

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 2 (GENAP) TAHUN PELAJARAN 2021/2022
(SELEKSI SIMULASI GURU PENGGERAK)**

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi dan Sosial
Topik Layanan : Kesadaran Gender (Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja)
Kelas/ semester : XII (Genap)

1	<p>Tujuan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli memahami remaja dan ciri-cirinya 2. Peserta didik/konseli dapat memahami sistem reproduksi manusia 3. Peserta didik/konseli memahami dan menerapkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja
2	<p>Metode, Alat dan Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Ceramah, curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat dan Media : Gambar, potongan kertas dan tulisan tentang peranan gender dan kesehatan reproduksi remaja
3	<p>Langkah-Langkah Kegiatan Layanan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Awal/Pendahuluan <ol style="list-style-type: none"> 1.1.Membuka dengan salam dan berdoa 1.2.Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, <i>ice breaking</i>) 1.3.Menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan konseling 1.4.Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti <ol style="list-style-type: none"> 2.1.Guru BK memberi bahan bacaan yang berhubungan dengan materi layanan 2.2.Peserta didik melihat, mengamati, membaca, dan menuliskan kembali bahan bacaan yang berhubungan dengan materi layanan 2.3.Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 2.4.Guru BK membagi kelompok menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5-6 orang 2.5.Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.6.Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7.Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai 3. Tahap Penutup <ol style="list-style-type: none"> 3.1.Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait materi layanan 3.2.Guru BK mengajak peserta didik agar dapat selalu mengikuti aturan-aturan agama dalam hidupnya 3.3.Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4.Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
4	<p>Evaluasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing

peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.
--

Medan, Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Buang Agus S

NIP. 19630827 199801 1 001

Meutia Fajar Sari Nasution, S.Pd, M. Psi

NIP. 19800512 201001 2 023

Kesadaran Gender **(Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja)**

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. (Rumini dan Sundari, 2004: 53). Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis.

Masa remaja dibedakan dalam :

- Masa remaja awal, 10 – 13 tahun
- Masa remaja tengah, 14 – 16 tahun
- Masa remaja akhir, 17 – 19 tahun

Perubahan fisik yang cepat dan terjadi berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak. Pada fase remaja awal mereka hanya tertarik pada keadaan sekarang, bukan masa depan, sedangkan secara seksual mulai timbul rasa malu, ketertarikan terhadap lawan jenis tetapi masih bermain berkelompok dan mulai bereksperimen dengan tubuh seperti masturbasi. Selanjutnya pada periode remaja awal, anak juga mulai melakukan eksperimen dengan rokok, alkohol, atau narkoba. Peran *peer group* sangat dominan, mereka berusaha membentuk kelompok, bertingkah laku sama, berpenampilan sama, mempunyai bahasa dan kode atau isyarat yang sama.

Periode remaja awal ditandai oleh terjadinya perubahan-perubahan psikologis seperti:

1. Krisis identitas,
2. Jiwa yang labil,
3. Meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri,
4. Pentingnya teman dekat/sahabat,
5. Bekurangny rasa hormat terhadap orang tua, kadang-kadang berlaku kasar,
6. Menunjukkan kesalahan orangtua,
7. Mencari orang lain yang disayang selain orangtua,
8. Kecenderungan untuk berlaku kekanak-kanakan, dan
9. Terdapatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*) terhadap cara berpakaian.

Masa remaja seringkali menjadi masa dimana remaja melakukan perilaku-perilaku seksual. Perilaku seksual dapat didefinisikan sebagai bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sejenis.

Menstruasi atau Haid

Menstruasi baru mulai periodenya mungkin tidak teratur dan dapat terjadi sebulan dua kali menstruasi kemudian beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini memakan waktu kira-kira 3 tahun sampai menstruasi mempunyai pola yang teratur dan akan berjalan terus secara teratur sampai usia 50 tahun. Bila seorang wanita berhenti menstruasi disebut menopause.

Siklus menstruasi meliputi :

1. Indung telur mengeluarkan telur kurang lebih 14 hari sebelum menstruasi yang akan datang
2. Telur berada dalam saluran telur, selaput lendir rahim menebal.
3. Telur berada dalam rahim, selaput lendir rahim menebal dan siap menerima hasil pembuahan
4. Bila tidak ada pembuahan, selaput rahim akan lepas dari dinding rahim dan terjadi perdarahan. Telur akan keluar dari rahim bersama darah.

Panjang siklus menstruasi berbeda-beda setiap perempuan. Ada yang 26 hari, 28 hari, 30 hari, atau bahkan ada yang 40 hari. Lama menstruasi pada umumnya 5 hari, namun kadang-kadang ada yang lebih cepat 2 hari atau bahkan sampai 5 hari. Jumlah seluruh darah yang dikeluarkan biasanya antara 30 – 80 ml.

Mimpi Basah, Bagaimana Bisa Terjadi ?

Ketika seseorang laki-laki memasuki masa pubertas, terjadi pematangan sperma didalam testis. Sperma yang telah diproduksi ini akan dikeluarkan melalui Vas Deferens kemudian berada dalam cairan mani yang diproduksi oleh kelenjar prostat. Air mani yang telah mengandung sperma ini akan keluar yang disebut ejakulasi. Ejakulasi yang tanpa rangsangan yang nyata disebut mimpi basah. Masturbasi adalah memberikan rangsangan pada penis dengan gerakan tangan sendiri sehingga timbul ereksi yang disusul dengan ejakulasi, atau disebut juga onani.

Kehamilan

Kehamilan merupakan akibat utama dari hubungan seksual. Kehamilan dapat terjadi bila dalam berhubungan seksual terjadi pertemuan antara sel telur (ovum) dengan sel sperma. Proses kehamilan dapat diilustrasikan sebagai berikut :

1. Sel telur yang keluar dari indung telur pada saat ovulasi akan masuk kedalam sel telur
2. Sperma yang tumpah didalam saluran vagina waktu senggama akan bergerak masuk kedalam rahim dan selanjutnya ke saluran telur
3. Di saluran telur ini, sperma akan bertemu dengan sel telur dan langsung membuahi

Beberapa permasalahan remaja yang perlu diperhatikan, diantaranya:

1. Seks Pra Nikah
2. Pernikahan Usia Muda
3. Kehamilan Tidak Diinginkan dan Aborsi pada Remaja

Perubahan fisik pada remaja perempuan :

1. Mulai menstruasi
2. Payudara dan pantat membesar
3. Indung telur membesar
4. Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat
5. Vagina mengeluarkan cairan
6. Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekitar vagina
7. Tubuh bertambah tinggi

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki :

1. Terjadi perubahan suara mejadi besar dan mantap
2. Tumbuh bulu disekitar ketiak dan alat kelamin
3. Tumbuh kumis
4. Mengalami mimpi basah
5. Tumbuh jakun
6. Pundak dan dada bertambah besar dan bidang
7. Penis dan buah zakar membesar.

Sistem Reproduksi Manusia

Istilah Reproduksi berasal dari kata re yang berarti kembali dan produksi yang artinya membuat atau menghasilkan. Jadi istilah reproduksi mempunyai arti kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya. Reproduksi adalah kemampuan makhluk hidup untuk menghasilkan keturunan yang baru. Tujuannya adalah untuk mempertahankan jenisnya dan melestarikan jenis agar tidak punah. Pada manusia untuk menghasilkan keturunan yang baru diawali dengan peristiwa *fertilisasi*. Sehingga dengan demikian reproduksi pada manusia dilakukan dengan cara *generative* atau *sexual*. Untuk dapat mengetahui reproduksi pada manusia, maka harus mengetahui terlebih dahulu organ-organ kelamin yang terlibat serta proses yang berlangsung di dalamnya.

Organ Reproduksi Manusia

a. Pria

Dibedakan menjadi organ kelamin luar dan organ kelamin dalam.

Organ reproduksi luar terdiri dari :

1. *Penis* merupakan organ kopulasi yaitu hubungan antara alat kelamin jantan dan betina untuk memindahkan semen ke dalam organ reproduksi betina. Penis diselubungi oleh selaput tipis yang nantinya akan dioperasi pada saat dikhitan/sunat.
2. *Scrotum* merupakan selaput pembungkus testis yang merupakan pelindung testis serta mengatur suhu yang sesuai bagi spermatozoa.

Organ reproduksi dalam terdiri dari :

1. *Testis* merupakan kelenjar kelamin yang berjumlah sepasang dan akan menghasilkan sel-sel sperma serta hormone testosterone.
2. *Epidimis* merupakan saluran panjang yang berkelok yang keluar dari testis. Berfungsi untuk menyimpan, mematangkan sperma sementara
3. *Vas deferens* merupakan saluran panjang dan lurus yang mengarah ke atas dan berujung di kelenjar prostat. Berfungsi untuk mengangkut sperma menuju vesikula seminalis.
4. Saluran ejakulasi merupakan saluran yang pendek dan menghubungkan vesikula seminalis dengan urethra.
5. *Urethra* merupakan saluran panjang terusan dari saluran ejakulasi dan terdapat di penis.

b. Wanita

Dibedakan menjadi organ kelamin luar dan organ kelamin dalam.

Organ reproduksi luar terdiri dari :

1. *Vagina* merupakan saluran yang menghubungkan organ uterus dengan tubuh bagian luar. Berfungsi sebagai organ kopulasi dan saluran persalinan
2. *Vulva* merupakan suatu celah yang terdapat di bagian luar

Organ reproduksi dalam terdiri dari :

1. *Ovarium* merupakan organ utama pada wanita. Berjumlah sepasang dan terletak di dalam tongga perut pada daerah pinggang sebelah kiri dan kanan.
2. *Fimbriae* merupakan serabut/silia lembut yang terdapat di bagian pangkal *ovarium* berdekatan dengan ujung saluran *oviduct*. Berfungsi untuk menangkap *sel ovum* yang telah matang yang dikeluarkan oleh *ovarium*.
3. *Infundibulum* merupakan bagian ujung *oviduct* yang berbentuk corong/membesar dan berdekatan dengan *fimbriae*. Berfungsi menampung sel ovum yang telah ditangkap oleh *fimbriae*.
4. *Tuba fallopi* merupakan saluran memanjang setelah *infundibulum* yang bertugas sebagai tempat *fertilisasi* dan jalan bagi *sel ovum* menuju uterus dengan abantuan silia pada dindingnya.
5. *Oviduct* merupakan saluran panjang kelanjutan dari *tuba fallopi*. Berfungsi sebagai tempat *fertilisasi* dan jalan bagi sel ovum menuju uterus dengan bantuana silia pada dindingnya.
6. *Uterus* merupakan organ yang berongga dan berotot. Berbentuk seperti buah pir dengan bagian bawah yang mengecil. Berfungsi sebagai tempat pertumbuhan embrio. Tipe uterus pada manusia adalah simpleks yaitu dengan satu ruangan yang hanya untuk satu janin.
7. *Cervix* merupakan bagian dasar dari uterus yang bentuknya menyempit sehingga disebut juga sebagai leher rahim. Menghubungkan uterus dengan saluran vagina dan sebagai jalan keluarnya janin dari uterus menuju saluran vagina.

1. Menjaga Kebersihan

Menjaga kebersihan organ reproduksi bisa mencegah terjadinya gangguan. Pastikan untuk selalu membersihkan vagina, terutama sehabis buang air. Cara membersihkan vagina yang benar adalah dengan membasuhnya dengan air dari depan ke belakang. Cara membersihkan vagina yang tidak tepat bisa menyebabkan kuman masuk ke area tersebut dan menimbulkan infeksi.

2. Makanan Sehat

Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang juga bisa membantu menjaga kesehatan organ reproduksi. Wanita disarankan untuk mengonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, lemak sehat, antioksidan, serat, vitamin, dan mineral.

3. Ganti dengan Minyak Zaitun

Minyak zaitun ternyata berkhasiat dalam menjaga kesehatan sistem reproduksi wanita. Mengonsumsi makanan dengan minyak zaitun nyatanya bisa menghindari risiko terjadinya PCOS, yaitu gangguan yang bisa menyebabkan seorang wanita sulit hamil. Sindrom polikistik ovarium atau *polycystic ovarian syndrome* (PCOS) merupakan gangguan hormon yang bisa menyerang wanita di usia subur. Selain minyak zaitun, disarankan juga untuk mengonsumsi makanan lain yaitu tomat dan ikan seperti tuna atau makarel.

4. Hindari Rokok

Salah satu kebiasaan yang bisa mengganggu kesehatan reproduksi adalah merokok. Sebab, zat-zat yang ada pada rokok bisa mengurangi jumlah dan kualitas sel telur. Selain itu, merokok juga bisa mengganggu kesehatan rahim.

5. Jangan Minum Alkohol

Selain rokok, minuman beralkohol juga bisa memengaruhi kesehatan organ reproduksi wanita. Kandungan alkohol bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan ovulasi.

6. Hindari Seks Berisiko

Kesehatan sistem reproduksi juga bisa terganggu akibat perilaku seksual yang berisiko. Kebiasaan bergonta-ganti pasangan dan melakukan hubungan intim tanpa menggunakan pengaman (kondom) harus dihindari. Selain memicu gangguan pada sistem reproduksi wanita, hal ini juga bisa meningkatkan risiko penyakit menular seksual.

7. Cukup Istirahat dan Kelola Stres

Istirahat yang cukup dan mengelola stres juga harus dilakukan. Wanita dewasa disarankan untuk tidur setidaknya 7-9 jam setiap malamnya

INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

A. Identitas

Nama :

Kelas :

Topik Layanan :

Tanggal Layanan/ Waktu :

B. Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang sesuai pada kolom pilihan di bawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal.
2. Pernyataan nomer 1-4 diisi sesuai perasaan dan pemahaman peserta selama proses layanan.

Keterangan :

Skor 1 : Kurang Baik (Siswa aktif 0- 25%)

Skor 2 : Cukup Baik (Siswa aktif 26- 50%)

Skor 3 : Baik (Siswa aktif 51- 75%)

Skor 4 : Sangat Baik (Siswa aktif 76- 100%)

PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN				KET
	1	2	3	4	
Keaktifan dan Keterlibatan Peserta Didik					
1. Peserta didik memperhatikan guru BK saat pemberian layanan bimbingan klasikal					
2. Peserta didik aktif bertanya/ menjawab materi dan pertanyaan selama layanan bimbingan klasikal					
3. Peserta didik menunjukkan kreativitas pelaksanaan layanan					
4. Peserta didik menunjukkan kerjasama selama proses layanan bimbingan klasikal					
5. Peserta didik mampu untuk mengikuti setiap tahap metode di bimbingan klasikal					
6. Kesesuaian pelaksanaan layanan dengan RPL					
7. Alokasi waktu layanan sesuai rencana yang ditetapkan 1 x 45 Menit					

Medan, Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

Drs. Buang Agus S

NIP. 19630827 199801 1 001

Meutia Fajar Sari Nasution, S.Pd, M. Psi

NIP. 19800512 201001 2 023

INSTRUMEN EVALUASI HASIL
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama :

Kelas :

Topik Layanan :

Hari/Tanggal :

A. PENGETAHUAN (*UNDERSTANDING*)

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan masa remaja dan sebutkan ciri-ciri remaja!
.....
.....
.....
.....

2. Sebutkan apa saja perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki dan remaja perempuan!
.....
.....
.....

3. Apa yang dimaksud dengan sistem reproduksi manusia dan bagaimana menjaga kesehatan reproduksi remaja?
.....
.....
.....
.....

B. SIKAP/ PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE).

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom pilihan dibawah ini sesuai dengan apa yang terjadi selama proses layanan bimbingan klasikal : Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

2. Keterangan :

- STS : Siswa aktif 0- 25%
- TS : Siswa aktif 26-50%
- S : Siswa aktif 51- 75%
- SS : Siswa aktif 76- 100%

NO	PERNYATAAN	KET			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa senang mendapatkan informasi tentang kesadaran gender (meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja)				
2	Informasi tentang kesadaran gender sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari- hari.				
3	Saya mendapatkan pengetahuan yang baru tentang kesadaran gender (meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi remaja)				
4	Saya yakin dapat menjaga kesehatan reproduksi				
5	Saya dapat mengembangkan diri dengan memanfaatkan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan reproduksi saya				
6	Saya dapat membangun kerjasama dan berinteraksi dengan teman sebaya karena kesadaran gender				

C. KETRAMPILAN/MEMBUAT RENCANA KEGIATAN / (ACTION)

Setelah mengetahui informasi tentang kesadaran gender, tentunya kita sudah punya gambaran rencana dan langkah yang akan kita ambil setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Untuk itu marilah kita mencoba membuat perencanaan dengan mengisi daftar berikut ini :

- a. Hal- hal apa sajakah yang akan kalian lakukan setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal tentang Kesadaran Gender (Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja)!
 - a.
 - b.
 - c.
- b. Rencana apa sajakah yang akan kalian lakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi!
 - a.
 - b.
 - c.
- c. Uraikan rencana anda kedepan setelah mengetahui kesadaran gender!
 - a.
 - b.
 - c.
- d. Setelah mendapatkan materi layanan tersebut, pernahkah kalian mengalami permasalahan tentang kesehatan reproduksi, uraikan langkah yang akan kalian lakukan jika dihadapkan dalam permasalahan tersebut!
 - a.
 - b.
 - c.

Mengetahui
Kepala Sekolah

Medan, Januari 2022

Guru BK

Drs. Buang Agus S
NIP. 19630827 199801 1 001

Meutia Fajar Sari Nasution, S.Pd, M. Psi
NIP. 19800512 201001 2 023