

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING**

	Nama Guru BK	Aditya Wiradiputra, S.Pd
	Nama Satuan Pendidikan	SMP Negeri 3 Belik
	Alamat Surel	<a href="mailto:201509649292@guruku.id">201509649292@guruku.id</a>
	Strategi Layanan	Bimbingan Klasikal (Pembelajaran Daring)
	Sasaran Layanan/Semester	IX D/Ganjil
	Materi pokok	Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19
	Bidang layanan	Pribadi
	Alokasi Waktu	1 x 30 menit
1	Tujuan umum  Tujuan Khusus	<p>Peserta didik mampu menerapkan Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19</p> <p>1.1. Peserta didik mampu menjelaskan (C2) pengertian Pola hidup bersih dan sehat (PHBS)</p> <p>1.2. Peserta didik dapat menentukan (C3) manfaat Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19</p> <p>1.3. Peserta didik mampu mengikuti (A3) langkah-langkah Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19</p> <p>1.4. Peserta didik dapat membangun (P5) kebiasaan Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) di masa pandemi covid-19</p>
2	Metode/Teknik	<p>2.1. <b>Metode Pembelajaran <i>Experiential learning</i></b> melalui <i>Brainstorming</i> (Curah gagasan) dan penugasan (action)</p> <p>2.2. Alat/media: Presentation (PPt), Video, whatsapp grup (WAG), Google classroom, Laptop, dan Smartphone.</p>
3	LangkahKegiatan	
	3.1. Tahap Awal	3.1.1 Guru BK bersama dengan peserta didik mengawali pembelajaran dengan berdoa ( <b>Religius</b> )

		<p>3.1.2 Guru Bk menyampaikan tujuan layanan BK, kegiatan yang akan dilakukan dalam pembelajaran, dan penilaian terhadap peserta didik.</p> <p>3.1.3 Apersepsi materi layanan BK dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman peserta didik atau materi pembelajaran sebelumnya.</p> <p>3.1.4 Mengamati kesiapan peserta didik untuk menerima materi layanan BK, sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya (tahap inti)</p>
	<p>3.2. Kegiatan Inti</p>	<p><b>3.2.1 Stimulation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menampilkan video materi layanan BK “Pola hidup sehat” melalui link : <a href="https://youtu.be/D6-IY13PTWY">https://youtu.be/D6-IY13PTWY</a> menggunakan <i>Google Classroom</i></li> <li>• Peserta didik mengamati video layanan materi pembelajaran</li> </ul> <p><b>3.2.2. Statement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan <i>brainstorming</i> (Curah gagasan) menanggapi video materi layanan</li> <li>• Guru BK bersama dengan peserta didik membahas hasil curah gagasan (<i>Brainstorming</i>)</li> </ul> <p><b>3.2.3 Data collection :</b></p> <p>Peserta didik mencari sumber informasi lain (Literasi) terkait materi layanan dari media digital (internet), berita di Televisi, maupun buku penunjang yang relevan dengan materi layanan</p> <p><b>3.2.4 Data processing :</b></p> <p>Peserta didik merangkum hasil diskusi (<i>brainstorming</i>)</p> <p><b>3.2.5. Penugasan (tindakan) :</b></p> <p>Peserta didik mengisi lembar kerja (LKPD) untuk mendesain rencana kegiatan (action plan) yang mencerminkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari</p> <p><b>3.2.6 Reflection :</b></p> <p>Peserta didik melakukan refleksi atas kegiatan yang telah dilakukan dengan menulis manfaat dan perasaan</p>

		positif setelah mengikuti kegiatan layanan BK pada kolom komentar di <i>google classroom</i>
	3.3. Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru BK bersama peserta didik menyimpulkan materi layanan BK</li> <li>2) Guru BK memberikan apresiasi terhadap peserta didik yang telah aktif mengikuti layanan</li> <li>3) Guru BK menyampaikan kegiatan layanan BK selanjutnya</li> <li>4) Guru Bk mengakhiri kegiatan layanan dengan berdoa dan salam</li> </ol>
4	Penilaian	<p><b>4.1. Penilaian Hasil :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penilaian yang berfokus pada perubahan perilaku konseli yang meliputi pemahaman baru, perasaan positif, dan rencana/tindakan yang akan dilakukan <a href="https://forms.gle/5tdbSa7Kg65EcEXU9">https://forms.gle/5tdbSa7Kg65EcEXU9</a></li> <li>2. Melakukan Refleksi hasil layanan BK materi “Pola hidup sehat”, setiap peserta didik mengisi lembar refleksi melalui link <i>google form</i>. <a href="https://docs.google.com/forms/d/14hAx2Y004gQSZSkZXhHb2DpSfoMVC9V1DkrCnnFpPk/viewform?edit_requested=true">https://docs.google.com/forms/d/14hAx2Y004gQSZSkZXhHb2DpSfoMVC9V1DkrCnnFpPk/viewform?edit_requested=true</a></li> </ol> <p><b>4.2. Penilaian Proses :</b></p> <p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan Bimbingan klasikal menggunakan lembar pedoman observasi kegiatan layanan (<b>Terlampir</b>)</p>

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Pemalang, 25 Agustus 2021

Guru BK

Drs. Soni Aristiyanto  
NIP. 19680402 199802 1 004

Aditya Wiradiputra, S.Pd  
NIP. 19801201 201001 1 007

## LAMPIRAN

### 1. PENILAIAN PROSES

#### PEDOMAN OBSERVASI

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

#### Petunjuk :

Beri tanda centang (v) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

NO	PERTANYAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlihat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapatnya masing-masing.				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
	Total Skor				

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$  dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : a. sangat baik = 28-32, b. baik = 23-27, cukup = 22 – 26, d. = kurang=<21.

Mengetahui

Kepala SMP Negeri 3 Belik

Pemalang , 1 Oktober 2021

Guru Bimbingan Konseling

---

**Aditya Wiradiputra, S.Pd**

## 2. PENILAIAN HASIL (LKPD)

### A. UNDERSTANDING ( PENGETAHUAN / PEMAHAMAN BARU)

1. Jelaskan Pengertian tentang Pola hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?
2. Apa saja protokol kesehatan yang perlu diterapkan di masa pandemic covid 19 ?
3. Menurut anda, manfaat yang bisa diperoleh jika kita bisa menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penularan covid-19

### B. COMFORTABLE (SIKAP / PERASAAN POSITIF)

Berilah jawaban “setuju” atau “tidak” pada kolom yang sudah disediakan dengan memberi tanda check (v).

No	Sikap Positif terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat	Setuju	Tidak
1	Informasi tentang pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi covid19 menambah wawasan dan pengetahuan yang selama ini belum saya tahu		
2	Informasi tentang tentang pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi covid 19 sangat bermanfaat dalam membantu menemukan kekuatan dan kelemahan saya.		
3	Senang menerapkan tentang pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemik covid 19		
4	Saya Bersyukur dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat, kesehatan tetap terjaga		
5	Saya tidak mudah terkena penyakit (sakit) karena menerapkan pola hidup bersih dan sehat		
6	Saya mampu menghindari penularan covid-19 dengan cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat		

#### Keterangan

- ❖ Jawaban ya skornya 1, jawaban tidak skornya 0
- ❖ Analisis jawaban, jumlah skor dibagi 6 kali 100%
- ❖ Gunakan tabel berikut untuk mengkonfirmasi nilai sikap pesertadidik.

SKOR	PREDIKAT
86 % - 100 %	Sangat Baik (SB)
71 % - 85 %	Baik (B)
51 % - 70 %	Cukup (C)
Dibawah 50 %	Kurang (K)

**C. ACTION (TINDAKAN / KETERAMPILAN)**

Tuliskan 5 perilaku positif selama di rumah yang mencerminkan pola hidup sehat dan bersih selama masa pandemi covid 19 !

<b>Kegiatan Pola Hidup Bersih dan Sehat</b>

Refleksikan peran anda sebagai pelajar dalam membantu pencegahan penularan covid 19 ?

.....

.....

.....

.....

.....

## Pola Hidup Bersih dan Sehat di masa pandemi covid 19



### a. Pengertian Pola Hidup Bersih dan 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 mempraktekannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada masa pandemi covid 19 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 dan kemampuan yang kuat 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 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 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 di lingkungan 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 bisa 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.



## b. Tips dalam Pola Hidup Sehat

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, diantaranya :

### 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 terlampaui banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makanan 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 padapenimbunan lemak dilever. Bisakan menggunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gulapassisir.

### 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 tipe yang lebih berat. Pastikan olahraga yang berkesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagihari.

### 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., khususya 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 dialirkan darah dibanding 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 selalubersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

### c. 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 masuk ke 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 padat 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 saputangan.
- 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.

***Penyusun :***

**Aditya Wiradiputra, S.Pd**

Guru Bimbingan Dan Konseling SMP Negeri 3 Belik

-----SUKSES DAN SEHAT SELALU -----



## Sumber Materi

1. Slamet,dkk2016,*MateriLayananKlasikalBimbinganandanKonselinguntukSMA-MAkelas10*,Yogyakarta, ParamitraPublishing
  2. Triyono,Mastur,2014,*MateriLayananKlasikalBimbinganandanKonselingbidang pribadi*,Yogyakarta, Paramitra
  3. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi ItuMudah*. Jakarta: PT Gramedia PustakaUtama
- Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.*Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta: