



PEMERINTAH KABUPATEN BANGGAI LAUT
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 3 SATAP BANGKURUNG



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

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Bahaya rokok dan dampaknya
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat menganalisis bahaya dan dampak rokok bagi kesehatan tubuh
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat menjelaskan pengertian rokok 2. Peserta didik/konseli dapat membandingkan zat yang terkandung dalam rokok 3. Peserta didik/konseli dapat mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan akibat merokok
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII
H	Materi	1. Pengertian rokok 2. Zat yang terkandung dalam rokok 3. Bahaya yang ditimbulkan akibat merokok
I	Waktu	2 x 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Video tentang dampak bahaya merokok
K	Metode/Teknik	Diskusi kelompok, curah pendapat dan tanya jawab, penugasan (kegiatan dilaksanakan secara luring)
L	Media / Alat	Media : - Video dampak merokok https://m.youtube.com/watch?V=vHL8oys77k - Gambar dampak merokok Alat : - Laptop - Papan tulis - Spidol
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian
	1. Tahap awal	
	a. Pernyataan tujuan	1. Guru BK membuka dengan salam dan doa 2. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik untuk menanyakan kabar dan mempresensi siswa 3. Peserta didik menjawab dengan menyampaikan kabar dan memperhatikan guru yang sedang melakukan presensi 4. Menyanyikan lagu Indonesia Raya 5. Menyampaikan tujuan layanan materi bimbingan dan konseling tentang "Bahaya dan dampak rokok"
	b. Penjelasan langkah-langkah tujuan	1. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 2 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik

	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagai pengalaman terhadap topik yang akan diberikan (apersepsi)
	d. Tahap peralihan (transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh siswa pada tahap selanjutnya 2. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti 3. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan siswa.
	2. Tahap inti	<p>a. Mengidentifikasi topik dan mengatur peserta didik ke dalam kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati tayangan video 2. Guru BK mengajak siswa curah pendapat mengenai tayangan video yang sudah diamati 3. Guru BK membagi kelas ke dalam 3 kelompok 4. Peserta didik bergabung dengan kelompoknya untuk mempelajari materi "Bahaya dan dampak rokok" 5. Guru BK membantu mengumpulkan informasi dan memfasilitasi pengaturan kelompok <p>b. Merencanakan tugas yang akan dipelajari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dan guru BK merencanakan bersama mengenai prosedur layanan yang akan dijalankan 2. Guru BK memberikan topik " Bahaya dan Dampak rokok" 3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah merancang kliping bahaya merokok dan dampaknya <p>c. Melaksanakan investigasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengumpulkan informasi 2. Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber salah satunya adalah bungkus rokok yang terdapat gambar akibat dari merokok. 3. Informasi yang digali mencakup persiapan, proses, hingga kegiatan pasca belajar mandiri 4. Masing-masing kelompok merancang kliping dari informasi yang telah didapatkan 5. Anggota kelompok saling bertukar ide dan berdiskusi mengenai susunan kliping yang dirancang <p>d. Mempresentasikan laporan akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kliping yang dibuat 2. Kelompok lain menanggapi pemaparan kelompok yang melakukan presentasi
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru BK merefleksi peserta didik dengan menanyakan kebermanfaatan layanan secara lisan 3. Guru BK memberikan penguatan dan menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan

		berdoa dan salam
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik yang terjadi : 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi

Mengetahui
Kepala Sekolah

Dungkean, 19 September 2020
Guru Bimbingan dan Konseling

RUSMAN A. TUDE, S.Pd
NIP. 19800221 200701 1 016

NI LUH EKA SUARTINI, S.Pd
NIP. 19920919 201504 2 001

BAHAYA ROKOK DAN DAMPAKNYA

1. Pengertian Rokok

a. Apa itu Rokok

Menurut Wikipedia, Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya.

Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam kantong. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru atau serangan jantung (walaupun pada kenyataannya itu hanya tinggal hiasan, jarang sekali dipatuhi).

Ada banyak bentuk rokok, diantaranya :

1. Rokok Kretek Batang, yaitu tembakau yang dibungkus kertas, ada yang kretek dan filter
2. Rokok Cerutu, yaitu Sejenis rokok dengan tembakau murni dalam bentuk lembaran.
3. Rokok Pipa/Canglong, yaitu rokok dengan tembakaunya langsung dimasukkan ke dalam pipa lalu dibakar
4. Rokok Shisa, yaitu rokok ini lebih dikenal dengan rokok arab yang tembakaunya dicampur dengan buah-buahan
5. Rokok Susur, yaitu tembakau yang langsung dihisap dan dicampur daun sirih, kapur dan pinang
6. Rokok Kunyah/Permen, yaitu produk tembakau yang dihisap seperti permen
7. Rokok Elektrik, yaitu e-cigarette. Sebuah inovasi baru dari bentuk rokok tradisional menjadi rokok modern.

b. Jenis-jenis Perokok

Berdasarkan jenisnya perokok dibedakan menjadi :

1. Perokok aktif

Mereka telah terbiasa dan nyata menghisap rokok dan menanggung sendiri akibatnya.

2. Perokok pasif

Mereka sebenarnya tidak merokok namun karena ada orang lain yang merokok didekatnya maka ia terpaksa harus ikut menghisap asap rokok dengan segala akibatnya.

Berdasarkan jumlahnya perokok dibagi menjadi :

1. Perokok ringan.

Perokok yang merokok atau menghabiskan sekitar 1-10 batang rokok per hari.

2. Perokok sedang.

Perokok yang menghabiskan sekitar 10-20 batang rokok per hari.

3. Perokok berat.

Perokok yang menghabiskan lebih dari 20 batang rokok per hari.

2. Zat yang terkandung dalam rokok



1. Nikotin

Zat ini mengandung candu bisa menyebabkan seseorang ketagihan untuk terus menghisap rokok. Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Menyebabkan kecanduan atau ketergantungan merusak jaringan otak
- Menyebabkan darah cepat membeku
- Mengeraskan dinding arteri

2. Tar

Bahan dasar pembuatan aspal yang dapat menempel pada paru-paru dan bisa menimbulkan iritasi bahkan kanker

Pengaruh bagi tubuh manusia:

- Membunuh sel dalam saluran darah
- Meningkatkan produksi lendir diparu-paru
- Menyebabkan kanker paru-paru

3. Karbon Monoksida

Gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh.

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen
- menghalangi transportasi dalam darah

4. Zat Karsinogen

Pengaruh bagi tubuh manusia :

- Memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh

5. Zat Iritan

Pengaruh bagi tubuh manusia

- Mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru
- Menyebabkan batuk.

Sebagaimana kita ketahui zat-zat asing berbahaya yang dihisap oleh perokok tersebut adalah zat yang terkandung dalam dalam asap rokok dan ada 4000 zat kimia yang terdapat dalam sebatang rokok, 40 diantaranya tergolong zat yang berbahaya misalnya : hidrogen sianida (HCN) , arsen, amonia, polonium, dan karbon monoksida (CO). Zat kimia yang dikeluarkan ini terdiri dari komponen gas 85 % dan partikel

3. Bahaya Yang di Timbulkan akibat merokok

1. Bahaya merokok pada perokok aktif dan pasif

Besarnya bahaya merokok sebenarnya bukan tidak disadari oleh para perokok, karena pada setiap bungkus rokok kini terdapat peringatan wajib dari pemerintah yang berbunyi: "MEROKOK DAPAT MENYEBABKAN KANKER, SERANGAN JANTUNG, IMPOTENSI, DAN GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN." Tetapi, seringkali kuatnya ketergantungan terhadap rokok membuat orang tidak mau berhenti mengisapnya. Menurut penelitian, ternyata yang akan menerima efek negatif dari rokok tersebut bukan hanya perokok aktif saja, akan tetapi perokok pasif pun akan menerima akibat negatif dari rokok tersebut. Dan justru efek yang diterima oleh perokok pasif akan jauh lebih berbahaya lagi ketimbang perokok aktifnya.

Adapun beberapa bahaya dan akibat yang di timbulkan oleh rokok bagi kesehatan tubuh antara lain :

a. Kanker Paru

Diketahui sekitar 90 persen kasus kanker paru diakibatkan oleh rokok. Hal ini karena asap rokok akan masuk secara inhalasi ke dalam paru-paru. Zat dari asap rokok ini akan merangsang sel di paru-paru menjadi tumbuh abnormal. Diperkirakan 1 dari 10 perokok sedang dan 1 dari 5 perokok berat akan meninggal akibat kanker paru.

b. Kanker Kandung Kemih

Kanker kandung kemih terjadi pada sekitar 40 persen perokok. Studi menemukan kadar tinggi dari senyawa 2-naphthylamine dalam rokok menjadi karsinogen yang mengarah pada kanker kandung kemih.

c. Kanker Payudara

Perempuan yang merokok lebih berisiko mengembangkan kanker payudara. Hasil studi menunjukkan perempuan yang mulai merokok pada usia 20 tahun dan 5 tahun sebelum ia hamil pertama kali berisiko lebih besar terkena kanker payudara.

d. Kanker Serviks

Sekitar 30 persen kematian akibat kanker serviks disebabkan oleh merokok. Hal ini karena perempuan yang merokok lebih rentan terkena infeksi oleh virus menular seksual.

e. Kanker Kerongkongan

Studi menemukan bahwa asap rokok merusak DNA dari sel-sel esofagus sehingga menyebabkan kanker kerongkongan. Sekitar 80 persen kasus kanker esofagus telah dikaitkan dengan merokok.

f. Kanker Pencernaan

Meskipun asap rokok masuk ke dalam paru-paru, tapi ada beberapa asap yang tertelan sehingga meningkatkan risiko kanker gastrointestinal (pencernaan).

g. Kanker Ginjal

Ketika seseorang merokok, maka asap yang mengandung nikotin dan tembakau akan

masuk ke dalam tubuh. Nikotin bersama dengan bahan kimia berbahaya lainnya seperti karbonmonoksida dan tar menyebabkan perubahan denyut jantung, pernapasan sirkulasi dan tekanan darah. Karsinogen yang disaring keluar dari tubuh melalui ginjal juga mengubah sel DNA dan merusak sel-sel ginjal. Perubahan ini mempengaruhi fungsi ginjal dan memicu kanker.

h. Kanker Mulut

Tembakau adalah penyebab utama kanker mulut. Diketahui perokok 6 kali lebih besar mengalami kanker mulut dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, dan orang yang merokok tembakau tanpa asap berisiko 50 kali lipat lebih besar.

i. Kanker Tenggorokan

Asap rokok yang terhirup sebelum masuk ke paru-paru akan melewati tenggorokan, karenanya kanker ini akan berkaitan dengan rokok.

j. Serangan Jantung

Nikotin dalam asap rokok menyebabkan jantung bekerja lebih cepat dan meningkatkan tekanan darah. Sedangkan karbon monoksida mengambil oksigen dalam darah lebih banyak yang membuat jantung memompa darah lebih banyak. Jika jantung bekerja terlalu keras ditambah tekanan darah tinggi, maka bisa menyebabkan serangan jantung.

k. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Sebagian besar penyakit jantung koroner disebabkan oleh rokok dan akan memburuk jika memiliki penyakit lain seperti diabetes melitus.

l. Aterosklerosis

Nikotin dalam asap rokok bisa mempercepat penyumbatan arteri yang bisa disebabkan oleh penumpukan lemak. Hal ini akan menimbulkan terjadinya jaringan parut dan penebalan arteri yang menyebabkan arterosklerosis.

m. Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Kondisi ini menyebabkan aliran darah terhalangi sehingga membuat seseorang sulit bernapas, dan sekitar 80 persen kasus PPOK disebabkan oleh rokok. Kondisi ini bisa menyebabkan terjadinya emfisema (sesak napas akibat kerusakan pada kantung udara atau alveoli) dan bronkitis kronis (batuk dengan banyak lendir yang terjadi terus menerus selama 3 bulan).

n. Impotensi

Bagi laki-laki berusia 30-an dan 40-an tahun, maka merokok bisa meningkatkan risiko disfungsi ereksi sekitar 50 persen. Hal ini karena merokok bisa merusak pembuluh darah, nikotin mempersempit arteri sehingga mengurangi aliran darah dan tekanan darah ke penis. Jika seseorang sudah mengalami impotensi, maka bisa menjadi peringatan dini bahwa rokok sudah merusak daerah lain di tubuh.

o. Gangguan medis lainnya

Beberapa gangguan medis juga bisa disebabkan oleh rokok seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan kesuburan, memperburuk asma dan radang saluran napas, berisiko lebih tinggi mengalami degenerasi makula (hilangnya penglihatan secara bertahap), katarak, menjadi lebih sering sakit-sakitan, menimbulkan noda di gigi dan gusi, mengembangkan sariawan di usus serta merusak penampilan.

