

**PENERAPAN MEDIA POP – UP ACTIVITIES BOOK UNTUK
MENINGKATKAN SELF RELIANCE DAN SELF CONFIDENCE PADA
ANAK TUNAGRAHITA DI SLB MUHAMMADIYAH JOMBANG**

Putri Syarifah Al Sakinah¹

¹Universitas Darul ‘Ulum

Lutfi Wildan Abdillah²

²Universitas Darul ‘Ulum

Dian Cahyani³

³Universitas Darul ‘Ulum

Fina Tri Handayani⁴

⁴Universitas Darul ‘Ulum

Farissa Agnia. D⁵

⁵Universitas Darul ‘Ulum

Ainun Zahriyah⁶

⁶Universitas Darul ‘Ulum

Abstract *The Student Creativity Program for Community Service aims to provide opportunities for students to interact actively with non-productive partner communities, foster tolerance and solidarity towards problems faced by partner communities; apply science, technology and art to help solve partner problems. So, with this program, we from the team named Ruang Inklusi created a learning program for mentally retarded children in the form of pop-up activity book media to increase self-reliance and self-confidence. In this media, we make it as attractive as possible with a visual design where the media is made into five aspects of independent development activities, such as: Buttoning clothes, tying shoelaces, brushing teeth, toilet training and using sanitary napkins for girls. The results of the community service show that the level of independence regarding independent development has improved after receiving pop-up activity book media learning. This can be seen from the dexterity of mentally retarded children, who were initially less capable of doing the five activities, but are now able to do them.*

Key word *Pop – up Activities book; Self Reliance and Self Confidence; Mentally Disabled Children*

Abstak Program Kreativitas Mahasiswa Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berinteraksi secara aktif dengan masyarakat mitra non produktif, menumbuhkan tenggang rasa dan solidaritas terhadap masalah yang dihadapi masyarakat mitra; menerapkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni untuk membantu menyelesaikan permasalahan mitra. Maka, dengan program ini kami dari tim yang diberi nama Ruang Inklusi membuat sebuah program pembelajaran untuk anak tunagrahita berupa media *pop – up activities book*

¹ Corresponding author: Putri Syarifah Al Sakinah
email: diancahyani718@gmail.com

<http://doi.org/10.38156/sjpm.v4i02.350>

Received Agustus 16, 2024; Received in revised form Agustus 13, 2025; Accepted September 25, 2025 Available online October 30, 2025

untuk meningkatkan *self reliance* dan *self confidence*. Pada media ini kami buat semenarik mungkin dengan desain visualisasi yang mana media tersebut kita buat menjadi lima aspek aktivitas bina mandiri, seperti: Mengancingkan baju, mengikat tali sepatu, menggosok gigi, *troilet training* dan pemakaian pembalut pada anak perempuan. Hasil pengabdian menunjukkan tingkat kemandirian tentang bina mandiri menjadi lebih baik setelah mendapatkan pembelajaran media *pop – up activities book*. Hal ini dilihat dari ketangkasan anak tunagrahita, yang awalnya kurang cakap dalam melakukan lima aktivitas tersebut menjadi mampu melakukannya.

Kata kunci : Pop – up Activities book ; Self Reliance dan Self Confidence; Anak Tunagrahita

PENDAHULUAN

SLB Muhammadiyah Jombang adalah salah satu sekolah inklusi yang terdiri dari jenjang TKLB, SDLB, SMPLB, dan SMALB. Lokasi mitra berada di Jalan Brigjen Katamso 20A Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur. SLB Muhammadiyah Jombang ini dibawah naungan Majelis Pendidikan Dasar, Menengah, dan Non Formal Muhammadiyah (DIKDASMEN). Disekolah ini terdapat berbagai fasilitas yang memadai, fasilitas tersebut meliputi: ruang kelas, aula serba guna, masjid, ruang tata busana, perpustakaan, ruang tata boga, kantin, ruang UKS dan beberapa media pembelajaran.

Mitra PKM-PM adalah anak tunagrahita kelas I sampai VI fase ringan dan sedang yang memiliki IQ rata-rata dibawah 65. Tingkat kemandirian dan kepercayaan diri anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang masih membutuhkan perhatian. Meskipun ada beberapa media pembelajaran, hal ini kurang memberikan efektivitas pada anak tunagrahita dikarenakan peran orang tua yang kurang memperhatikan anak sehingga proses belajar yang dilakukan di sekolah tidak berkelanjutan di rumah. Peran sebagai orang tua adalah ketika mampu membantu seseorang untuk meniti jalan menuju kemandirian (Rakhma, 2017). Oleh karena itu, kebiasaan yang dapat menunjang kemandirian dan kepercayaan diri anak tunagrahita seperti *toilet training*, pemakaian pembalut pada anak perempuan, menggosok gigi, mengancingkan baju dan mengikat tali sepatu sangat diperlukan.

Guna mewujudkan konsep kemandirian dan kepercayaan diri anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang, tim PKM-PM memberikan solusi yaitu menggunakan media *pop up activities book*. Penggunaan media ini diharapkan dapat memberdayakan anak tunagrahita dalam penanaman konsep kemandirian dan kepercayaan diri yang tepat. Keterlibatan anak tunagrahita dalam penggunaan media pembelajaran *pop up activities book* menjamin kemandirian dan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari anak tunagrahita baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

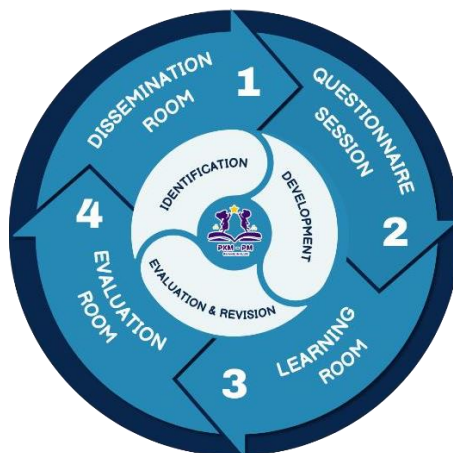
METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diadakan di SLB Muhammadiyah Jombang Jalan Brigjen Katamso 20A Pulo Lor Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Untuk memastikan keberhasilan program ini kami telah melakukan survei mendalam pada mitra untuk menjadi langkah penting dalam upaya keberhasilan dan kelancaran program kami. Dengan mengidentifikasi mitra yang tepat, sehingga kami dapat mengakses sumber daya dan dukungan yang diperlukan untuk membantu anak-anak disana dalam mencapai perilaku target yang kami inginkan.

Melalui kerjasama dengan SLB Muhammadiyah Jombang, bertujuan untuk merancang program yang dapat memberikan media pembelajaran untuk anak – anak Tunagrahita yang menjadi sasaran program kami. Kemudian setelah melakukan survei, kami melakukan sampling terlebih dahulu untuk mengukur kemampuan anak tunagrahita dalam melakukan aktivitasnya sehari – hari, apakah sudah mandiri atau masih dibantu oleh orangtua atau guru.

Pengembangan desain pembelajaran dalam penelitian ini mengacu pada Model Pengembangan Intruksional (MPI) oleh Suparman (2014;116). Pengembangan sistem intruksional adalah suatu proses secara sistematis dan logis untuk mempelajari problem – problem pengajaran, agar mendapatkan pemecahan yang teruji

validitasnya dan praktis bisa dilaksanakan. Model ini terdiri dari tiga tahap yang tiap tahapnya memiliki langkah – langkahnya masing – masing:



Gambar 1 Konsep Program Ruang Inklusi dengan MPI Atwi Suparman

Program ini disusun atas 4 tahapan yang diawali dengan persiapan hingga diakhiri dengan pelaksanaan keberlanjutan program. Adapun tahapan tersebut adalah: (1) *dissemination room*, tahapan ini bertujuan untuk memperkenalkan atau sosialisasi terkait program atau media yang akan kita implementasikan kepada sasaran program. Dalam tahapan ini dibagi menjadi dua kegiatan yaitu, sosialisasi kepada guru dan sosialisasi kepada orangtua. (2) *questionnaire session*, tahapan ini dilakukan untuk melihat kemampuan dan permasalahan apa saja yang terdapat pada anak tunagrahita sebelum kita memberikan bahan pembelajaran kepada mereka. (3) *learning room*, tahapan pelaksanaan pembelajaran kepada anak-anak tunagrahita. Dan yang terakhir (4) *evaluation room*, yang dibagi menjadi dua kegiatan yaitu *media handover* atau serah terima media kepada mitra dan *gifting session* atau pemberian hadiah kepada anak-anak tunagrahita.

a. Dissemination Room

Dissemination room atau tahap sosialisasi program adalah

kegiatan berupa penjelasan dan pengenalan program kepada sasaran, mulai dari deskripsi program, tujuan, hingga kegiatan yang dilakukan selama program berlangsung. Sosialisasi pada umumnya dimaknai sebagai usaha memperkenalkan sesuatu, baik produk, jasa, kebijakan, program, pemikiran, ide atau konsep.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sosialisasi dimaknai sebagai upaya memasyarakatkan sesuatu sehingga menjadi dikenal, dipahami, dihayati oleh masyarakat. Definisi ini mengandung pengertian bahwa sosialisasi adalah usaha memberikan sesuatu berupa informasi, dimana informasi tersebut hanya diketahui oleh seseorang atau lembaga, untuk disebarluaskan kepada orang atau khalayak masyarakat. Tujuan diadakan program ruang inklusi, yaitu untuk memperkenalkan program dan pemahaman terkait teknis kepada sasaran. Kegiatan ini kami bagi menjadi dua kegiatan yaitu sosialisasi kepada guru dan sosialisasi kepada orangtua. Oleh karena itu, diperlukan adanya kegiatan ini yang dilakukan secara interaktif dengan pemberian materi pengenalan program dan *sharing sessions*.

b. *Questionnaire sessions*

tahapan ini dilakukan untuk melihat kemampuan dan permasalahan apa saja yang dialami oleh anak tunagrahita sebelum kita memberikan bahan pembelajaran kepada mereka. Rangkaian *questionnaire sessions* dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada anak tunagrahita yang berisi pernyataan tentang aspek kemandirian dan kepercayaan diri. Kolom jawaban hanya ada dua pilihan yaitu, “Iya” atau “Tidak”. Anak menjawab sesuai dengan keadaan yang mereka alami.

c. *Learning Room*

learning room, adalaah tahapan pembelajaran yang langsung diimplementasikan untuk anak – anak tunagrahita. Konsep – konsep dijelaskan secara mendalam melalui kegiatan interaktif yang berisi pembelajaran media pop – up activities book, tata cara

dan praktik langsung.

Setelah mendapatkan teori yang diajarkan, anak – anak tunagrahita diberikan kesempatan untuk simulasi atau prakrik melakukan aktivitas tersebut dengan bantuan alat peraga yang sudah disediakan oleh tim PKM-PM. Harapan kami, di tahap ini anak –anak tunagrahita bisa paham dengan apa yang diajarkan, sehingga mereka bisa adaptif di rumah maupun di sekolahan.

d. Evaluation Room

Metode yang dilakukan untuk memantau dan mengevaluasi setiap tahapannya sebelum pemberian hadiah kami melakukan *post-test* terlebih dahulu yang bertujuan untuk menjadi acuan dalam melakukan perbaikan dari proses pelaksanaan program untuk selanjutnya. Sehingga, dari *post-test* ini kami bisa mengevaluasi perubahan perilaku anak tunagrahita pada aspek kemandirian dan kepercayaan diri.

Tabel.1 Implementasi Program

No	Program	Tujuan	Indikaror Keberhasilan
1.	Sosialisasi program untuk orang tua (13 Juni 2024	Memperkenalkan program dan meningkatkankesadaran para orang tua terkait pentingnya kemandirian dan kepercayaan diri bagi anak tunagrahita.	80% orang tua mengetahui program dan bersedia menerapkan kebiasaan-kebiasan terkait aspek kemandirian dan kepercayaan diri rumah
2.	Sosialisasi program untuk guru (14 Juni 2024)	Memperkenalkan program terkait teknis dantata cara penggunaan media pembelajaran kepada guru	80% guru mengetahui program dan cara penggunaan media pembelajaran <i>pop upactivities book</i>
3.	Questionnaire	Untuk mengukur	80% tim PKM PM

	Session (15 Juli 2024)	kemampuan dan kesiapan anak tunagrahita dalam proses pembelajaran dalam aspek kemandirian dan kepercayaan diri	mendapatkan data terkait kemampuan dan kesiapan anak tunagrahita dalam proses pembelajaran
4.	<i>Learning room</i> (17 Juli – 02 Agustus 2024)	Meningkatkan pemahaman dan bisa praktik langsung dalam menerapkan kebiasaan dalam aspek kemandirian dan percaya diri.	80% peserta bisa memahami media pembelajaran dan bisa mempraktikkan secara langsung aspek kemandirian dan kepercayaan diri melalui 5 <i>pop up activities book</i> .

TEMUAN (HASIL)

Kegiatan *Learning Room* memiliki 5 rangkaian yang dilaksanakan pada tanggal 17, 18, 19 Juli 2024 dan 1, 2 Agustus 2024. Pada proses pembelajaran kami mengajarkan edukasi tentang bina diri secara mendalam melalui kegiatan interaktif yang berisi pembelajaran media *pop – up activities book*, kemudian baru penerapan tata cara dan praktik langsung. Sebelum melakukan *learning sessions*, kami sudah memiliki data dari hasil tes dan observasi. Kegiatan tersebut kami namakan *questionnaire sessions* yang mengukur tingkat kemandirian anak – anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang. Adanya data tersebut untuk membedakan kelas pembelajaran antara anak tunagrahita yang butuh pembelajaran secara intensif dengan tidak.

1. Pembelajaran ke 1 Megancingkan baju

Adapun isi materi *pop – up book* yang kami ajarkan kepada anak tunagrahita yaitu:

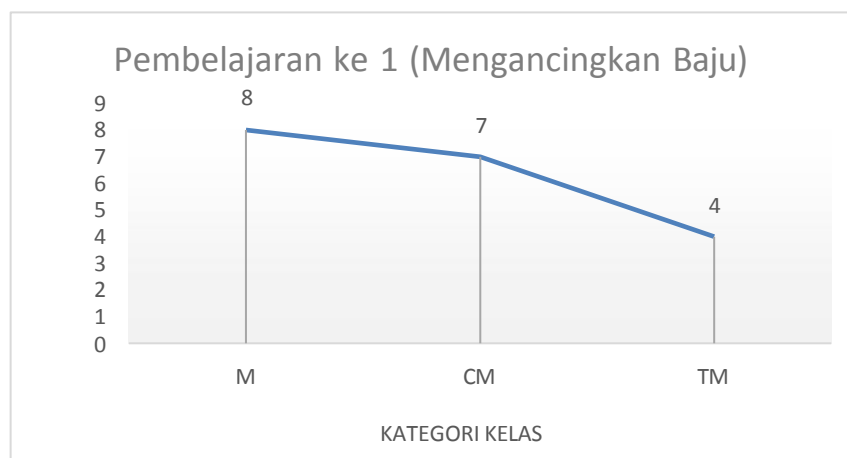
1. Mempersiapkan baju berkancing terlebih dahulu

2. Memakai baju dimulai dari tangan kanan terlebih dahulu, kemudian tangan kiri.
3. Mulai mengancingkan baju dari atas ke bawah.

setelah anak – anak tunagrahita mendapatkan pembelajaran melalui media pop – up book. Maka selanjutnya, mereka diminta untuk mempraktikkan menggunakan alat peraga yang telah kami siapkan. Yang awalnya anak – anak belum bisa mengancingkan baju secara mandiri, namun setelah diberikan modifikasi pembelajaran kemampuan anak semakin meningkat. Anak – anak tunagrahita menjadi lebih antusias untuk mempraktikkan secara langsung dengan bantuan alat peraga.



Gambar 2 Kegiatan LR ke-1 tema mengancingkan baju



Gambar 3 Grafik tingkat kemandirian pada pembelajaran ke 1

Keterangan:

M: Mandiri

CM: Cukup Mandiri

TM: Tidak Mandiri

2. Pembelajaran ke 2 Mengingat tali sepatu

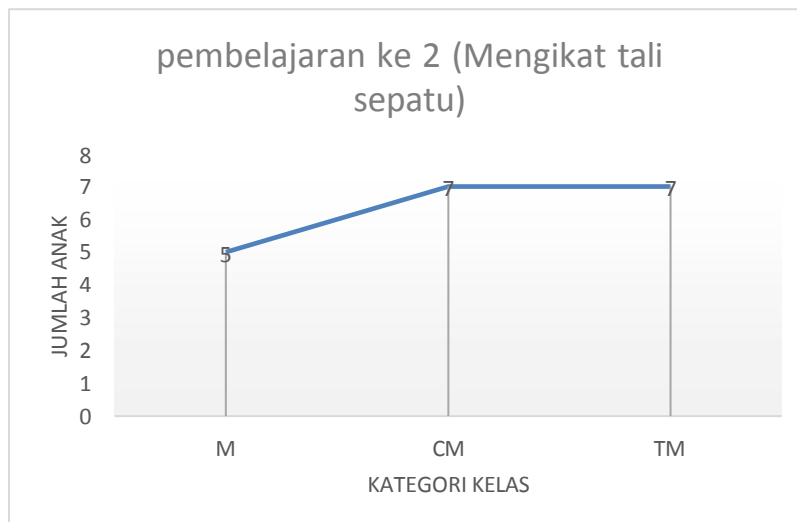
Dalam media pop – up book ini, kami desain dengan tampilan yang menarik, dan yang pastinya dari setiap halaman sudah kami urutan sesuai langkah – langkah mengikat tali sepatu. Harapan kami, dengan melihat pop – up book ini anak dapat memahmi urutannya, seperti menggunakan kaos kaki terlebih dahulu, lalu menggunakan sepatu hingga mengikat talinya dengan erat.

Selain dari media pop – up book, tim kami juga menyediakan alat peraga berupa gambar sepatu yang sudah diberi lubang pada setiap sisinya, yang akan digunakan untuk simulasi anak tunagrahita dalam mengikat tali sepatu. Tak kalah menarik dari bukunya, alat peraga ini juga kami desain dengan penuh warna dan berukuran besar.

Setelah mendapatkan modifikasi pembelajaran melalui media pop – up activities book dengan bantuan alat peraga membuat anak tunagrahita dengan mudah mempraktikan kembali pada sepatu mereka masing – masing.



Gambar 4 Kegiatan LR ke-2 tema mengingat tali sepatu



Gambar 5 Grafik tingkat kemandirian pada pembelajaran ke 2

Keterangan:

M: Mandiri

CM: Cukup Mandiri

TM: Tidak Mandiri

3. Pembelajaran ke 3 Menggosok gigi

Anak tunagrahita memiliki resiko yang lebih tinggi akan masalah kesehatan gigi dan mulut. Hal tersebut terjadi karena mereka memiliki keterbatasan mental untuk melakukan pembersihan gigi sendiri secara mandiri. Sehingga pembelajaran media pop – up activities book ini dapat memberikan edukasi tentang kesehatan gigi dan cara menggosok gigi dengan benar,

Adapun teknik yang kami ajarkan pada anak tunagrahita adalah bagaimana mengajarkan anak saat menyikat gigi dengan benar. Dimulai dari berkumur, memegang sikat gigi, menuangkan pasta gigi ke atas sikat gigi, lalu menyikat gigi bagian depan, dalam, samping dan graham, kemudian berkumur lagi menggunakan air dengan bersih sampai tidak ada odol yang tersisa.

Selain media pop – up activities book, kami juga menggunakan alat bantu peraga berupa patung anatomi gigi. Sehingga, anak tunagrahita dapat mempratikan secara langsung di alat peraga tersebut tanpa harus basah – basahan.



Gambar 6 Kegiatan LR ke-3 tema menggosok gigi



Gambar 7 Grafik tingkat kemandirian pada pembelajaran ke 3

Keterangan:

M: Mandiri

CM: Cukup Mandiri

TM: Tidak Mandiri

4. Pembelajaran ke 4 toilet training

pada pembelajaran ini anak – anak tunagrahita diberi edukasi terkait

kapan waktu yang tepat dan bagaimana cara mengenalkan *toilet training*. Modifikasi pembelajaran selain menggunakan media *pop – up activities book*, kami juga memberikan materi melalui audio visual. Berikut beberapa isi materi yang kami siapkan untuk anak tunagrahita:

1. Memberi penjelasan tentang buang air di toilet.

Menjelaskan kepada anak, bahwa toilet merupakan tempat untuk buang air. Termasuk kotoran, agar mereka tidak membuang kotoran tersebut di tempat yang sembarangan. Pada materi ini, kami mengajarkan dengan menggunakan kata – kata sebenarnya, seperti: buang air besar (BAB), buang air kecil atau pipis, kemudian alat vital tidak boleh diganti namanya, tetap dalam penyebutan vagina maupun penis. Hal ini bertujuan untuk mendukung perkembangan bahasa anak.

2. Mengenalkan tanda anak akan buang air

Jika anak memegang area kemaluarnya, menyilangkan kaki atau jongkok, segera beri intruksi kepada anak untuk ke toilet. Hal ini dapat memberi tahu anak tunagrahita bahwa ketika sinyal atau tanda buang air muncul, segera hentikan apa yang sedang dia lakukan kemudian pergilah ke toilet.

3. Memperkenalkan cara memakai toilet

Anak adalah peniru ulang. Sebelum melakukan *toilet training*, tunjukkan pada anak cara menggunakan toilet dengan benar. Ini termasuk bagaimana duduk atau jongkok di toilet serta membersihkan alat vital atau anus (Cebok) kemudian menyiramnya hingga membersihkan tangan menggunakan sabun.

mengukur keberhasilan anak – anak tunagrahita dalam aktivitas toilet training, kami menggunakan post – test dengan beberapa pertanyaan tentang materi yang sudah kami sampaikan. Adapun hasil dari post – test ini belum

cukup untuk mengukur tingkat kemandirian anak tunagrahita pada aspek toilet training, maka kami menguji satu persatu anak tunagrahita untuk melakukan aktivitas langkah – langkah menuju ke toilet.



Gambar 8 Kegiatan LR ke-4 tema Toilet training



Gambar 9 Grafik tingkat kemandirian pada pembelajaran ke 4

Keterangan:

M: Mandiri

CM: Cukup Mandiri

TM: Tidak Mandiri

5. Pembelajaran ke 5 pemakaian pembalut pada anak perempuan

Berikut isi halaman yang akan disampaikan dari media *pop – up activities book* pada seri pemakaian pembalut untuk anak perempuan:

1. Mengenal tanda – tanda menstruasi.

Kram perut bukan menjadi satu – satunya tanda akan kelurnya darah haid yang terjadi pada sebagian besar perempuan, melainkan ada beberapa tanda lain yaitu: perubahan suasana hati atau mood, nafsu makan meningkat, nyeri di bagian perut sampai ke pinggang dan munculnya jerawat.

2. Tahap persiapan

Di halaman ini, menunjukan langkah apa saja yang perlu disiapkan oleh anak perempuan menjelang menstruasi, yaitu dengan mempersiapkan celana dalam dan pembalut. Untuk anak tunagrahita disarankan untuk memakai pembalut sayap, dikarenakan agar mereka lebih merasa nyaman dan lebih rmerekat di celana dalam.

3. Tahap pelaksanaan

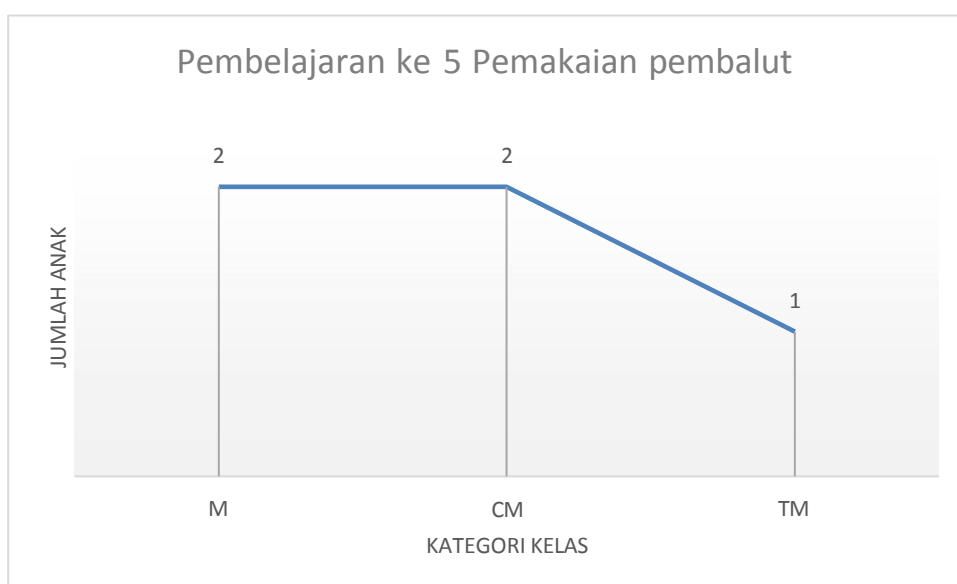
Halaman ini mengajarkan langkah – langkah memasang pembalut dari berbagai jenis pembalut. Mulai dari arah luar dan dalam, muka dan belakang. Membuka plastik luar dari pembalut, dan anak dibimbing untuk menarik lapisan yang melindungi bagian perekat di bagian belakang pembalut. Kemudian anak dibimbing untuk meletakkan bagian yang berpelekat ke bagian tengkan celana dalam dengan memperhatikan garis batas celana. Dan celana dalam siap digunakan.

Setelah diberikan edukasi tentang penggunaan pembalut, anak – anak akan mempraktikan secara langsung dengan alat peraga yang sudah kami siapkan yaitu celana dalam berserta pembalutnya. Dari 5 anak perempuan pada kelas tunagrahita 3 dari mereka sudah mengalami menstruasi. Namun, mereka belum paham apa itu pembalut dan cara pemakaiannya. Sehingga, dengan adanya media *pop – up activities book* anak – anak dapat mengikuti langkah –

langkahnya dengan benar.



Gambar 10 Kegiatan LR ke-5 tema pemakaian pembalut



Gambar 11 Grafik tingkat kemandirian pada pembelajar ke 5

Keterangan:

M: Mandiri

CM: Cukup Mandiri

TM: Tidak Mandiri

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini membuktikan bahwa media pop – up activities book terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri pada anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang. Hasil penelitian dari pra operasional hingga operasional menunjukkan adanya

peningkatan setelah diberi modifikasi pembelajaran tentang bina diri sehari – hari. Kami memberikan saran kepada guru yang mengajar anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang untuk dapat melanjutkan dan menggunakan media pop – up activities book dalam meningkatkan kemandirian dan kepercayaan diri anak tunagrahita

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur & rasa terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikann ridho dan kelancaran kepada penulis dalam menyusun artikel ini. Tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pendamping yakni Puteri Syarifah Al – Sakinah. S.E. M.M yang telah mengarahkan dan membimbing dalam penyelesaian artikel ini. Juga ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah SLB Muhammdiah Jombang, para guru, dan anak – anak tunagrahita di SLB Muhammadiyah Jombang yang telah berkenan menjadi partisipan dengan sukarela. Terakhir tidak lupa ucapan terimakasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi serta semangat yang tiada hentinya.

REFERENSI

- Dewanti, H.T. (2018). Pengembangan Media Pop-up Book Untuk Pembelajaran Lingkungan Tempat Tinggal Kelas IV SDN 1 Pakunden Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(3). 221 – 228.
- Jamaris, Martini. (2018). *Anak berkebutuhan Khusus*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nasution, Fauziah. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Nonformal*. 3(2). 422 – 424.
- Rahmatunnisa, Sriyanti. (2020). Studi Kasus Kemandirian Anak Down Syndrome usia 8 tahun. *Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan Pendidikan Anak usia Dini*. 17(2). 101.
- Rakhma, E. (2017). *Menumbuhkan Kemandirian Anak*, Jogjakarta: Stiletto Book.