



**YAYASAN PEMBANGUNAN
PENDIDIKAN SMK KRIAN 1
SIDOARJO**

Jl. Raya Sidoarjo No.38 – Krian. Telp. (031) 897 1207

E-mail : smk_krian1_sda@yahoo.com Website : www.smkkrian1.sch.id

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

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik Layanan	Pola hidup sehat saat pandemi Covid 19
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu berperilaku pola hidup sehat selama pandemi Covid 19
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian pola hidup sehat selama pandemi covid-19 2. Peserta didik dapat menyebutkan cara berperilaku hidup sehat selama pandemi covid-19 3. Peserta didik dapat menerapkan perilaku pola hidup sehat selama pandemi covid-19
G	Sasaran Layanan	Kelas XII Tpm 5
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Pola hidup sehat selama pandemi Covid 19 2. Cara berperilaku hidup sehat selama pandemi Covid 19 3. Penerapan perilaku pola hidup sehat selama pandemi covid-19
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4328835/pengertian-belajar-menerapkan-pola-hidup-sehat-beserta-tujuan-dan-langkahnya https://www.prudential.co.id/id/Informasi-untuk-Anda/artikel-asuransi-jiwa/kesehatan/apa-itu-sebenarnya-pandemi-covid-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia/ https://www.merdeka.com/peristiwa/contoh-perilaku-hidup-sehat-saat-pandemi-covid-19-adakan-zonasi-di-rumah-tangga.html https://www.pop.com/life/health/maey/cara-menerapkan-perilaku-hidup-sehat-selama-pandemi-covid/6
K	Metode/Teknik	Problem Based Learning (PBL)
L	Media / Alat	LCD, Poster ,Kertas manila,Spidol, Double Tip
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Penjelasan tentang langkah langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan)

	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2.Tahap Inti	
	Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menunjukkan poster perilaku hidup tidak sehat kepada Peserta didik untuk diidentifikasi (identifikasi masalah) 2. Guru BK meminta Peserta didik untuk membentuk kelompok kecil untuk mendiskusikan fenomena yang ada di poster dan menyimpulkan isi poster tersebut (menetapkan masalah) 3. Guru BK meminta Peserta didik membuat tabel kesehatan Selama pandemi covid-19 dengan menuliskan contoh-contoh perilaku pola hidup tidak sehat dan contoh-contoh perilaku hidup sehat secara jelas dan kongkrit dilembar kertas manila(mengembangkan solusi) 4. Peserta didik mempresentasikan produk tabel kesehatan dan mendemosntrasikan satu perilaku pola hidup sehat saat Pandemi covid-19 (melakukan tindakan strategis) 5. Guru BK menilai hasil presentasi produk tabel kesehatan peserta didik dan peserta didik mengikrarkan komitmen untuk berperilaku hidup sehat selama pandemi covid19 (tahap mengevaluasi solusi dari masalah)
	3.Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil dari materi yang dibahas 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan manfaat dan kebermaknaan kegiatan 3. Peserta didik diberi penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru dan peserta didik melakukan evaluasi hasil kegiatan 5. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>A. Guru BK atau konselor melakukan evaluasi proses dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti Kegiatan 2. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 3. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK <p>B. Siswa mengisi angket lewat gogle form (seperti yang terlampir) yang dilakukan siswa refleksi hasil kegiatan https://forms.gle/BbcC8dt7pG45Afux6</p>

	2. Evaluasi Hasil	<p>A. Guru BK melakukan Evaluasi Hasil dengan mengobservasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa telah menggunakan masker ketika kesekolah - Siswa mencuci tangan terlebih dahulu sebelum masuk kelas - Siswa melakukan cek suhu tubuh saat didepan pintu gerbang sekolah - Siswa menerapkan Physical Distancing <p>B. Siswa mengisi angket lewat gogle form sebagaimana sesuai dengan tujuan khusus dan materi layanan yang disampaikan_</p> <p>https://forms.gle/Ks82gMCdGitUe2H16</p>
--	-------------------	---

Lampiran :

Krian,2020

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru BK

.....

Agus Suriyanto, S.Psi

MATERI

A. Pengertian Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

(<https://www.dosenpendidikan.co.id/pola-hidup-sehat/>)

pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga membuatmu terhindar dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

(<https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4328835/pengertian-belajar-menerapkan-pola-hidup-sehat-beserta-tujuan-dan-langkahnya>)

2. Pandemi COVID-19

Pandemi Covid-19 bermula dari kota Wuhan tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan COVID-19. Tentunya, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh dan dibiarkan begitu saja. World Health Organization (WHO) pun juga sudah menetapkan pandemi COVID-19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu.

Apa Itu Pandemi?

Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi area tertentu.

Pasalnya, istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingginya tingkat suatu penyakit, melainkan hanya memperlihatkan tingkat penyebarannya saja. Perlu diketahui, dalam kasus pandemi COVID-19 ini menjadi yang pertama dan disebabkan oleh virus corona yang telah ada sejak akhir tahun lalu.

Kesimpulan : Pengertian pola hidup sehat selama pandemi covid-19 adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari selama pandemi covid-19

B. Contoh Perilaku Hidup Sehat saat Pandemi Covid-19, Adakan Zonasi di Rumah Tangga

Merdeka.com - Dokter spesialis bedah orthopedi dan traumatologi, Norman Zainal menjelaskan terkait pentingnya perilaku hidup sehat dari masyarakat untuk dapat menghentikan Covid-19. Norman juga mengatakan bahwa definisi hidup sehat sendiri mencakup berbagai aspek seperti fisik dan lingkungan.

"Perilaku masyarakat seperti apa yang diharapkan supaya Covidnya berhenti, pertama itu adalah perilaku hidup sehat. Sehat ini definisinya apa? Sehat ini sehat fisik, sehat mental, sehat lingkungan, sehat rumahnya, sehat sosial, sampai sehat ekonominya. Itulah definisi sehat," ujar Norma dikutip dari BNPB Indonesia, Sabtu (3/10).

Norman menjelaskan pola makan dan aktivitas yang sehat merupakan perilaku yang perlu dipenuhi selama masa pandemi ini.

"Pola hidup sehat itu mesti dilaksanakan oleh masyarakat. Sehat itu seperti apa? Sederhana saja. Apapun yang kita konsumsi mesti sehat, jadi makan sehat, minum sehat," ungkap dia.

"Aktivitas kita mesti sehat, olah raganya ada, olahraganya itu bukan harus di gym, (tapi) kegiatan fisik. Kemudian harus istirahat berimbang. Jangan kerja terus. Makanya undang-undang tenaga kerja bilang orang kerja boleh cuma 8 jam. Ga bener kalau 24 jam," tegas dia.

Selain makan makanan sehat dan memperhatikan aktivitas fisik, kata dia, menciptakan lingkungan yang sehat juga merupakan salah satu aspek penting. Menurut Norman, untuk menciptakan lingkungan rumah yang sehat, masyarakat bisa mencontoh dari penerapan lingkungan sehat di rumah sakit. Dari kelompok dokter juga dapat menularkan ilmu-ilmu terkait perilaku hidup sehat yang bisa ditiru masyarakat.

Salah satu contoh upaya menciptakan lingkungan yang sehat adalah dengan mengadakan sistem zonasi di rumah tangga.

"Jadi rumah tangga pun mesti dizonasi. Ada zona yang di luar zona merah. Jadi sandal sepatu ditaruh di depan rumah, cuci kaki, masuk rumah ganti sandal. Kemudian grey area atau zona kuning, tamu bisa masuk. Kemudian harusnya kamar kita itu zona yang zona hijau. Kita sterilisasi dengan desinfektan," tutur dia.

C. Cara Menerapkan Perilaku Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19

Pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat selain karena sedang masa pandemi Covid-19 juga dapat mengurangi tingkat stres .

Perilaku hidup sehat identik dengan makan-makanan yang sehat, rajin olahraga, dan tidur dengan teratur. Namun, adalagi yang perlu diperhatikan yaitu kesehatan gigi dan mulut.

"Gigi dan mulut merupakan pintu gerbang masuknya berbagai kuman penyakit. Maka dari itu menjaga kedehatan gigi dan mulut selama masa pandemi juga tidak kalah pentingnya untuk mengoptimalkan kesehatan tubuh secara menyeluruh," ungkap dr. Theresia Dessy dalam acara Edukasi Virtual Listerine yang bertajuk *Jaga Kesehatan Gigi dan Mulut Optimalkan Tubuh Secara Menyeluruh di Masa Pandemi* pada Kamis (2/07/2020).

Lalu, apa saja cara menerapkan perilaku hidup sehat selama masa pandemi ini? Berikut rangkum selengkapnya.

1. Menjaga kesehatan gigi dan mulut

Seperti yang telah kita ketahui, menjaga kesehatan gigi dan mulut sangat penting. dianjurkan untuk dan keluarga menyikat gigi minimal 2 kali dalam sehari.

Setelah menyikat gigi, jangan lupa memakai obat kumur untuk membersihkan bakteri lebih detail.

Untuk penggunaan obat kumur, bagi si Kecil yang berusia di bawah 12 tahun cukup 10 ml sekali kumur dan untuk anak yang berusia di atas 12 tahun sebanyak 20 ml sekali kumur.

Theresia menambahkan, manfaat obat kumur ini adalah dapat membersihkan sela-sela gigi yang tidak terjangkau sikat gigi. Selain itu, obat kumur dapat menyegarkan napas di mulut.

2. Jaga jarak dan kontak fisik

Jaga jarak dan kontak fisik adalah cara yang efektif untuk menurunkan penyebaran virus corona. Hal ini terkait dengan jumlah laju penyebaran infeksi yang signifikan jika melakukan *physical distancing*.

Kita bisa tetap berada di dalam rumah jika tidak ada urusan di luar rumah. Namun, jika mau tidak mau kita mesti keluar rumah dan berada di publik, pastikan a menjaga jarak per 2 meter dari orang lain.

Jarak 2 meter ini diekspektasikan menjadi jarak yang cukup aman untuk menghindari paparan virus corona.

3. Jaga pola makan

Sibuknya rutinitas terkadang membuat lupa akan kebutuhan untuk mengatur dan menjaga pola makan.

Padahal padatnya aktivitas seharusnya membuat lebih pintar untuk mengatur pola makan.

Energi yang kita gunakan untuk beraktivitas berasal dari makanan yang kita konsumsi. Untuk itu, diperlukan upaya agar kita tetap bisa memenuhi nutrisi yang diperlukan tubuh walaupun dengan rutinitas yang sangat banyak.

Jangan lupa juga untuk selalu makan makanan yang sehat ya.

4. Jaga kebugaran tubuh

Menjaga kebugaran tubuh adalah hal yang wajib dilakukan, bisa menjaga kebugaran tubuh dengan cara latihan kebugaran jasmani.

Latihan kebugaran jasmani adalah aktivitas olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, serta melatih kelenturan dan keseimbangan.

Olahraga ini juga efektif untuk membakar kalori dan menurunkan risiko terjadinya sejumlah penyakit.

Manfaat latihan kebugaran jasmani bisa didapatkan dengan melakukan berbagai macam olahraga, seperti:

- a. Senam aerobik, untuk ketahanan tubuh
- b. Angkat beban, untuk kekuatan otot
- c. Yoga, untuk kelenturan dan keseimbangan

5. Gunakan masker

Penggunaan masker saat beraktivitas sangat penting untuk dan keluarga, sebab polusi udara terbukti dapat berdampak buruk pada tubuh terutama pada kesehatan.

Selain itu, penggunaan masker di luar ruangan dapat meminimalisasi dampak polusi udara dan penyebarab virus. Satu hal yang perlu ingat, masker yang digunakan haruslah jenis yang sesuai dan memiliki kemampuan dalam melindungi pernapasan.

Dalam jangka pendek, penggunaan masker bisa membantu mengurangi masalah pernapasan. Artinya, membiasakan diri untuk menggunakan masker saat berada di luar ruangan bisa mengurangi risiko masalah pernapasan. Pakai terus maskernya saat ingin ke luar rumah ya,

6. Optimis dan jangan panik

Pandemi virus Corona tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu.

Tidak hanya rasa takut, efek psikologis yang ditimbulkan pun bisa berdampak serius. Oleh karena itu, agar tetap optimis dan tidak panik selama menjalani karantina di rumah bisa melakukan hobi atau aktivitas yang sukai, misalnya memasak, membaca buku, atau menonton film.

Selain meningkatkan produktivitas, kegiatan tersebut juga dapat menghilangkan rasa jenuh lho, Ma.

Itulah beberapa cara agar selalu menerapkan perilaku hidup sehat selama pandemi Covid-19.

Semoga informasi ini bermanfaat ya, Tetap selalu patuhi protokol kesehatan yang telah ditentukan jika ingin beraktivitas di luar rumah ya.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4328835/pengertian-belajar-menerapkan-pola-hidup-sehat-beserta-tujuan-dan-langkahnya>

<https://www.prudential.co.id/id/Informasi-untuk-Anda/artikel-asuransi-jiwa/kesehatan/apa-itu-sebenarnya-pandemi-covid-19-ketahui-juga-dampaknya-di-indonesia/>

<https://www.goriau.com/berita/baca/pola-hidup-sehat-selama-pandemi-covid19.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=OuPiG9eZ1Mk>

<https://www.pop.com/life/health/maey/cara-menerapkan-perilaku-hidup-sehat-selama-pandemi-covid/6>

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
POLA HIDUP SEHAT

POSTER
Perilaku di masa Pandemi Covid-19



INGIN DI ISI APA ?

Petunjuk Penugasan :

1. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 5 orang
2. Siapkan kertas manila, spidol dan double tip
3. Kerjakan soal dengan kerjasama tim
4. Selamat mengerjakan

Soal ;

1. Perhatikan poster perilaku dimasa pandemi Covid-19, diskusikan dan simpulkan isi poster tersebut!
2. Buatlah Tabel Kesehatan selama pandemi covid-19 dengan menuliskan contoh perilaku pola hidup tidak sehat dan perilaku pola hidup sehat secara jelas dan kongkrit dilembar kertas manila dengan format sebagai berikut :

Tabel Kesehatan Saat Pandemi Covid-19

Contoh Perilaku Tidak sehat	Contoh Perilaku Sehat
1.	1.
2.	2.
3.	3.

3. Pesentasikan produk tabel kesehatan tersebut dan demonstrasikan satu perilaku pola hidup sehat saat pandemi covid-19.

Lampiran :

IKRAR HIDUP BERSIH DAN SEHAT

KAMI, SISWA-SISWI SMK KRIAN 1 SIDOARJO BERJANJI

UNTUK MENJALANKAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT

DENGAN MENERAPKAN PROTOKOL KESEHATAN DIMANAPUN KAMI BERADA

DI RUMAH, DI SEKOLAH, DI PERJALANAN, DI KENDARAAN,

DAN DIMANAPUN KAMI BERADA.

TIDAK BERGEROMBOL, MEMAKAI MASKER, MENERAPKAN PHYSICAL DISTANCING, TIDAK MEMBUANG SAMPAH SEMBARANGAN, TIDAK MENGOTORI TEMPAT-TEMPAT UMUM DEMI TERCIPTANYA LINGKUNGAN HIDUP YANG SEHAT, INDAH, DAN TERTIB.

KARENA KEBERSIHAN JASMANI DAN ROHANI ADALAH CITA-CITA KAMI UNTUK MENJADI MANUSIA INDONESIA SEJATI.

MAKA KAMI AKAN MELAKSANAKAN APA YANG KAMI IKRARKAN HARI INI.

**EVALUASI PROSES PELAKSANAAN LAYANAN
KEGIATAN BIMBINGAN KLASIKAL OLEH
PESERTA DIDIK SEMESTER GANJIL TAHUN
PELAJARAN 2020/2021**

IDENTITAS

Nama peserta didik :
Kelas :
Jenis Kelamin :

PETUNJUK : Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda.

Sangat Baik/SB (skor 4), Baik/B (skor 3), Cukup Baik/CB (skor 2), dan Kurang Baik /KB(skor 1).

No.	PERNYATAAN	SKOR			
		SB	B	CB	KB
1.	Peserta didik mengikuti kegiatan dengan tenang dan fokus				
2.	Peserta didik terlibat aktif dalam tanya jawab				
3.	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
4.	Peserta didik kreatif dalam bertanya maupun menyanggah				
5.	Peserta didik saling menghargai antar teman				
6.	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat sesuai pemahamannya sendiri				
7.	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
8.	Peserta didik merasa senang dengan media yang diberikan				
9.	Layanan terselenggara dengan menyenangkan dan menarik				
10.	Layanan sesuai alokasi waktu				
	Total Skor =				

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 10 = 10$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 10 = 40$
2. Kategori hasil :
 - A. Sangat Baik = 4 = 36 - 40
 - B. Baik = 3 = 31 - 35
 - C. Cukup Baik = 2 = 26 - 30
 - D. Kurang Baik = 1 =25

Koordinator BK

Sidoarjo, 2020

Guru Bimbingan dan Konseling,

.....

(Agus Suriyanto, S.Psi)

**EVALUASI HASIL PELAKSANAAN LAYANAN KEGIATAN
BIMBINGAN KLASIKAL OLEH PESERTA DIDIK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

IDENTITAS

Nama peserta didik :

Kelas :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK : Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan

hasil penilaian anda :

Sangat setuju/SS (skor 4), Setuju/S (skor 3), Tidak setuju/TS (skor 2), dan Sangat tidak setuju/STS (skor 1)

No.	PERNYATAAN	SKOR			
		SS	S	TS	STS
KOGNITIF (PENGENALAN)					
1.	Saya dapat menjelaskan apa itu COVID-19				
2.	Saya dapat menjelaskan mengapa diperlukan pola hidup sehat				
3.	Saya dapat menjelaskan manfaat dari pola hidup sehat				
AFEKTIF (AKOMODASI)					
4.	Saya mengusulkan agar ada tempat cuci tangan umum yang mudah diakses oleh semua warga sekolah				
5.	Saya mempengaruhi orang-orang disekitar saya untuk melakukan pola hidup sehat				
6.	Saya bersedia dengan sepenuh hati menunjukkan cara melakukan pola hidup sehat agar tidak tertular virus CORONA (COVID-19)				
PSIKOMOTORIK (TINDAKAN)					
7.	Saat COVID-19 mewabah saya beradaptasi dengan memakai masker				
8.	Ketika ditempat umum saya melakukan jaga jarak (social distancing)				
9.	Saya menerapkan pola hidup sehat dalam aktivitas saya sehari hari				
	Total Skor =				

Keterangan:

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 9 = 9$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 9 = 36$

2. Kategori hasil :

a. Sangat Baik = 4 = 18 - 36

b. Baik = 3 = 19 - 27

c. Cukup Baik = 2 = 10 - 18

d. Kurang Baik = 1 =9

Sidoarjo,..... 2020

Mengetahui,

Guru BK,

Peserta didik

(Agus Suriyanto, S.Psi)

(.....)