Buku bergambar untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan mental anak tunarungu”. Dengan pelatihan yoga tersebut dapat membantu pertumbuhan mental dan fisik anak tunarungu, mengendalikan emosi, meningkatkan ketenangan, mengurangi ketegangan pada dirinya, membuat anak memiliki kehidupan spiritual yang kuat, dan meningkatkan kepercayaan diri bagi anak tunarungu.

METODE

Jenis Penelitian

Dalam Penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian eksperimen berupa penelitian subjek tunggal (Single Subject Research). Penggunaan metode penelitian Single Subject Research (SSR) ini bertujuan untuk memperoleh data dengan melihat dampak serta menguji efektivitas dari suatu treatment atau perlakuan berupa penggunaan Buku Bergambar untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan mental Anak Tuna Rungu di SLB Negeri 2 Buleleng. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain A1-B-A2. Baseline awal (A1) diukur dengan periode waktu sebanyak dua kali pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. Kemudian anak dapat diberikan intervensi (B) berupa penggunaan Buku Bergambar Yoga. Intervensi dilakukan secara kontinu sebanyak empat kali pertemuan. Setelah dilakukan intervensi (B), peneliti mengukur Baseline kedua (A2) dilakukan sebanyak dua kali pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. Baseline kedua (A2) dilakukan untuk mengukur Kesehatan Fisik dan Mental Anak setelah diberikan intervensi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 2 Buleleng, yang berlokasi di Jalan Samudra No. 6 Singaraja, Banyuasri, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Dalam penelitian ini memerlukan waktu kurang lebih 3 minggu yaitu pada tanggal 15 April 2019 sampai dengan 8 Mei 2019 dengan jam kunjung 2x dalam seminggu yaitu setiap hari Rabu dan Jumat.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah anak tunarungu kelas VI di SLB Negeri 2 Buleleng dengan dua orang anak sebagai subjek penelitian yang masih dilatih menggunakan Buku Bergambar Yoga.

Prosedur Pelaksanaan

Tahap Awal

Tahap pertama dalam penelitian ini sebelum melakukan eksperimen adalah mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dan yang dibutuhkan dalam melakukan eksperimen. Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut.

Tahap persiapan

- 1) Menentukan subjek yang akan diberikan perlakuan oleh peneliti.
- 2) Menyusun alat untuk melakukan pre test (baseline-1)
- 3) Menjalin kerjasama dengan guru wali kelas VI dalam mempersiapkan perlakuan yaitu tentang waktu dan proses pelaksanaan perlakuan.

Fase baseline-1

Baseline-1 dilakukan untuk mengetahui Aktualisasi Diri Anak sebelum mengikuti pelatihan dan menggunakan Media Buku Bergambar Gerakan Yoga Suryanamaskar. Fase baseline-1 ini dilakukan sebanyak 1 kali.

Tahap Perlakuan (intervensi)

Intervensi ini dilakukan setelah melakukan pengetesan pada fase baseline-1 selesai. Intervensi ini diberikan selama 4 kali pertemuan dan pengajarannya berlangsung selama 1 jam setiap satu kali pertemuan. Setiap pertemuan peneliti memperkenalkan beberapa gerakan yoga yang harus dilakukan.

Tahap Akhir

Tahap berikutnya adalah fase baseline-2. Kegiatan baseline-2 merupakan kegiatan pengulangan baseline-1 yang dimaksudkan sebagai evaluasi guna melihat pengaruh pemberian perlakuan atau intervensi dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak tunarungu. Dalam hal ini, perlakuan yang digunakan adalah penerapan penggunaan media Buku Bergambar Yoga Suryanamaskar. Dari hasil kegiatan baseline-2 ini akan terlihat apakah media Buku Bergambar Yoga efektif digunakan untuk membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak Tuna dengan membandingkan hasil kegiatan pada fase baseline-1, fase intervensi dan fase baseline-2. Berikut Sampel Gambar Pelatihan Gerakan Yoga Suryanamaskar Bermediakan Buku Bergambar.



Gambar 1. Sampel gambar pelatihan gerakan yoga

Teknik Pengumpulan Data

Data Menurut Sugiyono (2008: 308) teknik pengumpulan data merupakan langkah paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Ada berbagai macam teknik pengumpulan data dalam penelitian. Kemudian peneliti dalam penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara.

Metode Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 127) bahwa observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi yang bertujuan untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan mental Anak Tuna Rungu di SLB Negeri 2 Buleleng dengan bantuan berupa Buku Bergambar Yoga.

Metode Wawancara

Wawancara adalah proses percakapan antar dua orang atau lebih yang dilakukan oleh interviewer dan interviewe secara sistematis dengan tujuan untuk mendapatkan informasi terpercaya. Metode Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk menggali informasi berkaitan permasalahan yang ada pada diri anak.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum penarikan kesimpulan. Pada penelitian ini menggunakan analisis single subject research (SSR). Analisis data pada penelitian single subject research (SSR) terfokus pada data individu daripada data kelompok. Menurut Sunanto,dkk (2006 : 65) tujuan analisis data dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efek atau pengaruh intervensi terhadap target sasaran yang ingin diperbaiki. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif berupa analisis visual grafik. Pada penelitian ini, bentuk penyajian data ini yaitu berupa grafik dan tabel. Pada grafik tersebut menggambarkan tingkat pengaruh media Buku Bergambar untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan mental Anak Tuna Rungu di SLB Negeri 2 Buleleng.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti melakukan kegiatan observasi kepada siswa kelas VI Tunarungu di SLB Negeri 2 Buleleng. Metode observasi ini sangat penting dalam proses pengumpulan data. Melalui metode observasi peneliti dapat mengetahui atau memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian. Kegiatan observasi ini dilakukan dengan melihat kondisi awal siswa kelas VI Tunarungu di SLB Negeri 2 Buleleng. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengetahui bagaimana kondisi awal fisik maupun mental siswa. Kemudian setelah melakukan observasi peneliti melakukan kegiatan wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat mengenai penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti membuat instrumen berupa lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan mengamati kondisi awal baik kondisi fisik maupun mental siswa SLB Negeri 2 Buleleng.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan, peneliti memperoleh hasil ada beberapa siswa yang kondisi fisik dan mentalnya kurang stabil. Siswa tersebut bernama Putu Arta Dana dan Mahendra. Dari hasil instrument awal siswa tersebut teridentifikasi mengalami kondisi fisik yang kurang stabil hal tersebut terlihat dari postur tubuhnya agak membungkuk, kurang lentur, dan kondisi fisiknya kurang seimbang, sedangkan kondisi mentalnya juga mengalami sedikit gangguan seperti selalu memiliki perasaan cemas, tingkat emosinya kurang stabil dan tingkat stres yang cukup tinggi .

Berdasarkan data dari hasil pengamatan yang di lakukan selama penelitian, dapat disajikan menggunakan tabel dan grafik untuk mengetahui perubahan dari keseluruhan kondisi yaitu mulai dari baseline-I, intervensi, dan baseline-II Adapun perubahan data pada masing-masing kondisi dapat dilihat pada Tabel dan Grafik di bawah ini

Tabel 1. Skor hasil observasi awal keadaan fisik siswa sebelum diberikan treatment

| No | Nama Siswa | Indikator Capaian | | | | | | | | | | | | | | | Total |
|-----------|------------|------------------------|---|---|--------------------|---|---|------------------|---|---|-------------------|---|---|------------------|---|---|-------|
| | | Ketegapan Postur Tubuh | | | Keseimbangan Tubuh | | | Kelenturan Tubuh | | | Keteraturan Nafas | | | Daya Tahan Tubuh | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | PAD | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | 9 |
| 2. | MHD | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | 7 |
| Rata-rata | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |

Tabel 2. Skor hasil observasi awal keadaan mental siswa sebelum diberikan treatment

| No | Nama Siswa | Indikator Capaian | | | | | | | | | | | | | | | Total |
|-----------|------------|-------------------|---|---|-----------------|---|---|------------------|---|---|-----------------------------|---|---|-------------------------|---|---|-------|
| | | Perasaan Senang | | | Perasaan Tenang | | | Kestabilan Emosi | | | Penurunan Tingkat Kecemasan | | | Penurunan Tingkat Stres | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | PAD | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | 7 |
| 2. | MHD | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | 6 |
| Rata-rata | | | | | | | | | | | | | | | | | 6,5 |

Adapun skor hasil observasi akhir siswa setelah diberikan treatment adalah sebagai berikut.

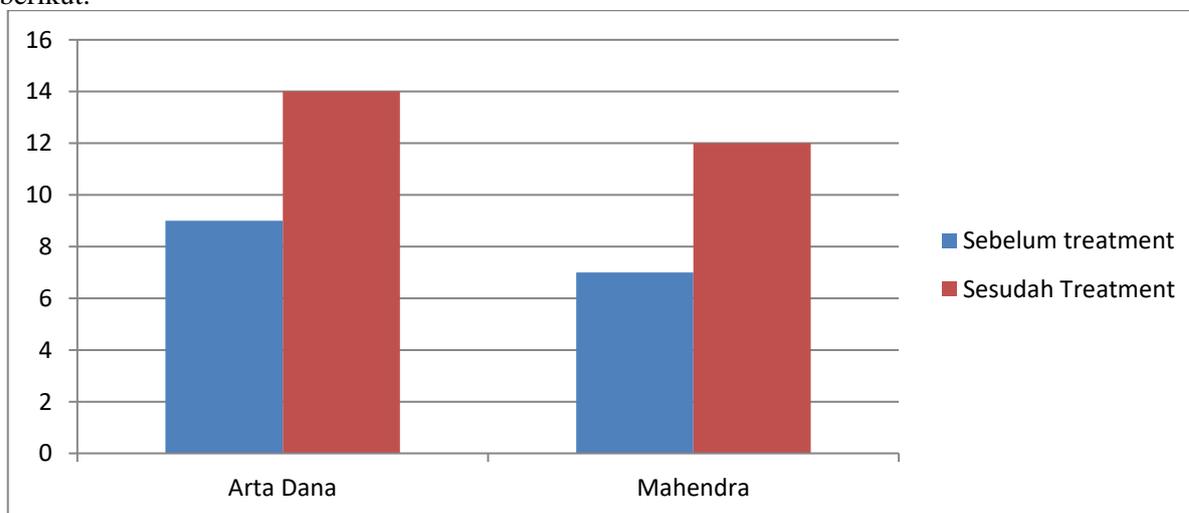
Tabel 3 Skor hasil observasi keadaan fisik siswa sesudah diberikan treatment

| No | Nama Siswa | Indikator Capaian | | | | | | | | | | | | | | | Total |
|-----------|------------|------------------------|---|---|--------------------|---|---|------------------|---|---|-------------------|---|---|------------------|---|---|-------|
| | | Ketegapan Postur Tubuh | | | Keseimbangan Tubuh | | | Kelenturan Tubuh | | | Keteraturan Nafas | | | Daya Tahan Tubuh | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | PAD | | √ | | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | 14 |
| 2. | MHD | | √ | | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | 12 |
| Rata-rata | | | | | | | | | | | | | | | | | 13 |

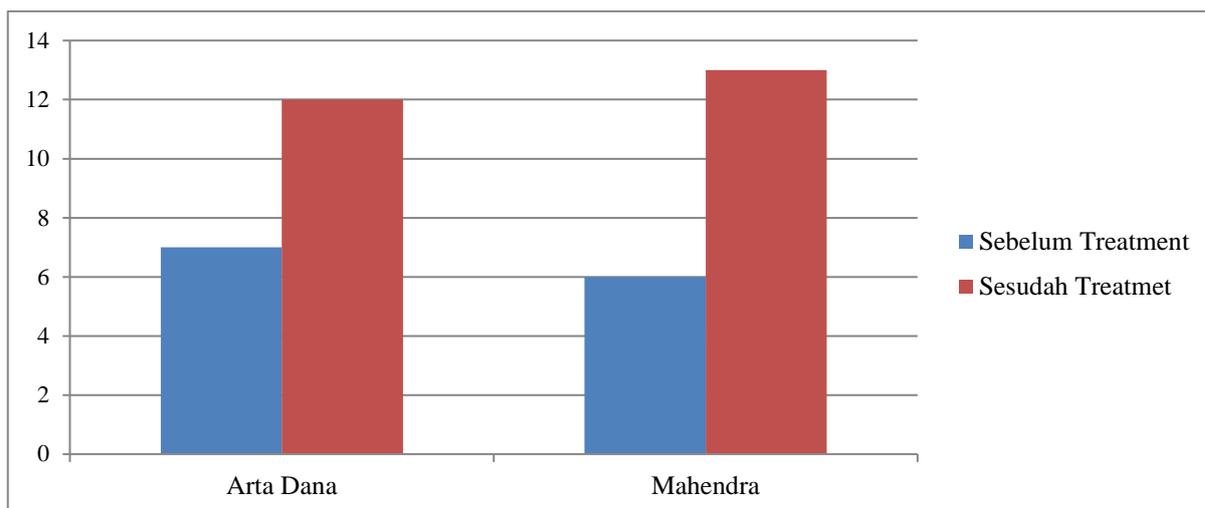
Tabel 4 Skor hasil observasi keadaan mental siswa sesudah diberikan treatment

| No | Nama Siswa | Indikator Capaian | | | | | | | | | | | | | | | Total |
|-----------|------------|-------------------|---|---|-----------------|---|---|------------------|---|---|-----------------------------|---|---|-------------------------|---|---|-------|
| | | Perasaan senang | | | Perasaan tenang | | | Kestabilan emosi | | | Penurunan tingkat kecemasan | | | Penurunan tingkat stres | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| 1. | PAD | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | 12 |
| 2. | MHD | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | | | √ | 13 |
| Rata-rata | | | | | | | | | | | | | | | | | 12,5 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor awal dan rata-rata skor akhir yang signifikan. Rata-rata skor awal diperoleh hasil kondisi fisik 8 dan kondisi mental 6,5 setelah diberikan treatment pelatihan Yoga Skor akhir meningkat pada kondisi Fisik menjadi 13 dan kondisi mental menjadi 12,5. Jika dilihat dari skor yang diperoleh bahwa, setelah diberikan treatment pelatihan Yoga siswa mengalami perubahan kondisi fisik dan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikan treatment. Adapun grafik skor awal dan skor akhir dari tabel diatas adalah sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik skor awal dan akhir keadaan fisik anak tunarungu



Gambar 3. Grafik skor awal dan akhir keadaan mental anak tunarungu

SIMPULAN

Pelatihan gerakan yoga surya namaskar sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun mental anak tunarungu. Pelatihan gerakan Yoga bermediakan buku bergambar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak tunarungu. Dengan pelatihan yoga bermediakan buku bergambar ini dapat meningkatkan kesejahteraan secara fisik (meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga keseimbangan tubuh, dan meningkatkan kelenturan tubuh anak tunarungu) serta psikologis (meningkatkan kondisi psikologis yang positif seperti meningkatnya *mood*, bahagia, gembira serta menurunkan gejala psikologi negatif seperti stres, cemas, dan depresi). Hal tersebut dapat dilihat dari perolehan skor awal keadaan fisik dan mental anak tuna rungu yang lebih rendah dibandingkan skor akhir keadaan fisik dan mental anak tunarungu setelah dilakukannya pelatihan gerakan yoga tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. (2013). Mengenal Anak Berkebutuhan Khusus. *Magistra*, No. 86.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Delphie, B. (2006). *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Filina, Z. (2013). Efektifitas Metode Role Playing Untuk Meningkatkan Kosakata Anak Tunarungu. *E-Jupheku* , 312 Vol.1 No. 1.
- Hernawati, T. (2007). Pengembangan Kemampuan Berbahasan dan Berbicara Anak Tunarungu. *Jassi_anakku*, Vol.7 No. 1, hlm. 101-110.
- Irfan, L. A. (2017). Menyelesaikan Problem Materi Belajar Bagi Anak-anak Berkebutuhan Khusus dengan Research and Developmpt In Education. *Jurnal Pendidikan Islam* , Vol. 11 No. 1.
- Musayaroh, S., Sidik, S. A., Mulia, D., & Pratama, T. Y. (2022). *E-Modul Interaktif dan Inklusif Bagi Penyandang Disabilitas Rungu di Perguruan Tinggi*. 7, 634–642.
- Riadin, Agung. (2017). Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Dasar Negeri (Inklusi) Di Kota Palangka Raya. *Anterior Jurnal*, Volume 17 Issue 1, , Page 22 – 27.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J. (2006). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI press.
- Suparno. (2001). *Pendidikan Anak Tunarungu*. Yogyakarta: Jurusan pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.