

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER 3 (GANJIL) TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

| | | |
|---|---|--|
| A | Komponen Layanan | Layanan Dasar |
| B | Bidang Bimbingan | Pribadi |
| C | Topik Layanan | Bahaya Merokok |
| D | Fungsi Layanan | Preventif/ Pengembangan |
| E | Tujuan Umum | Peserta didik/konseli dapat memahami efek yang ditimbulkan dari Bahaya Merokok |
| F | Tujuan Khusus | 1.Peserta didik/konseli dapat menganalisis definisi bahaya merokok. (C4) 2.Peserta didik/konseli dapat memperjelas jenis kandungan yang berbahaya pada rokok.(A3) 3.Peserta didik/konseli dapat menunjukkan efek dari Bahaya Merokok. (P3) |
| G | Sasaran Layanan | KELAS XI |
| H | Materi layanan | 1. Definisi Bahaya Merokok 2. Jenis kandungan yang berbahaya pada rokok. 3. Bahaya merokok bagi kesehatan. |
| I | Waktu | 1x45 Menit |
| J | Sumber | 1. https://www.alodokter.com/segudang-bahaya-merokok-terhadap-tubuh .23 September 2021. 2. Fajar, Rahmat. 2011. <i>Bahaya Merokok</i> . PT Sarana Bangun Pustaka. Jakarta. |
| K | Metode/ Teknik | Model: <i>problem based learning</i> (Daring) |
| L | Media/Alat | Mic. Teams, Power Point, Video. |
| M | Pelaksanaan | Selasa, 04 Oktober 2021 |
| | 1. Tahap Awal/ Pendahuluan | |
| | a. Pembinaan hubungan baik, penyampaian tujuana dan topik | Kegiatan diawali dengan salam dan do'a oleh Guru BK. Selanjutnya menyapa kabar kepada Peserta didik//konseli dan menyampaikan topik materi yang akan dibahas yaitu tentang “Bahaya Merokok”, yang nantinya sangat penting untuk bekal dimanapun berada baik di lingkungan kerja, masyarakat, maupun kampus bagi yang akan melanjutkan ke Perguruan Tinggi. |
| | b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | Hari ini kita akan memulai kegiatan dengan membahas dari definisi bahaya merokok, jenis kandungan yang berbahaya pada rokok, sampai ke Bahaya Merokok bagi kesehatan. |
| | c. Tahap Peralihan/transisi | Guru BK menanyakan kembali kepada peserta didik apakah sudah siap untuk ke tahap selanjutnya? |

| | | |
|--|--|--|
| | 2. Tahap inti | |
| | Rincian kegiatan layanan, sesuai dengan prosedur teknik/ metode yang digunakan | <p>1. Guru BK</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Guru BK menayangkan contoh kasus Bahaya Merokok dalam video youtube b. Guru BK membentuk kelompok, menjadi 5 kelompok terlebih dahulu untuk membahas kasus Bahaya Merokok. c. Guru BK mengajak peserta didik/konseli menganalisis kasus Bahaya Merokok yang dibahas. d. Guru BK memberikan apresiasi tentang kasus Bahaya Merokok yang dibahas. e. Guru BK merumuskan atau menyimpulkan hasil diskusi pembahasan kasus tentang Bahaya Merokok. <p>2. Peserta didik</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimak power point dan video yang menampilkan contoh kasus menumbuhkan rasa percaya diri, beserta caranya. b. Diskusi isi dan refleksi. (Sebelum diskusi dibentuk kelompok terlebih dahulu, kelas dibagi menjadi 5 kelompok) <p>Melalui diskusi kelompok dan menggunakan LKPD peserta didik:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mengidentifikasi contoh Bahaya Merokok berdasarkan tayangan video youtube dan pengalaman sehari-hari. b. Menganalisis Bahaya Merokok dalam kehidupan sehari-hari. c. Membuat rencana Tindakan untuk menghindari bahaya merokok. c. Diskusi pleno, melaporkan dan membahas hasil diskusi kelompok di forum kelas. d. Secara individual, peserta didik merumuskan komitmen diri untuk meningkatkan sikap percaya diri dalam kehidupan sehari-hari. |
| | 3. Tahap Penutup | |
| | a. Penyimpulan | <p>Guru BK membuat kesimpulan dan memberi penguatan atas pengalaman belajar yang telah diperoleh peserta didik yaitu tentang Kepercayaan Diri melalui diskusi refleksi merumuskan pengalaman belajar yang telah diperoleh apakah sudah jelas atau belum?. Setelah itu memberikan penguatan atas hasil belajar yang telah diperoleh. Bahwa dengan pemberian materi layanan ini, peserta didik dapat menumbuhkan rasa percaya dirinya dengan baik.</p> <p>Kegiatan diakhiri dengan berdoa, dipimpin oleh konselor atau Guru BK.</p> |
| | b. Merencanakan tindak lanjut. | Konselor menyampaikan rencana tindak lanjut layanan dan memberikan motivasi implementasi pengalaman belajar dalam kehidupan sehari-hari |

| | | |
|---|--------------------|--|
| | c. Mengevaluasi | Konselor mengevaluasi proses dan hasil layanan |
| N | Evaluasi | |
| | 1. Evaluasi Proses | <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengevaluasi atas proses layanan. 2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan. 3. Antusiasme peserta didik dalam creative, comunicatif, dan collaborative. |
| | 2. Evaluasi Hasil | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konseli mendapatkan pemahaman baru tentang Bahaya Merokok. (Understanding) 2. Peserta didik/konseli merasakan perasaan positif tentang Bahaya Merokok (Comfort). 3. Merencanakan kegiatan bimbingan klasikal tentang Bahaya Merokok (Action). |

Mengetahui:
Konselor Pamong,

Guru BK/Konselor

Sukati, S.Pd., M.Si. Kons

Tri Wahyuni, S.Pd.

MATERI LAYANAN

BAHAYA MEROKOK

1. Definisi bahaya merokok.

Bahaya merokok bagi kesehatan tubuh tidak perlu diragukan lagi. Berbagai penyakit berbahaya dapat disebabkan oleh kebiasaan buruk ini. Tak hanya perokok aktif, rokok juga berbahaya bagi siapa pun yang menghirup asapnya atau perokok pasif.

Setiap rokok yang Anda hisap bisa meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, masalah kesuburan, dan gangguan pada paru-paru, misalnya PPOK dan kanker paru-paru. Di Indonesia, diperkirakan ada lebih dari 230.000 orang yang meninggal akibat kebiasaan merokok setiap tahunnya.

2. Jenis kandungan yang berbahaya pada rokok.

Bahaya merokok ditimbulkan dari berbagai kandungan yang terdapat di dalam sebatang rokok.

Diperkirakan ada lebih dari 7.000 bahan kimia yang terdapat di dalamnya dan sekitar 70 di antaranya bisa menyebabkan kanker.

Berikut ini adalah bahan-bahan kimia berbahaya yang ada di dalam rokok:

Nikotin

Nikotin adalah zat stimulan yang dapat memperbaiki suasana hati serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Namun, zat ini bisa menimbulkan efek adiksi atau kecanduan sehingga membuat perokok sulit menghentikan kebiasaan tersebut. Selain itu, orang yang kecanduan nikotin juga berisiko mengalami efek samping nikotin yang berbahaya, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah, berkurangnya nafsu makan, sesak napas, mual, serta diare. Jika seseorang tiba-tiba berhenti merokok, tubuhnya akan mengalami gejala putus nikotin. Hal ini bisa menimbulkan rasa cemas, gelisah, pusing, susah konsentrasi, sulit tidur, kelelahan, cepat marah, dan nafsu makan meningkat.

Karbon monoksida

Zat ini kerap ditemukan pada asap knalpot mobil. Karbon monoksida bisa menghalangi suplai oksigen ke seluruh bagian tubuh, memaksa jantung bekerja lebih keras, dan mengganggu kinerja paru-paru.

Tar

Ketika merokok, kandungan tar di dalam rokok akan ikut terisap. Zat ini dapat mempersempit saluran udara kecil di paru-paru atau bronkiolus yang bertugas untuk menyerap oksigen. Selain itu, tar juga dapat merusak rambut halus atau silia yang berfungsi untuk mengeluarkan virus, kuman, debu, dan

benda asing dari saluran pernapasan. Tar dalam asap rokok mengandung berbagai bahan kimia karsinogen yang dapat memicu perkembangan sel kanker di tubuh. Zat ini juga dapat membuat gigi dan jari menjadi berwarna kuning.

Benzena

Benzena dapat ditemukan di dalam pestisida dan bahan bakar minyak (bensin). Paparan benzena dalam rokok dapat meningkatkan risiko terjadinya leukemia dan kondisi kelainan darah lainnya. Selain bahan-bahan di atas, masih banyak kandungan zat kimia beracun pada sebatang rokok, seperti arsenik yang digunakan di dalam pestisida, formalin yang biasa digunakan untuk mengawetkan mayat, sianida untuk membuat senjata kimia, dan amonia.

3. Bahaya merokok bagi kesehatan

Kandungan zat kimia yang terdapat dalam rokok sangat berbahaya bagi kesehatan Anda dan orang-orang di sekitar Anda. Ada beberapa bahaya merokok bagi kesehatan, di antaranya:

Gangguan kardiovaskular

Orang yang sering merokok, baik merokok secara aktif atau hanya menghirup asap rokok dari orang sekitarnya, berisiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke. Risiko ini bisa semakin meningkat pada perokok yang jarang berolahraga, kurang menjaga pola makan, dan sering stres.

Kerusakan otak

Merokok dapat mengganggu perkembangan dan fungsi otak, baik pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Selain itu, merokok juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit pada otak, seperti stroke, aneurisma otak, dan pikun atau demensia.

Penyakit mulut dan tenggorokan

Bau mulut, gigi bernoda, dan penyakit gusi merupakan efek yang kerap timbul akibat merokok. Tak hanya itu, merokok juga bisa menimbulkan masalah serius lain, seperti kanker pada mulut, bibir, lidah, dan tenggorokan, termasuk kanker laring dan kanker nasofaring.

Penyakit paru-paru

Salah satu efek paling berbahaya akibat merokok adalah kanker paru-paru. Bahan-bahan kimia pada rokok berpotensi merusak sel paru-paru yang kemudian bisa berubah menjadi sel kanker. Selain itu, merokok juga bisa menyebabkan terjadinya berbagai penyakit pada paru-paru, seperti bronkitis, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan emfisema.

Penyakit lambung

Merokok bisa melemahkan otot yang mengontrol bagian bawah kerongkongan, sehingga memungkinkan asam lambung naik ke kerongkongan. Kondisi ini dikenal dengan penyakit asam lambung atau GERD. Beberapa risiko penyakit lambung lainnya yang dapat terjadi pada seorang perokok adalah ulkus atau tukak lambung dan kanker lambung.

Tulang keropos atau rapuh

Racun pada rokok bisa menimbulkan kerapuhan pada tulang. Oleh karena itu, perokok lebih berisiko mengalami tulang rapuh atau osteoporosis. Riset pun menyebutkan bahwa wanita yang merokok lebih rentan mengalami osteoporosis daripada wanita yang tidak merokok.

Penuaan dini

Tanda-tanda penuaan dini, seperti kerutan di sekitar mata dan mulut, berisiko muncul lebih awal pada perokok aktif. Hal ini karena kurangnya asupan oksigen ke kulit, sehingga orang yang merokok akan terlihat lebih tua daripada orang yang tidak merokok.

Masalah pada organ reproduksi

Merokok bisa mengganggu sistem reproduksi dan kesuburan. Pada pria, merokok bisa menyebabkan gangguan ereksi dan mengurangi produksi sperma. Sementara pada wanita, merokok dapat mengurangi tingkat kesuburan. Selain itu, risiko terkena kanker serviks pun lebih tinggi karena rokok mengurangi kemampuan alami tubuh dalam melawan infeksi HPV.

Gangguan psikologis

Selain penyakit fisik, merokok juga dapat menimbulkan gangguan psikologis, seperti gangguan cemas, susah tidur, dan depresi. Efek ini bisa terjadi karena otak sudah mengalami kerusakan karena sering terpapar zat beracun dari rokok atau karena berhenti merokok secara tiba-tiba. Kebiasaan merokok bisa mengganggu kesehatan dan mengurangi kualitas hidup Anda dan orang di sekitar. Agar bahaya merokok tidak menghampiri, Anda sebaiknya tidak merokok atau mulai mencoba untuk berhenti merokok. Jika Anda kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok atau sudah mengalami gangguan kesehatan akibat bahaya merokok, misalnya sering sesak napas, batuk tak kunjung sembuh, batuk berdarah, atau gangguan psikologis, sebaiknya konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Sumber:

1. <https://www.alodokter.com/segudang-bahaya-merokok-terhadap-tubuh> .23 September 2021.
2. Fajar, Rahmat. 2011. *Bahaya Merokok*. PT Sarana Bangun Pustaka. Jakarta.

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan : Bahaya Merokok
Tujuan : Peserta didik dapat terhindar dari Bahaya Merokok
Pemberi materi : Tri Wahyuni, S.Pd. (Guru BK)

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)
2. Metode : Daring melalui Mic. Teams

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Ananda terhadap konsep Bahaya Merokok ?

Jawab :
.....
.....

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi Bahaya Merokok, jelaskan berdasarkan pengalaman Ananda dalam belajar selama ini?

Jawab :
.....
.....

3. Jabarkan bagaimana ciri-ciri seorang siswa yang kecanduan Rokok ?

Jawab :
.....
.....

Kegiatan Pertemuan 2

Isilah angket di bawah ini berupa ceklist pada bagian alternatif jawaban yang telah di sediakan.

Keterangan:

| | |
|---------------|---|
| Selalu | 4 |
| Sering | 3 |
| Kadang-kadang | 2 |
| Tidak pernah | 1 |

Angket Bahaya Merokok

| No | Pernyataan | Alternatif Jawaban | | | |
|----|--|--------------------|--------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Sering | Kadang-kadang | Tidak pernah |
| 1 | Saya selalu menghisap rokok sehari 2 kali | | | | |
| 2 | Saya berusaha menghindari merokok. | | | | |
| 3 | Saya kecanduan merokok sejak SMP. | | | | |
| 4 | Saya belajar merokok dari teman. | | | | |
| 5 | Saya sering merokok bersama teman-teman satu geng/kelompok.. | | | | |
| 6 | Saya pernah menghabiskan 1 bungkus rokok dalam sehari. | | | | |
| 7 | Mulut saya terasa pahit kalau tidak merokok | | | | |
| 8 | Rokok adalah tempat pelarian dikala suka maupun duka. | | | | |
| 9 | Uang jajan saya sering dihabiskan untuk membeli rokok bersama teman-teman. | | | | |
| 10 | Orang tua saya mengetahui kalau saya sudah kecanduan rokok. | | | | |

Kegiatan Pertemuan 3

1. Coba Ananda menguraikan hal-hal apa yang dilakukan untuk menghindari Bahaya Merokok, berikan dengan contoh?

Jawab

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

2. Upaya apa yang Ananda lakukan untuk bisa menghindari kecanduan rokok?

Jawab

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

Kesimpulan

1. Buatlah kesimpulan dari materi yang telah Ananda pahami !

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