

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Pola Hidup Bersih dan Sehat
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu memahami pentingnya pola hidup bersih dan sehat, melakukan kebiasaan hidup sehari-hari yang dapat mempengaruhi kesehatan
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli memahami pengertian pola hidup bersih dan sehat 2. Peserta didik/konseli memahami tips dalam pola hidup bersih dan sehat
G	Sasaran Layanan	Kelas 7
H	Materi	1. Pengertian pola hidup bersih dan sehat 2. Tips pola hidup bersih dan sehat
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Pola hidup bersih dan sehat
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
	3. Tahap Penutup	
		1. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 2. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	1.. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan

		2.Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : 1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.

Mengetahui
Kepala Madrasah

Sitti Qamar ST.
NIP

Luwuk, 17 Juni 2020

Guru BK

Marhama Lasandang S.Pd
NIP 198207282008012009



POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Pengertian Pola Hidup Sehat.

Pengertian pola hidup sehat adalah Upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat, bila memiliki niat yang kuat maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan yang kuat. Dengan adanya kemauan maka akan tercipta rasa kemampuan untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat.

Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat :

1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang-tulang, menurunkan lemak pada tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

2. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

3. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

4. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang

istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa Manfaat PHBS ?

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat

1. Penuhi Konsumsi Protein

Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. Tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.

2. Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet

Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. Ada baiknya Anda mengonsumsi makanan yang sudah direbus.

3. Jauhi Makanan Berlemak

Kurangi terlampau banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makan jeroan.

4. Makan Buah-buahan Fresh

Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan ? waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.

5. Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula

Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan pada penimbunan lemak di liver. bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.

6. Minum Banyak Air



Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. hal ini merupakan panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat makan. terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi.

7. Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur

Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.

8. Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan

Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian membuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu., khususnya bagi kaum wanita

9. Istirahat Yang Berkualitas

Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkualitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.

10. Hidup Sehat Dengan Berolahraga

Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antarlain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

11. Mempunyai Lingkungan Yang Sehat

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan hidup sehat.

12. Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

Kebersihan perorangan dan di dalam Rumah

Setelah kita mengetahui sedikit tentang pengertian pola hidup sehat dan pola hidup bersih dan sehat, maka sekarang kita berusaha untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan yang buruk bagi kesehatan. Agar badan tetap sehat dan mempunyai semangat kerja yang tinggi, marilah kita perhatikan petunjuk dasar untuk kebersihan.

a. Kebersihan perorangan

- 1) Cucilah selalu tangan Anda dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan.
- 2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
- 3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
- 4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

b. Kebersihan di dalam rumah



- 1) Jangan membiarkan hewan berkeliar di dalam rumah atau di tempat kita bermain.
- 2) Teratur mandi. Mandilah setelah bekerja keras dan berkeringat. Sering mandi akan mencegah infeksi kulit, ketombe, jerawat, rasa gatal. Orang yang sakit, termasuk bayi harus dimandikan minimal 2 kali sehari.
- 3) Membiasakan selalu memakai alas kaki. Bila kita tidak memakai alas kaki bisa terserang cacing tambang yang memasuki tubuh melalui telapak kaki, dan cacing ini dapat menyebabkan kekurangan darah.
- 4) Sikatlah gigi Anda sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.

- 5) Jangan membiarkan anjing menjilati bagian tubuh kita atau naik ke tempat tidur. Anjing dapat menyebabkan penyakit rabies.
- 6) Jika buang air kecil maupun besar, biasakan di tempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.
- 7) Buang sampah pada tempat sampah yang telah disediakan, jangan membuang sampah di sembarang tempat.
- 8) Jangan meludah di lantai, air ludah dapat menyebabkan bakteri penyakit. Apabila Anda bersin atau batuk, tutuplah mulut dengan sapu tangan.
- 9) Cucilah sprei, sarung bantal minimal satu minggu sekali dan jemurlah kasur dan bantal Anda.
- 10) Bersihkan dan pelah lantai Anda setiap hari, bersihkan perabot-perabot yang ada di dalam rumah, dan bersihkan lingkungan di selalu rumah, dan lain-lain.

Dengan makan makanan yang penuh dengan gizi, sesuai dengan kebutuhan, badan kita akan sehat. Dengan menghindari rokok, minuman keras, sabu-sabu, ganja, dan perkelahian atau tawuran hidup kita akan tenang, damai, sejahtera, dan badan kita tetap punya semangat untuk bekerja dan belajar. Dengan menjaga kebersihan diri kita sendiri dan lingkungan di sekitarnya, kita akan hidup sehat.