

Buku Saku

# Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas



Buku Saku  
**Panduan Berinteraksi  
dengan Perempuan  
Penyandang Disabilitas**

Penulis:

**Tanty Herida**

Editor:

**Tety Sumeri**





## **Buku Saku**

### **Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas**

Penulis:

**Tanty Herida**  
(LP2M, SUMBAR)

Editor:

**Tety Sumeri**  
(Cahaya Perempuan WCC, Bengkulu)

Desain & Tata Letak:

**Vebyan Syafitra**  
(LP2M, SUMBAR)

Buku saku ini dibuat atas kerja sama Konsorsium PERMAMPU dan Kemitraan Australia-Indonesia Menuju Masyarakat Inklusif (INKLUSI) dengan dukungan dari Departemen Luar Negeri dan Perdagangan Australia (DFAT). Buku saku ini merupakan hasil pengalaman penulis yang bekerja bersama perempuan dengan disabilitas dan dukungan dari pimpinan 8 (delapan) organisasi anggota dan Sekretariat Konsorsium PERMAMPU.

Penerbit:

**Konsorsium PERMAMPU**

Jl. Pancur Siwah no. 1G Padang Bulan KM 8,  
Medan 20142 - Indonesia

Email: [konsorsium.permampu2012@gmail.com](mailto:konsorsium.permampu2012@gmail.com)

Website: <https://konsorsiumpermampu.wordpress.com>



## Kata Pengantar

Dengan penuh syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, kami mempersembahkan buku saku “Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas” sebagai panduan praktis bagi seluruh anggota Konsorsium PERMAMPU dan para pihak yang membutuhkan. Secara khusus kebutuhan akan buku saku yang mudah dipahami ditujukan bagi para Kader PERMAMPU dan Tenaga Kesehatan (Nakes) yang melayani langsung di *One Stop Service and Learning (OSS&L)* atau Pusat Layanan dan Pembelajaran Hak Kesehatan Seksual & Reproduksi (HKSR) perempuan di Puskesmas di 8 (delapan) provinsi dampingan, maupun para personil 8 (delapan) organisasi anggota dan jaringannya untuk menjangkau perempuan disabilitas mengakses dan berpartisipasi di kegiatan Konsorsium PERMAMPU.

Kesetaraan, keberagaman, dan inklusi adalah nilai-nilai yang dianut Konsorsium PERMAMPU dan harus dihidupkan dalam setiap interaksi. Maka melalui buku saku ini, kami berharap dapat mendorong semakin inklusif Konsorsium PERMAMPU di lapangan dan di semua pengelolaan program menuju terciptanya masyarakat yang lebih ramah, menghargai martabat, dan mampu menguatkan semua perempuan dan warga masyarakat disabilitas dan bahkan yang marginal.



Buku saku ini menguraikan berbagai pendekatan yang sesuai untuk berkomunikasi, membantu, dan bekerja sama dengan komunitas dampingan terutama perempuan yang memiliki disabilitas fisik, intelektual, sensorik, maupun psiko-sosial.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Tanty Herida/LP2M yang bersedia memulai penulisan buku saku ini, yang kemudian diedit oleh rekan kami Tety Sumeri dan Sekretariat PERMAMPU, dukungan pimpinan 8 (delapan) organisasi anggota Konsorsium PERMAMPU serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan buku saku ini. Semoga buku saku ini menjadi pijakan untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dan saling menghormati di tengah perbedaan.

Akhir kata, semoga buku saku ini dapat menjadi sumber inspirasi dan acuan bagi seluruh pihak untuk mendukung terciptanya lingkungan yang benar-benar inklusif.

Selamat membaca, belajar, dan mengaplikasikannya!

Medan, 10 Desember 2024

**Dina Lumbantobing**

Koordinator Konsorsium PERMAMPU

## **Cara Menggunakan Buku Saku Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Disabilitas**

Buku ini digunakan untuk mengubah perspektif/cara pandang masyarakat tentang perempuan penyandang disabilitas beserta peran, fungsi dan posisi mereka dalam masyarakat patriarki.

Perempuan penyandang disabilitas mengalami tingkat dan keberagaman kerentanan yang berlapis, hambatan dan ancaman yang lebih karena ketidaksetaraan dan ketidakadilan dengan posisinya sebagai perempuan dan kondisi keragaman kedisabilitasannya.

Perempuan penyandang disabilitas mendapatkan tiga diskriminasi: (1) Ia Perempuan; (2) Ia Disabilitas; (3) Ia Miskin; miskin pada tingkat kesejahteraan, akses, kesadaran kritis, partisipasi, dan kontrol, jika dibandingkan dengan laki-laki penyandang disabilitas dan perempuan non disabilitas. Dampaknya, perempuan penyandang disabilitas memiliki risiko lebih tinggi terhadap kekerasan, eksploitasi dan pelecehan seksual dibandingkan perempuan non disabilitas dalam relasi personal, keluarga/rumah tangga, atau komunitasnya, terutama pada perempuan penyandang disabilitas intelektual dan mental.



Informasi dan pengetahuan tentang disabilitas, gender dan inklusi sosial harus dipahami oleh semua orang dari berbagai latar belakang untuk membangun pemaknaan baru yang positif tentang perbedaan dan keberagaman. Ini juga berlaku bagi orang-orang yang bekerja bersama komunitas perempuan penyandang disabilitas dan komunitas lain. Perempuan penyandang disabilitas, tidak homogen; tetapi beragam dan mungkin tidak langsung terlihat. Seperti keragaman jenis disabilitas yang dialami serta tingkat kesulitan maupun hambatan yang dihadapi sebagai perempuan, tingkat umur mereka, pendidikan, tingkat ekonomi, suku dan budaya, serta agama atau keyakinan yang dianut. Keseluruhan keragaman identitas dan jenis disabilitas para perempuan dengan disabilitas menimbulkan perbedaan masalah, hambatan dan kebutuhan. Terutama kepekaan sebagai pihak pemberi layanan di OSS&L yang tidak mengalami disabilitas.

Perempuan penyandang disabilitas mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan kepentingannya. Namun, ruang berbicara yang aman dan nyaman bagi mereka terbatas karena multi diskriminasi yang dialami mereka dibandingkan dengan laki-laki penyandang disabilitas dan perempuan non disabilitas.

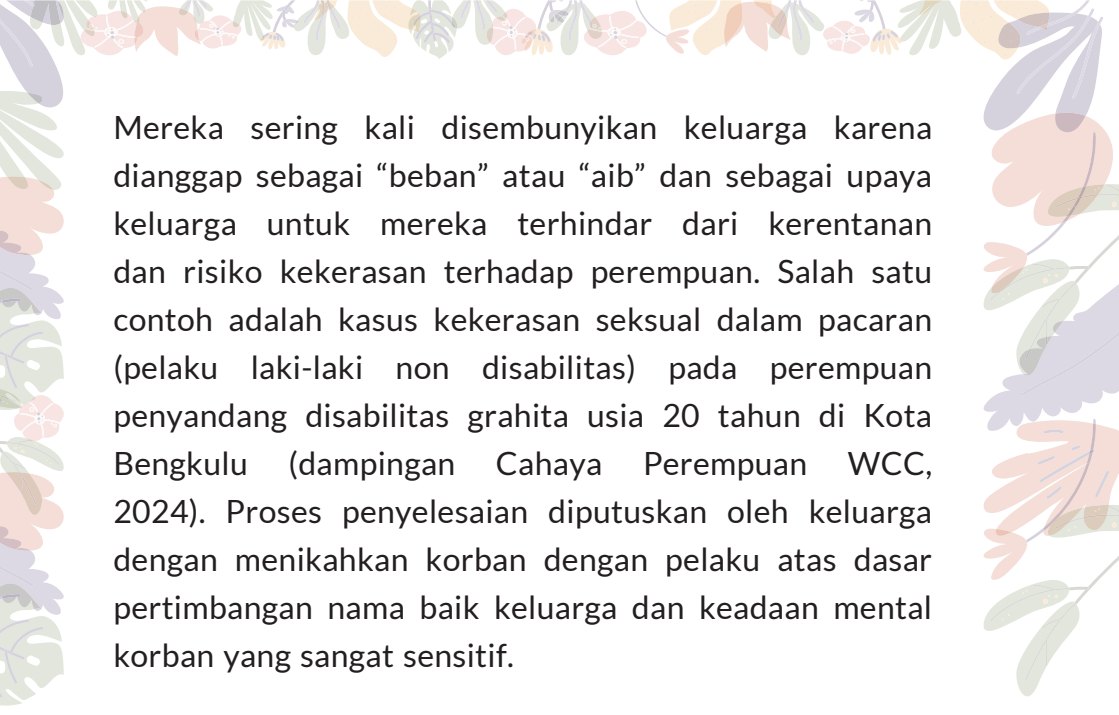


Sebagai contoh adalah asumsi di mana perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu sering dianggap tidak mampu menjalankan peran tradisional, seperti menjadi istri atau ibu yang baik karena keterbatasan komunikasi. Informasi tentang HKSR sering tidak tersedia dalam bahasa isyarat, sehingga perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu kurang mendapatkan edukasi yang memadai.

Perempuan penyandang disabilitas Netra menghadapi tantangan unik yang berkaitan dengan hambatan fisik, sosial, dan budaya. Stereotip negatif: Perempuan penyandang disabilitas Netra sering dianggap tidak mampu menjalani kehidupan mandiri, dan kehidupan yang produktif. Stigma sosial perempuan penyandang disabilitas Netra sering kali dikaitkan dengan belas kasihan karena ketidakmampuan mereka dan mengalami eksploitasi ekonomi oleh keluarga, contohnya disuruh menjadi pengemis.

Begitupun dengan perempuan penyandang disabilitas grahita menghadapi tantangan multi karena kombinasi dari hambatan intelektual dan diskriminasi gender. Labelisasi negatif: Perempuan penyandang disabilitas grahita sering dianggap tidak mampu membuat keputusan sendiri akibatnya mereka terisolasi dalam keluarga dan masyarakat.





Mereka sering kali disembunyikan keluarga karena dianggap sebagai “beban” atau “aib” dan sebagai upaya keluarga untuk mereka terhindar dari kerentanan dan risiko kekerasan terhadap perempuan. Salah satu contoh adalah kasus kekerasan seksual dalam pacaran (pelaku laki-laki non disabilitas) pada perempuan penyandang disabilitas grahita usia 20 tahun di Kota Bengkulu (dampingan Cahaya Perempuan WCC, 2024). Proses penyelesaian diputuskan oleh keluarga dengan menikahkan korban dengan pelaku atas dasar pertimbangan nama baik keluarga dan keadaan mental korban yang sangat sensitif.

Perempuan penyandang disabilitas psiko-sosial mengalami diskriminasi yang mendalam dibandingkan dengan perempuan penyandang disabilitas lain. Stereotip negatif: Sering dianggap “lemah”, “tidak stabil”, atau “berbahaya”; mereka tereksklusif dalam keluarga dan masyarakat.

Dari keragaman hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh setiap perempuan penyandang disabilitas tersebut, mereka sering kali terpinggirkan dan mendapatkan multi diskriminasi, seperti dijelaskan sebelumnya. Hal ini berakibat pada rendahnya tingkat kesejahteraan/status ekonomi, sosial dan budaya sehingga mereka memiliki kerentanan dan risiko tinggi mengalami berbagai bentuk kekerasan (fisik, psikologis, seksual, ekonomi, dan sosial).





Kondisi ini terus menerus mereka alami yang berakibat terbatasnya akses pada pendidikan, layanan kesehatan (terutama kesehatan seksual dan reproduksi), pekerjaan yang layak, keadilan, serta partisipasi sipil dan politik. Sesungguhnya, mereka adalah warga negara Indonesia yang berpotensi untuk berpartisipasi dalam proses-proses pembangunan untuk mewujudkan masyarakat inklusif.

Proses membongkar semua kewajaran stigmatisasi pada perempuan penyandang disabilitas tersebut, inilah yang menjadi dasar pikir dalam penyusunan buku saku “Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas”. Bagian terpenting dari buku ini adalah terjadi perubahan perspektif/cara pandang dan pemahaman baru kita bagaimana berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas dalam kehidupan sehari - hari berdasarkan ragam disabilitasnya.

Harapan lain, buku ini dapat diterapkan dalam kerja pendampingan dan pelayanan HKSR bagi perempuan penyandang disabilitas di *One Stop Service and Learning (OSS&L)* atau Pusat Layanan dan Pembelajaran HKSR Perempuan di Puskesmas di 8 (delapan) provinsi dampingan, maupun para personil 8 (delapan) organisasi anggota dan jaringannya untuk menjangkau perempuan disabilitas mengakses dan berpartisipasi di kegiatan Konsorsium PERMAMPU.



freepik.com

## Daftar Isi

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kata Pengantar .....                                                          | iv  |
| Cara Menggunakan Buku Saku .....                                              | vi  |
| Daftar Isi .....                                                              | xii |
| Istilah-Istilah .....                                                         | xiv |
| Maksud & Tujuan Buku Saku .....                                               | 1   |
| Pengertian Disabilitas .....                                                  | 5   |
| Pengertian Penyandang Disabilitas .....                                       | 8   |
| Mengenai Ragam Perempuan Penyandang Disabilitas .....                         | 11  |
| Prinsip-prinsip Berinteraksi dengan Perempuan<br>Penyandang Disabilitas ..... | 19  |
| Cara Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang<br>Disabilitas .....            | 29  |
| Daftar Pustaka .....                                                          | 51  |
| Kalender 2025 .....                                                           | 60  |



freepik.com



## Istilah-Istilah

|            |                                                                                                                                                                                          |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Autisme:   | Gangguan perkembangan saraf yang menyebabkan gangguan perilaku dan interaksi sosial.                                                                                                     |
| Bipolar:   | Gangguan yang berhubungan dengan perubahan suasana hati mulai dari posisi terendah tertekan/depresi ke tertinggi/manik (seperti, energi tinggi, jam tidur kurang, dan sering berkhayal). |
| Bisindo:   | Atau Bahasa Isyarat Indonesia merupakan bahasa isyarat yang digunakan oleh komunitas Tuli di Indonesia.                                                                                  |
| Calistung: | Singkatan dari membaca, menulis, dan berhitung.                                                                                                                                          |

*Cerebral Palsy (CP):* Kelumpuhan otak disebabkan oleh perkembangan otak yang tidak normal terjadi sebelum atau setelah kelahiran. Ciri-cirinya: postur tubuh anak tidak normal, anak kesulitan dengan keterampilan motorik halus, seperti makan, gosok gigi, dan memegang pensil.

*Chat:* Aktivitas berkomunikasi langsung dengan orang lain melalui internet.

*Delusi:* Kondisi seseorang yang tidak bisa membedakan hal yang nyata dan tidak.

*Depresi:* Gangguan suasana hati yang mempengaruhi perilaku seseorang.

*Disleksia:* Gangguan belajar yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan membaca, menulis, dan mengeja kata. Penyebabnya ada perbedaan di bagian otak yang berfungsi untuk memproses bahasa.

*Down Syndrome:* Kelainan genetik yang disebabkan ketika pembelahan sel menghasilkan bahan genetik tambahan dari kromosom 21. Ditandai dengan tampilan wajah yang khas, gangguan intelektual, dan keterlambatan perkembangan.

*Fisioterapis* Tenaga kesehatan yang membantu pasien memulihkan gangguan gerak tubuh.

*Halusinasi:* Melihat, mendengar, merasakan, mengecap, atau mencium sesuatu yang sebenarnya tidak ada.

*Hiperaktif:* Kondisi ketika seseorang bergerak terlalu aktif, gelisah, dan sulit dikendalikan; dapat disertai dengan perilaku impulsif dan agresif.

*Impairment:* Hilangnya fungsi atau struktur tubuh atau pikiran seseorang, sehingga menyebabkan keterbatasan dalam beraktivitas atau berinteraksi dengan lingkungan.



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Impulsif:          | Perilaku yang ditandai ketika seseorang melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya dan dilakukan secara berulang-ulang.                                                                                                                                           |
| <i>Low Vision:</i> | Gangguan penglihatan yang menyebabkan penglihatan seseorang terbatas.                                                                                                                                                                                               |
| OCD:               | <i>Obsessive Compulsive Disorder</i> adalah bentuk masalah kesehatan mental yang membuat pengidapnya mempunyai pemikiran dan dorongan yang tidak bisa terkendali dan melakukan tindakan tertentu secara terus-menerus dan berulang yang sifatnya berulang (obsesi). |
| Paraplegia:        | Kelumpuhan anggota gerak bagian bawah tubuh meliputi: pinggul jari kaki, telapak kaki, dan tungkai.                                                                                                                                                                 |
| PTSD:              | <i>Posttraumatic Stress Disorder</i> adalah gangguan mental yang terjadi pada seseorang karena mengalami kejadian traumatis.                                                                                                                                        |



*Segregation:*

Atau segregasi adalah pemisahan kelompok sosial tertentu dalam ruang masyarakat, didasarkan pada etnis, agama, ras, adat istiadat.

SIBI:

Adalah singkatan dari Sistem Isyarat Bahasa Indonesia merupakan bahasa isyarat yang digunakan oleh komunitas Tuli di Indonesia. Sebagai bahasa pengantar resmi di Sekolah Luar Biasa.

Skizofrenia:

Gangguan jiwa yang ditandai dengan halusinasi, delusi, waham, gangguan proses berpikir dan tanggapan emosi yang lemah atau cara berbicara dan berpikir yang kacau disertai gangguan fungsi sosial dan pekerjaan.

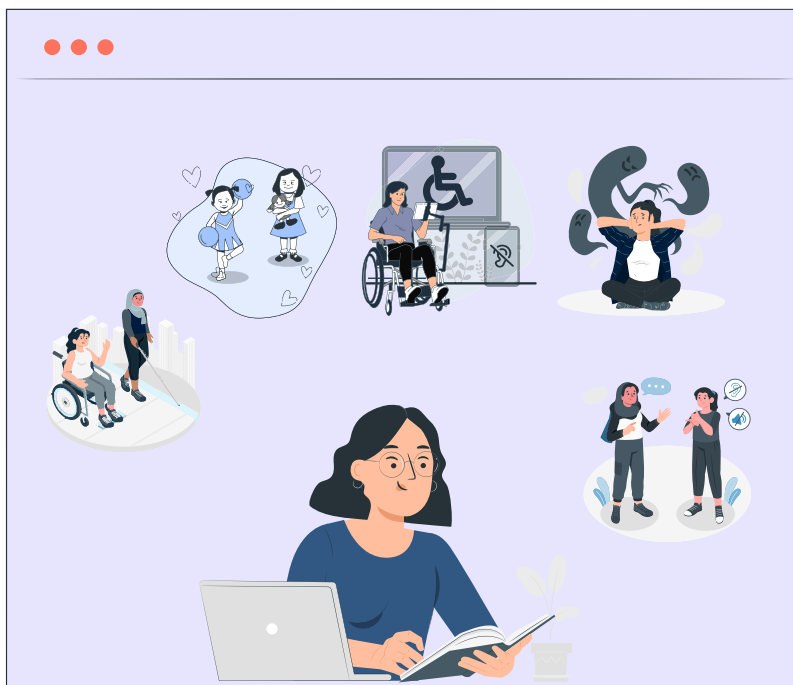




# **Maksud & Tujuan Buku Saku**

## Maksud Buku Saku

Buku saku “Panduan Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas” ini berisi tentang informasi yang relevan dan aplikatif mengenai disabilitas dan ragam perempuan penyandang disabilitas serta bagaimana cara berinteraksi dengan keragaman kebutuhannya sesuai prinsip-prinsip dan etikanya.



freepik.com

## Tujuan Khusus:

- Untuk pengkayaan pengetahuan, keterampilan dan perspektif inklusif dalam berinteraksi dan pendampingan pada perempuan penyandang disabilitas.
- Tersedia panduan praktis bagi para Kader Konsorsium PERMAMPU dan Nakes yang melayani langsung di *One Stop Service and Learning (OSS&L)* atau Pusat Layanan dan Pembelajaran HKSR perempuan di Puskesmas di 8 (delapan) provinsi dampingan, maupun para personil 8 (delapan) organisasi anggota dan jaringannya untuk menjangkau perempuan disabilitas mengakses dan berpartisipasi di kegiatan Konsorsium PERMAMPU.



freepik.com



freepik.com

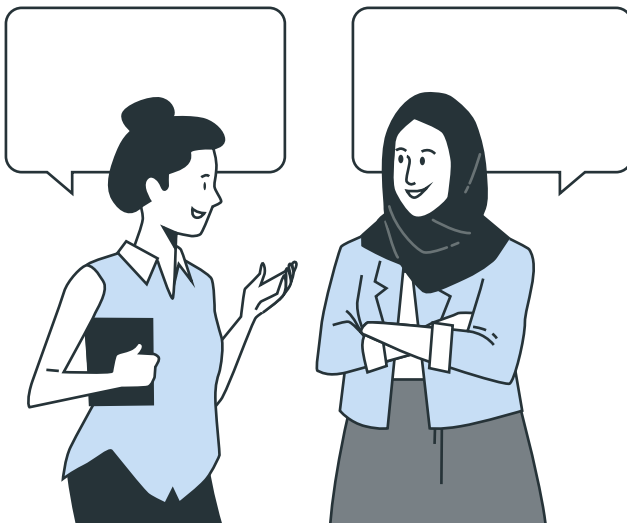
# **Pengertian Disabilitas**

Disabilitas adalah keterbatasan fisik, mental, intelektual, dan/atau sensorik yang dialami seseorang dalam jangka waktu lama. Keterbatasan ini dapat menghambat partisipasi penyandang disabilitas dalam masyarakat.

*(Pengertian menurut Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Hak-Hak Penyandang Disabilitas (Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) Tahun 2006)).*

Disabilitas merupakan kondisi dari relasi antara “orang dengan impairment” dengan masyarakat yang mengabaikan atau meminggirkan mereka.

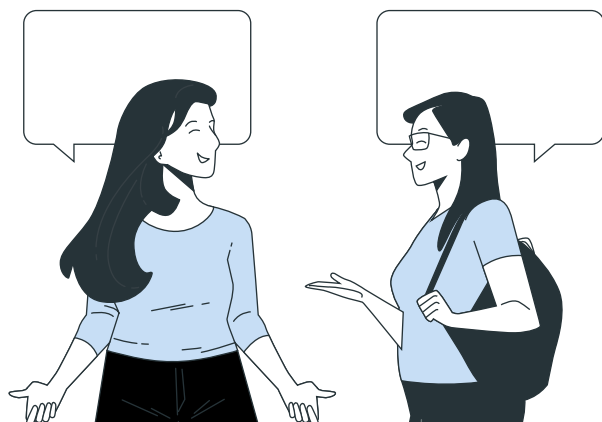
*(Pengertian menurut The Union of Physically Impaired Against Segregation (UPIAS), Tahun 1976).*



freepik.com

Lawan kata dari disabilitas, gunakan kata tidak mengalami disabilitas atau non disabilitas, dan atau merujuk ke kondisi impairment dari orang tersebut. Misal, Tuli lawan katanya adalah dapat mendengar.

Pengguna kursi roda, lawan katanya adalah orang yang bisa berjalan atau tidak menggunakan kursi roda. Jangan pernah menggunakan kata sehat, normal, sempurna, dan beruntung. Tidak perlu berupaya untuk memperhalus istilah disabilitas dengan yang lain, seperti manusia spesial, orang-orang yang luar biasa, manusia pilihan Tuhan dan lain-lain. Ingat, semangat inklusi adalah melibatkan seluruh masyarakat dalam kesetaraan.



freepik.com

# **Pengertian Penyandang Disabilitas**

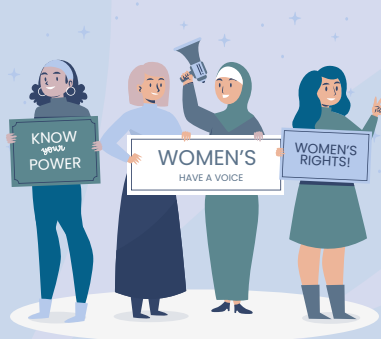
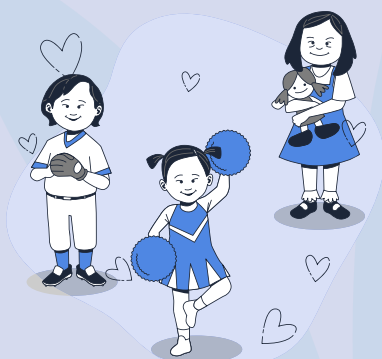
Penyandang Disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental, dan/atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dapat mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan warga negara lainnya berdasarkan kesamaan hak.

*(Pengertian menurut Pasal 4 Ayat 2 Undang-undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas).*

Menurut Rindawati, Rini dkk. (2024) yang dimaksud dengan “dalam jangka waktu lama” adalah jangka waktu paling singkat 6 (enam) bulan dan/atau bersifat permanen.



freepik.com



freepik.com

The background of the page features a stylized, light blue leaf pattern. The leaves are elongated and pointed, radiating from the center towards the edges, creating a sense of movement and growth. The pattern is composed of several overlapping layers of leaves, giving it a three-dimensional appearance.

# **Mengenal Ragam Perempuan Penyandang Disabilitas**

Pada umumnya masyarakat kita hanya bisa mengenali dengan mudah seorang perempuan penyandang disabilitas ketika terlihat secara langsung. Contoh perempuan penyandang disabilitas fisik yang menggunakan tongkat atau kursi roda dan perempuan penyandang disabilitas Netra dengan tongkat dan kacamata hitamnya. Berbeda dengan perempuan penyandang disabilitas, seperti perempuan penyandang disabilitas mental, disabilitas intelektual, dan disabilitas Tuli/Rungu yang tidak mudah dikenali secara langsung.

Meskipun Undang-undang Nomor 8 Tahun 2016 tentang Penyandang Disabilitas memandatkan upaya-upaya untuk perlindungan dan pemenuhan hak warga negara Indonesia yang mengalami disabilitas tanpa diskriminasi, namun implementasinya masih jauh dari harapan.



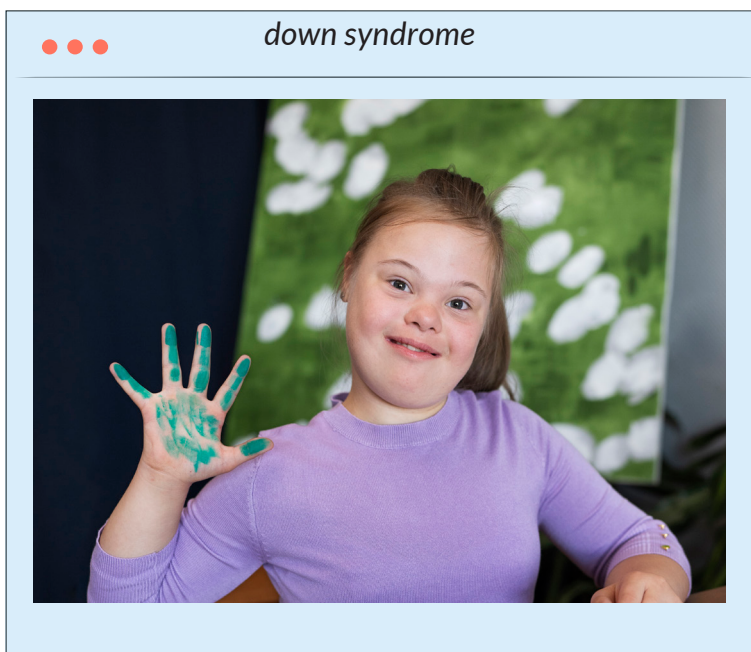
Berikut adalah keragaman disabilitas menurut Undang-undang (yang dialami juga oleh perempuan) yang perlu kita kenali dengan baik.

- **Disabilitas Fisik** adalah terganggunya fungsi gerak antara lain: lumpuh layu atau kaku, paraplegia, *Cerebral Palsy (CP)*, akibat amputasi, strok, kusta, dan lain-lain. Kondisi ini dapat disebabkan oleh penyakit, kelainan bawaan, dan atau kecelakaan.



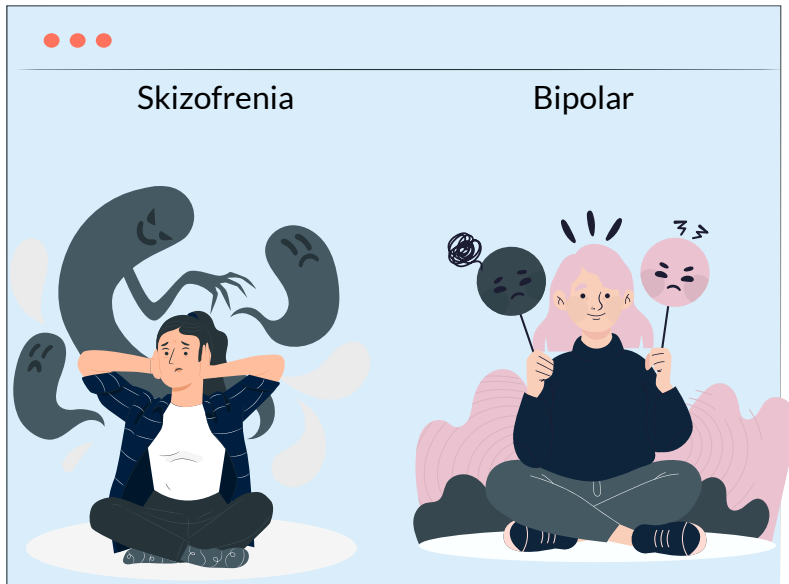
freepik.com

- **Disabilitas Intelektual** adalah terganggunya atau keterbatasan fungsi intelektual maupun keterbatasan perilaku adaptif yang menyebabkan terjadinya keterbatasan akademik/tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, seperti *down syndrome*, dan disabilitas grahita. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kelainan genetik, infeksi, dan paparan zat berbahaya. Proses terjadinya bisa sebelum, selama, atau setelah kelahiran.



freepik.com

- **Disabilitas Mental** adalah terganggunya fungsi pikir, emosi, dan perilaku antara lain: disabilitas psiko-sosial (misal skizofrenia, bipolar, depresi, dan gangguan kecemasan), dan disabilitas perkembangan (misal autisme, dan hiperaktif).



freepik.com

- **Disabilitas Sensorik** adalah terganggunya salah satu fungsi dari panca indera antara lain: disabilitas Netra, disabilitas Tuli/Rungu, dan/atau disabilitas wicara. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kecelakaan, penyakit, maupun kelahiran.



freepik.com

- **Disabilitas Ganda atau Multi** adalah seseorang yang mengalami dua atau lebih ragam disabilitas sekaligus.



freepik.com



freepik.com



# **Prinsip-Prinsip Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas**

Prinsip-prinsip berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas adalah dengan menghormati martabat, kesamaan hak, dan kesempatan bagi mereka tanpa diskriminasi. Berikut beberapa prinsip utama yang harus dipedomani untuk berinteraksi yang setara dengan perempuan penyandang disabilitas.

### 1. Bertanyalah Sebelum Memberikan Bantuan

Apabila perempuan penyandang disabilitas membutuhkan bantuan, tanyakan terlebih dahulu dan bagaimana cara yang diinginkan mereka. Sebab jenis kebutuhan bantuan dari setiap keragaman perempuan penyandang disabilitas itu berbeda.



freepik.com

## 2. Berkomunikasi Secara Langsung dan Jelas

Berkomunikasi langsung dengan perempuan penyandang disabilitas, bukan dengan pendamping, keluarga, teman atau mitra mereka. Gunakan bahasa yang mudah dipahami dan santun. Gunakan nada suara yang normal. Misalnya gunakan bahasa tubuh, mimik, dan ekspresi yang jelas.



freepik.com

### 3. Dengarkan Perempuan Penyandang Disabilitas

Perempuan penyandang disabilitas mempunyai hak yang sama untuk menyuarakan kepentingannya. Kita mesti menciptakan ruang berbicara yang aman bagi perempuan penyandang disabilitas. Misalnya membukakan akses dan informasi bagi mereka untuk berpartisipasi dan berkreatifitas di kegiatan-kegiatan di Konsorsium PERMAMPU.



freepik.com

#### 4. Menghargai Ruang Pribadi dan Otonomi Tubuh

Perempuan penyandang disabilitas yang berhak untuk membuat keputusan mengenai tubuh, kehidupan dan masa depan tanpa paksaan atau kekerasan. Mereka yang memilih siapa yang boleh menyentuh tubuhnya. Contoh pada kasus perempuan penyandang disabilitas intelektual (*down syndrome*), orang tua mereka melakukan sterilisasi paksa ketika mereka beranjak remaja/ telah menstruasi agar terhindar dari Kehamilan Yang Tidak Diinginkan (KTD).



freepik.com

## 5. Hindari Berasumsi

Perempuan penyandang disabilitas adalah manusia yang berdaya dan mempunyai kemampuan untuk memutuskan pilihan-pilihannya. Jangan berasumsi bahwa perempuan penyandang disabilitas bergantung sepenuhnya (tak berdaya) pada kita. Hargai dan biarkan mereka membuat keputusan akan pilihan mereka. Peran kita adalah menguatkan dan memahamkan pilihan-pilihan yang ada dan konsekuensinya.



freepik.com

## 6. Hindari Candaan yang Sensitif

Bercanda dengan perempuan penyandang disabilitas bukan merupakan hal terlarang, tetapi ini hal yang sensitif terlebih lagi mereka adalah perempuan. Candaan dengan seorang perempuan penyandang disabilitas belum tentu bisa dilakukan kepada perempuan penyandang disabilitas lain yang sama atau berbeda. Candaan hendaknya tidak merendahkan martabat perempuan penyandang disabilitas (canda bersifat seksis/prasangka atau diskriminasi didasarkan jenis kelamin), seperti perempuan itu tempatnya di dapur apapun kondisinya, dan perempuan itu tidak pantas menjadi pemimpin terlebih kalau ia disabilitas. Menirukan perempuan yang gagap dan menirukan logat dan vokal perempuan dengan bibir sumbing sebagai bahan candaan kita sehari-hari. Hindari penggunaan kata “autis” dan/atau “sakit jiwa”.

freepik.com



## 7. Peka terhadap Kontak Fisik

Beberapa perempuan penyandang disabilitas membutuhkan sebagian dari anggota tubuh tertentu mereka sebagai pendukung untuk dapat melakukan aktivitas. Pengguna kruk membutuhkan lengan atas mereka untuk memposisikan kruk dengan benar pada postur tubuh, sehingga memegang lengan atau bahu mereka justru dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan dan kontrol atas pergerakan.

Alat bantu perempuan penyandang disabilitas salah satunya adalah bagian tubuh mereka; tubuh adalah bagian yang sensitif bagi perempuan maka perlakukan dengan baik dan sopan, seperti kita memperlakukan bagian tubuh sendiri. Bila ada keingintahuan bagaimana sebuah alat bantu lain mereka bekerja, minta persetujuan mereka.



## 8. Menyadari Batasan Kemampuan

Ketika kita menemui hambatan dalam membantu perempuan penyandang disabilitas, biasanya untuk langsung menyampaikan kepada mereka untuk mencari solusi atau alternatif lain. Jangan hanya berdiskusi dengan pendampingnya tanpa melibatkan perempuan penyandang disabilitas. Kita juga dapat menolak secara langsung dengan sopan apabila kita punya kemampuan terbatas, atau tidak bisa dan/atau tidak bersedia membantu sehingga kedua belah pihak merasa nyaman.

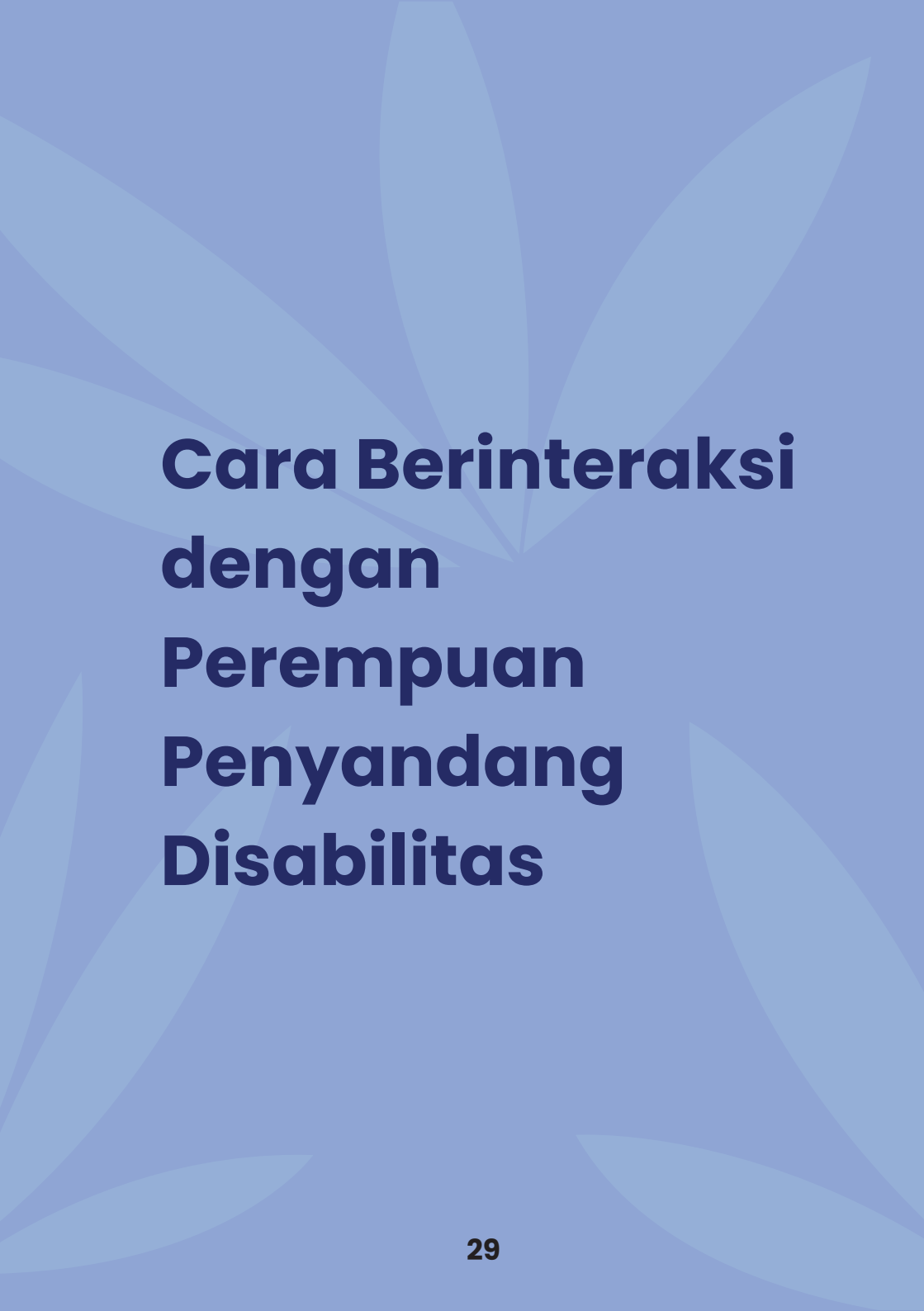


freepik.com

## **PENGINGAT SEBAGAI PENDAMPING PEREMPUAN PENYANDANG DISABILITAS**

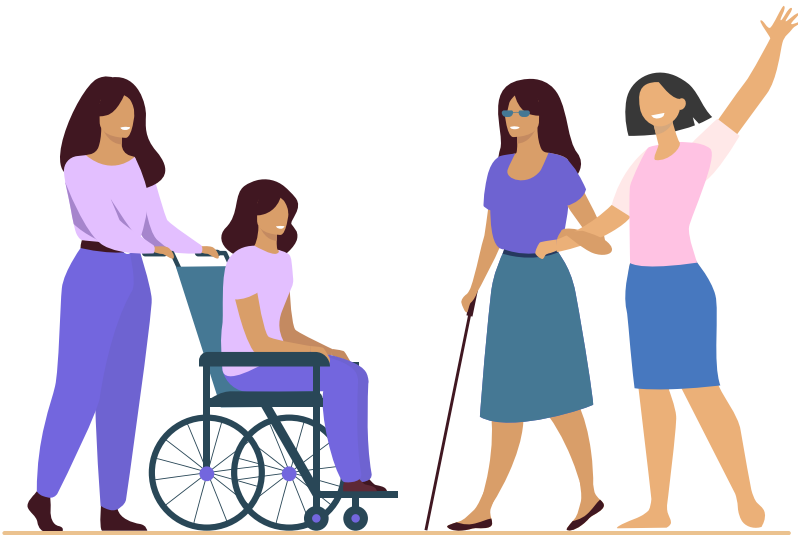
- Kita adalah pengganti fungsi yang hilang dari diri perempuan penyandang disabilitas.
- Bahwa tujuan kita membantu perempuan penyandang disabilitas adalah untuk mengurangi hambatan yang dihadapi, meningkatkan peran serta mereka, dan pemenuhan hak-hak mereka, bukan karena kemampuan mereka lebih rendah.
- Minta persetujuan perempuan penyandang disabilitas, ketika kita akan mendokumentasikan foto, rekaman suara, dan aktivitas perempuan penyandang disabilitas. Jika perempuan penyandang disabilitas anak-anak, maka minta persetujuan dari orang tuanya.





# **Cara Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas**

Berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas dengan berperilaku sewajarnya, bersikap ramah, terbuka, tulus, dan dengan penuh perhatian (empati) sebagai sesama manusia. Cara berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas berbeda-beda tergantung jenis disabilitasnya. Kita harus mengenali dan mengetahui cara yang tepat dan nyaman untuk berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas. Berikut cara-cara berinteraksi dengan perempuan penyandang disabilitas dengan keragamannya.



freepik.com

### a. Perempuan Penyandang Disabilitas Daksa

Perempuan penyandang disabilitas daksa adalah perempuan yang mengalami gangguan motorik dalam bentuk kelumpuhan, kaku, tidak berfungsi tangan dan kaki, kehilangan anggota tubuh atau mengalami perubahan struktur tulang atau otot. Perempuan penyandang disabilitas ini ada yang menggunakan alat bantu, seperti kursi roda, tongkat, dan lain-lain. Penggunaan alat bantu ini biasanya direkomendasikan oleh fisioterapis dan pilihan pribadi.



freepik.com

## Etika Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas Daksa

- Tanyakan dulu apakah mereka membutuhkan bantuan. Apabila mereka membutuhkan bantuan, misalnya perempuan penyandang disabilitas daksa yang masih bisa berjalan baik dengan ataupun tanpa tongkat, biarkan mereka berpegangan pada kita. Tawarkan apabila mereka membutuhkan kursi roda sebagai pilihan, jangan paksakan bila mereka menolak menggunakannya.
- Penuh perhatian dan fokus ketika membantu mereka, hindari melakukan kegiatan lain yang bisa mengalihkan konsentrasi mereka, seperti menelepon, atau *chatting*.
- Hargai barang dan area pribadi mereka, seperti tak meletakkan barang kita di kursi rodanya atau memindahkan/memisahkan alat bantu tanpa sepengetahuan mereka.
- Bila sedang berbicara dengan perempuan penyandang disabilitas daksa yang menggunakan kursi roda ataupun kursi lain, usahakan posisi kita sejajar atau berada pada ketinggian yang sama, baik ketika berhadapan ataupun di sampingnya. Berbicaralah dengan nada normal. Apabila kesulitan memahami perkataan mereka, minta dengan sopan untuk mengulanginya.

- Dalam memilih tempat pertemuan/kegiatan dengan memperhatikan fasilitas/sarana yang dibutuhkan oleh perempuan penyandang disabilitas daksa pengguna kursi roda ataupun tidak, mudah dan aman dalam mengakses. Misalnya tersedia ruang laktasi yang ramah bagi perempuan penyandang disabilitas yang sedang menyusui, toilet khusus bagi perempuan penyandang disabilitas; tersedia tempat pegangan tangan, gantungan tas dan atribut lainnya, bentuk kloset duduk yang bagian dudukannya lebih besar daripada lubang klosetnya.
- Hindari melakukan gerakan di atas bahu atau kepala penyandang disabilitas yang menggunakan kursi roda, seperti bersalaman atau memberikan sesuatu pada orang yang berdiri di depan kursi roda. Berdirilah di samping kursi rodanya, baru bersalaman.
- Alat bantu kursi roda bukan tempat kita bertumpu, bertopang, pengganjal atau tempat untuk meletakkan/menggantung barang kita.
- Beberapa perempuan penyandang disabilitas motorik, harus dilengkapi dengan kantong kencing dan kantong tinja yang biasanya tergantung di samping atau kolong kursi roda mereka.

Bila kedua barang itu terlihat, alihkan pandangan. Bersikap biasa apabila mencium bau kurang sedap dari mereka.

- Siapkan meja yang rendah untuk menulis atau membaca, atau makan bagi perempuan penyandang disabilitas daksa yang menggunakan kakinya sebagai tangan, serta sarana lain yang dibutuhkan.

## **b. Perempuan Penyandang Disabilitas Tuli/Rungu**

Perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu adalah mereka yang mengalami kehilangan pendengaran, baik secara total (tuli) maupun sebagian (rungu). Tingkat gangguan pendengaran ini bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, dan dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi serta berinteraksi dengan lingkungan sosial. Maka penting diperhatikan etika-etika ketika berinteraksi dengan mereka.



## **Etika Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas Tuli/Rungu**

- Tanyakan dulu apakah mereka membutuhkan bantuan.
- Berbicara dengan perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu tidak perlu berteriak.
- Biasakan untuk bertatap muka ketika berbicara, meskipun komunikasi menggunakan penerjemah. Apabila ada pertanyaan sampaikan kepada mereka, bukan pada penerjemah.
- Berbicara perlahan, jelas dengan kata-kata sederhana. Gunakan bahasa tubuh dan ekspresi yang kuat untuk membantu komunikasi kita. Beberapa perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu, terutama yang tidak didampingi penerjemah, berbicaralah dengan menggunakan potongan kata dasar daripada menggunakan kalimat penuh.
- Sampaikan dengan sopan apabila kita kurang mengerti terhadap penyampaian dalam bahasa lisan/gerakan tangan mereka. Pastikan perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu juga paham apa yang kita bicarakan.
- Jika berkomunikasi melalui tulisan, gunakan kalimat pendek dan jelas.

- Pelajari bahasa isyarat untuk mempermudah komunikasi dengan perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu.
- Sediakan juru bahasa isyarat ketika mengundang para perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu.
- Carilah juru bahasa isyarat di daerah yang akan kita kunjungi dengan mengontak organisasi Tuli/Rungu yang ada.
- Dalam presentasi, sebaiknya lebih banyak menggunakan gambar/visual dan kalimat pendek, sederhana dan jelas.
- Dalam berkomunikasi tidak langsung, bisa melalui aplikasi SMS, *WhatsApp*, email atau aplikasi berkirim pesan lain.
- Untuk menarik perhatian perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu, bisa menggunakan sumber cahaya, seperti senter atau mematikan lampu sejenak.
- Posisi duduk perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu harus dapat melihat penerjemah dan layar agar dapat dengan mudah membaca presentasi yang ditampilkan.
- Menciptakan lingkungan inklusif.
- Perlakukan perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu sebagai individu yang mampu dan mandiri.

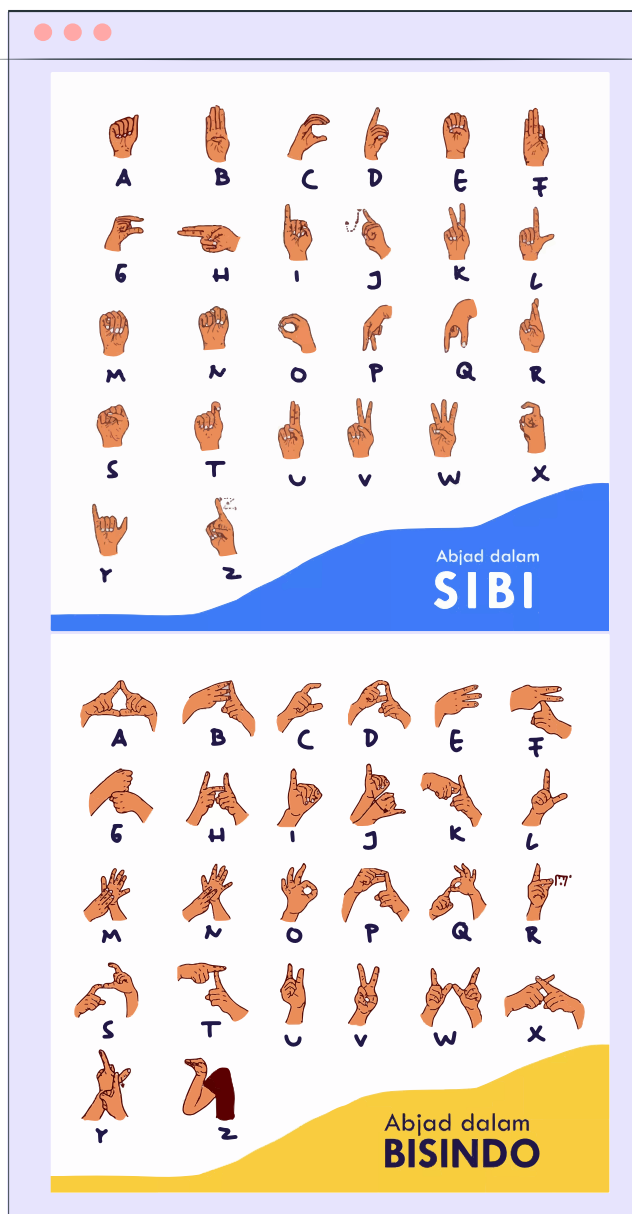
- Menghormati hal yang bersifat pribadi dalam berinteraksi.
- Menyentuh tubuh perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu harus atas dasar persetujuan, terutama ketika kita ingin mendapatkan perhatian. Ketuk ringan bahu atau lambaikan tangan kita jika diperlukan.
- Dengarkan dengan hati; berikan perhatian penuh saat mereka berbicara dan hindari memotong pembicaraan mereka.
- Menghormati dan mengakui identitas budaya komunitas perempuan penyandang disabilitas Tuli/Rungu untuk membangun masyarakat yang lebih inklusif dan adil.



### **JENIS-JENIS BAHASA ISYARAT**

- Bahasa isyaratnya sendiri dengan keluarga dan lingkungannya bagi Tuli yang tidak bersekolah.
- Bahasa isyarat yang diakui oleh penggiat permasalahan Tuli adalah Bahasa Isyarat Indonesia (BISINDO); dikembangkan sendiri oleh para Tuli bersumber dari bahasa lokal.
- Bahasa isyarat yang banyak digunakan adalah Sistem Bahasa Isyarat Indonesia (SIBI); dikembangkan oleh orang-orang yang tidak mengalami ketulian yang sebagian besar adalah guru-guru Sekolah Luar Biasa, sebagai bahasa pengantar resmi.

## Perbedaan SIBI dan BISINDO



Sumber: Yayasan Peduli Kasih ABK

### c. Perempuan Penyandang Disabilitas Netra

Perempuan penyandang disabilitas Netra pada dasarnya dikategorikan menjadi 4 (empat) yaitu: (1) Kebutaan total (*Total Blindness*) adalah tidak ada persepsi cahaya sama sekali; (2) Penglihatan Rendah (*Low Vision*) adalah masih memiliki sisa penglihatan tetapi tidak cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa alat bantu; (3) Kebutaan Malam (*Night Blindness*) adalah kesulitan dalam melihat dalam pencahayaan rendah atau gelap, dan (4) Netra Parsial (*Partial Blindness*) adalah kehilangan sebagian bidang penglihatan atau ketajaman visual. Disabilitas ini bisa bersifat bawaan sejak lahir atau diperoleh kemudian akibat penyakit atau kecelakaan.



## **Etika Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas Netra**

- Memastikan perempuan penyandang disabilitas Netra menyadari dan memperhatikan kehadiran kita sebelum berinteraksi, misalnya menyentuh lengan atau pundak atas mereka dengan punggung tangan sembari menyapa.
- Tanyakan dahulu apakah mereka membutuhkan bantuan, dan bagaimana caranya.
- Perkenalkan diri; sebutkan nama kita terlebih dahulu agar mereka mengetahui dengan siapa berbicara.
- Hindari penggunaan kata yang abstrak, seperti 'ini', 'itu', 'di sebelah sana'. Gunakan arah jarum jam sebagai penunjuk arah bagi perempuan penyandang disabilitas Netra. Tepat di depannya adalah jam 12, dan tepat di belakangnya adalah jam 6 dan seterusnya. Misalnya arah jam 12, ada meja panjangnya sekitar 1.5 meter dengan 4 (empat) kursi. Arah jam 3 pintu keluar.
- Ketika menuntun perempuan penyandang disabilitas Netra, biarkan mereka berpegangan pada lengan kita. Setiap perempuan penyandang disabilitas Netra punya pilihan tangan sebelah mana yang akan dipegang (kiri atau kanan).



Ketika berjalan, mereka akan berjalan kurang lebih satu langkah di belakang kita. Ketika melewati jalan yang sempit, meletakkan tangan kita di belakang punggung, maka mereka akan berjalan sejajar ke belakang dengan kita. Bila jalan sudah lebar, posisikan kembali tangan kita di samping, maka mereka akan mengikuti.

- Ketika memberikan tempat duduk, cukup dengan meletakkan tangan perempuan penyandang disabilitas Netra tersebut di sandaran kursi/sandaran tangan kursi, maka ia akan mencari sendiri posisi duduk yang enak.
- Ketika berjalan dengan perempuan penyandang disabilitas Netra, beritahukan bila ada perbedaan ketinggian atau tangga. Beritahukan apakah akan naik atau turun. Lalu, untuk tangga di bawah 5 buah, sebutkan berapa anak tangga yang akan di lewati. Namun untuk tangga yang lebih dari 5 tingkat ketinggian, cukup beritahukan tangga pertama dan terakhir.
- Usahakan berbagi visual dengan perempuan penyandang disabilitas Netra, seperti memberitahu ada kejadian apa, mendeskripsikan gambar/film yang sedang ditayangkan.
- Biasakan untuk selalu mendeskripsikan apa yang sedang kita lakukan ketika sedang berbicara dengan perempuan penyandang disabilitas Netra.

- Biasakan memberitahu apabila kita akan meninggalkan perempuan penyandang disabilitas Netra atau sudah kembali bersamanya.
- Bila diizinkan, kita boleh menggunakan telapak tangan atau punggung perempuan penyandang disabilitas Netra untuk mendeskripsikan denah ruang atau tata letak atau gambar. Contoh dengan membuat garis-garis di tangan, artinya kita menjelaskan bentuk sebuah tabel.
- Pertimbangkan bila kita ingin meminta perempuan penyandang disabilitas Netra membuka kacamatanya. Mereka memilih menggunakan kacamata hitam untuk menutupi bola matanya, dan sebagai identitas kepada masyarakat bahwa ia perempuan penyandang disabilitas Netra.
- Ketika berbicara dengan perempuan penyandang disabilitas Netra, tetap melakukan kontak mata dan tidak memperhatikan hal-hal lain. Gunakan nada bicara yang normal.
- Hindari sentuhan tanpa persetujuan perempuan penyandang disabilitas Netra.
- Hargai kemampuan dan kecerdasan perempuan penyandang disabilitas Netra sebagai individu yang setara.

- Menghormati hal yang bersifat pribadi bagi mereka dalam setiap interaksi.
- Jaga kerahasiaan pribadi mereka.
- Menciptakan lingkungan yang inklusif.

#### **d. Perempuan Penyandang Disabilitas Grahita**

Perempuan penyandang disabilitas grahita adalah mereka yang mengalami gangguan kecerdasan atau intelektual dan kognitif di bawah rata-rata (IQ di bawah 70). Tolok ukur utamanya adalah usia kalender mereka tidak sesuai dengan usia perilaku mereka. Sebagian dari mereka masih mampu didik dan mampu latih (bisa Calistung dasar), dapat mengerjakan sesuatu dengan rutin.



freepik.com

Namun ada yang membutuhkan pendampingan dan perawatan secara penuh dari orang lain. Untuk yang mampu didik dan mampu latih, biasanya mereka mampu merawat diri, seperti menjaga sanitasi tubuh, makan sendiri, mengatur benda miliknya dan lain-lain. Mereka juga biasanya dapat berkomunikasi, namun dengan bahasa yang terbatas.

Klasifikasi penyandang disabilitas grahita berdasarkan tingkat keparahan: (1) Ringan (*Mild Intellectual Disability*); dapat belajar keterampilan dasar dan mandiri dengan dukungan minimal; (2) Sedang (*Moderate Intellectual Disability*); membutuhkan bimbingan lebih dalam aktivitas sehari-hari, tetapi bisa menjalankan tugas sederhana; (3) Berat (*Sever Intellectual Disability*); membutuhkan dukungan penuh dalam aktivitas sehari-hari, dan komunikasi sering sangat terbatas; (4) Sangat berat (*Profound Intellectual Disability*); ketergantungan total pada orang lain untuk kebutuhan dasar.

### **Etika Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas Grahita**

- Ketika berkomunikasi dengan perempuan penyandang disabilitas grahita, gunakan kalimat dan perbendaharaan kata yang mudah dipahami.



Gunakan kalimat pendek untuk satu perintah. Lalu berikan perintah berikutnya setelah tugas pertama diselesaikan. Misalnya katakan, “ambil kedua sepatumu”, lalu tunggu dia mengambil sepatunya, selanjutnya, katakan lagi, “taruh di rak sepatu”, lalu tunggu sampai dia melakukannya. Begitu seterusnya.

- Perempuan disabilitas grahita sangat senang mengekspresikan ketertarikan mereka pada seseorang, bisa lawan jenis ataupun sesama jenis (dalam konteks kenyamanan interaksi, bukan ketertarikan seksual). Perlu diketahui bahwa ketertarikan ini akan membuat mereka senang beraktivitas bersama kita, seperti bercerita, bermain atau belajar. Tanpa disadari olehnya, kedekatan ini biasanya mengganggu aktivitas reguler orang yang disenangnya. Bila kasus ini terjadi jelaskan secara sederhana, kapan mereka bisa bertemu dengan kita. Buatlah jadwal dan berikan mereka pengertian bahwa kita harus bekerja atau harus kembali ke rumah. Sangat tidak disarankan untuk bertukar nomor telepon dengan mereka.
- Ketika perempuan penyandang disabilitas grahita berhasil melakukan sesuatu, berikan pujian atau ekspresi bahagia.
- Beberapa perempuan penyandang disabilitas grahita dapat diberikan tugas yang bersifat



monoton, biasanya kegiatan yang berulang-ulang. Berikan satu tugas saja pada mereka. Misalnya membereskan alas kaki yang berserakan, mengambil makanan, dan memasukkan dokumen seminar ke dalam tas. Konsultasikan pada pendamping mengenai apa yang bisa mereka lakukan.

- Ketika mengundang perempuan penyandang disabilitas grahita ke suatu acara, usahakan tidak dalam waktu yang panjang, apalagi dalam posisi menunggu. Misalnya mengundang komunitas perempuan penyandang disabilitas grahita untuk menari pada pukul: 20.00 WIB, jangan meminta mereka untuk datang lebih cepat untuk mengikuti gladi resik. Ketidaknyamanan perempuan penyandang disabilitas grahita sering sekali berujung pada kegelisahan dan luapan emosi berlebihan, seperti menangis, berteriak, dan menjadi sangat sulit diatur.
- Bila menghadapi perempuan penyandang disabilitas grahita yang sedang meluapkan emosinya, biarkan pendampingnya yang membujuk atau menanganinya. Pastikan di sekitar area tidak ada benda yang membahayakan, seperti sudut tembok yang tajam, batangan besi atau kaca jendela.

### e. **Perempuan Penyandang Disabilitas Psiko-Sosial**

Perempuan penyandang disabilitas psiko-sosial adalah perempuan yang mengalami gangguan masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh faktor lingkungan dan kesehatan mental. Perempuan penyandang disabilitas psiko-sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fungsi sosial seseorang. Di masyarakat dikenal dengan sebutan Orang Dengan Gangguan Kejiwaan (ODGJ). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan disabilitas psiko-sosial, antara lain: kemiskinan, diskriminasi, trauma dan isolasi.



freepik.com

Beberapa contoh gangguan mental yang termasuk dalam disabilitas psiko-sosial adalah depresi, gangguan kecemasan, gangguan bipolar, skizofrenia, gangguan stres pascatrauma (PTSD), gangguan obsesif-kompulsif (OCD) dan gangguan kepribadian.

### **Etika Berinteraksi dengan Perempuan Penyandang Disabilitas Psiko-Sosial**

- Tidak ada perbedaan perlakuan dalam berinteraksi dengan perempuan disabilitas psiko-sosial dengan semua jenis gangguan mental yang dialaminya.
- Ketahui apa saja yang bisa membuat perempuan penyandang disabilitas psiko-sosial merasa tenang. Setiap individu punya cara tersendiri untuk membuat dirinya merasa tenang, misalnya pergi ke tempat yang dapat menenangkan, mendengar musik, atau hanya perlu tidur sejenak. Berikan mereka waktu untuk melakukan hal tersebut.
- Sediakan ruangan istirahat yang nyaman dan aman. Inti dari ruangan ini adalah memberikan ketenangan atau dapat melepaskan beban. Demikianpun dengan tata ruang kerja atau kelas yang tenang dan nyaman.

- Walaupun minim respon, usahakan untuk dapat berbicara terus dengan penyandang disabilitas psiko-sosial. Ceritakan hal-hal yang menyenangkan yang baru saja kita alami.
- Memahami kebiasaan dan gejala-gejala ketika kambuh.
- Amankan benda-benda yang bisa digunakan untuk melukai diri atau orang lain. Atau ketika terjadi suasana lepas kendali, berdirilah membelakangi area-area yang berbahaya seperti sudut yang tajam, lemari kaca atau lainnya. Tujuannya untuk mengawasi tindakan yang kemungkinan melukai diri, atau orang lain.
- Berikan jadwal yang longgar dalam bekerja, diskusikan seberapa banyak waktu beristirahat yang dibutuhkan. Segera ganti tugasnya apabila terlihat tidak mampu atau terlalu memaksakan.
- Berikan waktu agar bisa berkonsultasi dengan terapis atau dokter.
- Membangun kepercayaan.
- Sikap ramah dan hangat, tidak menghakimi untuk menciptakan rasa aman.
- Berikan ruang; jangan terlalu memaksa mereka untuk berbicara atau berinteraksi. Biarkan mereka merasa nyaman terlebih dahulu.

- Menghormati hal yang bersifat pribadi bagi mereka dengan tidak membagikan cerita atau informasi pribadi tanpa izin mereka (menjaga kerahasiaan).
- Komunikasi yang tepat. Gunakan bahasa yang sederhana dan jelas. Hindari istilah yang rumit atau mendua arti. Jelaskan dengan tenang jika kita kesulitan dalam memahami sesuatu dari mereka.
- Bersikap sabar; jangan memotong pembicaraan atau memaksa mereka untuk menjawab dengan cepat. Berikan waktu bagi mereka untuk merespon.
- Hindari nada menghakimi; jangan menggunakan nada suara yang terkesan menyalahkan atau merendahkan.

## Daftar Pustaka

- Accessible Communication Formats. Diakses 9 Desember 2024.
- Anisa,Harpini. 2019. Disabilitas Rungu. Kementrian Kesehatan RI: Pusat Data dan Informasi. Jakarta Selatan.
- Astuti,Sukma Dwi & Dwiyanto,Achmad. 2021. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kemandirian Disabilitas Intelektual di Panti Pelayanan Sragen. Eprints. Ums.ac.id
- Aziz,Mukhamad Abdul. 2019. Motivasi Penyandang Disabalitias dalam Upaya Meningkatkan Kemandirian di Perkumpulan Bina Akses Cabang Kabupaten Banyumas. Repository. iainpursokerto.ac.id
- “Disabilities.” World Health Organization, diakses 3 Desember 2024.
- “Mental Health tips for Art Workers.” Shape Arts, diakses 3 Desember 2024.
- Howard,Fletcher. “The Principles of Inclusive Design. (They Include You).” Commission for Architecture and the Built Environment.
- Kepmen PUPR Nomor 468/KPTS/1998 tentang Persyaratan Teknis Aksesibilitas Pada Bangunan Umum dan Lingkungan.

Setia, Arinta. 2019. "Diskominfo Coworking Space: Aksesibel, Inklusif, dan Ramah Difabel."

Thohari, Slamet dkk. 2017. Laporan Penelitian Pemetaan Kesenian dan Disabilitas di Indonesia. Pusat Studi dan Layanan Disabilitas Universitas Brawijaya dan British Council Indonesia.

"Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas." Pengarusutamaan Gender Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat.

Rindawati, Rini dkk. 2024. "Buku Saku Mewujudkan Lingkungan Pengadilan Yang Inklusif bagi Penyandang Disabilitas." Sentra Advokasi Perempuan Difabel dan Anak (SAPDA), diakses 5 Desember 2024.

Tim Ketemu Project. "Toolkit Inklusivitas Kolaborasi Seni Kreatif." (<http://ketemu.org/gerakan-kreabilitas>),



## Lembar Catatan

## Lembar Catatan



## Lembar Catatan

## Lembar Catatan



## Lembar Catatan



## Lembar Catatan



## Lembar Catatan

# Kalender 2025

## Januari

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

1 : Tahun Baru 2025 Masehi  
 27 : Isra Mikraj Nabi Muhammad SAW  
 29 : Tahun Baru Imlek 2576 Kongzili  
 28 : Cuti Bersama

## April

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

1 : Idul Fitri 1446 Hijriyah  
 18 : Wafatnya Yesus Kristus  
 20 : Kebangkitan Yesus Kristus (Paskah)  
 2, 3, 4, dan 7 : Cuti Bersama

## Juli

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

## Oktober

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

## Februari

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

## Mei

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

1 : Hari Buruh Internasional  
 12 : Hari Raya Waisak 2569 BE  
 29 : Kenaikan Yesus Kristus  
 13 dan 30 : Cuti Bersama

## Agustus

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

17 : Proklamasi Kemerdekaan

## November

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

## Maret

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

30 : 31  
 29 : Hari Suci Nyepti (Tahun Baru Saka 1947)  
 31 : Idul Fitri 1446 Hijriyah  
 28 : Cuti Bersama

## Juni

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

1 : Hari Lahir Pancasila  
 6 : Idul Adha 1446 Hijriah  
 27 : 1 Muharam Tahun Baru Islam 1446 H  
 9 : Cuti Bersama

## September

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

5 : Maulid Nabi Muhammad SAW  
 4 : Dies Natalis Universitas Terbuka Ke-41

## Desember

| M  | S  | S  | R  | K  | J  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

25 : Kelahiran Yesus Kristus  
 26 : Cuti Bersama



| Tanggal     | Perayaan Hari-Hari Khusus                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| 24 Januari  | Hari Pendidikan Internasional                                          |
| 6 Februari  | Hari Internasional Tanpa Toleransi terhadap Mutilasi Genital Perempuan |
| 20 Februari | Hari Keadilan Sosial Sedunia                                           |
| 6 Maret     | Hari Kesadaran Mengenai Cerebral Palsy                                 |
| 8 Maret     | Hari Perempuan Internasional                                           |
| 21 Maret    | Hari Down Syndrome Sedunia                                             |
| 24 Maret    | Hari Tuberkulosis Sedunia                                              |
| 2-Apr       | Hari Peduli Autisme Sedunia                                            |
| 7-Apr       | Hari Kesehatan Sedunia                                                 |
| 21-Apr      | Hari Kartini (Indonesia)                                               |
| 23-Apr      | Hari Bahasa Isyarat Nasional (Indonesia)                               |
| 5 Mei       | Hari Kesadaran Osteogenesis Imperfecta                                 |
| 23 Mei      | Hari Kesadaran Penyandang Cacat dalam Dunia Kerja                      |
| 12 Juni     | Hari Dunia Menentang Pekerja Anak                                      |
| 20 Juni     | Hari Pengungsi Sedunia                                                 |
| 30 Juli     | Hari Internasional Melawan Perdagangan Orang                           |
| 12 Agustus  | Hari Pemuda Internasional                                              |
| 17 Agustus  | Hari Kemerdekaan Indonesia                                             |
| 19 Agustus  | Hari Kemanusiaan Sedunia                                               |
| 23-Sep      | Hari Bahasa Isyarat Internasional                                      |
| 10 Oktober  | Hari Kesehatan Mental Sedunia                                          |
| 11 Oktober  | Hari Anak Perempuan Sedunia                                            |
| 15 Oktober  | Hari Perempuan Pedesaan Sedunia                                        |
| 20-Nov      | Hari Anak Sedunia                                                      |
| 25-Nov      | Hari Internasional Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan            |
| 1 Desember  | Hari AIDS Sedunia                                                      |
| 3 Desember  | Hari Disabilitas Internasional                                         |
| 10 Desember | Hari Hak Asasi Manusia                                                 |
| 22 Desember | Hari Pergerakan Perempuan Nasional                                     |

Sekretariat Konsorsium PERMAMPU  
Jl.Pancur Siwah no. 1G, Padang Bulan KM 8  
Medan 20142 Indonesia  
e-mail: konsorsium.permampu2012@gmail.com

