



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GANJIL**

Komponen Layanan	Layanan Dasar
Bidang Layanan	Pribadi
Topik / Tema Layanan	Pencegahan Virus Corona
Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat menganalisa bagaimana cara yang tepat untuk dapat mencegah penyebaran virus corona
Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik/konseli dapat menganalisa (C5) pengertian virus corona</li><li>2. Peserta didik/konseli dapat menganalisa (C5) cara penyebaran virus corona</li><li>3. Peserta didik/konseli dapat merumuskan dan menyusun sebuah karya poster (C6) tentang cara mengatasi penyebaran virus corona</li></ol>
Sasaran Layanan	Kelas 8
Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wawasan tentang Corona</li><li>2. Langkah mencegah penularan virus corona</li></ol>
Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
Metode/Teknik	Daring diskusi dan tanya jawab
Media / Alat	Materi berupa link sway office 365 pencegahan virus corona

<b>Pelaksanaan</b>	
<b>1. Tahap Awal /Pedahuluan</b>	
a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa di grup whatsapp</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam grup</li> <li>3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai</li> <li>4. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti di dalam grup</li> </ol>
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik membaca materi pada link sway office 365</li> <li>2. Peserta didik membuka link sesuai waktu yang telah ditentukan</li> </ol>
<b>2. Tahap Inti</b>	
Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati materi yang dibagikan oleh guru BK</li> <li>2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat</li> <li>3. Saling berdiskusi dan Tanya jawab</li> <li>4. Perwakilan siswa mempresentasikan tugasnya menggunakan rekaman suara melalui voice note kemudian siswa lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai</li> </ol>
3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut</li> <li>2. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	
1. EvaluasiProses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta mengisi lembar refleksi melalui form office 365</li> <li>2. Mengamati sikap peserta didik dalam mengikuti kegiatan secara online</li> <li>3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya secara online</li> <li>4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK secara online</li> </ol>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.</li> <li>2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting</li> </ol>

	3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
--	--

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa

Surabaya, 13 Juli 2020

Menyetujui

Kepala Sekolah SMP Negeri 43 Surabaya

Guru BK

Drs. Dwi Projo Setiawan, M. Si  
NIP. 19631010 19841210 07

Ananda Kiky Primasari, S.Pd  
NIP. 19900917 201902 2 002

## *Lampiran 1 Materi*

### PENCEGAHAN VIRUS CORONA

Melindungi diri dan orang lain yang di sekitar Anda dengan cara mencari tahu fakta tentang virus ini merupakan salah satu langkah yang tepat Untuk mencegah penyebaran COVID-19:

Langkah yang paling dasar adalah dengan sering mencuci tangan dengan sabun sebelum memegang area wajah.

Kedua selalu jaga jarak, memakai masker dan tidak bersin maupun batuk sembarangan.

Jangan sentuh mata, hidung, atau mulut Anda.

Saat Anda batuk atau bersin, tutup mulut dan hidung dengan lengan Anda atau tisu.

Tetaplah di rumah jika Anda merasa tidak enak badan.

Jika Anda demam, batuk, atau kesulitan bernapas segera cari bantuan medis. Hubungi terlebih dahulu.

Ikuti arahan otoritas kesehatan lokal Anda.

Menghindari kunjungan yang tidak diperlukan ke fasilitas medis memungkinkan sistem kesehatan beroperasi dengan lebih efektif. Tindakan ini akan melindungi Anda dan orang lain.



Coronavirus telah menyerang ribuan orang di berbagai negara dan menelan ratusan korban jiwa. Agar tidak terkena penyakit infeksi yang sedang mewabah ini, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona. Penyebab dari wabah ini adalah coronavirus jenis baru yang disebut dengan *novel coronavirus 2019* (2019-nCoV). Penyakit ini termasuk dalam golongan virus yang sama dengan virus penyebab *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *Middle-East respiratory syndrome* (MERS). Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 ini pertama kali terjadi di kota Wuhan, China dan sekarang telah ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia.

## A. Langkah Mencegah Penularan Virus Corona

Virus ini diperkirakan berasal dari hewan, seperti kelelawar dan unta, dan bisa menular dari hewan ke manusia, serta dari manusia ke manusia. Penularan antarmanusia kemungkinan besar melalui percikan dahak saat batuk atau bersin.

Ketika terinfeksi virus Corona, seseorang akan mengalami gejala mirip flu, seperti demam, batuk, dan pilek. Namun, beberapa hari setelahnya, orang yang terserang infeksi virus corona bisa mengalami sesak napas akibat infeksi pada paru-paru (pneumonia). Hingga saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan infeksi virus Corona. Oleh sebab itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengimbau agar masyarakat tidak memandang sepele penyakit ini dan senantiasa melakukan tindakan pencegahan. Salah satunya adalah dengan menerapkan social distancing. Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah infeksi virus Corona, di antaranya:

### 1. Mencuci tangan dengan benar

Mencuci tangan dengan benar adalah cara paling sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran virus 2019-nCoV. Cucilah tangan dengan air mengalir dan sabun, setidaknya selama 20 detik. Pastikan seluruh bagian tangan tercuci hingga bersih, termasuk punggung tangan, pergelangan tangan, sela-sela jari, dan kuku. Setelah itu, keringkan tangan menggunakan tisu, handuk bersih, atau mesin pengering tangan. Jika Anda adalah pekerja komuter yang berada di dalam transportasi umum, akan sulit untuk menemukan air dan sabun. Anda bisa membersihkan tangan dengan hand sanitizer. Gunakan produk hand sanitizer dengan kandungan alkohol minimal 60% agar lebih efektif membasmi kuman.

Cucilah tangan secara teratur, terutama sebelum dan setelah makan, setelah menggunakan toilet, setelah menyentuh hewan, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin. Cuci tangan juga penting dilakukan sebelum menyusui bayi atau memerah ASI.

## 2. Menggunakan masker

Banyak yang menggunakan masker kain untuk mencegah infeksi virus Corona, padahal masker tersebut belum tentu efektif. Secara umum, ada dua tipe masker yang bisa Anda digunakan untuk mencegah penularan virus Corona, yaitu masker bedah dan masker N95. Masker bedah atau *surgical mask* merupakan masker sekali pakai yang umum digunakan. Masker ini mudah ditemukan, harganya terjangkau, dan nyaman dipakai, sehingga banyak orang yang menggunakan masker ini saat beraktivitas sehari-hari.

Cara pakai masker bedah yang benar adalah sisi berwarna pada masker harus menghadap ke luar, sementara sisi dalamnya yang berwarna putih menghadap wajah dan menutupi dagu, hidung, dan mulut. Sisi berwarna putih terbuat dari material yang dapat menyerap kotoran dan menyaring kuman dari udara. Meski tidak sepenuhnya efektif mencegah paparan kuman, namun penggunaan masker ini tetap bisa menurunkan risiko penyebaran penyakit infeksi, termasuk infeksi virus Corona. Penggunaan masker lebih disarankan bagi orang yang sedang sakit untuk mencegah penyebaran virus dan kuman, ketimbang pada orang yang sehat. Sedangkan masker N95 adalah jenis masker yang digunakan sebagai salah satu alat pelindung diri atau APD untuk petugas medis yang merawat pasien COVID-19. Ketika melepaskan masker dari wajah, baik masker bedah maupun masker N95, hindari menyentuh bagian depan masker, sebab bagian tersebut penuh dengan kuman yang menempel. Setelah melepas masker, cucilah tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*, agar tangan bersih dari kuman yang menempel

## 3. Menjaga daya tahan tubuh

Daya tahan tubuh yang kuat dapat mencegah munculnya berbagai macam penyakit. Untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh, Anda disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dan makanan berprotein, seperti telur, ikan, dan daging tanpa lemak.

Jika bosan dengan makanan yang dimasak sendiri, Anda bisa membeli makanan siap saji atau makanan di restoran melalui layanan pesan antar, namun pastikan makanan tersebut bersih dan sehat. Bila perlu, Anda juga menambah konsumsi suplemen sesuai anjuran dokter.

Selain itu, rutin berolahraga, tidur yang cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Corona.

Beberapa informasi menyebutkan bahwa berjemur di bawah sinar matahari juga dapat mencegah infeksi virus Corona. Sayangnya hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut.

#### 4. Menerapkan *physical distancing* dan isolasi mandiri

Pembatasan fisik atau *physical distancing* adalah salah satu langkah penting untuk memutus mata rantai penyebaran virus Corona. Hal ini dapat dilakukan dengan cara tidak bepergian keluar rumah, kecuali untuk keperluan yang mendesak atau darurat, seperti berbelanja bahan makanan atau berobat ketika sakit.

Pembatasan fisik juga dilakukan dengan cara menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain dan selalu menggunakan masker, terutama saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian.

Selama menjalani *physical distancing*, Anda juga perlu menghindari kontak dengan orang yang sedang sakit, diduga terinfeksi virus Corona, atau sudah dinyatakan positif COVID-19.

Jika Anda memiliki salah satu gejala COVID-19 yang bersifat ringan, memiliki riwayat perjalanan atau tinggal di daerah terjangkit virus Corona dalam 14 hari terakhir, atau pernah kontak dengan orang yang dinyatakan positif COVID-19, Anda dianjurkan untuk melakukan isolasi mandiri.

Selain itu, isolasi mandiri juga dianjurkan untuk dilakukan oleh orang yang berisiko tinggi terinfeksi virus Corona, seperti lansia atau orang yang memiliki penyakit penyerta, misalnya hipertensi, diabetes, atau daya tahan tubuh yang lemah.

#### 5. Membersihkan rumah dan melakukan disinfeksi secara rutin

Selain kebersihan diri, menjaga kebersihan rumah juga sangat penting dilakukan selama pandemi COVID-19 berlangsung. Hal ini dikarenakan virus Corona terbukti dapat bertahan hidup selama berjam-jam dan bahkan berhari-hari di permukaan suatu benda.

Oleh karena itu, rumah harus rutin dibersihkan dan dilakukan disinfeksi secara menyeluruh, termasuk perabotan dan peralatan rumah yang sering disentuh, seperti gagang pintu, *remote* televisi, kran air, dan permukaan meja.

Saat membersihkan atau melakukan disinfeksi, Anda perlu menggunakan sarung tangan dan masker, serta mencuci tangan dengan air bersih dan sabun setelah selesai membersihkan rumah. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan virus Corona yang mungkin saja terjadi.

Bila Anda mengalami gejala flu, seperti batuk, demam, dan pilek, yang disertai lemas dan sesak napas, apalagi bila dalam 2 minggu terakhir Anda bepergian ke daerah atau negara yang terjangkit infeksi virus Corona, segeralah periksakan diri ke dokter agar dapat dipastikan penyebabnya dan diberikan penanganan yang tepat.

Jika Anda ingin mendapatkan lebih banyak informasi mengenai gejala, langkah penanganan, dan tindakan pencegahan virus Corona.

