

IDENTITAS

Nama : RAFAT NOER ROKHMAN, S.Kom.I.,Gr.
Instansi : SMP Negeri 1 Lumbir
Surel : 201504024730@guruku.id
e-mail : rafatrokhman38@guru.smp.belajar.id
Jenjang/ Kelas : SMP/ VIII
Topik/ Tema Layanan : Aku Sehat Tanpa Rokok

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
TAHUN PELAJARAN 2021/2022

A. Rencana Pelaksanaan Layanan

1	Komponen Layanan	Layanan Dasar
2	Bidang Layanan	Bimbingan Pribadi-sosial
3	Topik Bimbingan	Aku Sehat Tanpa Rokok
4	Jenis Layanan	Bimbingan Kelas/ Klasikal
5	Fungsi Bimbingan	Pemahaman
6	Tugas Perkembangan	Aspek pengembangan pribadi
7	Tujuan Umum	Peserta didik mampu membangun sikap hidup sehat dan menghindari diri dari bahaya merokok
8	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengungkapkan karakteristik perilaku hidup sehat tanpa merokok. 2. Peserta didik mampu menyebutkan bahaya merokok. 3. Peserta didik mampu mengimplementasikan cara menghindari diri dari bahaya merokok.
9	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berbagai ancaman dan bahaya merokok. 2. Manfaat hidup tanpa merokok.
10	Sasaran Layanan	Kelas VIII/ Semester 1
11	Metode	Dinamika kelompok, Sharing, Tanya jawab, Game, Nonton video, Refleksi.
12	Waktu	1 x 40 menit
13	Tempat	Ruang kelas dan Lapangan Terbuka.
14	Media/Alat	LCD, Proyektor, Laptop, alat tulis, leaflet, Magic Books, Alat Penunjang Dinamika Kelompok.
15	Prosedur	Lihat di scenario
16	Penilaian/ Evaluasi	Refleksi/ Evaluasi secara spontan
17	Rencana Tindak Lanjut	Mengisi lembar kerja "Pernyataan Hasil Belajar"
18	Sumber Pustaka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gendon Barus, dkk.2019. Bimbingan Klasikal Nuansa Pendidikan Karakter. Yogyakarta: Sanata Dharma. 2. http://id.wikipedia.org/wiki/Mbah Surip. 3. http://bahayarokokpelajar.blogspot.com/.

Lumbir, 14 Juli 2021
Guru BK

Rafat Noer Rokhman, S. Kom. I., Gr.

B. Skenario Pelyanan Bimbingan

NO	KEGIATAN	PEMBIMBING	SISWA	WAKTU
1	Pembukaan	Guru memberikan salam/sapaan yang ramah dan semangat kepada siswa	Siswa menyambut salam/sapaan guru dengan penuh semangat, menyiapkan diri untuk mengikuti bimbingan.	1 menit
2	Pengantar singkat kegiatan	Guru memberikan pengantar singkat tentang topik dan tujuan bimbingan yang akan dilaksanakan. Melalui sebuah video pendek.	Siswa melihat mendengarkan dengan baik penjelasan guru tentang topik, tujuan dan manfaat bimbingan yang akan diperoleh.	2 menit
3	Dinamika kelompok	Guru memberikan Magic Book kepada siswa, kemudian siswa mengambil dan melengkapi pertanyaan yang ada di dalam buku tersebut.	Siswa mendengarkan instruksi dan mengerjakan sesuai dengan instruksi.	17 Menit
4	Kegiatan inti : Penyajian materi	Guru menampilkan sebuah video "bahaya merokok". Kemudian guru melanjutkan dengan raktek menggunakan media Botol yang dirancang khusus untuk memperlihatkan racun-racun yang terkandung di dalam sebatang rokok.	Siswa melihat video dengan serius dan mencoba memahaminya juga serta mengamati racun yang terkandung di dalam sebatang rokok.	10 Menit
5	Penutup: Kesimpulan	Guru meminta siswa secara sukarela untuk merefleksikan hal apa yang didapat dari permainan tadi dan mensharingkannya. Setelah itu Guru menyimpulkan materi berdasarkan sharing dari siswa tersebut dan menampilkan video scribe mengenai materi.	Siswa menyampaikan hal yang didapatkan dari permainan tadi dengan sukarela lalu siswa yang sedang tidak berbicara mendengarkan dengan baik, sehingga mampu menangkap kesimpulan kegiatan bimbingan.	6 menit
6	Refleksi	Guru memberikan 2 pertanyaan mengenai topik yang telah dibahas tadi.	Siswa mengerjakan soal yang diberikan.	3 menit
7	Penutup	Guru mengajak siswa menutup kegiatan dengan do'a.	Siswa berdoa dengan Khusuk.	1 menit

C. Deskripsi Dinamika Kelompok

Magic Book

Langkah-langkah:

1. Guru mengajak peserta didik membentuk kelompok ber-6 orang.
2. Guru BK membuat sebuah kompetisi merangkai jawaban dengan menggunakan sebuah *Magic Book*.
3. Masing-masing 2 kelompok berlomba menyelesaikan pertanyaan-pertanyaan yang ada di dalam *Magic Book* tersebut dengan mencari jawabannya pada sebuah kartu yang di letakan di berbagai sudut lapangan.
4. Kelompok yang paling cepat dan benar dalam melakukan tugasnya maka dialah pemenangnya.
5. Kelompok yang kalah mendapatkan sebuah Punishment sesuai yang ada di dalam *Punishment Book/ Card*.

D. Materi Bimbingan

AKU SEHAT TANPA MEROKOK

Sebatang rokok mengandung lebih dari 4000 bahan kimia, banyak di antaranya beracun dan menyebabkan kanker. Mengisap rokok secara terus-menerus sama saja seperti menumpuk racun pada tubuh yang bisa berdampak buruk pada kesehatan Anda di masa mendatang.

Cobalah berhenti merokok dan mulai rasakan manfaatnya pada tubuh.



Manfaat Berhenti Merokok

Ketika memutuskan berhenti merokok, percayalah, Anda tidak akan mengalami kerugian apa pun. Sebaliknya, begitu banyak manfaat bisa dirasakan setelah berhenti mengisap tembakau gulung yang mematikan ini.

- **Terlihat muda.** Merokok bisa mengurangi asupan oksigen ke kulit sehingga membuat kulit Anda terlihat tua. Namun ketika berhenti merokok, kulit Anda akan mendapat lebih banyak oksigen, sehingga mencegah [penuaan dini](#) dan munculnya keriput.
- **Terhindar dari stres.** Selama ini Anda berpikir bahwa merokok bisa mengatasi stres berkat kandungan nikotin. Namun sebenarnya yang sedang terjadi adalah Anda mengalami gejala putus obat dari nikotin dan merokok terasa menenangkan. Perlu diketahui bahwa efek ini hanya

sementara. Nikotin bukanlah obat untuk meredakan stres. Malah menurut penelitian tingkat stres orang yang berhenti merokok akan menurun ketimbang saat mereka masih merokok.

- **Senyuman terlihat lebih menawan.** [Ketika merokok, gigi akan terlihat kuning dan bernoda.](#) Namun setelah berhenti, gigi akan terlihat lebih putih dan bau napas pun akan lebih segar ketimbang dulu.
- **Terhindar dari penyakit mematikan.** Risiko terkena kanker paru-paru, stroke, serangan jantung, [kanker mulut](#), [kanker tenggorokan](#), kanker bibir dan [kanker lidah](#) akan menurun setelah Anda berhenti merokok.
- **Memiliki keluarga yang sehat.** Inilah yang penting. Keluarga yang Anda cintai akan sehat karena terbebas dari [bahaya asap rokok](#).

BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN

bahwa banyak sekali zat kimia yang sifatnya racun terdapat dalam sebatang rokok. Apabila dalam sehari kita menghabiskan 6 batang atau setengah bungkus sudah berapa racun yang dihisap? Kemudian racun itu terakumulasi dari bertahun-tahun menjadi perokok, tentu hal ini hampir sama akibatnya dengan bahaya narkoba. Untuk itulah, sebaiknya Anda ketahui sekarang juga beberapa penyakit berbahaya yang diakibatkan oleh rokok, seperti pada uraian bahaya merokok bagi kesehatan tubuh di bawah ini :

- Penyakit paru-paru

Efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, bronchitis, pneumonia. Belum lagi bahaya dari zat nikotin yang menyebabkan kerusakan sel-sel dalam organ paru-paru yang bisa berakibat fatal yaitu kanker paru-paru. Bahaya merokok bagi kesehatan ini tentu sangat beresiko dan bisa menyebabkan kematian. Maka sebaiknya sebelum hal itu terjadi lebih baik berhenti merokok dari sekarang juga. Bukankan lebih baik mencegah daripada mengobati? Dengan demikian sebelum terjadi penyakit bahaya tersebut sebaiknya cegah dengan berhenti merokok.

- KANKER

Efek bahaya merokok bagi kesehatan lainnya adalah bisa mengakibatkan KANKER, kasus seperti ini sudah banyak dialami oleh para perokok. Sebab kandungan bahan kimia yang sifatnya beracun tersebut bisa mengakibatkan KANKER.

- Penyakit lambung

Hal yang terlihat sepele ketika menghisap rokok adalah aktifitas otot di bawah kerongkongan semakin meningkat. Otot sekitar saluran pernafasan bagian bawah akan lemah secara perlahan sehingga proses pencernaan menjadi terhambat. Bahaya merokok bagi kesehatan juga bisa dirasakan sampai ke lambung, karena asap rokok yang masuk ke sistem pencernaan akan menyebabkan meningkatnya asam lambung. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka bukan tidak mungkin akan menjadi penyakit yang lebih kronis seperti tukak lambung yang lebih sulit diobati. Tentu jika Anda sudah mengetahui resiko ini kesadaran untuk berhenti merokok bisa semakin tinggi.

- Resiko stroke

Pada perokok aktif bisa saja menderita serangan stroke, karena efek samping rokok bisa menyebabkan melemahnya pembuluh darah. Ketika pelemahan tersebut terjadi dan kerja pembuluh darah terhambat bisa menyebabkan serangan radang di otak. Hal itulah yang bisa beresiko terjadi stroke meskipun orang tersebut tidak ada latar belakang darah tinggi atau penyakit penyebab stroke lainnya. Penyebab stroke tersebut bersumber dari kandungan kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida dan gas oksidan yang

terkandung dalam rokok. Sehingga bahaya merokok bagi kesehatan terkena stroke hampir 505 terjadi pada seorang perokok aktif.

1. Panduan Pertanyaan

No	Kegiatan	Pertanyaan
1	Setelah berdinamika kelompok	a. Setelah bermain, bagaimana perasaan kalian ? b. Apakah kalian sudah saling mendengarkan satu dengan yang lainnya? c. Apa makna dari permainan ini?
2	Setelah menonton video	a. Apa isi video tersebut ? b. Apa pesan yang terkandung dalam video tersebut?

2. Refleksi

PERNYATAAN HASIL BELAJAR

Setelah saya mengikuti kegiatan bimbingan hari ini, saya menjadi tahu bahwa :

.....
.....
.....

Niat ku

Setelah aku mengikuti bimbingan dengan tema “Engkau berharga bagiku” aku berniat untuk:

.....
.....

Nama :

Kelas :

PERNYATAAN HASIL BELAJAR

Setelah saya mengikuti kegiatan bimbingan hari ini, saya menjadi tahu bahwa :

.....
.....
.....

Niat ku

Setelah aku mengikuti bimbingan dengan tema “Engkau Berharga Bagiku” aku berniat untuk:

.....
.....

Nama :

Kelas :

PERNYATAAN HASIL BELAJAR

Setelah saya mengikuti kegiatan bimbingan hari ini, saya menjadi tahu bahwa :

.....
.....
.....

Niat ku

Setelah aku mengikuti bimbingan dengan tema “Engkau Berharga Bagiku” aku berniat untuk:

.....
.....

LEAFLET

4 BAHAYA MEROKOK BAGI KESEHATAN

1. Lung Disease-

diakibatkan terakumulasi dan masuk ke dalam paru-paru sehingga mengakibatkan paru-paru mengalami edema, bronchitis, pneumonia. Selain lagi karena dari zat kimia yang terkandung dalam rokok akan merusak sel-sel dalam organ paru-paru yang bisa berakibat fatal yaitu kanker paru-paru.

2. Menyebabkan berbagai macam kanker.

Efektif karena merokok bagi kesehatan lainnya adalah bisa menyebabkan KANKER, kanker tersebut ini adalah kanker di dalam organ paru-paru. Selain itu, merokok juga bisa menyebabkan kanker pada bagian-bagian lain dari tubuh yang bisa berakibat fatal yaitu kanker esofagus.

3. Penyakit Lambung

Rokonya merokok juga bisa menyebabkan juga bisa menyebabkan sampai ke lambung karena asap rokok yang masuk ke dalam paru-paru akan menyebabkan merangsang asam lambung. Jika hal ini dilakukan terus menerus maka lambung tidak mungkin akan menjadi penyakit yang lebih lanjut seperti tukak lambung yang lebih sulit diobati.

4. Risiko Stroke.

Risiko stroke akibat asap rokok juga bisa menyebabkan serangan stroke, karena efek samping rokok bisa menyebabkan melumpaknya pembuluh darah. Ketika pembuluh darah tersumbat dan bisa melumpahi darah ke bagian-bagian lain dari tubuh yang bisa berakibat fatal yaitu stroke. Hal inilah yang bisa berakibat terjadinya stroke pada orang-orang yang merokok. Oleh karena itu, sebaiknya jangan merokok karena bisa berakibat penyakit stroke lainnya.

Sebatang rokok mengandung lebih dari 4000 bahan kimia, banyak di antaranya beracun dan menyebabkan kanker. Menghisap rokok secara terus-menerus sama saja seperti menumpuk racun pada tubuh yang bisa berdampak buruk pada kesehatan Anda di masa mendatang.



INI SEMUA BAHAYA !!!
STOP

Miles, Bersyukurlah Kita Tidak Merokok,
Soalnya Itu Berat,
Teruslah Begitu 'Yoo !
-Dian 1990-



Aku Sehat Tanpa Rokok



Aku Sehat

RAFAT NOER ROKHMAN
191115010

PPG DALAM JABATAN
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA
2019

MARI CARI TAHU BAGAIMANA MANFAAT BERHENTI ATAU TIDAK MEROKOK SAMA SEKALI ???

TERLIHAT LEBIH MUDA

TERHINDAR DARI STRESS

SENYUMAN TERLIHAT LEBIH MENAWAN

TERHINDAR DARI PENYAKIT MEMATIKAN

MEMILIKI KELUARGA YANG SEHAT

Jadi kenapa ada merokok -- Bukanlah merokok untuk kesehatan karena -- Kalau main Sehat Terus Selain Segala-galanya adalah Badan Kesehatan Tidak Ada Boleh.



Siapa yang membunuh kesehatan? Itu adalah rokok. Rokok itu adalah penyebab utama dari berbagai penyakit mematikan. Rokok itu adalah penyebab utama dari berbagai penyakit mematikan. Rokok itu adalah penyebab utama dari berbagai penyakit mematikan.

Mulai lah bisa menamatkan dan menabung diri untuk menamatkan dan melakukan "NO SMOKING BECAUSE I LOVE MY LIFE"

KANDUNGAN BERBAHAYA PADA ROKOK YANG BISA MERUSAK



HAI... PERKENALKAN... AKU ADALAH ROKOK... TOLONG JANGAN HISAP AKU, ATAU KALIAN AKAN KU HISAP KESEHATANNYA... KARENA AKU MENGANDUNG MENGANDUNG BERMACAM ZAT BERBAHAYA...

