



BIMBINGAN KLASIKAL
MATERI: POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

Disusun dalam rangka memenuhi tugas Penyusunan Dokumen Rancangan Pembelajaran pada
Pendidikan Profesi Guru dalam Jabatan Bidang Guru BK Angkatan I Tahun 2021

Disusun oleh
LUJIANTO, S.Pd.
KELAS BK / UKG 201502978470

Pendidikan Profesi Guru
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Veteran Bangun Nusantara
2021



**YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JAWA TENGAH
(YPLP DM PGRI JT) CABANG BLORA
SMP PGRI TODANAN
TERAKREDITASI A**

**Alamat: Jl. Raya Todanan No. 12 Telp. (0296) 4319607
E-mail: smppgritdn@gmail.com**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen	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 menyimpulkan pentingnya pola hidup bersih dan sehat (PHBS) kemudian mampu membiasakan serta beradaptasi terhadap PHBS dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekitar (rumah dan sekolah)
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/ konseli dapat menilai penerapan PHBS di lingkungan tempat tinggal (rumah dan sekolah) C5 2. Peserta didik/ konseli mampu mempraktisai penerapan PHBS di lingkungan tempat tinggal. A3 3. Peserta didik/ konseli dapat beradaptasi terhadap PHBS dalam kehidupan sehari-hari. P4
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian pola hidup bersih dan sehat 2. Tips-tips dalam pola hidup bersih dan sehat 3. Indikator/ contoh hidup sehat di sekolah
I	Waktu	1 x 40 Menit
J	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gendon Barus, dkk. 2016. Bimbingan Klasikal Nuansa Pendidikan Karakter SMP Kelas VIII. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. 2. Martin Handoko. 2015. Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Panduan Praktis. Yogyakarta: Kanisius 3. Endang Artiati Suhesti. 2015. 77 Games Berkarakter dalam Bimbingan dan Konseling. Bandung: Yrama Widaya 4. Anik Maryunani. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Jakarta: Trans Info Media. 5. https://promkes.kemkes.go.id/?p=1642 di akses 28 April

		2021
K	Metode/Teknik	Ceramah, tanya jawab dan presentasi /Daring (sinkron— asinkron)
L	Media / Alat	PPT PHBS, dan GoogleMeet, Video Mars PHBS, Laptop/ HP terkoneksi internet https://www.youtube.com/watch?v=l-hrjSLv-Mg
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, persensi, <i>ice breaking</i> tebak gambar) 3. Menyampaikan tujuan-tujuan umum dan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penejelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) 2. Dapat di akses: https://drive.google.com/file/d/1MIlrdfmbVRa7O69kRqTNfg2KPZDtwdO4/view?usp=sharing 3. Melakukan Brainstorming/curah pendapat 4. Setiap orang/ perwakilan bercerita penerapan PHBS di lingkungan sekitar (rumah atau sekolah) 5. Mengerjakan tugas melalui <i>google from</i> http://bit.ly/lkpdphbs 6. Pertemuan dilakukan melalui Googlemeet
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	1. Menayangkan media slide power point PHBS 2. Mengajak peserta didik untuk <i>brainstorming</i> 3. Meminta peserta didik untuk berbagi pengalaman/ cerita tantang PHBS di lingkungan sekitar. 4. Memberi tugas 5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 6. Mengevaluasi hasil curah pendapat peserta didik 7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan.

	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/ berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan refleksi atas kegiatan yang dilakukan melalui lembar observasi dengan mengamati aktivitas peserta didik selama mengikuti layanan lewat <i>googlemeet</i> dengan mengisi di <i>googleform</i> . http://bit.ly/evaluasiphbs
	2. Evaluasi Hasil	Guru BK melakukan evaluasi hasil sesuai hasil kegiatan yang dilakukan peserta didik setelah mengikuti layanan melalui <i>googleform</i> . http://bit.ly/evaluasiphbs
O	Link Peerteaching	https://www.youtube.com/watch?v=12mOVDB2ZRA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja siswa
3. Instrumen evaluasi
4. PPT

Blora, April 2021

Mengetahui
Kepala SMP PGRI Todanan

Guru BK

Sri Jaya Setyowati, S.Pd

Lujianto, S. Pd

MELATIH DIRI BERPOLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI MASA PANDEMI

Hidup adalah pilihan, apakah memilih HIDUP positif atau negative, terpulang kepada diri masing-masing. Ketika rumah Anda dikelilingi harimau, apakah Anda akan memilih di rumah atau keluar?. Itu adalah pilihan masing-masing.

Kondisi dunia yang diliputi wabah atau pandemi virus corona (Covid-19) membuat orang menentukan pilihan. Apakah akan terpapar atau tidak. Apakah ingin menghindarinya atau tidak. Itu semua adalah pilihan. Manusia yang berpikir akan membuat pilihan positif.

Pilihan positif dalam hidup adalah menjalani hidup sehat. Pertanyaannya, bagaimana hidup sehat dengan kondisi sekarang dimana virus corona (Covid-19) ada dimana-mana?.

Cara terbaik untuk mencegah dan memperlambat penularan adalah memahami dengan baik tentang virus COVID-19. Mulailah mengenal dan memahami yang dihadapi, selanjutnya berpikir (menambah wawasan) untuk menghadapinya dan terakhir adalah bertindak atau berperilaku yang tepat terutama melatih diri berpola hidup bersih dan sehat.

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.

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.

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.

B. Langkah-langkah PHBS

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 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 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.

C. Manfaat PHBS di Sekolah

PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Adapun manfaatnya, antara lain:

1. Manfaat bagi peseta didik:

- a. Meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
- b. Meningkatkan semangat belajar
- c. Meningkatkan produktivitas belajar
- d. Menurunkan angka absensi karena sakit

2. Manfaat bagi warga sekolah:
 - a. Meningkatkan semangat belajar siswa berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan
 - b. Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orangtua
 - c. Meningkatnya citra sekolah yang positif

D. Tips dalam Pola Hidup Sehat

Berikut beberap 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 mengomsumsi makanan yang sudah direbus.

3. Jauhi Makanan Berlemak

Kurangi terlampau banyak mengomsumsi makanan gorengan, serta makaan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang culkup 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 lever. bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.

6. Meminum Banyak Air

Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. hal ini merupakn 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., 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 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.

E. PHBS di Sekolah

Ruang lingkup dan tujuan UKS tidak lain mengarah pada praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Indikator PHBS di Sekolah:

1. Menyuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun.
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
4. Olahraga yang teratur dan terukur.
5. Memberantas jentik nyamuk.
6. Tidak merokok di sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
8. Membuang sampah pada tempatnya.

Lampiran 2. LKPD
<http://bit.ly/lkpdphbs>

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Latihan 1 Amati lingkungan tempat tinggalmu (rumah dan sekolah). Menurutmu sudahkah menerapkan PHBS? Jelaskan pendapatmu disertai foto atau video?

.....
.....
.....

Latihan 2 Idenifikasi kebiasaan yng menunjukkan PHBS yang sudah saya lakukan selama ini, dan tuliskan manfaat yang saya dapatkan dari kebiasaan PHBS?

.....
.....
.....

Latihan 3 Buatlah dokumen kumpulan foto atau video penerapan PHBS yang sudah kamu lakukan?

.....
.....
.....

INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

Nama Siswa :
No.Absen kelas :

Petunjuk:

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda. SS (Sangat Setuju, S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

Link : <http://bit.ly/evaluasiphbs>

NO	Aspek	SS	S	TS	STS
1	Melaksanakan Program sesuai dengan jadwal				
2	Konselor menekankan pentingnya layanan klasikal (tujuan pemberian layanan)				
3	Metode yang digunakan dalam layanan klasikal menarik peserta didik				
4	Konselor menggunakan media yang tepat dalam pelaksanaan bimbingan klasikal				
5	Materi yang disampaikan dalam layanan klasikal sesuai dengan kebutuhan peserta didik				
6	Dalam pelaksanaan layanan klasikal disesuaikan kebutuhan siswa				
7	Materi layanan klasikal memperhatikan situasi dan kondisi sekolah				
8	Dalam layanan klasikal konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengeksplorasi diri				
9	Berdasarkan pengamatan selama pemberian layanan, respon peserta didik positif terhadap layanan yang diberikan oleh konselor				
10	Pelaksanaan layanan klasikal sesuai dengan perencanaan dalam RPL				
11	Konselor melakukan evaluasi proses dan hasil pada layanan yang diberikan				
12	Hasil evaluasi ditindaklanjuti pada layanan yang akan datang				
13	Konselor memberikan laporan kegiatan layanan yang telah diberikan				
14	Kepala sekolah dan guru memberikan dukungan terhadap setiap layanan yang berikan oleh konselor				
15	Peserta didik dapat mengerjakan LKPD				

Kesimpulan :

.....

.....

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Tidak Setuju

Skor 1 : Sangat Tidak Setuju

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$

2. Kategori hasil:

- Sangat Baik = 81,28 % - 100 %
- Baik = 62,52 % - 81,27 %
- Cukup Baik = 43,76 % - 62,51 %
- Kurang Baik = 25 % - 43,75 %

Perhitungan analisa menggunakan rumus presentase

Memasukkan skor tersebut ke dalam rumus:

$$\text{Prosentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N= nilai yang diperoleh

n= nilai total

%= tingkat keberhasilan yang dicapai

Blora,

2021

Guru BK

Lujianto, S.Pd

**INSTRUMEN EVALUASI HASIL
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL**

Nama Siswa :
No. Absen kelas :

Petunjuk:

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda. SS (Sangat Setuju, S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

Link : <http://bit.ly/evaluasiphbs>

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memahami tujuan yang diharapkan dari pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan materi PHBS				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi pentingnya PHBS				
3	Saya bertekad menjadi pribadi sehat				
4	Saya akan berusaha konsisten dalam penerapan PHBS di manapun berada				
5	Saya berharap mampu menjadi garda terdepan dalam penerapan PHBS di lingkungan sekitar				
Total Skor					

Keterangan:

Skor 4 : Sangat Setuju

Skor 3 : Setuju

Skor 2 : Tidak Setuju

Skor 1 : Sangat Tidak Setuju

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 20 = 20$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 20 = 80$

2. Kategori hasil:

- Sangat Baik = 81,28 % - 100 %
- Baik = 62,52 % - 81,27 %
- Cukup Baik = 43,76 % - 62,51 %
- Kurang Baik = 25 % - 43,75 %

Perhitungan analisa menggunakan rumus presentase

Memasukkan skor tersebut ke dalam rumus:

$$\text{Presentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

N= nilai yang diperoleh

n= nilai total

%= tingkat keberhasilan yang dicapai

Peserta Didik

.....

PPT PHBS
Bisa di akses di:

<https://drive.google.com/file/d/1MIIfmbVRa7O69kRqTNfg2KPZDtdwO4/view?usp=sharing>



PHBS

POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT



LUJIAN TO, S.Pd.
BK SMP PGRI
TODANAN

SANTAI DULU TERUS FOKUS

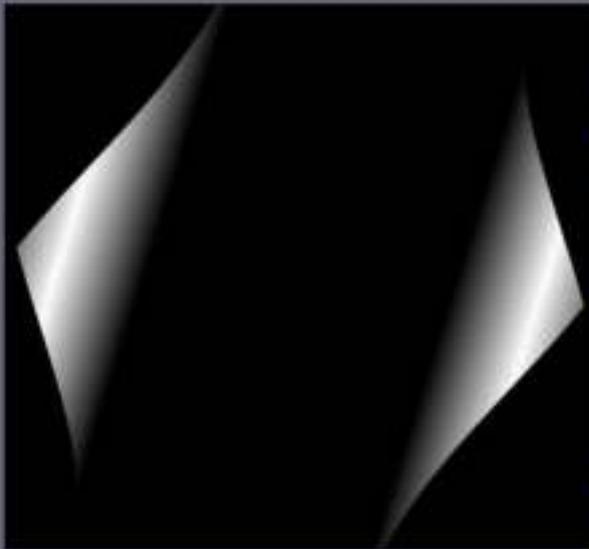


TEBAK
JAWABAN

TEBAK
JAWABAN

X=P

X=M



Tiada yang lebih berharga dari nikmat hidup sehat

Sehat jiwani sehat jasmani
kunci hidup bahagia

Meski kaya terhormat mulia
tapi pasti menderita

Jika penyakit musuh utama
selalu menggoda

Bina hidup sehat diri dan
keluarga

Bina lingkungan sehat
masyarakat sentosa

Hidup sehat modal utama Bagi
pembangunan semesta

Sehat sejahtera makmur
merata Berdasarkan Pancasila

TUJUAN MATERI LAYANAN

Peserta Didik Mampu:

1

Menilai Penerapan
PHBS di lingkungan
tempat tinggal

2

Memprakarsai Penerapan
PHBS di lingkungan
tempat tinggal

3

Beradaptasi terhadap
PHBS dalam kehidupan
sehari-hari

APERSEPSI



Hidup adalah pilihan, apakah memilih HIDUP positif atau negative, terpulang kepada diri masing-masing. Ketika rumah Anda dikelilingi harimau, apakah Anda akan memilih di rumah atau keluar?. Itu adalah pilihan masing-masing.

Kondisi dunia yang diliputi wabah atau pandemi virus corona (Covid-19) membuat orang menentukan pilihan. Apakah akan terpapar atau tidak. Apakah ingin menghindarinya atau tidak. Itu semua adalah pilihan. Manusia yang berpikir akan membuat pilihan positif.

Pilihan positif dalam hidup adalah menjalani hidup sehat. Pertanyaanya, bagaimana hidup sehat dengan kondisi sekarang dimana virus corona (Covid-19) ada dimana-mana?



? PENGERTIAN

POLA HIDUP SEHAT

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, tapi dg mempraktekkannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.



PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat)

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.



BENEFITS!

MANFAAT PHBS BAGI PESERTA DIDIK

- 1. Meningkatkan kesehatan dan tidak mudah sakit.**
- 2. Meningkatkan semangat belajar.**
- 3. Meningkatkan produktivitas belajar.**
- 4. Menurunkan angka absensi karena sakit.**



BENEFITS!

MANFAAT PHBS BAGI WARGA SEKOLAH

- 1. Meningkatkan semangat belajar peserta didik berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan.**
- 2. Menurunkan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan.**
- 3. Meningkatkan citra sekolah yang positif.**

LANGKAH-LANGKAH PHBS



2
**Pola
Makan
Teratur**



1
**Olah
Raga
Teratur**

4
**Istirahat
yang
Cukup**



3
**Menciptakan
Lingkungan
Sehat**



TIPS PENERAPAN PHBS DI MASA PANDEMI COVID 19



CUCILAH TANGAN ANDA dengan sabun setelah Anda bangun tidur, setelah buang air besar, dan sebelum dan sesudah makan.

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.



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.

LANJUTAN

SIKATLAH GIGI ANDA sesudah makan dan sebelum tidur dan hindari makanan yang terlalu manis.



JIKA BUANG AIR KECIL MAUPUN BESAR, biasakan ditempat yang telah ditentukan seperti kamar mandi/ WC, jangan buang air kecil maupun besar di sembarang tempat.

Olahraga sangat berguna bagi tubuh kita. Tidak hanya sehat dengan berolahraga dipercaya akan merasa lebih Bahagia. Sebaiknya olahraga dilakukan paling tidak selama 30 menit setiap harinya.



LANJUTAN

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



Selalu patuhi protokol Kesehatan 5M: Memakai Masker, Mencuci Tangan, Menjaga Jarak, Menjauhi Kerumunan dan Membatasi Mobolitas

BUANG SAMPAH PADA TEMPATNAY, pisahkan sampah organic dan anorganik.

