

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO EDUKASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MERAWAT DIRI  
KETIKA MENSTRUASI BAGI PESERTA DIDIK DISABILITAS INTELEKTUAL**

**Brigitta Karina Cahyo Putri**

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[brigitta.22023@mhs.unesa.ac.id](mailto:brigitta.22023@mhs.unesa.ac.id)

**Devina Rahmadiani Kamaruddin Nur**

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

[devinanur@unesa.ac.id](mailto:devinanur@unesa.ac.id)

**Abstrak**

Melalui pengembangan video edukasi ini, diharapkan peserta didik disabilitas intelektual dapat lebih mudah untuk mengerti dan menerapkan cara merawat diri dengan mandiri jika sedang menstruasi. Kurangnya pengertian tentang cara menjaga kebersihan saat menstruasi, seringkali disebabkan oleh keterbatasan kognitif dan media pendukung. Hal inilah yang mendorong perlunya sebuah solusi untuk membantu mereka mengerti langkah-langkah perawatan diri, mulai dari memakai pembalut sampai membersihkan tubuh. Metode yang dipakai adalah (*Research and Development*) R&D melalui model ADDIE, dalam pelaksanaannya dibatasi hanya mencapai langkah (*Development*) Pengembangan. Luaran dari penelitian yaitu sebuah video edukasi audio-visual yang dikemas menarik dan sederhana agar mudah dimengerti oleh mereka. Media ini sudah melalui proses validasi dengan hasil yang positif, ahli media memberikan penilaian sebesar 97,3% (sangat layak), ahli materi 80% (layak), praktisi 90,4% (sangat layak). Kesimpulannya, media ini memenuhi kriteria kelayakan yang berguna dalam mendorong kemandirian mereka saat menstruasi.

**Kata kunci:** video edukasi, merawat diri, menstruasi, disabilitas intelektual, kemandirian.

**Abstract**

*Through the development of educational video, it is hoped that students with intellectual disabilities will find it easier to understand and practice independent self-care during menstruation. A lack of understanding regarding how to maintain hygiene during menstruation is often caused by cognitive limitations and a lack of supportive resources. This is what drives the need for a solution to help them understand self-care steps, ranging from using sanitary pads to cleaning their bodies. The method used was Research and Development (R&D) through the ADDIE model however, its implementation was limited to the development phase. The output of the research is an audio-visual educational video designed to be engaging and simple so that it is easily understood by them. This media has undergone a validation process with positive results, media experts rated it at 97,3% (highly suitable), content experts at 80% (suitable), and practitioners at 90,4% (highly suitable). In conclusion and is useful in promoting their independence during menstruation.*

**Keywords:** educational video, self-care, menstruation, intellectual disability, independence.

UNESA

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan untuk peserta didik berkebutuhan khusus, termasuk anak disabilitas intelektual, sangat menekankan pentingnya pengembangan keterampilan hidup sebagai bagian dari pembelajaran yang bermakna dan bisa langsung dipraktekkan. Anak disabilitas intelektual memiliki keterbatasan dalam kemampuan berpikir dan beradaptasi, yang mempengaruhi cara mereka berpikir, berperilaku, serta menjalani aktivitas sehari-hari (Adawiyah, S. A. S. 2021). Oleh sebab itu, proses belajar harus dirancang supaya dapat mendukung keterampilan praktis yang membantu mereka menjadi lebih mandiri, salah satu contohnya adalah keterampilan merawat diri saat menstruasi.

Meskipun sebagian dari mereka telah memasuki masa pubertas, banyak anak disabilitas intelektual yang masih belum memahami apa itu menstruasi. Ketika pertama kali mengalami darah yang keluar dari area kewanitaan mereka, situasi tersebut sering kali menimbulkan kebingungan yang besar. Mereka tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai proses biologis tersebut, sehingga sulit bagi mereka untuk mengerti bahwa itu adalah bagian alami dari pertumbuhan sebagai perempuan. Kebingungan tersebut seringkali disertai dengan perasaan takut dan malu, karena mereka tidak tahu apakah kondisi tersebut berbahaya atau tidak. Ketidaktahuan ini membuat mereka tidak mampu menangani kondisi tersebut secara mandiri. Selain itu, mereka juga belum mengetahui bagaimana cara untuk membersihkan diri saat menstruasi, termasuk langkah-langkah dalam mengganti pembalut, menjaga kebersihan area intim, dan membuang pembalut bekas dengan benar. Akibatnya, sebagian besar dari mereka tetap bergantung pada bantuan orang dewasa atau pengasuh untuk merawat diri selama periode menstruasi berlangsung. Situasi ini menjadi salah satu tantangan besar dalam proses pengembangan kemandirian anak disabilitas intelektual, khususnya dalam hal perawatan diri. Tanpa pemahaman yang tepat dan pembinaan yang sesuai, mereka akan terus mengalami ketergantungan dan merasa tidak nyaman ketika menghadapi perubahan alami pada tubuh mereka sendiri. Selain itu, jika tidak bisa merawat diri dengan baik saat menstruasi, ini bisa menimbulkan penyakit (Rusdiana & Fauzi, 2022).

Menyadari pentingnya hal ini, Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, serta Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, serta Teknologi Nomor 033/H/KR/2022 menetapkan tujuan pembelajaran spesifik bagi siswa dengan kebutuhan khusus. Pada Fase C, dalam elemen merawat diri, dijelaskan bahwa salah satu tujuan pembelajaran adalah “mengenal tanda-tanda pubertas secara fisik serta mental pada pria maupun wanita serta dapat memanfaatkan pembalut bagi perempuan.” Hal ini menegaskan bahwa keterampilan tersebut bukan hanya kebutuhan praktis sehari-hari, tetapi juga bagian dari target kurikulum yang wajib dicapai oleh peserta didik berkebutuhan khusus.

Adanya kebutuhan untuk meningkatkan kemandirian peserta didik penyandang disabilitas intelektual mendorong guru mencari media pembelajaran yang inovatif dan disesuaikan dengan ciri khas mereka. Salah satu cara yang sangat menjanjikan adalah memanfaatkan video pembelajaran edukatif. Media video edukasi mampu menghadirkan materi pembelajaran secara audio-visual, memungkinkan peserta didik

disabilitas intelektual memahami konsep secara konkret, menarik, dan dapat diulang sesuai kebutuhan. Model pembelajaran berbasis video terbukti efektif untuk meningkatkan pengalaman belajar dan penyerapan informasi pada anak disabilitas intelektual. Selain memperjelas langkah-langkah perawatan diri melalui visualisasi nyata, video juga dapat mengurangi rasa malu dan kecanggungan peserta didik saat menanyakan proses merawat diri yang sensitif, seperti menggunakan pembalut. Penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan media video edukasi berpengaruh positif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik berkebutuhan khusus terkait berbagai keterampilan hidup, termasuk pada aspek kesehatan diri.

Meskipun demikian di lapangan, implementasi pembelajaran terkait perawatan diri menstruasi pada peserta didik tunagrahita masih belum optimal. SLB AKW Kumara 1, yang melayani pendidikan bagi peserta didik tunagrahita, ditemukan masih menghadapi tantangan dalam membekali peserta didiknya agar mampu menggunakan pembalut secara mandiri. Hal ini menyadari pentingnya menghadirkan media video edukasi yang tepat dan mudah diakses di lingkungan sekolah maupun rumah. Pengembangan video edukasi secara terarah diharapkan mampu menunjang capaian pembelajaran dalam aspek bina diri, sehingga peserta didik tunagrahita dapat menjalani perubahan biologis dengan lebih mandiri, sehat, dan percaya diri.

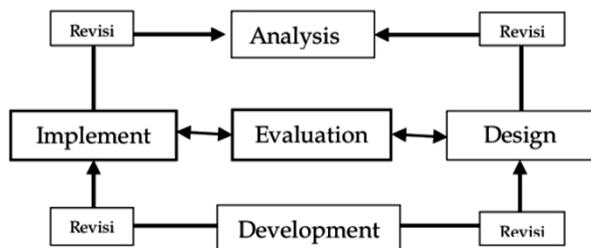
Guna menjawab tantangan yang dijabarkan, riset ini ditujukan buat kemajuan media video edukasi yang bermaksud utama menciptakan media berupa video edukasi yang dirancang khusus demi efektif saat meningkatkan kecakapan peserta didik tunagrahita dalam merawat diri saat menstruasi. Diharapkan, melalui penggunaan video edukasi yang menarik, sederhana dan mudah dimengerti, peserta didik tunagrahita dapat lebih baik dalam memahami mengenai apa itu menstruasi, bagaimana cara membersihkan diri dengan benar, serta langkah-langkah merawat diri secara mandiri selama periode tersebut. Dengan begitu, mereka tidak hanya lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi masa menstruasi, tetapi juga tidak lagi bergantung sepenuhnya pada bantuan orang lain.

## **METODE**

Studi ini memakai prosedur pengembangan (*Research and Development*). penggunaan model R&D ini bertujuan untuk merancang sebuah media yang sistematis dan teruji bagi subjek penelitian (Sugiono, 2019). Pengkaji memilih model pengembangan ADDIE untuk diterapkan dalam penelitian ini. Menurut Branch (2009) ADDIE memiliki singkatan yaitu analisis (*Analysis*), desain (*Design*), pengembangan (*Development*), pengerjaan (*Implementation*), serta fase akhir penilaian (*Evaluation*). Guna memastikan produk yang dihasilkan berkualitas, penelitian ini merujuk pada tahapan pengembangan dalam model ADDIE, pengembangan tersebut diarahkan untuk memproduksi video edukasi yang praktis, sehingga dapat menjadi sarana bantu yang efektif bagi siswa tunagrahita. Produk pengembangan berupa video edukasi yang memuat materi peningkatan keterampilan perawatan diri saat menstruasi. Disamping itu, media ini dikemas dengan tampilan yang atraktif guna memastikan bahwa topik mengenai pemeliharaan kebersihan diri saat menstruasi tersaji secara dinamis.

Penerapan ADDIE dalam studi ini bertujuan untuk meyelaraskan produk pengembangan dengan kebutuhan nyata di lapangan. Dengan demikian media yang dihasilkan diharapkan benar-benar mampu menjawab tantangan serta

permasalahan dalam proses belajar-mengajar. Akan tetapi, mengingat keterbatasan dan fokus penelitian, tahapan yang diambil hanya sampai pada langkah pengembangan, sehingga model yang dipakai adalah adaptasi dari metode ADDIE. Berikut ada 5 tahapan model ADDIE yang dikembangkan pada penelitian ini:



Gambar 1. Prosedur Penelitian

Studi ini menerapkan model ADDIE sebagai acuan untuk mengembangkan media, namun pelaksanaannya disesuaikan hingga tahap ketiga saja. Tahapan yang ditempuh meliputi fase analisis, desain, serta pengembangan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan ketika proses mengumpulkan data, pengkaji mengandalkan angket untuk memperoleh informasi yang tepat, kuisisioner ini dirancang untuk menilai seberapa layak dan praktis media tersebut, sehingga hasil penilaiannya dapat menjadi rujukan kuat dalam menentukan kualitas akhir produk. Pengisian kuisisioner dikerjakan lewat cara memberi tanda cek tiap pernyataan yang tersedia. Lembar penilaian disusun dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang menggambarkan kesesuaian materi, desain materi, serta desain media yang diciptakan. Selain itu, disediakan pula kolom khusus bagi validator dan praktisi untuk memberikan komentar serta saran yang membangun guna perbaikan materi maupun desain media tersebut. Berikut merupakan kisi-kisi instrumen yang telah dirancang:

Aspek	Indikator	No Butir	Jumlah Butir
Rekayasa Perangkat Lunak	Penggunaan Media Efektif dan Efisien	1,2	6
	Relieble and Reusable	3,4	
	Maintainable, Useable, dan Kompabilitas	5,6	
Desain Video Pembelajaran	Keterkaitan tujuan pembelajaran dan kurikulum	7,8	3
	Motivasi belajar	9	
Komunikasi Visual	Komunikatif	10	6
	Kreatif dan kualitas visual	11,12,13, 14,15	

Tabel 1. Kisi-kisi Intrumen Validasi untuk Ahli Media

Aspek	Indikator	No Butir	Jumlah Butir
Tujuan Pembelajaran	Kejelasan tujuan pembelajaran	1,2	2
Materi Pembelajaran	Kejelasan penyampaian materi	4,5,6,7	5
	Kesesuaian materi dan CP	3	
Langkah-langkah Kegiatan	Kesesuaian materi dan langkah kegiatan	8	1
Penilaian	Kesesuaian kriteria penilaian dan langkah-langkah kegiatan	9	1

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Validasi Untuk Ahli Materi

Aspek	Indikator	No Butir	Jumlah Butir
Materi Pembelajaran	Keterkaitan tujuan pembelajaran dengan kurikulum	1,2,3	15
	Kejelasan penyampaian kurikulum	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	
	Kegiatan pembelajaran	11, 12, 13, 14, 15	
Tampilan dan Desain Video Pembelajaran	Reliable and Reusable	16, 17	10
	Useable	18,19	
	Kualitas visual dan kreatif	20, 21, 22, 23, 24, 25	

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Validasi untuk Praktisi

Data yang dihimpun dalam studi ini meliputi data kualitatif dan kuantitatif. Peneliti menggunakan data kuantitatif untuk melihat kategori kelayakan berdasar skor penilaian. Adapun data kualitatif berupa catatan dan masukan dari ahli media dan materi serta praktisi, dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif sebagai landasan dalam melakukan revisi produk.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket skala likert. Menurut Heru Kurniawan (2022) dalam bukunya yang berjudul Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian angket skala likert ialah alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sikap, opini, atau perasaan seseorang terhadap suatu situasi tertentu. Skala ini memiliki beberapa pilihan jawaban yang bisa berjumlah genap maupun ganjil, tergantung pada bentuk item yang disusun. Kelayakan media video yang dirancang diukur berdasarkan hasil validasi tim ahli dan praktisi. Penilaian dilakukan melalui pemaparan produk dan pengisian kuisisioner yang telah disediakan. Sebagai langkah lanjut, data angka dari hasil penilaian tersebut dianalisis dengan rumus berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Berikut merupakan kategori penilaian yang ditentukan berdasarkan rentang presentase skor yang diperoleh: media dinyatakan berada pada tingkat sangat baik atau sangat valid apabila mencapai presentase antara 81%–100%. Untuk rentang 61%–80%, produk dikategorikan dalam kriteria baik atau valid. Selanjutnya, jika presentase berada pada angka 41%–60%, maka produk tersebut dianggap cukup baik atau cukup valid. Sementara itu, skor yang berada di kisaran 21%–40% menunjukkan kriteria yang kurang baik atau kurang valid. Terakhir, produk dengan presentase rendah di rentang 0%–20% masuk ke dalam kategori sangat kurang baik atau sangat kurang valid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Riset ini berfokus pada pembuatan video edukasi tentang perawatan diri selama menstruasi yang bermaksud untuk meningkatkan kecakapan pribadi ketika merawat diri pada peserta didik dengan disabilitas intelektual. Guna mewujudkan tujuan tersebut, Riset ini menerapkan model ADDIE saat proses pengembangannya dimana mencakup tahap-tahap Penelaahan, Desain, Pengembangan, Pengerjaan, serta Evaluasi. Akan tetapi, akibat keterbatasan waktu dalam penelitian, proses pengembangan di penelitian ini hanya dilaksanakan sampai tahap *Development*.

Berdasarkan proses penelitian tersebut, dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

#### 1. Analisis (*Analysis*)

Selama tahap analisis dilaksanakan dengan observasi dan wawancara pada guru-guru di SLB AKW Kumara 1 Surabaya terkait kemampuan merawat diri ketika menstruasi. Di dapati 4 peserta didik disabilitas intelektual yang belum paham dan bingung ketika mengalami menstruasi, serta belum bisa cara merawat diri ketika mengalami menstruasi secara mandiri. Peserta didik hanya mengetahui jika mengalami menstruasi menggunakan pembalut wanita saja tanpa tahu langkah-langkah cara memakai pembalut, cara membersihkan vagina, cara membuang pembalut yang kotor, dan cara membersihkan celana dalam yang kotor akibat terkena darah menstruasi. Situasi ini disebabkan oleh keterbatasan sarana pembelajaran dan pengajar yang masih menerapkan metode pengajaran tradisional. Dengan mengoptimalkan media pengajaran yang kreatif serta inovatif, seperti video edukasi yang menyajikan secara rinci langkah-langkah merawat diri ketika menstruasi mulai dari pengertian menstruasi, sikap saat menstruasi, cara memakai pembalut, cara membersihkan vagina, cara mengganti pembalut baru, cara membuang pembalut yang kotor, dan cara mencuci celana dalam yang kotor terbukti sangat membantu peserta didik disabilitas intelektual dalam menangkap pelajaran. Mengingat bahwa sasaran di riset ini ialah murid dengan disabilitas intelektual, maka penyusunan konten di video edukasi dilakukan dengan memakai bahasa yang ringkas, jelas, dan mudah dimengerti. Selain itu, setiap langkah yang disampaikan dalam video dijelaskan secara rinci namun tetap singkat, sehingga bisa membantu peserta didik menguasai isi pelajaran secara lebih baik serta memudahkan mereka dalam mengikuti setiap tahapan perawatan diri yang ditampilkan.

Selain melakukan pengamatan kebutuhan langsung, peneliti turut mengkaji aspek kurikulum sebagai acuan utama pengembangan media. Langkah ini diambil agar materi dalam media pembelajaran tersebut sinkron dengan capaian pembelajaran yang harus ditempuh peserta didik. Analisis ini mengacu pada capaian pembelajaran program kebutuhan khusus pada elemen merawat diri. Sesuai dengan tujuan pembelajaran di akhir Fase C, siswa diharapkan dapat memahami karakteristik pubertas dari sisi fisik dan emosional. Fokus utama lainnya dari capaian ini adalah membekali peserta didik perempuan dengan keterampilan memakai pembalut. Namun demikian, dalam penelitian ini materi yang dikembangkan difokuskan pada pembelajaran penggunaan pembalut bagi peserta didik wanita.

## 2. Perancangan (*Design*)

Tahap perancangan (*design*) dalam penelitian ini bertujuan guna menyusun desain awal media video edukasi yang disesuaikan dengan keperluan peserta didik disabilitas intelektual guna meningkatkan kemampuan mereka dalam merawat diri selama menstruasi. Pada tahap ini dilakukan langkah-langkah perencanaan pengembangan media agar sejalan pada sifat serta keperluan pembelajaran peserta didik, serta langkah-langkah yang perlu diikuti selama fase desain (*design*) yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

### a. Pemilihan dan penyusunan materi

Pada tahap ini, peneliti menyusun materi pembelajaran dengan mengacu pada program bina

diri berdasarkan capaian pembelajaran yang tercantum dalam SK 033 Tahun 2022. Di akhir fase C, siswa diharapkan dapat mengenali tanda-tanda pubertas lewat fisik serta psikologis pada laki-laki maupun perempuan, serta mampu memakai pembalut bagi perempuan. Selanjutnya, peneliti merancang dan merumuskan materi yang akan dimuat dalam video edukasi sehingga tersusun langkah-langkah penyajian materi yang sistematis, runtut, serta mudah dimengerti oleh peserta didik.

### b. Merancang produk

Media yang dibuat dalam penelitian ini berbentuk media video edukasi. Media tersebut dirancang dalam bentuk audio-visual yang menyajikan materi secara bertahap, dimulai dari pengertian menstruasi hingga cara membersihkan celana dalam yang kotor. Perancangan media disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dengan disabilitas intelektual. Hal ini ditunjukkan melalui pembatasan durasi video agar tidak terlalu panjang, yaitu sekitar 5-10 menit, dengan mempertimbangkan keterbatasan konsentrasi peserta didik. Selain itu, narasi audio disampaikan dengan intonasi yang tenang dan tempo yang lebih lambat, menggunakan bahasa yang sederhana serta mudah dipahami, disertai penjelasan langkah-langkah merawat diri saat menstruasi secara lebih rinci. Tampilan video juga dibuat menarik dan interaktif agar dapat meningkatkan perhatian peserta didik. Video edukasi yang telah dikembangkan selanjutnya akan diunggah pada platform YouTube sehingga mempermudah guru dan peserta didik dalam mengakses serta memanfaatkan media tersebut dalam proses pembelajaran.

### c. Membuat instrumen penilaian

Peneliti menyusun instrumen evaluasi berdasarkan kisi-kisi yang telah dirumuskan sebelumnya guna memperoleh data yang akurat mengenai kualitas produk. Kelayakan media kemudian diuji melalui serangkaian proses validasi yang mencakup tinjauan dari ahli media, materi, serta guru selaku praktisi yang memahami kondisi lapangan.

## 3. Pengembangan (*Development*)

Pada tahapan ini, fokus utama peneliti adalah mewujudkan desain media yang sudah direncanakan sebelumnya menjadi sebuah produk nyata. Hal ini dilakukan agar media yang dihasilkan memiliki struktur yang sistematis sesuai dengan hasil analisis kebutuhan. Setelah proses pengembangan selesai, produk tersebut kemudian diserahkan ke validator, langkah ini untuk menguji tingkat kelayakan media. Usai diperbaiki sesuai arahan validator, produk ini masuk ke uji kelayakan lebih lanjut yang melibatkan guru. Seluruh proses serta hasil yang dicapai dalam tahap ini telah peneliti rangkum dalam pemaparan berikut:

### a. Pembuatan produk

Setelah menelaah berbagai keperluan pada tahap perancangan, peneliti menindak lanjutkan proses dengan memasuki tahap pengembangan. Pada fase inilah pembuatan video edukasi dilakukan untuk pertama kalinya, guna memastikan media yang dihasilkan sesuai dengan kebutuhan yang telah dipetakan sebelumnya. Di sini, proses pengembangan media dilakukan dengan mengikuti alur desain yang sudah disepakati pada tahap

sebelumnya. Tujuannya adalah agar produk yang dikembangkan tidak melenceng dari spesifikasi dan kebutuhan yang telah dieptakan di awal. Adapun tampilan awal video edukasi yang dikembangkan disajikan sebagai berikut:

1) Tampilan judul

Tampilan judul merupakan bagian awal yang muncul ketika video edukasi pertama kali diputar. Pada bagian ini ditampilkan judul video, yaitu "Video Edukasi dalam Meningkatkan Kemampuan Merawat Diri Ketika Menstruasi bagi Peserta Didik Disabilitas Intelektual".



Gambar 2. Tampilan Judul

2) Tampilan pembukaan

Pada bagian pembukaan video ditampilkan sapaan kepada penonton, perkenalan diri menggunakan nama panggilan, dan kalimat interaktif berupa pertanyaan.



Gambar 3. Perkenalan



Gambar 4. Tampilan Kalimat Interaktif

3) Tampilan kegiatan inti

Pada bagian inti ini menjelaskan pengertian menstruasi, sikap saat menstruasi, cara memakai pembalut, cara membersihkan vagina dan ganti pembalut baru, cara membuang pembalut kotor, serta cara mencuci celana dalam kotor. Terdapat juga gambar animasi, benda konkret, alat bahan dan penjelasan langkah-langkah di setiap kegiatan.



Gambar 5. Pengertian Menstruasi



Gambar 6. Sikap Saat Menstruasi



Gambar 7. Cara Memakai Pembalut



Gambar 8. Cara Membersihkan Vagina



Gambar 9. Cara Membuang Pembalut Kotor



Gambar 10. Cara Mencuci Celana Dalam Kotor

4) Tampilan penutup

Pada tahap ini menyampaikan kesimpulan dari video dan salam.



Gambar 11. Penutup

5) *Editing*

Setelah melakukan take video, pada tahap editing ini peneliti menggunakan bantuan aplikasi CapCut, Canva, dan InShot.



*Gambar 12. Editing Video*

Tahap akhir dalam proses pengembangan produk adalah mengunggah video edukasi ke platform YouTube. Video tersebut dapat diakses secara daring dengan menggunakan koneksi internet melalui berbagai perangkat elektronik, seperti komputer, laptop, telepon genggam, maupun tablet. Adapun hasil akhir dari pengembangan ini berupa video edukasi tentang keterampilan merawat diri saat menstruasi:



*Gambar 13.*

<https://youtu.be/90qXNeOOeH8?si=JLBMFxYFaah71ZS>

Hasil produk video edukasi ini kemudian selanjutnya di uji kelayakannya oleh para validator yaitu ahli media, ahli materi dan praktisi. Ahli media yang terlibat dalam penelitian ini adalah Vivi Kurnia Herviani M.Pd, yang merupakan dosen program studi Pendidikan Luar Biasa (PLB) dari UNESA. Selanjutnya, untuk dosen ahli materi yang terlibat dalam penelitian ini adalah Dra. Hj. Siti Mahmudah, M.Kes. yang merupakan dosen program studi Pendidikan Luar Biasa (PLB) dari UNESA. Kemudian untuk uji kepraktisan di lakukan oleh praktisi di SLB AKW Kumara 1 Surabaya yang mengajar peserta didik disabilitas yakni Magdalena Ernanti S.S. Berikut ini merupakan rekapitulasi penilaian media video edukasi dari dari validator:

Validasi	Nama Validator	Hasil Presentasi Kelayakan	Keterangan Hasil	Rata-rata Presentase Kelayakan
Ahli Media	Vivi Kurnia Herviani S.Pd, M.Pd.	97,3%	Sangat Baik atau Sangat Valid	89,23%
Ahli Materi	Dra. Hj. Siti Mahmudah, M.Kes.	80%	Baik atau Valid	
Praktisi	Magdalena Ernanti, S.S	90,4%	Sangat Baik atau Sangat Valid	

*Tabel 4. Hasil Penilaian Validator*

**PEMBAHASAN**

Pada studi ini, platform yang disusun berwujud video pengajaran yang bermaksud buat memperkuat penguasaan perawatan diri selama menstruasi demi murid dengan disabilitas intelektual, khususnya pada fase C di jenjang SDLB. Pengembangan media dilakukan melalui proses tiga tahapan, berupa analisis (analysis), perancangan (design), dan pengembangan (development). Penelitian ini hanya mencakup hingga ketiga tahapan tersebut, karena berfokus pada proses pengembangan serta menghasilkan media yang layak digunakan untuk pelajar dengan disabilitas intelektual, berdasarkan hasil evaluasi dari para validator. Pada tahap pertama, yaitu analisis (analysis), dilakukan identifikasi untuk permasalahan dalam kemampuan merawat diri saat menstruasi melalui analisis kemampuan peserta didik serta analisis kurikulum yang berlaku. Hasil analisis kebutuhan memperlihatkan bahwa anak disabilitas intelektual di SLB AKW Kumara 1 masih mengalami kesulitan merawat diri saat menstruasi, mulai dari memakai pembalut hingga membuang pembalut dan mencuci celana dalam yang kotor. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik anak disabilitas intelektual yang mempunyai batasan aspek kognitif, kemandirian, dan keterampilan fungsional sehari-hari sebagaimana dijelaskan Hallahan, Kauffman, & Pullen 2014 bahwa disabilitas intelektual berdampak pada keterampilan konseptual, sosial, dan praktis yang dibutuhkan dalam keseharian. Sesuai hasil analisis tersebut, pengembangan video edukasi ini diharapkan mampu menjadi solusi terhadap permasalahan yang ada. Adapun permasalahan yang ditemukan meliputi kebingungan peserta didik dalam menentukan tindakan yang harus dilakukan saat menstruasi, serta belum tersedianya media pengajaran yang sesuai untuk dipakai guru. Berdasarkan permasalahan tersebut, topik yang dikembangkan telah cocok dengan capaian pembelajaran dalam Keputusan Kepala BSKAP Kemendikbudristek tahun 2022 untuk pendidikan khusus, khususnya pada elemen merawat diri di Fase C. Pada fase ini, peserta didik perempuan ditargetkan mampu mengenali ciri-ciri pubertas serta menggunakan pembalut dengan tepat. Materi yang mencakup pengertian menstruasi, sikap yang tepat saat menstruasi, cara menggunakan dan membuang pembalut, hingga mencuci pakaian dalam menunjukkan keselarasan dengan tuntutan kurikulum tersebut. Video pengajaran ini disusun dengan mengamati atribut peserta didik yang menyandang disabilitas intelektual. Mayer (2020) menyatakan bahwa kompilasi antara intisari visualisasi dan lisan dapat memperkuat kejelasan serta daya ingat, karena peserta didik tidak sebatas bergantung pada uraian lisan, melainkan didukung oleh visual yang konkret. Dalam penelitian ini, penyajian langkah-langkah perawatan diri saat menstruasi melalui media audio-visual

membantu peserta didik dalam memahami prosedur yang bersifat praktis dan berurutan.

Tahap kedua merupakan tahap perancangan (design), yaitu proses merancang produk sekaligus menyusun instrumen penilaian sebelum memulai pembuatan produk. Berdasarkan hasil dari tahap perancangan ini, media yang dikembangkan berupa video edukasi akan diunggah melalui platform YouTube. Pemilihan YouTube didasarkan pada berbagai kelebihannya, seperti kemudahan penggunaan melalui berbagai alat, termasuk komputer, tablet, laptop, dan telepon genggam.

Fokus video edukasi ini adalah memberi pengetahuan mengenai pengertian menstruasi, sikap saat menstruasi, cara memakai pembalut, cara membersihkan vagina dan ganti pembalut baru, cara membuang pembalut kotor, serta cara mencuci celana dalam kotor. Durasi video cenderung singkat karena target pengguna video ini adalah peserta didik disabilitas intelektual.

Pengembangan media ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya. Pradana (2025) menyatakan bahwa video edukasi yang efektif bagi peserta didik sekolah dasar memiliki durasi yang sesuai, penyusunan materi yang sistematis, serta memadukan unsur gambar, teks, dan audio. Karakteristik tersebut sangat relevan diterapkan pada peserta didik dengan disabilitas intelektual, mengingat mereka memiliki rentang perhatian yang terbatas dan memerlukan penyajian materi yang konkret serta mudah dipahami.

Perancangan video edukasi dilaksanakan setelah seluruh peralatan yang dibutuhkan telah lengkap. Lalu, proses dilanjutkan ke tahap pengeditan menggunakan aplikasi CapCut, InShot, dan Canva. Setelah proses editing selesai, video disimpan dalam format MP4, kemudian diunggah ke platform YouTube.

Memasuki tahap tiga pengembangan, peneliti mulai menyusun video edukasi sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Hasil produk ini selanjutnya diserahkan pada validator dan praktisi untuk melalui proses validasi. Tujuannya adalah untuk menilai kelayakan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan video edukasi memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, baik pada remaja tipikal maupun peserta didik dengan disabilitas. Studi yang dilakukan oleh (Gonenc dkk., 2020) dan (Guo, Kim, & Rubin, 2019) menyampaikan bahwa video pembelajaran dapat secara efektif meningkatkan motivasi dan partisipasi ketika belajar, serta memberikan fleksibilitas karena materi dapat diakses kembali secara berulang sesuai kebutuhan peserta didik.

Selain itu, pemanfaatan contoh benda konkret seperti pembalut, celana dalam, air, dan sabun, serta penggunaan gambar animasi dalam video, berperan dalam menghubungkan isi pembelajaran dengan pengalaman harian peserta didik. Ini sependapat dengan Maulidiyah (2020) dan Kurnia et al. (2024) yang mengatakan bahwa media visual yang bersifat konkret mampu membantu anak tunagrahita dalam memahami langkah-langkah praktis sekaligus meningkatkan partisipasi mereka dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, karakteristik video yang dikembangkan dapat dinilai telah disesuaikan dengan kebutuhan kognitif serta pola belajar peserta didik dengan disabilitas intelektual.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Alexopoulou et al. (2021) menyatakan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi, termasuk media video, berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan adaptif serta inklusi sosial pada siswa dengan disabilitas intelektual. Selain itu, studi oleh Utami (2023) dan Pamungkas et al. (2024) mengungkapkan bahwa video edukasi kesehatan reproduksi yang disebarluaskan melalui platform digital seperti YouTube efektif digunakan sebagai sarana sosialisasi dan pembelajaran. Temuan dalam penelitian pengembangan ini sejalan dengan hasil-hasil tersebut, di mana video edukasi yang dihasilkan dinilai valid dan praktis dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri saat menstruasi pada peserta didik dengan disabilitas intelektual.

Meskipun demikian, media video edukasi ini masih memiliki keterbatasan, di antaranya peserta didik dengan tingkat konsentrasi yang rendah cenderung memerlukan pendampingan yang lebih intensif dari guru dalam mengikuti setiap tahapan yang disajikan dalam video. Untuk itu, guru tetap penting dalam memberikan bimbingan dan arahan selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara keseluruhan, pengembangan media video edukasi ini diinginkan agar menjadi salah satu solusi yang efektif dalam pembelajaran bina diri bagi peserta didik dengan disabilitas intelektual. Media ini bukan hanya menunjang pencapaian tujuan pembelajaran, melainkan juga berkontribusi dalam menumbuhkan kemandirian serta kepercayaan diri peserta didik dalam menghadapi kesehariannya.

## **PENUTUP**

Berlandaskan serangkaian studi serta inovasi yang sudah dilakukan, mampu diuraikan bahwasanya media video edukatif perihal perawatan diri saat menghadapi menstruasi bagi peserta didik disabilitas intelektual telah berhasil disusun. Pengembangan ini dilakukan secara sistematis mengacu pada model ADDIE yang dibatasi pada Terdapat tiga alur primer yakni pengkajian (*analysis*), penataan (*design*), dan pembangunan (*development*). platform ini disusun lewat mengacu pada atribut peserta didik dengan disabilitas intelektual, seperti penggunaan bahasa yang sederhana, penyajian materi secara konkret, serta visualisasi yang jelas dan menarik agar mudah dipahami. Materi yang disajikan dalam video mencakup pengertian menstruasi, sikap saat menstruasi, langkah-langkah cara memakai pembalut, cara membersihkan vagina dan ganti pembalut secara rutin, membuang pembalut kotor dengan benar, serta menjaga kebersihan dengan mencuci celana dalam kotor. Penyusunan materi dilakukan secara runtut, sederhana, dan berulang untuk membantu peserta didik dalam memahami serta mengingat setiap tahapan dengan lebih baik.

Hasil validasi menyatakan bahwa media video edukasi yang pengembangannya memenuhi kriteria kelayakan yang tinggi. Berdasarkan penilaian ahli media, produk ini mendapat skor 97,3% dengan predikat sangat valid, hal ini membuktikan bahwa aspek tampilan, kejernihan suara, dan alur video sudah memenuhi standar. Sementara itu, dari sisi materi nilai yang didapat adalah 80% yang berada di kategori valid, penilaian ini menunjukkan bahwa materi mengenai merawat diri tersebut sudah sesuai dengan arah pembelajaran dan kebutuhan, peneliti juga telah menyesuaikan penggunaan bahasa agar lebih mudah dimngerti. Penilaian yang

diberikan oleh praktisi menunjukkan angka 90,4% dengan predikat sangat layak, capaian ini membuktikan bahwa media yang dikembangkan tidak menyulitkan penggunaannya, guru merasa terbantu karena media ini sudah lengkap dengan buku panduan sehingga mudah di akses.

Jika ditinjau secara menyeluruh, tingkat kelayakan media ini memperoleh rata-rata 89,23% dengan kategori sangat baik, hasil tersebut membuktikan bahwa video edukasi ini layak menjadi alternatif media pembelajaran bagi pengajar, khususnya dalam membantu peserta didik menguasai materi bina diri tentang cara merawat diri saat menstruasi. Pemanfaatan media video menawarkan pengalaman belajar yang jauh lebih menyenangkan dan tidak kaku dibandingkan sekedar ceramah, hal ini berdampak positif pada daya tangkap siswa, dimana penyampaian materi menjadi lebih konkret dan mudah di pahami. Video ini juga dirancang agar pengguna bisa belajar sesuai dengan kecepatan belajarnya masing-masing melalui pengulangan materi, hal ini sangat bermanfaat untuk membantu pengguna lebih terampil dan percaya diri dalam mengurus keperluan pribadinya tanpa harus selalu bergantung pada guru atau orang tua.

Sehubungan dengan hasil temuan dalam penelitian ini, peneliti merumuskan beberapa saran kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat mengintegrasikan media video edukasi ini sebagai salah satu referensi utama dalam pembelajaran bina diri merawat diri saat menstruasi.

2. Bagi Kepala Sekolah

Sekolah hendaknya memfasilitasi penggunaan inovasi media digital seperti video ini melalui pengadaan sarana, dukungan ini menjadi kunci agar penyampaian materi dapat dilakukan.

3. Bagi Orang Tua

Disarankan bagi orang tua untuk turut serta menggunakan media ini saat mendampingi anak belajar dirumah, adanya pengulangan diluar jam sekolah akan sangat membantu peserta didik dalam merawat diri saat haid.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat penelitian ini dibatasi hingga tahap pengembangan, disarankan bagi peneliti mendatang untuk meneruskan hingga tahap implementasi dan evaluasi, untuk menguji efektivitas lebih komprehensif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adawiyah, S. A. S. (2021). Pendidikan keterampilan hidup bagi anak tunagrahita di SLB Rimba Asam Betung. *Jurnal Sosialita*, 16 (2).

Alexopoulou, A., Batsou, A., & Drigas, A. (2021). The contribution of Information and Communication Technologies to the improvement of the adaptive skills and the social inclusion of students with intellectual disability. *Research, Society and Development*, 10(4). <https://doi.org/10.33448/RSDV10I4.13046>

Aulia, U. Z., Kasdriyanto, D. Y., & Sriwijayanti, R. P. (2025). Pengembangan bahan ajar Mathir untuk meningkatkan keterampilan problem solving pembelajaran matematika bangun ruang kelas 5 SDN Malasan Wetan 1. *Jurnal*

*Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, 6(1), 8–18.

Barman, M., & Jena, A. K. (2023). Effect of interactive video-based instruction on learning performance in relation to social skills of children with intellectual disability. *International Journal of Developmental Disabilities*, 69(5), 683–696. <https://doi.org/10.1080/20473869.021.2004535>

Basniati, A., Ramadany, S., Tamar, M., Ahmar, H., & Astuti, F. (2020). Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.35316/OKSITOSIN.V7I2.657>

Brame, C. J. (2017). Effective educational videos: Principles and guidelines for maximizing student learning from video content. CBE—Life Sciences Education.

Branch, R. M., & Varank, İ. (2009). Instructional design: The ADDIE approach (Vol. 722, p. 84). New York: Springer.

Daraini, N. S. A., & Masnawati, E. (2024). Peran media sosial YouTube sebagai media edukasi dalam pendidikan generasi Z. *MIND Jurnal Ilmu Pendidikan dan Budaya*, 4(2), 81–87.

Er, E., Gómez-Sánchez, E., Bote-Lorenzo, M. L., Asensio-Pérez, J. I., & Dimitriadis, Y. (2019, June). Informing the design of collaborative activities in MOOCs using actionable predictions. In Proceedings of the Sixth (2019) ACM Conference on Learning@ Scale (pp. 1–4).

Gustiani, S. (2019). Research and Development (R&D) Method as a Model Design in Educational Research and its Alternatives. *Holistics Journal*, 11(2).

Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2014). *Exceptional learners: An introduction to special education* (12th ed.). Pearson Education Limited.

Kemendikbudristek. (2022). *\*Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 022/H/KR/2022 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Khusus*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Kurnia, I. R., Rifqia, M. W., Pratomo, I. F. C., & Riansyah, T. R. (2024). Penggunaan media pembelajaran visual bagi anak tunagrahita: Observasi dalam kegiatan belajar di PKBM Sehati. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(04), 231–241.

Kurnia, M. (2020). Efektifitas media video tutorial untuk meningkatkan kemampuan membuat keripik pisang bagi siswa tunagrahita ringan. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 1(1).

Liu, C., Wan, P., Tu, Y. F., Chen, K., & Wang, Y. (2021). A WSQ-based mobile peer assessment approach to enhancing university students' vocal music skills and learning perceptions. *Australasian Journal of Educational Technology*, 37(6), 1-17.

Maharani, P., & Mawardah, M. (2025). Pengaruh metode

- Montessori terhadap kemampuan konsentrasi belajar berhitung anak tunagrahita ringan di SLB-C Autis Pelita Hati Palembang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 165–178.
- Maulidiyah, F. N. (2020). Media pembelajaran multimedia interaktif untuk anak tunagrahita ringan. *Jurnal Pendidikan*, 29(2), 93–100.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Nerta, P. O., Tohamba, C. P. P., & Faridawati, F. (2024). EFL Students Self-Directed Learning In Using Youtube To Improve Listening Skills Klasikal: Journal Of Education, Language Teaching And Science, 6(2), 432-447.
- Nopyanti, E., Futriani, E. S., Suliati, S., Santoso, A., & Widiantari, A. D. (2023). Influence of Educational Videos on Knowledge and Attitude on Reproductive Health in Adolescent. *Jurnal Keperawatan Komprehensif: Comprehensive Nursing Journal*, 9(3). [https://doi.org/10.33755/jkk.v9i3.524\\*\\*](https://doi.org/10.33755/jkk.v9i3.524**)
- Nurjanah, N., Permata, D. A., Praptiwi, Y. H., & Ningrum, N. (2023). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Tunagrahita. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(2), 10-17.
- Pamungkas, A. Z., Ernawati, R., & Sureskiarti, E. (2024). Pengaruh video edukasi tentang faktor yang mempengaruhi stunting melalui sosial media YouTube terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Pena Edukasi*, 11(2), 138–147.
- Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian. (2022). (n.p.): Deepublish.
- Pradana, S. (2025). Efektivitas penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran interaktif di sekolah dasar. *Jurnal Transformasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 33–39.
- Pusparini, A. R. I., & Warsiti, W. (2015). Tingkat kemandirian kebersihan diri saat menstruasi pada remaja putri tunagrahita SLB N I Bantul (Doctoral dissertation, STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta).
- Ramadhina, N. (2023). Meningkatkan keterampilan memakai pembalut dengan penerapan analisis tugas menggunakan media model bagi remaja putri dengan hambatan intelektual (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Risanti, I. R., Rochyadi, E., & Ratnengsih, E. (2020). Video tutorial untuk meningkatkan keterampilan menghias diri pada siswi tunagrahita. *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 20(2), 97-104.
- Rosmaya, I., Sulaeman, S., & Purwati, N. H. (2019). Pengaruh video interaktif dan media gambar terhadap kemampuan merawat diri pada anak tunagrahita. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 17-26.
- Rusdiana, M., & Fauzi, A. (2022). Perbandingan hygiene menstruasi pada wanita usia reproduksi antara yang menggunakan pembalut dengan menstrual cup. *Risenologi*, 7(1a), 89–93.
- Sari, R. F., Septiani, H., Rahman, M., & Hermawan, J. S. (2025). Analisis efektivitas penggunaan video pembelajaran dalam peningkatan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Lensa Pendas*, 10(1), 197–205.
- Shogren, K. A., Raley, S. K. (2023). *The Self-Determined Learning Model of Instruction: A Practitioner's Guide to Implementation for Special Education*. Britania Raya: Taylor & Francis.
- Situngkir, A. (2025). Efektivitas penggunaan video orasi ilmiah sebagai media pembelajaran dalam mata kuliah kewarganegaraan. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(2), 164–173.
- Sofiyati, S. (2023). Penyuluhan pengetahuan tentang menstruasi dengan perilaku personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di Desa Sutawinangun Kecamatan Kedawung Kabupaten Cirebon. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 1(3), 167–181.
- Spector, J. M. (2019). *Foundations of educational technology: Integrative approaches and interdisciplinary perspectives*. Routledge.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. In ALFABET, cv.
- Sunarti, & Kamaruddin, M. (2023). Pemberian edukasi personal hygiene genitalia saat menstruasi pada remaja putri. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*, 5(2), 22–26.
- Tanjung, T. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan personal hygiene saat menstruasi pada remaja putri di SMA Swasta Singosari Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(2), 47–57.
- Utami, D. R. (2023). Pengembangan video kesehatan reproduksi sebagai media edukasi siswa smp. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 14(01), 77–83. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.664>
- Utami, W. D., Pujiastuti, Rr. S. E., & Adi, M. S. (2020). *Feasibility Test of Reproductive Health Gymnastics Video Media for Socialization to Adolescent Girls*. 9(2), 1196–1206. <https://doi.org/10.30994/SJK.V9I2.448>
- Widarini, N. P., Maryanthi, N. T., & Witari, N. N. D. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku personal hygiene menstruasi pada remaja putri di Denpasar tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 19–28.
- Wulan, D., Dwianto, I., & Sugarni, M. (2025). Edukasi menstruasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(2), 1–10.
- Xie, H., Chu, H. C., Hwang, G. J., & Wang, C. C. (2019). Trends and development in technology-enhanced adaptive/personalized learning: A systematic review of journal publications from 2007 to 2017. *Computers &*

Education, 140, 103599.

Yonanda, D. A., Islahuddin, I., Ramadhani, F. A., Febriyanto, B., Saputra, D. S., Yuliati, Y., & Nurhidayat, E. (2024). Improving Motivation and Learning Outcomes of Elementary School Students with Multimedia-Based Interactive Media. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1-14.

