

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

Satuan Pendidikan : UPTD SMPN 28 Satap Salenrang
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pemahaman, pencegahan, dan pemeliharaan
 Kelas / Semester : VII / Genap
 Tema : Kesadaran Gender
 Sub Tema : Meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja
 Pembelajaran ke : 1(Satu)
 Alokasi Waktu : 10 menit

A.	Tugas Perkembangan : Peserta didik dapat mempersiapkan diri, menerima, dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat.
B.	Tujuan Layanan <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli memiliki pemahaman tentang perubahan pada masa pubertas 2. Peserta didik/konseli dapat memahami kesehatan reproduksi 3. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi cara/ usaha yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi. 4. Peserta didik/konseli dapat meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja
C.	Sumber Materi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Buku PKH untuk siswa –siswi SMP, SMA, dan SMK Modul 1 Tema Menjalani Pubertas. 2. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra
D.	Metode, Alat, dan Media : <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Diskusi, curah pendapat, tanya jawab. 2. Media, alat : LCD, Laptop, video tentang Kesehatan reproduksi, Papan tulis
E.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Pendahuluan : <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Membuka dengan salam dan berdoa 1.2 Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, mengabsen) 1.3 Menyampaikan tujuan layanan materi yang akan disampaikan 1.4 Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Peserta didik memperhatikan tampilan video yang terkait dengan Kesehatan reproduksi 2.2 Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab terkait dengan materi Kesehatan reproduksi yang ada dalam tayangan video. 2.3 Membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 2.4 Memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.5 Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.6 Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain

menanggapinya, dan seterusnya bergantian sampai selesai.

3. Tahap Penutup

3.1 Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan

3.2 Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermanaknaan kegiatan secara lisan

3.3 Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut

3.4 Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam.

Mengetahui,
Kepala UPTD SMPN 28 Satap Salenrang

Salenrang, 2022
Guru Bimbingan Konseling

(Drs. H. ABDU)
NIP.19631111 198512 1 006

(SRI WAHYUNI, S.Pd)

Lampiran 1 : Materi

Apa Itu Pubertas?

Beberapa fakta penting dan menarik terkait pubertas yang perlu kamu ketahui antara lain:

Pubertas adalah awal dari masa remaja dalam kehidupan kita; Masa remaja adalah '**jembatan**' dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa; Sebagian besar dari kita melewati pubertas antara usia 10-14 tahun untuk remaja perempuan, dan usia 12-16 tahun untuk remaja laki-laki; namun, bagi yang mengalaminya sedikit lebih awal atau lambat dibandingkan standar usia pada umumnya, remaja tersebut tetap dianggap normal dan sehat; Selama pubertas, tubuh dan pikiran kita mengalami banyak perubahan dalam waktu yang singkat! Hal tersebut bisa menjadi sesuatu yang menyenangkan, tetapi di sisi lain juga membingungkan, penuh stres dan penuh beban.

Perubahan yang terjadi pada tubuh kita selama pubertas bersifat fisik dan emosional.

Pubertas adalah sesuatu yang harus 'dirayakan', tidak perlu ada rasa malu dalam menjalaninya, Semakin banyak informasi yang kita peroleh tentang pubertas, semakin mudah mengelola perubahan yang terjadi dengan penuh percaya diri.

Perubahan selama Pubertas

Perubahan Fisik – Remaja Perempuan

Tinggi dan berat badan yang bertambah, Kulit dan rambut menjadi berminyak dan timbul jerawat bagi sebagian orang, Keringat meningkat dan bau badan berubah, Rambut mulai tumbuh di ketiak dan alat kelamin.

Payudara membesar, lingkaran pinggang menyempit dan pinggul melebar Indung telur melepaskan telur untuk pertama kalinya (menandakan bahwa remaja perempuan dapat hamil/mengandung), Periode menstruasi dimulai.

Perubahan Fisik – Remaja Laki-Laki

Tinggi dan berat badan bertambah, Kulit dan rambut menjadi berminyak, dan timbul jerawat bagi sebagian orang, Suara semakin dalam, Rambut wajah mulai muncul, Rambut mulai tumbuh di ketiak, dada dan di sekitar alat kelamin; Otot berkembang dan bahu melebar, Keringat meningkat dan bau badan berubah; Testis turun dan penis tumbuh lebih besar. Produksi sperma dan ejakulasi dapat terjadi saat mimpi basah.

Perubahan Sosial Dan Emosional - Remaja Laki-Laki Dan Perempuan

Perubahan suasana hati yang cepat /tidak menentu (*mood swings*); Perasaan malu dan tidak percaya diri saat tubuh berubah, Meningkatnya keinginan untuk mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru; Adanya tekanan untuk masuk ke dalam kelompok teman sebaya tertentu, Meningkatnya ketertarikan dan perasaan romantis yang kuat (muncul rasa suka terhadap orang lain).

Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yg menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yg dimiliki oleh remaja. Sehat disini bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan namun juga sehat mental dan sosio kultural (Definisi sehat menurut WHO). Kesehatan reproduksi remaja adalah Kondisi sehat yang menyangkut sistim fungsi dan proses Reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Mengapa remaja perlu mengetahui Kesehatan reproduksi ? Pentingnya kesehatan reproduksi remaja adalah Agar remaja memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi. Apakah itu proses reproduksi yaitu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan suatu keturunan demi kelestarian hidup. Sebagai pengenalan terhadap kesehatan reproduksi dasar remaja harus mengetahui beberapa hal di bawah ini :

1. Pengenalan tentang proses, fungsi, dan sistem alat reproduksi
2. Mengetahui penyakit HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya, serta dampaknya pada kondisi kesehatan organ reproduksi
3. Mengetahui dan menghindari kekerasan seksual
4. Mengetahui pengaruh media dan sosial terhadap aktivitas seksual
5. Mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi terutama membentuk kepercayaan diri dengan tujuan untuk menghindari perilaku berisiko.

Cara menjaga organ reproduksi, diantaranya:

- Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab.
- Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat
- Pakaian dalam diganti minimal 2 kali dalam sehari
- Ketika menstruasi, mengganti pembalut maksimal 4 jam setelah dipakai
- Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.
- Bagi laki-laki, dianjurkan untuk dikhitan atau disunat agar mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual serta menurunkan risiko kanker penis.

Lampiran 2 : Diskusi Kelompok

Diskusikan dalam kelompokmu :

1. Bagaimana cara menjaga Kesehatan reproduksi untuk laki-laki?
2. Bagaimana cara menjaga Kesehatan reproduksi untuk perempuan?

Lampiran 3: Pedoman Observasi dan Refleksi

PEDOMAN OBSERVASI

Aktivitas :
 Tempat :
 Hari / Tgl. :
 Waktu :
 Observer :

Beri tanda cek () pada kolom kegiatan yang dilakukan oleh setiap anggota.

No.	Nama Siswa (Anggota Kelompok)	Memperhatikan dengan seksama	Bertanya dengan sopan	Menyampaikan Pendapat dengan santun	Merespon dan menghargai pendapat orang lain

LEMBAR REFLEKSI DIRI

Nam : _____ Tanggal : _____
 Kelas/ No. Absen : ___/ _____ Topik : _____

A Berilah tanda centang (√) pada kolom 1, 2, 3, atau 4 tabel refleksi diri di bawah ini sesuai dengan tingkat perolehan kamu yang berkaitan dengan isi pernyataannya. perhatikan kata yang bergaris!

NO	PERTANYAAN/ PERNYATAAN	Tingkat Perolehan			
		1	2	3	4
1	Dalam pembelajaran BK hari ini, saya menemukan <u>banyak</u> hal yang baru				
2	Saya berpikir hal- hal tersebut <u>berpengaruh</u> terhadap keberhasilan hidup saya di masa depan.				
3	Setelah mengikuti layanan BK hari ini, tekad saya <u>kuat</u> untuk memperbaiki sikap dan perilaku menjadi lebih baik.				
4	Saya <u>paham</u> dengan apa yang akan saya lakukan untuk mewujudkan tekad itu.				
5	Saya akan melakukan usaha untuk mewujudkan tekad saya itu dengan <u>bersungguh- sungguh.</u>				

Keterangan : Tingkat Perolehan 1 = kurang... ; 2 = cukup.....; 3 = biasa; 4 = sangat

B Isilah titik- titik di bawah ini dengan cermat dan benar !

- 1) Hal- hal penting yang saya ketahui berkaitan dengan topik bahasan ini adalah
- 2) Kegiatan yang akan aku lakukan dengan segera kaitannya dengan hal- hal penting dalam topik ini adalah

