



Healthy Sport Parenting: Upaya Orang Tua dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan dengan Membiasakan Aktivitas Fisik pada Anak Tunagrahita

Rizqi Fajar Pradipta^{1*}, Taufik², Wiwik Dwi Hastuti³

^{1,2,3} Pendidikan Luar Biasa, Universitas Negeri Malang, Indonesia, 65145

E-mail:* rizqi.fajar.fip@um.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v6i2.1947>

Info Artikel:

Diterima :
2024-08-22

Diperbaiki :
2025-04-15

Disetujui :
2025-05-06

Kata Kunci: Hambatan Intelektual; Aktifitas Fisik; Orang Tua

Abstrak: SLB BC Kepanjen didasarkan pada temuan saat melakukan wawancara pada kepala sekolah didapati bahwa sebanyak 60% siswa dan siswi tunagrahita memiliki pola hidup yang buruk seperti lebih sering mengonsumsi makanan yang tidak memiliki gizi yang baik jajanan pingir sekolah, susah jika diajak melakukan aktivitas fisik oleh guru, masih terlalu tergantung dengan orang lain dalam melakukan aktivitas apapun. Berdasarkan permasalahan tersebut solusi yang tepat untuk mitra yaitu program Healthy Sport Parenting, program pembelajaran orang tua untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada anak tunagrahita. Program ini memiliki fokus dalam pembelajaran kepada orang tua yaitu perawatan diri pada anak tunagrahita, pembelajaran aktivitas fisik maupun olahraga apa yang cocok dilakukan oleh anak tunagrahita. Target luaran telah dicapai dari program ini yaitu orang tua atau wali dapat menerapkan dan mengajarkan aktivitas fisik maupun olahraga pada anak tunagrahita.

Abstract: Based on the findings when conducting interviews with the principal of the BC Kepanjen SLB school, it was found that as many as 60% of students and female students with intellectual disabilities had poor lifestyles, such as consuming food that did not have good nutrition, snacks on the sidelines of school, and it was difficult for them to be invited to do physical activity. teachers, are still too dependent on other people in carrying out any activity. Based on these problems, the right solution for partners is the Healthy Sport Parenting program, a

**Keywords: Intellectual
Disabilities; Physical Activity;
Parent**

parent learning program to improve the quality of health for children with intellectual disabilities. This program focuses on learning for parents, namely self-care for children with intellectual disabilities, learning what physical activities and sports are suitable for children with intellectual disabilities. The output target has been achieved from this program, namely that parents or guardians can implement and teach physical activities and sports to children with intellectual disabilities.

Pendahuluan

Tunagrahita merupakan kondisi seorang mengalami keterlambatan dalam perkembangan mental dan intelektual, dimana seorang akan memiliki kecerdasan dibawah rata rata orang pada umumnya (Maulidiyah, 2020). Seorang penyandang tunagrahita akan mengalami keterbatasan pada intelegensi dan ketidakcakapan pada komunikasi sosial. Anak tunagrahita bukan anak yang menderita suatu penyakit tetapi anak dengan kelainan pada fisik, mental, intelegtual, emosi, sikap maupun perilaku secara signifikan. Anak tunagrahita cenderung mengalami proses berpikir dan belajar yang lebih lambat dibandingkan anak-anak pada umumnya (Rahmatika & Apsari, 2020).

Di Indonesia, antara 1 hingga 5 dari setiap 1.000 kelahiran mempunyai kebutuhan khusus. Menurut Badan Pusat Statistik, terdapat 2,2 juta anak berkebutuhan khusus pada tahun 2020. Di Indonesia terdapat anak-anak dengan berbagai jenis disabilitas dan berkebutuhan khusus. Basuni (2020), yang merupakan Wakil Sekretaris Perlindungan Anak Berkebutuhan Khusus Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPA), mengatakan bahwa hingga saat ini anak dengan berkebutuhan khusus di Indonesia yang terdaftar di sekolah inklusi tidak sampai 1 juta atau lebih, tetapi berdasarkan data pada BPS mengatakan terdapat 2 juta lebih anak mengalami kondisi khusus. Faktanya, kurang dari 1 juta anak berkebutuhan khusus terdaftar di sekolah. Hal ini ternyata karena, ketika mengunjungi sekolah yang berbeda, menemukan bahwa fasilitas yang diberikan sangat terjangkau, namun orang tua berusaha menyembunyikan kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus, ternyata memang demikian (Karin et al., 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, jumlah penduduk pada tahun 2019 sebanyak 47.000 jiwa, dan penyandang berkebutuhan khusus di Surabaya dan Sidoarjo berjumlah 2.981 jiwa. Menurut Badan Pusat Statistik Kota Malang (BPS Kota Malang) Sedangkan di kota malang sendiri terdapat 2.638 jiwa penyandang disabilitas pada tahun 2021 dengan rincian tunanetra terdapat 269 jiwa, tunarungu

terdapat 199 jiwa, tunawicara terdapat 91 jiwa, tunadaksa terdapat 685 jiwa, tunalaras terdapat 10 jiwa, tunaganda terdapat 730 jiwa, dan tunagrahita 654 jiwa. Tunagrahita di Kota Malang merupakan jenis disabilitas tertinggi ketiga di Kota Malang. Kondisi yang dialami para penyandang tunagrahita pendampingan oleh orang tua sangat penting dilakukan (Putri, 2019).

Keluarga adalah tempat tumbuhnya manusia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa, dan mereka memegang peranan penting dalam pengembangan kemandirian. Dalam sebuah keluarga, orang tua bertugas merawat, membimbing, dan membantu anaknya menjadi individu yang mandiri. Keluarga juga merupakan tempat pertama orang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, yang menentukan perkembangan kepribadian seseorang. Pengembangan karakter terletak pada peran orang tua dan anggota keluarga lainnya dalam mengasuh dan berinteraksi dengan anak khususnya pada anak tunagrahita (Rahmatika & Apsari, 2020).

Anak tunagrahita sangat perlu pendampingan oleh orang tua, hal ini merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan disiplin, kemandirian, hingga menjaga anak dari berbagai masalah penyakit khususnya pada anak tunagrahita, dalam kehidupannya anak penyandang tunagrahita cenderung lebih bergantung kepada orang tua atau orang lain, anak tunagrahita lebih sulit untuk menjalankan kehidupannya secara mandiri (Azizah, 2020). Keterbatasan yang dimiliki oleh anak tunagrahita ini dikhawatirkan akan mengalami berbagai macam penyakit yang menyerang pada anak tunagrahita. Anak tunagrahita yang cenderung lebih bergantung pada orang lain sehingga tidak ada rasa inisiatif untuk menjaga diri dari berbagai masalah kesehatan yang dapat menyerang. Selain itu pola hidup yang kurang sehat dijalani oleh anak tunagrahita menambah faktor resiko masalah kesehatan menyerang (Sutono, 2022).

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting di miliki setiap manusia, di Indonesia saat ini memiliki masalah. Berbagai Upaya dan program telah diluncurkan oleh pemerintah untuk menanggulangi masalah Kesehatan yang di Indonesia. Pembangunan kesehatan dapat meningkatkan SDM (Sumber Daya Manusia) untuk mendukung pembangunan nasional yang lebih cepat (Sarnoto et al., 2021). Pada anak tunagrahita yang memiliki keterlambatan dalam menerima suatu materi atau informasi dan keterbatasan dalam memelihara dirinya, menyebabkan anak tunagrahita tidak mengetahui pentingnya kesehatan untuk dirinya, resiko dari pola hidup yang dilakukan, tidak tahu apa dampak yang dilakukan saat ini pada kemudian hari, ditambah dengan rasa tidak peduli dari orang tua akan menyebabkan

anak tunagrahita mudah terserang berbagai masalah kesehatan seperti diabetes dikarenakan makanan yang dikonsumsi dan pola hidup yang kurang aktivitas fisik, atau malah kekurangan gizi, masalah kesehatan lain seperti cacar, diare atau penyakit yang muncul di kemudian hari seperti penyakit jantung, stroke dan lain sebagainya (Mayasari, 2019).

Kesehatan jasmani anak penyandang disabilitas khususnya tunagrahita ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain faktor lingkungan keluarga, lingkungan setempat, faktor genetik (keturunan), tingkat pengetahuan orang tua, status gizi, aktivitas fisik, sarana dan prasarana, serta sosial ekonomi keluarga. Aktivitas fisik pada anak tunagrahita sangat penting dilakukan secara rutin dengan pendampingan oleh orang tua maupun guru, aktivitas fisik dapat membiasakan anak tunagrahita dalam menjalani pola hidup yang lebih sehat. Aktivitas fisik bagi anak tunagrahita tidak jauh berbeda dengan anak normal pada umumnya. Namun keterbatasan yang dimiliki tunagrahita dalam melakukan aktivitas fisik anak tunagrahita harus didampingi oleh orang tua maupun guru selain itu juga perlu diberikan warna, permainan, dan hiburan dalam setiap aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tunagrahita dapat mencegah anak tunagrahita dari masalah kesehatan yang menyerang, selain itu dapat memberikan rasa kemandirian pada anak tunagrahita (Sari, 2016).

Kualitas kesehatan dengan beraktivitas fisik pada anak tunagrahita merupakan suatu hal yang penting dilakukan dengan rutin dan tetap pada pengawasan orang tua maupun guru. Namun, pada praktiknya belum ditemukan program yang dikhususkan pada para penyandang tunagrahita. Keadaan yang dialami oleh penyandang tunagrahita yang akan cenderung bergantung pada orang lain, perlu diadakan sebuah program yang dikhususkan pada orang tua dengan anak tunagrahita, program yang dikhususkan untuk pencegahan dini dari berbagai penyakit yang dapat menyerang anak tunagrahita, dengan memperbaiki pola hidup yang dijalani dan membiasakan untuk beraktivitas fisik, dengan demikian anak tunagrahita dapat terhindar dari masalah kesehatan yang menyerang.

Mitra yaitu SLB BC Kepanjen didasarkan pada temuan saat melakukan wawancara pada kepala sekolah di SLB BC Kepanjen yang menginformasikan bahwa sebanyak 60% siswa dan siswi tunagrahita memiliki pola hidup yang buruk seperti lebih sering mengonsumsi makanan yang tidak memiliki gizi yang baik jajanan pingir sekolah, susah jika diajak melakukan aktivitas fisik oleh guru, masih terlalu tergantung dengan orang lain dalam melakukan aktivitas apapun, rasa tidak peduli

dengan kondisi kesehatannya dan jarang melakukan cuci tangan sebelum makan. Berdasarkan permasalahan ini mitra telah melakukan berbagai upaya yaitu dengan mengadakan olahraga senam rutin setidaknya sekali dalam seminggu. Namun kegiatan ini dirasa kurang efektif dikarenakan banyak siswa siswi yang malah sembunyi saat dilakukan senam rutin, beberapa juga memilih untuk tetap berada di kelas, dan memilih tidak masuk sekolah. Alasan untuk menghindari kegiatan senam rutin oleh anak tunagrahita ini tidak di pertegas oleh orang tua, dibiarkan saja, hal ini dikarenakan orang tua juga tidak mengetahui dampak apa yang dialami oleh anaknya jika tidak melakukan aktivitas fisik, dan tidak memperdulikan kondisi kesehatan anaknya.

Selain itu pada tabel 1 dapat kita analisis beberapa masalah kesehatan yang mudah menyerang anak tunagrahita seperti obesitas, kekurangan gizi, diare, cacar, diabetes, imunitas turun dan lain sebagainya. Beberapa pencegahan yang dapat dilakukan yaitu salah satunya membiasakan melakukan pola hidup sehat kepada anak tunagrahita, pada anak tunagrahita yang memiliki kekurangan dalam memahami dan menerima materi, serta sulit dalam merawat diri. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh mitra, maka perlu diadakan sebuah program, berdasarkan karakteristik anak tunagrahita yang sulit merawat diri, maka perlu dilakukan sebuah pelatihan yang dikhususkan pada orang tua anak tunagrahita, maka sebuah program untuk mitra yaitu *healthy sport parenting*: upaya orang tua dalam meningkatkan kualitas kesehatan dengan membiasakan aktivitas fisik pada anak tunagrahita. Tujuan dari program ini untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak tunagrahita dengan membiasakan diri untuk beraktivitas fisik, dimana orang tua sebagai mentor langsung untuk menerapkan pola hidup sehat. Program ini akan di fokuskan pada orang tua untuk lebih memerhatikan pola hidup anak, dan lebih menjaga kesehatan anak dengan membiasakan untuk beraktivitas fisik dengan rutin (Pangestuti & Raharjo, 2017).

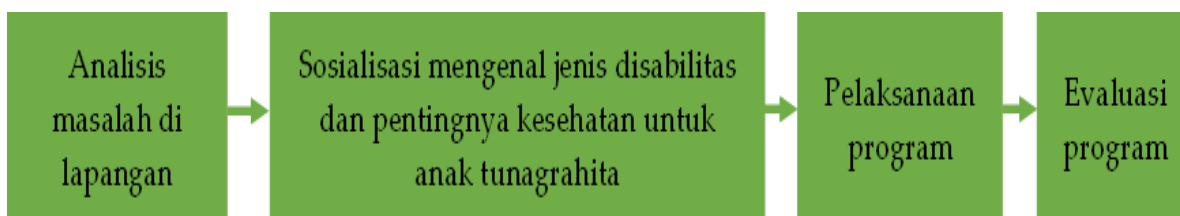
Tabel 1. Analisis Masalah Mitra

No	Permasalahan	Solusi	Nama Kegiatan	Luaran
1	Siswa SLB BC Kapanjen jenjang SD memiliki pola hidup buruk	Diperlukan edukasi kepada orang tua terkait dampak dari pola hidup yang buruk pada anak tunagrahita. Edukasi bagaimana	Penyuluhan bahaya dan dampak pola hidup buruk bagi anak tunagrahita kepada wali	Wali murid SLB BC Kapanjen dapat menerapkan pola hidup sehat pada anak

		meningkatkan kualitas Kesehatan pada anak tunagrahita		murid dan guru SLB BC Kapanjen	tunagrahita jenjang SD
2	Kurangnya aktivitas fisik pada anak tunagrahita dengan pengawasan oleh orang tua	Diperlukan edukasi aktivitas fisik maupun olahraga apa yang cocok dengan anak tunagrahita orang tua dengan anak tunagrahita	kelas terkait maupun anak kepada anak tunagrahita	Edukasi aktifitas fisik dan olahraga yang cocok untuk anak tunagrahita pada orang tua dengan anak tunagrahita di SLB BC Kapanjen	Wali murid SLB BC Kapanjen dapat mengajarkan dan menerapkan aktivitas fisik maupun olahraga pada anak tunagrahita jenjang SD

Metode

Metodologi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat memegang peran penting dalam menentukan arah, pendekatan, dan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan secara sistematis. Kegiatan pengabdian ini dirancang berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat sasaran, dengan tujuan memberikan solusi yang aplikatif dan berkelanjutan. Pendekatan yang digunakan disesuaikan dengan karakteristik mitra dan jenis permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, metode yang diterapkan bersifat partisipatif, kolaboratif, dan adaptif, agar mampu menjawab kebutuhan nyata masyarakat secara efektif (Wekke, 2022). Tahapan-tahapan kegiatan dimulai dari observasi awal dan pemetaan masalah, penyusunan rencana aksi, pelaksanaan program, hingga monitoring dan evaluasi hasil kegiatan alur kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur kegiatan

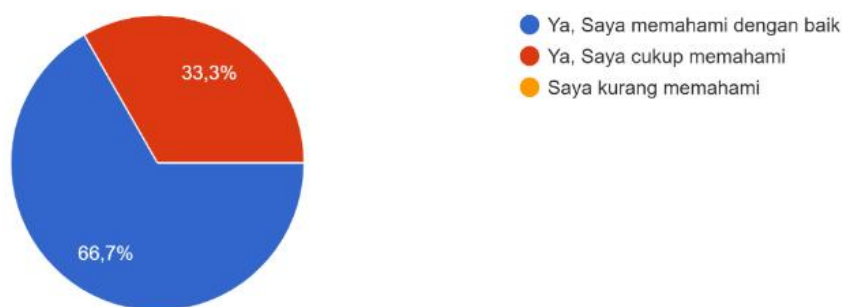
1. Analisis masalah di lapangan, Melaksanakan analisa permasalahan yang terjadi di SLB C Autis Negeri Kedungkandang bersama dengan guru untuk menemukan

permasalahan yang dialami oleh siswa berkebutuhan khusus berkaitan dengan pola hidup yang tidak sehat

2. Sosialisasi mengenal jenis disabilitas dan pentingnya kesehatan untuk anak tunagrahita, sosialisasi terkait jenis disabilitas dan kendala yang dimilikinya, selain itu sosialisasi mengenai kesehatan anak tunagrahita, penyakit apa saja yang mudah menyerang anak tunagrahita, dampak dari pola hidup yang tidak sehat, resiko panjang dari pola hidup yang tidak sehat, bagaimana pencegahan, dan bagaimana aktivitas fisik rutin untuk anak tunagrahita.
3. Pelaksanaan Program, Dalam pelaksanaan program terdapat beberapa kelas untuk orang tua dalam menjaga kesehatan anak tunagrahita, antara lain:
 - a. Proses merawat anak tunagrahita: kendala yang dimiliki anak tunagrahita yaitu sulit untuk menerima dan menyimpang informasi serta keterbatasan dalam merawat dirinya sendiri, maka pada kelas ini orang tua akan mendapatkan informasi terkait bagaimana cara merawat anak tunagrahita dengan benar.
 - b. Olahraga untuk anak tunagrahita: pola hidup yang buruk dijalani oleh anak tunagrahita, maka perlu orang tua membiasakan diri untuk berolahraga pada anak tunagrahita, pada kelas olahraga ini orang tua akan dibimbing bagaimana olahraga yang baik dilakukan oleh anak tunagrahita, selain olahraga, orang tua juga akan di bimbing bagaimana aktivitas fisik yang rutin dilakukan untuk anak tunagrahita.
 - c. Kesehatan untuk anak tunagrahita: keterbatasan yang dimiliki oleh anak tunagrahita dikhawatirkan anak tunagrahita akan mudah terserang berbagai macam masalah kesehatan, pada kelas kesehatan ini orang tua akan dibimbing bagaimana masalah kesehatan yang akan menyerang anak tunagrahita, apa dampak, dan bagaimana pencegahannya, pentingnya pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak tunagrahita termasuk gizi yang baik untuk anak tunagrahita.
 - d. Konseling untuk orang tua dengan anak tunagrahita: kekurangan yang dimiliki oleh anaknya tidak menutup kemungkinan bahwa ibu akan terserang masalah mental seperti stress, depresi, tidak terima dengan keadaan anaknya dan lain sebagainya. pada kelas konseling ini orang tua dapat mencurahkan isi hatinya yang dirasakan, masalah yang dihadapi, kendala dalam merawat anak tunagrahita, dan lain sebagainya, orang tua akan mendapatkan Solusi dari permasalahan yang dihadapi.
4. Evaluasi Program, evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana program ini

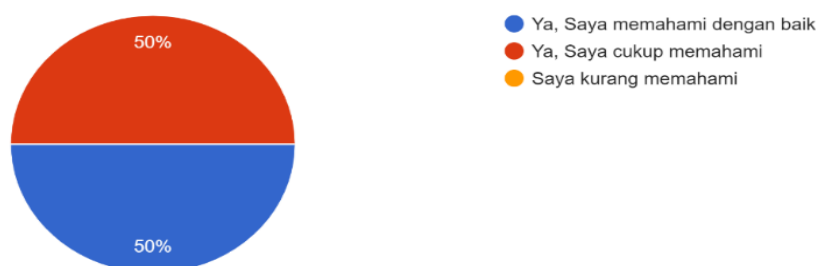
berjalan, kekurangan yang harus diperbaiki dan hal apa saja yang sekiranya harus ditingkatkan kedepannya. Selain itu, kegiatan ini dikonversikan ke dalam artikel ilmiah terpublikasi di jurnal untuk menambah referensi literasi dalam bidang kesehatan dan olahraga untuk anak tunagrahita.

Hasil dan Pembahasan



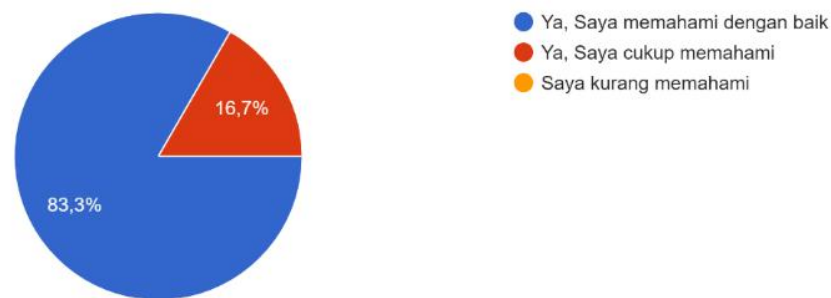
Gambar 2. Hasil pemahaman peserta pada materi

Pada gambar 2 menjelaskan bahwasannya mayoritas peserta (66,7%) merasa bahwa mereka memahami materi yang disampaikan dengan baik, yang menunjukkan bahwa pemateri mampu menyampaikan informasi dengan jelas dan efektif. Hal ini penting karena pemahaman yang baik terhadap materi adalah dasar untuk penerapan pengetahuan dalam praktik. Peserta yang merasa cukup memahami (33,3%) mungkin memerlukan lebih banyak waktu atau tambahan informasi untuk mencapai pemahaman penuh. Tidak adanya peserta yang kurang memahami menunjukkan bahwa tidak ada hambatan signifikan dalam penyampaian materi.



Gambar 3. Hasil pemahaman peserta pada materi tunagrahita

Pada gambar 3 terkait dengan pemahaman yang terbagi rata antara peserta yang memahami dengan baik dan cukup memahami (masing-masing 50%) mencerminkan keberagaman tingkat pengetahuan awal peserta tentang anak tunagrahita. Bagi peserta yang cukup memahami, kemungkinan diperlukan penjelasan tambahan atau pengalaman langsung untuk memperdalam pemahaman mereka. Pemateri dapat mempertimbangkan untuk memberikan contoh praktis atau studi kasus yang lebih mendalam di sesi berikutnya.



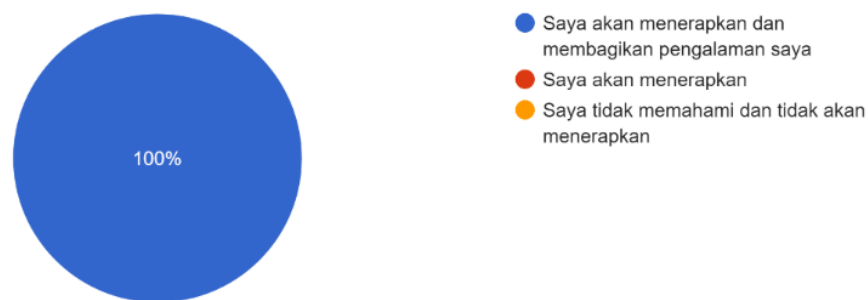
Gambar 4. Hasil pemahaman peserta pada materi aktifitas fisik

Tingginya persentase peserta yang disajikan pada gambar 4 dapat dilihat peserta memahami dengan baik materi tentang aktivitas fisik anak tunagrahita (83,3%) menunjukkan bahwa topik ini disampaikan dengan sangat efektif dan relevan bagi peserta. Aktivitas fisik adalah aspek penting dalam perkembangan anak tunagrahita, sehingga pemahaman yang baik akan topik ini sangat bermanfaat. Hanya sebagian kecil (16,7%) yang merasa cukup memahami, yang menunjukkan perlunya penguatan materi atau sesi praktis untuk memastikan semua peserta dapat menerapkannya dengan baik.



Gambar 5. Hasil Manfaat kegiatan bagi Peserta

Pada Gambar 5 menunjukkan tentang penilaian bahwa kegiatan parenting ini sangat bermanfaat oleh seluruh peserta (100%) menegaskan keberhasilan program dalam memenuhi kebutuhan mereka. Hal ini mencerminkan bahwa konten yang disajikan sangat relevan dan aplikatif, memberikan peserta pengetahuan dan keterampilan yang langsung dapat diterapkan. Evaluasi positif ini juga menunjukkan bahwa kegiatan dirancang dengan baik, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun interaksi dengan peserta.



Gambar 6. Hasil Komitmen peserta pasca kegiatan

Pada gambar 6 terlihat komitmen penuh dari semua peserta (100%) untuk menerapkan dan membagikan pengalaman mereka adalah indikator kuat bahwa kegiatan parenting ini tidak hanya dipahami dengan baik tetapi juga diakui penting dan relevan. Ini mencerminkan tingginya motivasi peserta untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada komunitas mereka. Langkah ini juga menunjukkan potensi kegiatan untuk menghasilkan dampak yang berkelanjutan dan luas.

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas peserta (66,7%) merasa bahwa mereka memahami materi yang disampaikan oleh pemateri dengan baik, dan 33,3% cukup memahami. Tidak ada peserta yang merasa kurang memahami. Hal ini menunjukkan bahwa pemateri berhasil menyampaikan materi dengan jelas dan efektif, sehingga peserta dapat mengikuti dan memahami informasi yang diberikan. Pemahaman yang baik terhadap materi ini sangat penting karena menjadi dasar untuk penerapan pengetahuan dalam praktik sehari-hari, khususnya dalam mendukung anak-anak tunagrahita. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan peserta dapat menerapkan strategi yang efektif untuk membantu perkembangan anak-anak mereka.

Selain itu, terkait materi tentang anak tunagrahita, separuh peserta (50%) menyatakan memahami dengan baik, dan separuh lainnya (50%) cukup memahami. Ini mencerminkan bahwa meskipun sebagian besar peserta sudah memiliki pemahaman yang baik, ada sebagian yang masih memerlukan penjelasan lebih lanjut atau pendalaman materi. Materi tentang anak tunagrahita ini krusial karena memberikan wawasan kepada peserta tentang kebutuhan spesifik dan cara terbaik untuk mendukung perkembangan mereka. Pemahaman yang mendalam tentang anak tunagrahita akan membantu peserta dalam memberikan dukungan yang lebih efektif dan empatik.

Tingginya tingkat pemahaman terkait materi tentang aktivitas fisik anak tunagrahita (83,3% memahami dengan baik dan 16,7% cukup memahami) menunjukkan bahwa topik ini sangat relevan dan disampaikan dengan sangat baik. Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam perkembangan anak tunagrahita, membantu mereka dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Peserta yang memahami pentingnya aktivitas fisik dapat menerapkan kegiatan ini dalam rutinitas sehari-hari anak mereka, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas hidup dan perkembangan anak. Dengan demikian, keberhasilan penyampaian materi ini tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi peserta, tetapi juga berdampak positif pada anak-anak yang mereka dukung.

Selanjutnya, penilaian bahwa kegiatan parenting ini sangat bermanfaat oleh seluruh peserta (100%) menegaskan keberhasilan program dalam memenuhi kebutuhan mereka. Hal ini mencerminkan bahwa konten yang disajikan sangat relevan dan aplikatif, memberikan peserta pengetahuan dan keterampilan yang langsung dapat diterapkan. Evaluasi positif ini juga menunjukkan bahwa kegiatan dirancang dengan baik, baik dari segi materi, metode penyampaian, maupun interaksi dengan peserta. Kegiatan parenting yang dianggap sangat bermanfaat ini menunjukkan bahwa peserta mendapatkan banyak manfaat yang dapat langsung mereka gunakan dalam mendukung perkembangan anak-anak tunagrahita.

Komitmen penuh dari semua peserta (100%) untuk menerapkan dan membagikan pengalaman mereka adalah indikator kuat bahwa kegiatan parenting ini tidak hanya dipahami dengan baik tetapi juga diakui penting dan relevan. Ini mencerminkan tingginya motivasi peserta untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada komunitas mereka. Langkah ini juga menunjukkan potensi kegiatan untuk menghasilkan dampak yang berkelanjutan dan luas. Dengan berbagi pengalaman dan pengetahuan yang mereka

peroleh, peserta dapat membantu orang tua lain dalam mendukung anak-anak tunagrahita, menciptakan jaringan dukungan yang lebih besar (Khorini'mah & Kamala, 2020).

Dalam pendidikan anak berkebutuhan khusus, "Penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami kebutuhan spesifik anak-anak tunagrahita dan bagaimana aktivitas fisik dapat mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Kegiatan parenting yang efektif dapat memberikan wawasan dan strategi praktis bagi para peserta untuk menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari." Pandangan ini sejalan dengan temuan kuesioner yang menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan parenting sangat bermanfaat dan bermaksud untuk menerapkannya.

Kegiatan parenting yang dirancang dengan baik tidak hanya memberikan informasi tetapi juga memberdayakan peserta untuk mengimplementasikan dan membagikan pengalaman mereka (Afandi, 2022). Ini adalah kunci untuk menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi anak-anak tunagrahita dan komunitas mereka." Pernyataan ini menegaskan pentingnya pemberdayaan peserta melalui kegiatan parenting yang dirancang dengan baik, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mendorong aksi nyata di komunitas.



Gambar 7. Dokumentasi kegiatan pengabdian

Kegiatan parenting yang efektif harus melibatkan penyampaian materi yang jelas dan mudah dipahami, disertai dengan contoh praktis dan studi kasus yang relevan. Pemahaman yang baik tentang kebutuhan dan karakteristik anak tunagrahita adalah kunci untuk merancang aktivitas fisik yang sesuai dan bermanfaat. Selain itu, kegiatan parenting juga harus memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi

dan berbagi pengalaman, sehingga mereka dapat saling belajar dan memperkaya pengetahuan mereka (Yulia, 2022);(Mooy & Hendriani, 2024).

Melibatkan peserta dalam kegiatan interaktif dan diskusi kelompok juga dapat meningkatkan pemahaman dan penerapan materi yang disampaikan. Dengan saling berbagi pengalaman, peserta dapat memperoleh wawasan baru dan strategi praktis yang mungkin belum mereka pikirkan sebelumnya. Interaksi ini juga dapat memperkuat jaringan dukungan antar orang tua, yang sangat penting dalam mendukung anak-anak tunagrahita.

Penting juga untuk terus memantau dan mengevaluasi efektivitas kegiatan parenting melalui umpan balik dari peserta. Informasi ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan program agar lebih sesuai dengan kebutuhan peserta. Melibatkan ahli di bidang pendidikan dan psikologi anak dalam merancang dan menyampaikan materi juga dapat meningkatkan kualitas kegiatan parenting (Rani & Jauhari, 2018).

Dari hasil kuesioner, dapat disimpulkan bahwa kegiatan parenting ini berhasil dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mendukung anak-anak tunagrahita. Keberhasilan ini tidak lepas dari desain program yang baik, materi yang relevan, dan metode penyampaian yang efektif. Ke depan, penting untuk terus mengembangkan program ini agar dapat menjangkau lebih banyak orang tua dan pendidik, serta meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan kepada anak-anak tunagrahita.

Kesimpulan

Dengan demikian, kegiatan parenting yang efektif tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga memberdayakan peserta untuk menerapkan dan membagikan pengetahuan mereka. Hal ini penting untuk menciptakan dampak positif yang berkelanjutan bagi anak-anak tunagrahita dan komunitas mereka. Dukungan yang kuat dari orang tua dan pendidik adalah kunci untuk membantu anak-anak tunagrahita mencapai potensi penuh mereka.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Malang karena telah memberikan pembiayaan pada tim ini sehingga dapat melaksanakan pengabdian ini dengan sukses. Selain itu kami ucapkan terima kasih kepada Sekolah Luar Biasa BC Kepanjen

Malang telah berkenan menjadi Mitra kami dalam berkolaborasi pada kegiatan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana.

Referensi

- Afandi, A. (2022). Metodologi pengabdian masyarakat.
- Azizah, A. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Oleh Orang Tua Pada Anak Tuna Grahita Di Sekolah Luar Biasa Negeri Banjarnegara. IAIN Purwokerto.
- Karin, N. A. Z., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Penerimaan diri orang tua dengan anak tunagrahita: Adakah peran dukungan sosial? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 244–251.
- Khorini'mah, S. M., & Kamala, I. (2020). Peran Orang tua dalam Melatih Disiplin pada Anak Tunagrahita. *Journal on Teacher Education*, 2(1), 59-65.
- Maulidiyah, F. N. (2020). Media pembelajaran multimedia interaktif untuk anak tunagrahita ringan. *Jurnal Pendidikan*, 29(2), 93–100.
- Mayasari, N. (2019). Layanan Pendidikan Bagi Anak Tunagrahita Dengan Tipe Down Syndrome. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 111–134.
- Mooy, A. P., & Hendriani, W. (2024). Peran Orangtua Terhadap Peningkatan Kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus (Tunagrahita): Studi Literatur. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(2), 135-147.
- Pangestuti, W., & Raharjo, A. (2017). Survei Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Aktivitas Permainan Tradisional (Tunagrahita). *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(1), 73-78.
- Putri, U. K. (2019). Pola Asuh Orang Tua Penyandang Tunagrahita Dalam Kemandirian Anak Tunagrahita Di Bungo Pasang Painan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(1), 96-104.
- Rahmatika, S. N., & Apsari, N. C. (2020). Positive Parenting: Peran Orang Tua Dalam Membangun Kemandirian Anak Tunagrahita. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 329. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.28380>
- Rani, K., & Jauhari, M. N. (2018). Keterlibatan orangtua dalam penanganan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 55-64.

- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Sarnoto, A. Z., Hidayat, R., & Rahmawati, S. T. (2021). Kegiatan & Program Dakwah selama Pandemi (Studi Lapangan Masjid Jami'Al Azhar Jakapermai, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia). *The International Seminar on Mosque Innovation During Pandemic (SIMPan21)*, 30–41.
- Sutono, E. V. (2022). Hubungan pola asuh orang tua dengan tingkat kebersihan gigi dan mulut anak tunagrahita ringan di SLB Tunas Indonesia Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya).
- Yulia, N. M. (2022). Mendidik Anak Digital: Pelatihan Parenting Bagi Orang Tua Dan Kader PKK. *Al-Umron: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 27-34.