

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
(RPL)**

Sekolah : SMP Negeri 3 Kendari
Mata Pelajaran : Bimbingan Konseling
Kelas/Semester : VII/Genap
Materi Pokok : Kesadaran Gender
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Diskusi Peserta didik dapat memahami bahwa dirinya akan masuk masa remaja/masa pubertas, dan perubahan fisik, psikis/mental/emosional, serta sosial.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Gambar, kertas karton, *sticky note*
Sumber Belajar : Modul Berani "Tentang Kita"

C. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (2 Menit)	
Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan layanan yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik	
Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari materi :	
<i>Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja</i>	
Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh,	
Kegiatan Inti (15 Menit)	
Kegiatan Literasi	Peserta didik diberi motivasi dan panduan untuk melihat, mengamati, membaca dan menuliskannya kembali. Mereka diperlihatkan gambar terkait materi <i>Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja</i>
Critical Thinking	Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik. Pertanyaan ini harus tetap berkaitan dengan materi <i>Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja</i>
Collaboration	Peserta didik dibentuk dalam dua kelompok (laki-laki dan perempuan) untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai <i>Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja</i>
Communication	Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompok atau individu secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan kemudian ditanggapi kembali oleh kelompok atau individu yang mempresentasikan
Creativity	Guru dan peserta didik membuat kesimpulan tentang hal-hal yang telah dipelajari terkait <i>Meningkatkan Perilaku Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja</i> . Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (6 Menit)	
Peserta didik membuat rangkuman/simpulan pelajaran, tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	
Guru membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan.	

D. Penilaian Hasil Pembelajaran

Penilaian yang dilakukan yaitu **Penilaian Kompetensi Sikap, Penilaian Kompetensi Pengetahuan dan Penilaian Kompetensi Keterampilan**

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 3 Kendari

Kendari, 5 Januari 2022

Guru Bimbingan Konseling

Mansur Mokuni, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19730123 200003 1 004

Wiwik Susanti, S.Pd
NIP. 19890625 202012 2 004

1. Perubahan Fisik

Laki-laki	Perempuan
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ukuran penis dan testis membesar <input type="checkbox"/> Tumbuhnya rambut di sekitar penis <input type="checkbox"/> Dapat memproduksi sperma sehingga terjadi mimpi basah <input type="checkbox"/> Mulai tumbuh kumis dan jenggot <input type="checkbox"/> Terjadi perubahan suara <input type="checkbox"/> Dada dan bahu menjadi lebar 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tumbuhnya payudara <input type="checkbox"/> Perkembangan fisik dan perubahan ukuran pada pinggang, pinggul dan bokong <input type="checkbox"/> Tumbuh rambut di sekitar vagina <input type="checkbox"/> Berkembangnya organ reproduksi sehingga terjadi menstruasi

16

2. Perubahan Mental / Emosional

- Senang mencoba hal baru seperti gaya berpakaian, rambut, dan selera musik
- Mulai menemukan hobi, seperti olah raga, seni dan bermain games
- Keberadaannya ingin diakui oleh teman sebaya, mulai nyaman bercerita dan berdiskusi dengan teman seusia mereka dibandingkan orangtua atau orang yang lebih dewasa
- Emosi yang tidak stabil, hal ini dipengaruhi hormonal yang belum stabil pula
- Mulai berpikir tentang masa depan, cita-cita dan passion (kesenangan pribadi pada suatu kegiatan)
- Mulai menjalin komunikasi dan relasi dengan orang lain disertai ketertarikan emosi dan romantisme.

Tutup sesi dengan Salam GenRe dan minta mereka untuk mengikuti sesi selanjutnya

Bahan Bacaan . . .

PUBERTAS adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (masa remaja), ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Pubertas pada perempuan seringkali lebih cepat satu atau dua tahun dari laki-laki.

Pada saat remaja mengalami pubertas, pada masa inilah hormon didalam tubuh remaja laki-laki dan remaja perempuan berkembang, perkembangan hormon tersebut akan berpengaruh pada fisik dan psikis remaja tersebut, selanjutnya perubahan fisik dan psikis tersebut berdampak pada perubahan pola pergaulan dan kehidupan sosial remaja itu sendiri

Tanda awal remaja saat remaja mengalami pubertas untuk perempuan akan mengalami menstruasi dan untuk laki-laki akan mengalami mimpi basah. **MENSTRUASI** adalah salah satu perubahan yang dialami perempuan yang telah memasuki masa pubertas, di Indonesia, Menstruasi sering disebut juga "mens" atau "datang bulan". Sedangkan **MIMPI BASAH** terjadi pada laki-laki yang memasuki masa pubertas, maka hormon testosteron dalam tubuh mulai berfungsi sehingga secara alami sepasang testis (buah zakar) akan terus menerus menghasilkan sperma hingga seumur hidup. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma (disebut vas deferens) menuju urethra (saluran kencing), jika tidak terjadi pembuahan sperma tersebut akan keluar sendiri melalui mimpi basah.

Perempuan yang sudah mengalami menstruasi, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel telur (ovum), sedangkan Laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel sperma (spermatozoa), yang jika keduanya melakukan hubungan seksual (meskipun hanya sekali) dapat mengakibatkan kehamilan pada pasangan perempuannya."

17

Perawatan pribadi saat menstruasi pada Perempuan

- Ø Mandi setiap hari.
- Ø Makan MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI terutama yang mengandung ZAT BESI seperti sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati ayam atau sapi, daging merah.
- Ø Gunakan kain bersih, pembalut, atau material lain yang bersih atau dapat diganti
- Ø Kebersihan merupakan hal penting untuk mencegah infeksi. Cuci baju dengan sabun dan keringkan di bawah matahari untuk mencegah adanya bakteri.
- Ø Beristirahat yang cukup.
- Ø Lanjutkan kegiatan seperti biasa.
- Ø Jika mengalami kram atau terasa sakit di bawah perut atau punggung, lakukan aktivitas berikut untuk menjadi lebih nyaman: mandi air hangat, minum minuman panas, berjalan-jalan, pijat bagian bawah perut, berbaring dengan menaikkan lutut dan menggerakannya di dalam lingkaran kecil.
- Ø Berolahraga. Olahraga mempercepat sirkulasi dan mengurangi ketegangan atau sakit kepala.
- Ø Kurangi mengonsumsi garam untuk mengurangi dehidrasi, yang dapat mengakibatkan rasa sakit tambahan.
- Ø Terkadang bahwa selama kurang lebih satu minggu sebelum menstruasi, perempuan dapat mengalami beberapa hal berikut: payudara yang terasa sakit, suasana hati yang berubah-ubah, mengidam makanan. Perubahan-perubahan ini adalah hal yang biasa terjadi.

Buat kamu yang mau mempelajari lebih lanjut soal menstruasi dan bagaimana cara menjaga kebersihannya, kalian bisa loh mengunduh aplikasi yang mempermudah kamu untuk mengetahui siklus menstruasi. Berikut ini beberapa nama aplikasi yang bisa kamu coba:

- Flo Period & Ovulation Tracker
- Period tracker period calendar
- Clue period tracker
- My calendar - period tracker
- Period tracker

|| Ayo gunakan gadget-mu dengan positif ya, salah satunya dengan cara menggunakannya untuk kepentingan kesehatan reproduksimu! ||

Perubahan Fisik dan Psikis yang Terjadi secara Umum pada REMAJA, sebagai berikut :

Perubahan fisik secara umum:

- Ø Tinggi badan dan berat badan bertambah dengan cepat
- Ø Kulit berminyak, rentan akan timbulnya jerawat
- Ø Produksi keringat berlebih, sehingga rentan bau badan
- Ø Mulai tumbuh rambut dibagian ketiak dan sekitar alat kelamin

Perubahan psikis:

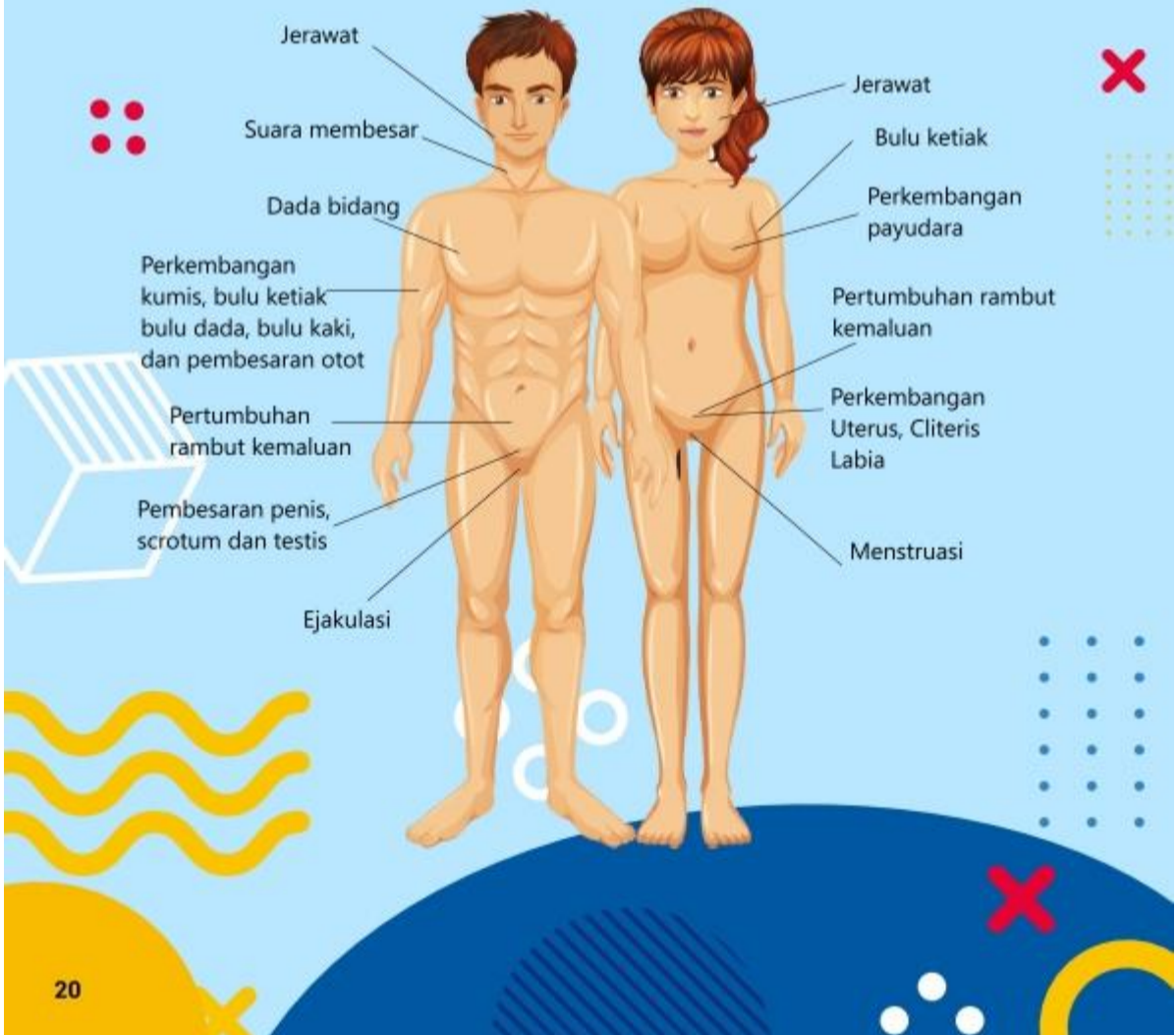
- Ø Seringkali perubahan psikis terjadi karena terjadinya perubahan fisik
- Ø Emosi yang tidak stabil
- Ø Mempertanyakan identitas diri
- Ø Berkumpul dengan kelompok sebaya
- Ø Perasa dan sensitif (mudah tersinggung)
- Ø Merasa aneh dengan bentuk tubuh yang berubah, seringkali berdampak pada tingkat kepercayaan diri remaja tersebut
- Ø Mulai tertarik dengan orang lain dengan melibatkan emosi dan ketertarikan seksual

1. Perubahan Fisik

Laki-laki	Perempuan
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Bahu dan dada menjadi bidang<input type="checkbox"/> Lebih berotot<input type="checkbox"/> Tumbuh jakun<input type="checkbox"/> Suara lebih dalam dan membesar<input type="checkbox"/> Tumbuh rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada sebagian remaja laki-laki juga tumbuh rambut di lengan, tungkai, dada, punggung, dan wajah: kumis dan janggut)<input type="checkbox"/> Penis dan skrotum menjadi lebih besar<input type="checkbox"/> Dapat terjadi ejakulasi (keluarnya air mani) yang diantaranya dapat keluar melalui mimpi basah.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kadar lemak mulai bertambah<input type="checkbox"/> Pinggul mulai melebar<input type="checkbox"/> Payudara membesar dan puting mulai berbentuk (menonjol kedepan)<input type="checkbox"/> Tumbuh rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada beberapa remaja perempuan juga tumbuh rambut sedikit di lengan dan tungkai)<input type="checkbox"/> Warna alat kelamin menjadi agak gelap<input type="checkbox"/> Mulai menstruasi

|| Bagaimana teman? Kamu sudah mulai mengerti kan perubahan apa saja yang terjadi pada diri kamu saat mengalami pubertas? Wah ternyata banyak ya perubahannya, ada fisik dan psikis... nah... perubahan tersebut perlu dirayakan lho... karena itu tandanya kamu mulai tumbuh menjadi seseorang yang dewasa. Hayooo kalau dewasa nggak boleh mem-bully temannya... apalagi mem-bully karena terjadi perubahan fisik saat temanmu memasuki masa pubertas... saling jaga ya!

|| Setuju sama Genta! jangan mem-bully ya... karena perubahan-perubahan yang terjadi itu merupakan hal yang wajar... Jadi kalau ada teman perempuan yang sedang menstruasi jangan ditertawakan. Bersikaplah biasa saja dan bantulah untuk mendapatkan akses pembalut ya, misalnya di UKS sekolah, bidan desa, apotik atau tempat-tempat lainnya."



Perubahan fisik yang terjadi pada saat pubertas akan mempengaruhi perkembangan sosio-emosional remaja, sebagai berikut:

- Ø Cenderung terpengaruh oleh teman sebaya (peer pressure), suka berkumpul dan berkelompok dengan teman sebayanya untuk mencoba hal-hal baru, seperti bergabung dalam komunitas hobi dan seni, tidak menutup kemungkinan juga pada masa ini remaja telah berani untuk mencoba hal-hal yang beresiko pada kesehatan, seperti rokok dan obat terlarang.
- Ø Tertarik pada hal-hal yang sedang menjadi perbincangan (trend) di usia mereka, seringkali ini dilakukan oleh remaja karena hal ini dapat diterima oleh kelompok sebaya mereka untuk menunjukkan eksistensi.
- Ø Pencarian identitas dan jati diri, pada masa ini mereka sudah mulai melakukan eksplorasi terhadap dirinya untuk menentukan cita-cita, tujuan hidup, serta identitas diri dan seksual mereka.
- Ø Mulai sering merasakan bimbang karena kondisi perasaan dan emosi yang berubah-ubah (mood) karena disebabkan aktivitas hormon dalam tubuh.
- Ø Seringkali bermasalah dengan kepercayaan diri karena perubahan fisik yang begitu cepat, dalam situasi ini banyak remaja yang mengalami stress karena masih terjadi banyak kasus bully pada remaja saat terjadi perubahan fisik.

Perilaku seksual remaja

Nah, salah satu tanda-tanda pubertas ialah mengalami ketertarikan secara emosional, maupun seksual. Eits.. Jangan salah! Kamu harus mengerti dahulu bahwa istilah 'seksual', bukan hanya hal-hal yang berhubungan dengan 'berhubungan seks', karena pengertiannya lebih dalam dan luas.

Kesehatan seksual adalah kondisi kesejahteraan fisik, emosi, jiwa dan sosial terkait dengan seksualitas. Untuk sehat secara seksual, diperlukan pendekatan yang positif dan penuh hormat terhadap seksualitas dan hubungan seksual. Selain itu, seseorang juga perlu diberi kesempatan untuk memperoleh pengalaman seksual yang nikmat dan aman, tanpa paksaan, diskriminasi ataupun kekerasan.

Istilah 'seksual' pada pubertas akan akrab dan mudah dimengerti apabila membahas 'dorongan seksual' dan 'perilaku seksual'.

Dorongan seksual adalah keinginan untuk mendapatkan kepuasan secara seksual yang diperoleh dengan perilaku seksual. Hal yang wajar pada remaja muncul dorongan seksual karena ketika memasuki usia pubertas, dorongan seksual akan muncul dalam diri seseorang.

Saat puber, organ-organ reproduksi sudah mulai berfungsi, hormon-hormon seksualnya juga mulai berfungsi. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan munculnya dorongan seksual, yaitu hormon estrogen dan progesteron pada perempuan, serta hormon testosteron pada laki-laki. Hal yang perlu diperhatikan ialah dorongan seksual yang muncul, harus diimbangi dengan pemahaman terhadap hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual.

Tidak ada perbedaan antara dorongan seksual yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih tinggi. Walaupun di masyarakat muncul kepercayaan bahwa dorongan seksual pada laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan, hal tersebut sebetulnya disebabkan oleh budaya yang mengizinkan laki-laki untuk lebih ekspresif (termasuk dalam hal seksualitas), sementara perempuan dilarang untuk menunjukkan ketertarikan seksualnya di depan banyak orang.

Nah, teman-teman harus ingat bahwa kesehatan seksual sangat berhubungan dengan bagaimana perilaku seksual seseorang – di mana bagi remaja perilaku seksual akan meningkat saat masuk masa pubertas. Perilaku seksual tersebut terjadi karena munculnya dorongan seksual karena perkembangan hormon dalam tubuh. Nah, perilaku seksual seringkali dimaknai salah oleh banyak orang dengan hubungan seksual. Perilaku seksual ditanggapi sebagai sesuatu hal yang melulu “negatif”. Padahal tidak demikian, perilaku seksual merupakan perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan untuk mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku. Perilaku seksual tersebut sangat luas sifatnya, mulai dari berdandan, mejeng, ngerling, merayu, menggoda hingga aktivitas dan hubungan seksual.

Perilaku seksual remaja dibagi menjadi dua, yaitu perilaku seksual yang sehat dan perilaku seksual yang berisiko.

Perilaku Berisiko

Merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan reproduksi dan seksual

Contoh perilaku berisiko:

- Berhubungan seks tanpa kondom
- Bergonta-ganti pasangan
- Melakukan aktivitas seksual pada diri sendiri (Seperti: onani/masturbasi) menggunakan alat yang tidak aman
- Melakukan hubungan seksual dengan pekerja seks komersial tanpa kondom
- Tatto tanpa memperhatikan kebersihan jarum suntik yang digunakan
- Bergantian jarum pada kelompok pecandu NAPZA suntik (penasun)

Perilaku yang Sehat

Perilaku aman merupakan segala perilaku seksual dan non-seksual yang tidak memungkinkan terjadinya risiko reproduksi dan seksual

Contoh perilaku yang aman:

- Tidak melakukan hubungan seks sebelum perkawinan, atau dikenal dengan istilah 'abstinen'
- Bagi yang sudah terlanjur aktif secara seksual menggunakan pengaman (kondom) sebagai bentuk pengurangan risiko kesehatan

Berkomunikasi tentang Seksual

Menjaga beberapa hal agar tetap privat memang boleh saja, tapi dalam sebuah hubungan, terutama hubungan yang bersifat seksual, ada hal-hal yang penting untuk dibicarakan.

Tips untuk berkomunikasi tentang seksual

- Dengarkan secara aktif (pastikan kamu paham dan minta klarifikasi).
- Berbicaralah dengan tegas (jangan pasif ataupun agresif).
- Pertimbangkan pemikiran dan perasaan pasangan kamu sama pentingnya seperti kamu mempertimbangkan pemikiran dan perasaan anda.
- Kamu dan pasangan harus sama-sama terlibat dalam proses pengambilan keputusan.
- Ingat bagaimana keunggulan kamu (misalnya umur, jenis kelamin, pendidikan, perawakan (berat dan tinggi badan) mempengaruhi pikiran dan tindakan kamu serta berdampak pada pasangan kamu
- Secara terbuka bicarakan mengenai hormat, kekuasaan dan kendali dalam interaksimu
- Buat rencana untuk membahas ini ketika anda berdua sedang santai dan nyaman, jangan menunggu hingga anda dalam suasana panas.
- Pikirkan terlebih dahulu apa yang akan kamu katakan kepada pasanganmu sebelum memulai percakapan.
- Pertimbangkan keyakinan pribadi dan kebutuhanmu, serta gunakan itu untuk memandu diskusi.
- Bersikaplah terbuka dan jujur terhadap pasangan terkait dengan perasaanmu

Lembar Kegiatan Siswa

✚ Siapkan selembar kertas dan alat tulis, kemudian tuliskan nama Anda di atasnya !

Berkumpullah bersama teman dekatmu yang berjenis kelamin sama (2-6 orang) dan duduklah melingkar !

Ceritakan pengalaman Anda ketika pertama kali memasuki masa puber. Jelaskan perubahan fisik, psikologis, mental dan social yang terjadi!

Kemudian, mintalah pendapat teman Anda apakah mereka juga melihat atau merasakan perubahan yang Anda alami, adakah perubahan sikap atau perilaku yang dianggap kurang tepat atau perlu diperbaiki, Setelah mendengarkan pengalaman dan umpan balik dari teman Anda, hal positif apa yang Anda dapatkan untuk menyikapi dan menerima perubahan yang terjadi pada masa puber.

✚ Setiap kelompok menuliskan tanda \checkmark atau **X** pada *sticky note*, lalu menempelkannya pada anggota tubuh apa saja yang boleh dan tidak boleh disentuh pada gambar laki-laki dan perempuan.