

JURNAL PENDIDIKAN KHUSUS

**STUDI DESKRIPTIF *ACTIVITY OF DAILY LIVING* MEMASAK
PENYANDANG TUNANETRA**

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
untuk Memenuhi Persyaratan Penyelesaian
Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa**



Oleh:

HERSIWI KUSTANDYAH

NIM: 10010044217

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA**

2017

STUDI DESKRIPTIF ACTIVITY OF DAILY LIVING MEMASAK PENYANDANG TUNANETRA

Hersiwi Kustandiyah dan Sri Joeda Andajani

(Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya) kustandiyah@gmail.com

ABSTRACT

For people with visual impairment is not easy in performing daily activities in the field of special cooking because of the obstacles of vision. But not all people with visual impairment experience barriers in doing daily activities in the field of cooking. Based on the problem, the purpose of this study is to describe the cooking knowledge for the blind, the daily activities of the blind people in cooking and the constraints experienced during cooking activities.

This research uses qualitative research type, with qualitative descriptive approach. Technique of data collecting by interview and observation. The technique of data validity used is triangulation. The data were analyzed by data reduction, data presentation, and conclusion / verification. The result of this research is that blind people have knowledge in cooking activities in theory and practice by optimizing other senses such as taste, ware and perfection which can still be functional in daily activities.

Keywords: *activity of daily living, cooking*

Pendahuluan

Pada umumnya anggapan orang awam bahwa penyandang tunanetra tidak memiliki kemampuan kemandirian. Sehingga mereka meragukan kemampuan penyandang tunanetra. Baik kemampuan bekerja maupun kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Bagi orang awas, untuk melakukan aktivitas sehari-hari tidak sulit dilakukan. Melalui penglihatannya orang awas dapat meniru/mencontoh gerakan-gerakan orang disekitarnya yang sedang melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami hambatan. Namun bagi penyandang tunanetra, untuk melakukan kegiatan sehari-hari tidaklah mudah dan mereka sering kali mengalami hambatan. Hal tersebut sesuai pendapat Wikasanti (2014:10), bahwa tunanetra dapat diartikan sebagai setiap gangguan atau kelainan yang terjadi pada indera penglihatan seseorang sehingga orang tersebut mengalami kendala dalam beraktivitas.

Gangguan pada penglihatannya menyebabkan mereka tidak dapat melihat secara jelas, detail, dan langsung apa yang sedang dilakukan oleh orang lain yang berada di sekitarnya, sehingga mereka tidak dapat menirukan atau mencontohnya. Meskipun tunanetra memiliki hambatan penglihatan, tetapi mereka masih bisa menggunakan indera yang lain seperti indera pendengaran, perabaan, perasa dan penciuman dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Penggunaan indera yang masih berfungsi untuk membantu tunanetra dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk dalam orientasi.

Karena orientasi adalah proses penggunaan indera-indera yang masih berfungsi di dalam menempatkan posisi diri dalam hubungannya dengan semua obyek penting yang terdapat di lingkungannya. Sedangkan mobilitas yaitu kemampuan bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain yang diinginkannya dengan tepat dan aman. Maka dengan memiliki kemampuan orientasi mobilitas, tunanetra dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan aman. Hal ini sesuai dengan pendapat Munawar, dkk (2013:6) tentang tujuan orientasi mobilitas, yaitu terdapat tiga aspek tujuan orientasi dan mobilitas, dan salah satunya terdapat aspek keterampilan, tidak terkecuali keterampilan aktivitas sehari-hari.

Activity of Daily Living (ADL) atau aktivitas kegiatan harian yang lebih familiar dalam dunia Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dikenal dengan istilah "Bina Diri" (Widya, 2010). *Activity of daily living (ADL)* atau keterampilan dalam kegiatan kehidupan sehari-hari merupakan kegiatan yang tidak bisa lepas bagi setiap orang. Kegiatan ini dilakukan secara rutinitas dari bangun tidur di pagi hari sampai tidur lagi di malam hari. Aktivitas sehari-hari yang dimaksud disini yaitu aktivitas sehari-hari yang dikerjakan dirumah. Ada berbagai macam aktivitas sehari-hari yang biasa dikerjakan dirumah, diantaranya seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci baju dan lain sebagainya.

Memasak adalah salah satu contoh kegiatan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Memasak dalam kegiatan sehari-hari diartikan sebagai kegiatan mengolah bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap

untuk dimakan. Menurut Ceserani Lundberg dan para ahli kuliner dalam Bartono P.H, Ruffino E.M (2009:15) “secara definitif, memasak adalah proses pemberian panas (*application of heat*) sehingga bahan yang dimasak tersebut akan dapat dimakan (*eatable*), lezat dilidah (*palatable*), aman dimakan (*safer to eat*), mudah dicerna (*digestible*), dan berubah penampilannya (*change its appearance*)”.

Dalam kegiatan memasak, seorang tunanetra dapat menggunakan indera penciuman dalam mengenali bahan-bahan makanan dapat juga menggunakan indera perabaan maupun indera pengecapnya. Indera pendengaran dapat digunakan untuk mengetahui tanda suara dalam proses memasak, misalnya suara air yang mendidih dan mengetahui kematangan bahan makanan saat digoreng.

Berdasarkan informasi dari teman, yang memberikan informasi tentang adanya seorang penyandang tunanetra yang memiliki kemampuan dalam bidang memasak. Dan telah dilakukan observasi dan wawancara awal untuk mengetahui kebenaran informasi tersebut yang dilakukan pada hari minggu tanggal 18 September 2016 di kediamannya yang berada di Jl. Kahuripan RT.15 RW.5, Sidowayah-Sidoarjo.

Dari observasi dan wawancara tersebut diketahui bahwa informasi yang diberikan tersebut benar adanya, beliau bernama ibu Dewi Sekar, seorang tunanetra total yang memiliki kemampuan dalam bidang memasak. Ibu Dewi Sekar mengalami ketunanetraan sejak umur 16 tahun dikarenakan glukoma, sejak itu orang tuanya membatasi untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa pendampingan dari orang awas. Kemudian setelah ibunda dari Ibu Dewi Sekar meninggal dunia, Ibu Dewi Sekar mulai mencoba untuk melakukan aktivitas sehari-hari sendiri termasuk aktivitas memasak.

Sejak Ibu Dewi Sekar dapat belajar memasak sendiri, kemampuan memasaknya semakin diasah dan semakin berkembang. Sehingga Ibu Dewi Sekar sempat memiliki usaha catering sederhana karena saran dari teman-teman dan tetangganya yang pernah merasakan masakan Ibu Dewi Sekar. Namun usaha catering tersebut saat ini kurang berjalan lancar, karena kurangnya tenaga yang membantu untuk memasak dalam jumlah yang banyak. Jika pesanan tidak terlalu banyak dan tidak rumit ibu Dewi Sekar terkadang masih menerima pesanan.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat sesuatu hal yang menarik dan perlu dilakukan penelitian tentang “Studi Deskriptif *Activity of Daily Living* Memasak Penyandang Tunanetra”.

Metode

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif, dalam penelitian ini

dideskripsikan secara detail dari aspek-aspek yang mempunyai nilai penting yang berkaitan dengan sasaran penelitian, sehingga diperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai kegiatan sehari-hari seorang penyandang tunanetra dalam bidang memasak, dimana dalam kegiatan memasak sehari-hari penyandang tunanetra terdapat poin-poin penting, seperti kegiatan dalam mempersiapkan bahan dan peralatan untuk memasak, proses tunanetra memasak dan cara menyajikan makanan di meja makan.

B. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian adalah letak dimana penelitian akan dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan dan berkaitan dengan permasalahan penelitian. Adapun lokasi penelitian ini adalah di rumah seorang penyandang tunanetra yang dijadikan subyek penelitian, yang beralamatkan di Jl. Kahuripan RT.15 RW. 5, Sidowayah-Sidoarjo.

C. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini yaitu seorang penyandang tunanetra total yang mempunyai kemampuan memasak.

D. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan gambaran yang lengkap mengenai sasaran penelitian maka dalam penelitian ini digunakan beberapa teknik pengumpulan data beserta instrument yang digunakan.

1. Wawancara

“Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interviewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (interviewees)” (Arikunto, 2010:198). Berdasarkan hal tersebut, maka tujuan wawancara dalam penelitian ini adalah mendapatkan data yang lebih mendalam yang belum diperoleh ketika observasi.

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan kepada penyandang tunanetra yang menjadi subyek penelitian.

2. Observasi

Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi langsung dan non partisipatif, dimana peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati subjek penelitian tetapi tidak mengambil bagian atau ikut serta dalam kegiatan yang diobservasi. Teknik ini dapat digunakan sebagai pembandingan atau

pemeriksa dari data wawancara sehingga diperoleh data yang benar-benar valid. Penelitian ini menggunakan jenis observasi sistematis, yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan instrumen pengamatan.

Pada penelitian ini observasi dilaksanakan di tempat tinggal penyandang tunanetra, terutama di ruang dapur karena berkaitan dalam hal memasak. Berdasarkan kegiatan observasi inilah peneliti mendapat data mengenai kemampuan kegiatan memasak sehari-hari bagi penyandang tunanetra.

E. Teknik Keabsahan Data

Agar data dalam penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan, maka perlu dilakukan uji keabsahan data atau validitas data guna kemantapan kesimpulan. Dalam penelitian ini digunakan triangulasi data dalam mengadakan pemeriksaan kesahihan data.

Menurut Moleong (2014:330) triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut.

Selanjutnya menurut Sugiyono (2007: 127) bahwa terdapat tiga macam triangulasi yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Dan dalam penelitian ini digunakan triangulasi teknik. Dimana pada triangulasi teknik, dilakukan dengan cara membandingkan data yang diperoleh melalui teknik wawancara dan teknik observasi atau pengamatan yang telah dilakukan secara langsung oleh peneliti.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2013:337) yang dilakukan adalah memulai dengan pengumpulan data, penyajian data dan verifikasi data.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan di sini bahwa, analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Pada sub bab ini, disajikan data profil subyek dan disajikan pula hasil temuan penelitian. Adapun hasil temuan penelitian ini merupakan paparan data hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dan observasi terhadap SP.

1. Pengetahuan Penyandang Tunanetra Terkait Dengan Memasak Sehari-Hari

Dari hasil wawancara dengan SP, telah didapatkan data tentang pengetahuan memasak bagi penyandang tunanetra.

Bagian pertama yaitu Kegiatan Sebelum Memasak (KSM). Didalam KSM terdapat tiga aspek, yaitu menguasai ruangan dapur, menyiapkan semua peralatan yang dibutuhkan untuk memasak dan menyiapkan semua bahan yang akan dimasak. Dalam menguasai ruangan dapur, SP telah menguasai ruangan dapur dengan baik. SP dapat berjalan dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa sering menabrak benda yang ada di depannya. Bahkan SP sangat mengenal kondisi seluruh ruangan dapurnya. Misalkan letak wastafel, kompor, rak piring dijangkaunya dengan baik.

Aspek yang kedua dalam KSM, yaitu menyiapkan semua peralatan yang dibutuhkan untuk memasak. Dalam hal ini SP dapat menyiapkan segala keperluan alat yang akan digunakan untuk memasak, seperti menyiapkan wajan, panci, pisau, talenan, sutil, serok, sendok sayur, piring, cobek, ulekan, sendok dan garpu dengan baik. Namun terkadang jika peralatan tersebut berpindah tempat, SP akan meminta bantuan kepada orang awas yang berada dirumahnya dengan bertanya kepada orang awas ataupun meminta bantuan untuk mencari peralatan tersebut.

Sedangkan aspek yang ketiga dalam KSM, yaitu menyiapkan semua bahan yang akan dimasak. Untuk menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan untuk memasak, SP dapat melakukan sendiri. Jika ada tukang sayur yang lewat didepan rumahnya, SP akan berbelanja sendiri. Namun jika tidak ada tukang sayur yang lewat di depan rumahnya dan tempat berbelanja bahan masakan kurang dapat dijangkau, SP akan meminta bantuan kepada salah satu anggota keluarganya untuk membelikan bahan makanan yang diperlukan.

2. Aktivitas Tunanetra Dalam Melakukan Proses Memasak Sehari-hari

Untuk menanak nasi, SP menggunakan rice cooker bukan menggunakan kompor karena menurut SP lebih mudah menggunakan rice cooker, sebab bila menggunakan kompor menjadi kurang praktis. Hal ini sebagaimana dikatakan oleh SP, "Dalam sehari-hari saya memasak nasi menggunakan rice cooker, karena saya rasa jika menggunakan kompor harus menyiapkan alat yang lain seperti dandang, jadi lebih repot atau lebih sulit."

Menanak nasi menggunakan rice cooker cukup melakukan beberapa langkah saja misalnya mengambil beras lalu menyucinya setelah itu memasukkan beras yang sudah dicuci kedalam panci rice cooker dan menyalakan rice cooker tersebut. Seperti pernyataan SP berikut ini, "Cara memasak nasi menggunakan rice cooker yaitu yang pertama mengambil beras dari tempatnya dan mencucinya, lalu beras yang telah dicuci dipindahkan ke dalam panci rice cooker dan ditambahkan sedikit air. Selanjutnya panci rice cooker diletakkan ke dalam rice cooker, kemudian rice cooker ditutup dan tancapkan stecker ke sumber listrik, setelah itu tekan tombol cooking."

Sp memiliki kegemaran memasak sayur asem. Bumbu yang digunakan yaitu bawang merah, bawang putih, cabe merah, kemiri, asam jawa, garam, cabe rawit, gula jawa dan sedikit penyedap bila diperlukan. Sedangkan sayur yang digunakan yaitu kacang panjang, jagung dan kangkung saja karena jenis sayur lain kurang begitu suka. Sebagaimana dikatakan oleh SP, "Bahan yang dibutuhkan untuk membuat sayur asem yaitu untuk bumbu halusnya, bawang merah, bawang putih, kemiri, lengkuas, cabe rawit, air asam jawa dan cabe merah. Untuk bahan sayurnya saya menggunakan jagung, daun kangkung dan kacang panjang. Bahan pelengkap yaitu garam dan gula jawa, bisa ditambahkan penyedap rasa jika diperlukan."

Sedangkan alat yang dibutuhkan untuk memasak sayur asem, SP menggunakan panci, cobek dan ulekan untuk menghaluskan bumbu, pisau dan talenan untuk bahan yang perlu dipotong serta sendok sayur untuk mengaduk. SP menjelaskan, "Alat yang digunakan untuk membuat sayur asem tentu saja panci, pisau dan talenan untuk memotong, baskom untuk tempat bahannya, dan sendok sayur untuk mengaduk sayur pada saat dimasak."

Dalam proses memasak sayur asem, perlu memasak air terlebih dahulu. Bagi SP untuk mengetahui air yang dimasak sudah mendidih, yaitu dengan cara mendengarkan suara air mendidih tersebut. Karena hanya dengan memanfaatkan indera pendengarannya, SP dapat mengetahui air yang telah mendidih. Seperti pernyataan SP berikut ini, "Saya mengetahui air yang sudah mendidih dengan cara mendengar suaranya."

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kematangan sayur yang sedang dimasak, SP mencicipi tekstur kelunakan sayur yang sedang dimasak. Sebagaimana disampaikan oleh SP, "Cara saya mengetahui sayurnya sudah matang dengan cara saya cicipi teksturnya, sudah lunak atau belum."

Berikutnya selain memasak nasi dan memasak sayur asem, untuk lauknya SP membuat tempe goreng. (KPM3.Lampiran 4) Tahapan pertama yang dilakukan oleh SP untuk membuat tempe goreng yaitu memotong satu buah papan tempe menggunakan pisau dan talenan. Untuk memotong tempe SP sudah terbiasa, jadi untuk membuat ukuran ketebalan yang sama pada tempe SP hanya melakukan dengan cara mengira-ngira. (KPM3a.Lampiran 4) Setelah tempe dipotong selanjutnya SP membuat bumbu tempe goreng. Sebenarnya di toko banyak menjual bumbu tempe goreng yang praktis, namun SP lebih memilih untuk membuat bumbu sendiri. Karena dirasa lebih enak dari pada bumbu jadi. Bumbu untuk tempe goreng yang dibuat oleh SP bahannya sangat sederhana, hanya menggunakan bawang putih, garam dan sedikit air. SP menghaluskan bawang putih dan garam menggunakan cobek dan ulekan. (KPM3b.Lampiran 4)

Setelah bumbu tempe goreng sudah jadi, tempe di celupkan ke bumbu hingga meresap. (KPM3c.Lampiran 4) Selanjutnya SP meletakkan wajan diatas kompor. (KPM3d.Lampiran 4) Kemudian SP menuangkan minyak goreng secukupnya secara perlahan-lahan kedalam wajan dan menyalakan kompor. (KPM3e.Lampiran 4) Selanjutnya menunggu minyak sampai panas. Pada tahap ini SP mengenali minyak yang sudah panas dengan cara meletakkan tangan di atas wajan dan merasakan seberapa panas minyak tersebut dan dengan memercikkan sedikit air dalam minyak, jika menimbulkan suara maka minyak tersebut sudah panas dan siap dipakai menggoreng tempe. (KPM3f.Lampiran 4)

Setelah itu SP memasukkan tempe kedalam wajan yang berisi minyak panas. Caranya supaya tepat dan tidak meleset, seperti pada cara memasukkan sayur asem. Dengan mendekatkan baskom berisi tempe ke wajan, lalu memasukkan tempe secara perlahan. Untuk cara membalik tempe agar matang sempurna cara SP sedikit berbeda dengan orang pada umumnya. Karena SP tidak membalik tempe dengan sutil diatas wajan, melainkan SP meniriskan tempe yang sedang digoreng tersebut dalam kondisi setengah matang, atau hanya sebagian sisi saja yang matang dan kering. Setelah ditiriskan menggunakan serok, tempe di letakkan di piring.

Sambil menunggu tempe tidak terlalu panas, SP menggoreng beberapa potong tempe lagi. Kemudian meniriskan seperti tempe yang pertama digoreng tadi. Selanjutnya tempe yang ada di piring di goreng lagi, dengan posisi bagian yang belum matang berada dibawah agar terkena minyak dan matang. Dengan meniriskan tempe terlebih dahulu dalam keadaan setengah bagian saja yang matang, SP bisa meraba bagian yang belum matang dan digoreng kembali. Jika menggoreng tempe dengan cara membaliknya dengan sutil dalam keadaan digoreng, SP kesulitan karena dalam menggoreng tempe tidak satu persatu, tapi langsung menggoreng beberapa tempe, akibatnya saat membalik tempe, tempe yang sudah dibalik dan yang belum SP sulit mengenalinya. Maka dari itu SP memakai teknik khusus seperti penjelasan tadi. (KPM3g.Lampiran 4) Tahap akhir setelah tempe sudah matang yaitu SP meniriskan tempe menggunakan serok. (KPM3h.Lampiran 4)

Bagian paling akhir dalam memasak yaitu Kegiatan Usai Memasak (KUM) yang terdiri dari penyajian makanan (KUM1), membersihkan peralatan masak yang telah dipakai (KUM2), dan membersihkan serta menata dapur agar terlihat bersih dan rapi kembali (KUM3). Dalam menyajikan makanan SP biasanya menyajikan makanan sendiri di meja makan untuk makan sehari-hari, namun untuk menyajikan makanan dalam jamuan makan, SP masih membutuhkan pendamping awas agar penyajian makanan terlihat lebih rapi. (KUM1.Lampiran 4)

Sedangkan untuk membersihkan peralatan memasak yang telah dipakai, SP membersihkan sendiri tanpa bantuan orang awas. (KUM2.Lampiran 4) Namun untuk membersihkan dan merapikan kembali kondisi dapur, terkadang SP

membutuhkan bantuan dari pendamping awas. (KUM3.Lampiran 4)

3. Kendala Yang Dihadapi Penyandang Tunanetra Dalam Proses Memasak

Bagi orang pada umumnya, aktivitas memasak tidak lah terlalu sulit karena mereka tidak memiliki suatu hambatan khusus. Namun bagi penyandang tunanetra seperti SP, untuk melakukan aktivitas memasak harus menggunakan secara maksimal indera yang masih berfungsi seperti penciuman, perabaan, pendengaran dan pengecapan. Terutama indera penciuman yang paling berperan penting untuk membau atau mencium aroma dari bahan makanan yang akan dimasak. Misalkan untuk mengenali macam-macam rempah, SP menggunakan indera penciumannya. Namun ketika SP mengalami gangguan pada indera penciumannya akibat sakit flu, SP kesulitan untuk mencium atau membau aroma dari bahan tersebut.

Kesulitan lain yang dialami oleh SP yaitu pada saat tidak ada pendamping awas yang berada dirumah. Karena bagaimanapun juga, seorang penyandang tunanetra tetap memerlukan pendamping awas untuk keselamatan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, khususnya pada saat memasak. Hal ini sesuai pernyataan SP berikut ini, “Kesulitan yang saya alami ketika memasak, yaitu pada saat saya terkena flu. Saya tidak bisa menggunakan indera penciuman saya dengan maksimal untuk mencium aroma bahan yang akan saya masak. Selain itu saya juga merasa kesulitan jika tidak ada pendamping awas dirumah, karena terkadang saya masih memerlukan bantuan dari orang awas agar saya dapat memasak dengan aman.”

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan paparan data hasil temuan penelitian, diperoleh gambaran secara menyeluruh tentang *activity of daily living* memasak tunanetra. Mengenai pengetahuan memasak bagi tunanetra, dan seluruh aktivitas dalam proses memasak mulai dari persiapan memasak, proses memasak itu sendiri dan penyajian makanan.

Secara khusus berdasarkan fokus penelitian, setelah dilaksanakan analisis data diperoleh data bahwa.

1. Pengetahuan tentang memasak bagi tunanetra

Pengetahuan memasak yang dimaksud disini yaitu meliputi pengetahuan subyek mengenai kondisi rumah, terutama kondisi pada ruang memasak atau dapur, tentang tata letak alat

memasak, bagaimana cara mendapatkan bahan dan proses memasak khususnya dalam memasak nasi, memasak sayur asem dan menggoreng tempe. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan subyek, bahwa subyek mengetahui tata letak ruangan pada dapurnya. Subyek mengetahui dimana letak alat yang akan digunakan untuk memasak dan cara untuk mendapatkan bahan yang dibutuhkan untuk memasak, subyek berbelanja pada penjual sayur yang lewat di depan rumahnya. Terkadang jika tidak ada penjual sayur yang lewat depan rumahnya, subyek meminta tolong salah satu anggota keluarganya untuk membelikan bahan yang akan dimasak di warung terdekat, karena subyek merasa kesulitan jika harus berbelanja sendiri karena jalan menuju ke warung sayur tidak akses untuk penyandang tunanetra seperti subyek.

Dalam memasak nasi, dari hasil wawancara yang di dapatkan, subyek memasak nasi dengan menggunakan rice cooker. Untuk bahan memasak nasi, subyek menjelaskan bahannya adalah beras dan air. Sedangkan alatnya yaitu rice cooker dan baskom untuk mencuci beras. Dalam proses memasak nasi subyek menjelaskan langkah-langkahnya. Hal pertama yang dilakukan dalam memasak nasi adalah mengambil beras dan mencucinya terlebih dahulu, kemudian beras dimasukan ke dalam panci rice cooker dan ditambahkan sedikit air, untuk mengukur seberapa banyak air, subyek menggunakan jarinya. Setelah itu rice cooker ditutup dan stecker di tancapkan pada sumber listrik dan tekan tombol cooking.

Sedangkan untuk masakan kedua adalah sayur asem, subyek menjelaskan bahan dan alat apa saja yang digunakan, untuk bahannya yaitu daun kangkung, jagung, kacang panjang. Bumbunya adalah bawang merah, bawang putih, air asam jawa, kemiri, lengkuas, cabe rawit dan daun salam. Untuk alatnya yaitu, pisau, talenan, baskom, cobek dan talenan. Kemudian cara memasak sayur asem yaitu, yang pertama kali dilakukan adalah memetik daun kangkung dari tangkai, pada tahap ini subyek dapat mengenali daun bayam yang sudah tidak layak untuk dimasak (berlubang dan layu) dengan cara meraba tekstur daun tersebut. Selain itu juga memotong kacang panjang, dan mengupas jagung dan memotongnya. Langkah selanjutnya adalah merebus air, cara subyek mengetahui jika air sudah mendidih yaitu dengan mendengarkan suara air yang mendidih seperti bergemuruh, itu tandanya air telah mendidih. Setelah air mendidih

bumbu dimasukkan beserta jagung, daun kangkung dan kacang panjang yang telah dipotong tadi. Tunggu sampai matang dan bahannya lunak, pada tahap ini cara mengetahui sayur sudah matang atau belum dengan cara merasakan teksturnya sayur tersebut.

Masakan selanjutnya yaitu tempe goreng. Bahannya adalah tempe, bawang putih, garam, air dan minyak untuk menggoreng. Alatnya yaitu telenan dan pisau untuk memotong tempe, cobek dan ulekan untuk menghaluskan bumbu, wajan untuk menggoreng. cara membuatnya yaitu, pertama sepapan tempe dipotong menjadi beberapa bagian, dan mengupas beberapa siung bawang putih dan menghaluskannya dengan menggunakan cobek dan ulekan beserta garam dan sedikit air. Setelah itu tempe di celupkan ke bumbu sampai meresap, dan minyak dipanaskan. Cara mengetahui jika minyak sudah mulai panas yaitu dengan suara atau dengan cara meneteskan sedikit air ke dalam minyak, jika minyak sudah panas akan mengeluarkan suara. Setelah minyak panas, tempe dimasukkan pelan-pelan dari pinggir wajan. Cara mengetahui letak wajan yaitu dengan cara memegangnya dengan serbet, agar saat memasukkan tempe ke dalam wajan bisa tepat pada tempatnya. Selanjutnya cara membalik tempe yaitu tempe di tiriskan terlebih dahulu dari wajan dan diletakkan di piring dengan keadaan satu sisi yang belum matang. Lalu beberapa potong tempe yang belum digoreng di masukkan ke dalam wajan dan setelah beberapa saat tempe di tiriskan. Tempe yang masih setengah matang di masukkan ke wajan lagi dengan posisi bagian yang belum matang di letakkan dibagian bawah agar terkena minyak sampai matang. Cara mengetahui jika tempe sudah matang yaitu, pada ujung spatula di sentuhkan pada tempe, jika sudah mengeras tandanya sudah matang dan ditiriskan.

2. Aktivitas Tunanetra Dalam Proses Memasak

Aktivitas menurut Anton M. Mulyono (2001 : 26) adalah “kegiatan atau keaktifan”. Sedangkan menurut Sriyono aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas.

Sedangkan pengertian tunanetra menurut Nawawi (2010) adalah seseorang yang karena sesuatu hal tidak dapat menggunakan matanya sebagai saluran utama dalam memperoleh informasi dari lingkungannya. Adanya

ketunanetraan pada seseorang, secara otomatis ia akan mengalami keterbatasan. Keterbatasan itu adalah dalam hal : (1) memperoleh informasi dan pengalaman baru, (2) dalam interaksi dengan lingkungan, dan (3) dalam bergerak serta berpindah tempat (mobilitas).

Bagi seorang tunanetra untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan tidak terlepas dari kemampuan orientasi dan mobilitas, hal tersebut sesuai dengan pendapat (Giudice and Legge, 2008) menjelaskan bahwa orientasi mengacu kepada kemampuan seseorang dalam memahami lingkungan disekitarnya dan mengetahui letak atau posisi dimana dia berada. Sedangkan mobilitas yaitu kemampuan dalam bergerak secara aman dan efisien di suatu lingkungan.

Pada kegiatan sebelum memasak, terdapat aspek pertama yaitu menguasai ruangan dapur. Kemampuan orientasi mobilitas yang dimiliki oleh subyek sangat baik, dalam berpindah tempat dari tempat satu ke tempat yang lain subyek jarang sekali menabrak benda lain yang berada di depannya dan dalam mengetahui tata letak dapur, dimana letak peralatan memasak berada, subyek mengetahui letaknya dengan baik, asalkan tidak ada yang memindahkan letak peralatan tersebut. Hal ini dikarenakan subyek sudah terbiasa melakukan kegiatan sehari-hari, seperti membersihkan rumah, mencuci baju dan juga memasak. Dalam kesehariannya subyek melakukan semua kegiatan tersebut secara mandiri. Subyek menguasai ruangan dapur rumahnya, seperti letak kompor, wastafel, rak piring dan sendok serta letak bumbu-bumbu dapur.

Selanjutnya dalam hal menyiapkan bahan dan alat untuk memasak subyek juga melakukan sendiri, karena kegiatan memasak adalah kegiatan yang setiap hari dilakukannya. Maka untuk menyiapkan bahan apa saja yang akan digunakan, memilih bahan yang bagus dan layak untuk dimasak dilakukan sendiri. Begitu juga dengan menyiapkan peralatan memasak, subyek lakukan sendiri karena mengetahui semua tempat menyimpan peralatan di dapur. Subyek memperoleh bahan makanan dari berbelanja di tukang sayur yang melewati depan rumahnya. Selain menyiapkan bahan dan alat untuk memasak, subyek juga mempunyai resep yang didapatkan dari siaran radio atau mendapatkan resep dari teman-temannya.

Selanjutnya memasuki proses memasak, yang pertama kali dilakukan dalam proses memasak

adalah menanak nasi. Untuk menanak nasi, subyek menggunakan teknik modern, yaitu menggunakan alat penanak nasi modern/magic com. Dalam proses menanak nasi, langkah pertama adalah mengambil beras, membersihkan beras dari kerikil dan mencucinya. Pada tahap ini subyek dapat melakukan dengan baik, karena sudah terbiasa menanak nasi setiap harinya dan telah memahami tempat untuk mengambil beras serta terbiasa mencuci beras dengan baik. Langkah berikutnya yaitu memasukkan beras yang sudah dicuci kedalam panci magic com, menambahkan air dan meletakkan panci magic com ke dalam magic com, menghubungkan steker ke sumber listrik serta menekan tombol cooking pada magic com. Semua langkah-langkah tersebut dapat dilakukan oleh subyek dengan baik dan sangat hati-hati.

Setelah proses menanak nasi selesai, kegiatan selanjutnya yaitu memasak sayur. Dalam hal ini subyek memasak sayur seperti orang awas pada umumnya, namun ada beberapa tehnik yang dilakukan seorang tunanetra agar dapat memasak dengan baik dan aman. Langkah-langkah memasak sayur yang dilakukan subyek sama dengan orang pada umumnya, yang pertama kali dilakukan adalah memilih sayur-sayuran yang masih layak untuk dimasak. Cara tunanetra mengetahui sayur yang dipilih adalah yang layak atau tidak dengan cara merabanya, tunanetra dapat merasakan bagian sayur yang kurang bagus atau kurang layak untuk di konsumsi. Dan untuk mengetahui sayur yang akan dimasak juga dengan meraba dan membau aroma dari sayur tersebut jika diperlukan.

Tahapan berikutnya yaitu mengupas dan memetik sayur. Kegiatan mengupas termasuk kegiatan yang berbahaya, jika tidak berhati-hati maka tangan akan terkena pisau. Begitu juga bagi penyandang tunanetra, kegiatan mengupas sangat berbahaya jika tidak dilakukan dengan hati-hati. Tetapi subyek dapat mengupas sayuran yang akan dimasak dengan baik dan benar. Untuk kegiatan memetik sayur juga dilakukan subyek dengan baik, subyek dapat membedakan sayur yang sudah layu dan yang masih segar. Selanjutnya sayur dicuci dan dipotong sesuai keinginan. Subyek memotong sayur dengan hati-hati, agar tidak terkena pisau dan agar setiap potongan sayur ukurannya sama, meskipun tidak akan bisa sama persis, karena bagaimanapun juga seorang tunanetra tidak bisa sempurna dalam hal perkiraan.

Selanjutnya dalam membuat bumbu, terkadang subyek memakai alat penghancur makanan modern (blender), tetapi lebih sering menggunakan cobek dan ulekan, subyek dapat merasakan bumbu yang belum hancur melalui permukaan ulekan. Berikutnya setelah membuat bumbu, yaitu merebus air untuk memasak sayur berkuah. Merebus menurut (Mulyatiningsih, 2007) adalah memasak suatu bahan makanan dalam cairan yang mendidih, cairan yang dimaksud bisa berupa air, santan atau pun susu. Dalam hal ini untuk mengetahui air yang sudah mendidih subyek menggunakan pendengarannya. Subyek dapat menyalakan kompor dan menempatkan panci yang berisi air dengan baik dan tepat. Setelah air mendidih subyek memasukkan sayur ke dalam panci, untuk mengetahui posisi panci agar bisa tepat memasukkan sayur subyek menempelkan baskom yang berisi sayuran dan memasukkan sayur ke dalam panci.

Untuk mengetahui sayur yang dimasak sudah matang atau belum, dirasakan dari tekstur sayur tersebut. Setelah dirasa tekstur sayur sudah cukup lunak, subyek menambahkan bumbu dan penyedap rasa. Selanjutnya subyek mematikan kompor dan memindahkan sayur ke dalam wadah/mangkuk sayur. Terkadang dalam hal ini subyek masih memerlukan bantuan dari orang yang awas.

Tahap berikutnya adalah menggoreng tempe. Menurut (Mulyatiningsih, 2007) menggoreng adalah memasak makanan dalam minyak atau lemak. Dalam menggoreng subyek mempunyai cara atau tehnik khusus, yang akan dijelaskan berikut ini. Yang pertama dilakukan oleh subyek yaitu memotong tempe, dalam memotong tempe subyek dapat melakukannya dengan baik, meskipun terkadang ada sebagian tempe yang tidak terpotong sama ukurannya dengan yang lain. Selanjutnya subyek membuat bumbu untuk tempe goreng, seperti membuat bumbu pada sayur, subyek juga melakukan hal ini dengan baik, setelah itu tempe dicelupkan ke dalam bumbu sampai meresap. Lalu subyek menyalakan kompor dan memanaskan minyak untuk menggoreng tempe, dalam hal ini subyek juga melakukan dengan baik dan sangat hati-hati. Untuk mengetahui minyak yang sudah panas subyek mengetahui lewat suara, jika belum yakin dengan suara minyak yang sudah panas, bisa dipercikan air sedikit untuk mengetahui minyak yang sudah panas. Setelah minyak panas, tempe dimasukkan ke dalam penggorengan. Setelah bagian bawah

tempe yang terkena minyak sudah matang, lalu tempe ditiriskan. Karena akan dibalik di luar penggorengan, ini salah satu tehnik subyek dalam menggoreng. Kemudian sambil menunggu tempe yang sudah ditiriskan dingin, bisa dimasukkan lagi tempe yang belum di goreng. Selanjutnya jika bagian bawah tempe sudah matang, tempe ditiriskan seperti yang pertama tadi. Kemudian tempe yang pertama ditiriskan tadi digoreng kembali namun dalam posisi yang belum matang dibalik posisinya menjadi dibawah agar terkena minyak. Hal tersebut dilakukan berulang sampai selesai.

Dalam hal menyajikan makanan subyek membutuhkan bantuan orang lain. Karena dalam menyajikan makanan butuh kerapian dan ketepatan peletakkan makanan, dan hal tersebut tidak bisa dilakukan oleh seorang tunanetra dengan sempurna seorang diri. Harus didampingi oleh orang yang awas, agar penyajian makanan terlihat lebih rapi dan tepat dalam menata makanan dimeja makan.

Dan pada tahap akhir yaitu membersihkan atau mencuci alat yang telah digunakan untuk memasak. Hal ini bisa dilakukan oleh subyek tanpa dibantu. Akan tetapi dalam membersihkan dan menata dapur agar rapi dan bersih kembali seperti semula perlu sedikit bantuan dari orang lain. Karena kemungkinan ada bagian yang terlewat yang seharusnya dirapikan namun tak teraba oleh seorang tunanetra.

3. Kendala-kendala yang dialami tunanetra dalam aktivitas sehari-hari di bidang memasak

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari, terkadang subyek mengalami beberapa kendala, misalnya dalam hal membersihkan rumah, untuk beberapa bagian didalam rumahnya tidak dapat terjangkau oleh subyek karena keterbatasan pada indera penglihatannya. Begitu juga dalam kegiatan memasak, subyek juga mengalami beberapa kendala dalam melakukan aktivitas memasak sehari-hari. Kendala yang dialami oleh subyek dalam melakukan aktivitas memasak sehari-hari, yaitu pada saat subyek sedang mengalami sakit flu, karena fungsi indera penciumannya menjadi kurang maksimal.

Hal ini sangat berpengaruh, karena dalam mengenali bahan makanan yang akan dimasak selain menggunakan indera peraba, subyek juga menggunakan indera penciuman untuk mengenali bahan tersebut. Kendala lain yang dihadapi oleh subyek pada saat melakukan aktivitas memasak

yaitu ketika tidak ada pendamping awas, karena bagaimana pun juga subyek yang seorang tunanetra perlu seorang pendamping awas, agar aktivitas yang dilakukan dalam hal ini aktivitas memasak dapat dilakukan dengan aman.

Berdasarkan uraian hasil observasi dan wawancara tersebut, diperoleh data bahwa subyek yang tidak lain adalah seorang penyandang tunanetra mampu melakukan kegiatan sehari-hari, termasuk kegiatan memasak. Dalam kegiatan memasak, mulai dari persiapan awal yaitu menyiapkan alat dan bahan, proses memasak itu sendiri sampai menyajikan makanan hampir semua tahapan memasak dilakukan sendiri, namun terkadang ada beberapa kendala yang dialami ketika melakukan aktivitas memasak dan ada beberapa hal yang tidak bisa subyek lakukan sendiri sehingga memerlukan bantuan orang lain yang awas.

PENUTUP SIMPULAN

1. Pengetahuan memasak bagi penyandang tunanetra.
Dalam sehari-hari subyek penelitian memasak sendiri untuk kebutuhan makannya, dan makanan yang dimasaknya adalah makanan yang sederhana dan mudah untuk dimasak. Subyek memiliki pengetahuan tentang memasak meliputi resep berbagai makanan sederhana untuk dimasak sehari-hari. Khususnya dalam penelitian ini subyek mengetahui tentang bahan, alat dan proses memasak nasi, memasak sayur asem dan menggoreng tempe.
2. Aktivitas tunanetra dalam proses memasak.
Aktivitas memasak tunanetra dapat dilakukan seperti halnya dilakukan oleh orang pada umumnya. Hal-hal yang terkait dengan penggunaan indera penglihatan dalam proses memasak, subyek dapat mengganti dengan mengoptimalkan indera lain seperti indera penciuman, pendengaran, pengecap dan perabaan. Sedangkan dalam menguasai ruang dan perlengkapan dapur subyek melakukan dengan cara mengorientasi ruangan dapur dengan mengoptimalkan kemampuan motorik halus dan motorik kasarnya.
3. Kendala-kendala yang dialami tunanetra dalam aktivitas sehari-hari di bidang memasak.
Kendala yang dialami oleh subyek tidak lain yaitu jika indera penciumannya bermasalah karena sakit flu, hal itu yang membuat subyek sulit untuk mengenali bahan makanan yang akan dimasak. Selain itu subyek juga mengalami kesulitan jika tidak ada orang awas jika sedang memasak. Karena keterbatasan penglihatan yang dimiliki, subyek tetap

membutuhkan pendamping awas agar dapat beraktivitas dengan aman, khususnya pada saat memasak.

SARAN

1. Memanfaatkan dan menggunakan secara optimal indera lainnya yang masih bisa difungsikan.
2. Desain dapur yang memudahkan untuk penyandang tunanetra dalam beraktivitas di ruangan dapur tersebut.
3. Menggunakan alat-alat dapur yang aman, dan jika perlu dapat memodifikasi peralatan dapur.
4. Memperkaya wawasan dalam aktivitas memasak, misalnya memperkaya resep masakan dan tehnik-tehnik memasak yang bisa dilakukan oleh penyandang tunanetra.
5. Penelitian ini dirujuk untuk perencanaan pembelajaran memasak

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dijkhuizen, A. 2016. *The impact of visual impairment on the ability to perform activities of daily living for persons with severe/profound intellectual disability*. ELSEVIER Vol. 48, 35-42.
- Efendi, Mohammad. 2006. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Finn, Lauren & Vandermaas-Peeler, Mauren. 2013. *Young Children's Engagement and Learning Opportunities in a Cooking Activity with Parents and Older Siblings*. Eric Journal. Volume 15, no. 1. 20 April 2016
- Hosni, Irham. 1996. *Buku Ajar Orientasi dan Mobilitas*. Surabaya:Depdikbud.
- Minantyo, Hari. 2011. *Dasar-dasar Pengolahan Makanan (Food Product Fundamental)*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Munawar, Muhdar & Suwandi, Ate. 2013. *Mengenal dan Memahami Orientasi & Mobilitas*. Jakarta: Luxima.
- P.H, Bartono & E.M, Ruffino. 2006. *Dasar-dasar Food Product*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Tim 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press

Wardani, I.G.A.K. dkk. 2002. *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Widjajantin, Anastasia. 1996. *Ortopedagogik Tunanetra*. Surabaya: Depdikbud.

Wikasanti, Esthy. 2014. *Pengembangan Life Skills untuk Anak Berkebutuhan Khusus*. Jogjakarta: Maxima

