

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
(“BIMBINGAN KLASIKAL” *)**

UPTD SMPN 3 PAREPARE

Semester II/ Tahun Pelajaran : 2021/2022

A	Komponen layanan		Layanan Dasar
B	Bidang Layanan		Pribadi
C	Materi Layanan		Menjaga kesehatan reproduksi remaja
D	Fungsi Layanan		Pemahaman dan Pencegahan
E	Tujuan Umum		Menerima kelemahan kondisi diri dan mengatasinya secara baik
F	Tujuan Khusus	1	Peserta didik memahami cara menjaga kesehatan reproduksi remaja
		2	Peserta didik dapat meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja.
G	Sasaran Layanan		VII
H	Waktu Layanan		2 x 40 menit
I	Sumber		Internet https://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/cara-menjaga-kesehatan-reproduksi-bagi-remaja-f1FA , http://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/1139-pentingnya-menjaga-kesehatan-organ-reproduksi-terutama-bagi-kalangan-remaja , https://youtu.be/tcGZR2Amp1c , https://www.amongguru.com/organ-reproduksi-manusia-dilengkapi-gambar-dan-penjelarasannya/ ,
J	Metode/teknik		Diskusi,ceramah, tanya jawab
K	Media/alat		Spidol, gambar, boneka, Handuk, Lembaran Materi dan LK Instrumen evaluasi hasil
L	Pelaksanaan		Guru BK/Konselor sekolah
	1. Tahap awal/pendahuluan (10 menit)		
	a. Penyampaian tujuan		1.Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor mengucapkan salam . menanyakan kabar dan memberikan kalimat semangat. Mengecek kehadiran dan berdoa.
			2. Guru memaparkan materi yang akan di bahas dan menyampaikan tujuan layanan
		b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik.
	c. Tahap Peralihan (Transisi)		Melakukan Ice breaking dan konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan keegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti (60 menit)		
	Kegiatan Guru dan peserta didik	:	<ul style="list-style-type: none"> - Guru BK memperlihatkan gambar alat reproduksi dan mengarahkan peserta didik untuk mengamati serta bertanya - Guru BK memaparkan materi layanan - Guru BK mempraktekkan cara membersihkan alat reproduksi dengan menggunakan handuk dan boneka - Guru BK memberikan kesempatan kepada

			<p>siswa untuk bertanya, dan mengemukakan pendapat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK bertanya kepada Peserta didik - Guru BK membagikan lembar kerja peserta didik - Peserta didik, bertanya, menjawab, mengemukakan pendapat, dan di akhir kegiatan mengisi lembar kerja. - Guru BK mengumpulkan LK peserta didik
	3. Tahap penutup(10 Menit)	:	a. Peserta didik dan guru merefleksi kegiatan layanan serta menarik kesimpulan
			b. Guru Bimbingan dan konseling /konselor memberikan penguatan
			c. Merencanakan tindak lanjut
			d. Menutup dengan salam.
M	Evaluasi		
	Evaluasi proses		Guru Bimbingan dan konseling/konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:
			1. Sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan (semangat/kurang semangat/tidak semangat)
			2. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya. (sesuai topik/ kurang sesuai topik/ tidak sesuai topik)
			3. Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru/konselor. (mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami)
	Evaluasi Hasil		Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan tentang pertanyaan dan pernyataan mengenai pemahaman peserta didik, perasaan peserta didik dan hal-hal yang akan dilakukan oleh peserta didik setelah mengikuti layanan/Understanding, comfort and action (UCA). Evaluasi ini juga untuk mengukur keberhasilan guru BK dalam memberikan layanan. (instrument terlampir)

1 Materi yang disajikan secara lengkap

2 Lembar Kerja Peserta Didik
(Instrumen evaluasi hasil)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK/Konselor

Jalaluddin,S.Pd.

Bayani, S.Pd

Materi layanan

CARA MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

1. Melakukan sunat bagi laki laki

Laki laki sangat dianjurkan untuk menjalani sunat atau khitan. Dalam hadits agama juga sudah dicantumkan anjuran untuk sunat. Disamping itu, tujuan sunat adalah untuk menghindari risiko infeksi yang disebabkan oleh kotoran menumpuk di bawah kulit kulup (ujung penis).

2. Menghindari rokok dan alcohol

Rokok dan alkohol tidak hanya menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kronis, tapi juga mempengaruhi tingkat kesuburan pria maupun wanita. Terlalu banyak merokok juga bisa menyebabkan impotensi pada laki-laki.

3. Mengonsumsi makanan yang sehat

Kesehatan reproduksi juga dapat ditunjang dengan mengonsumsi makanan sehat. Nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan organ intim pria dan wanita di antaranya serat, protein, vitamin, antioksidan, serta folat. Kandungan ini bisa diperoleh dari kacang-kacangan, daging, ikan, susu, telur, sayur, dan buah-buahan.

4. Sering mengganti celana dalam

Ganti celana dalam minimal 2 kali sehari, Malas mengganti celana dalam juga dapat memicu timbulnya gatal-gatal dan jamur. Segera ganti jika celana dalam terasa lembap atau kotor. Penting juga memilih celana dalam dari bahan yang dapat menyerap keringat dengan baik. Ganti celana dalam minimal 2 kali sehari.

5. Bersihkan organ intim dengan benar

Kebiasaan sepele ini ternyata berdampak besar terhadap kesehatan organ reproduksi. Bersihkan organ intim dari depan ke belakang, bukan sebaliknya, terutama bagi wanita. Membersihkan organ intim dari belakang ke depan akan menyebabkan terbawanya bakteri anus ke vagina/penis yang menjadi pemicu infeksi. Gunakan Air bersih, hindari menggunakan sabun dan jika menggunakan handuk pastikan handuk yang di pakai lembut, bersih dan tidak berbau atau lembab

6. Untuk perempuan yang mulai memasuki masa menstruasi juga harus memperhatikan kebersihan alat reproduksi saat menstruasi.

Cara menjaga kebersihan reproduksi saat menstruasi dapat dilakukan dengan :

- Pilih pembalut yang bebas dari berbagai jenis bahan berbahaya dan nyaman saat di pakai
- Ganti pembalut secara berkala antara 3 hingga 5 kali dalam sehari
- Bersihkan Vagina terlebih dahulu sebelum mengganti pembalut sebaiknya dilakukan dengan air mengalir dan sebaiknya hindari penggunaan sabun
- Cuci tangan sampai bersih usai membuang pembalut serta sebelum mengganti pembalut
- Rutin mengganti celana dalam untuk menghindari resiko tidak nyaman di sekitar vagina
- Bagi mereka yang sering mengalami nyeri saat menstruasi, mengompres perut bagian bawah dengan air hangat, melakukan olahraga teratur, dan istirahat yang cukup, jika nyeri terjadi hingga berhari-hari dan mengganggu aktifitas sebaiknya hubungi dokter untuk mengonsultasikannya.

Lembar Kerja Peserta Didik

Nama :

Nis :

Kelas :

A. Lingkarilah jawaban yang sesuai keadaan anda

1. Merasakan suasana pertemuan:

a. Menyenangkan b. kurang menyenangkan c. tidak menyenangkan

2. Materi yang dibahas:

a. sangat penting b. kurang penting c. tidak penting

3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan materi

a. mudah dipahami b. tidak mudah dipahami c. sulit dipahami

4. Kegiatan yang diikuti

a. Menarik b. kurang menarik c. tidak menarik untuk diikuti

B. Jawablah Pertanyaan di bawah ini

1. Materi apa yang anda pelajari hari ini ?

2. Informasi apa yang anda peroleh setelah mengikuti layanan hari ini?

3. Apa yang akan anda lakukan setelah mengikuti layanan hari ini?