



**YAYASAN HASAN ANWAR  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
SMA YASIIHA GUBUG**

**Jl. KH. Hasan Anwar No. 09 Gubug Grobogan Telp. 0292-533566**

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

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Cara menjaga kesehatan tubuh
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh serta mampu untuk membiasakan diri dengan pola hidup bersih dan sehat
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli dapat memahami pentingnya kesehatan</li> <li>2. Peserta didik/konseli dapat memahami cara menjaga kesehatan</li> <li>3. Peserta didik/konseli dapat memahami manfaat kesehatan secara langsung</li> </ol>
G	Sasaran Layanan	Kelas 12
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pentingnya kesehatan</li> <li>2. Cara menjaga kesehatan</li> <li>3. Manfaat kesehatan secara langsung</li> </ol>
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 45 Menit
J	Sumber Materi	<a href="https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/30170/t/Pentingnya+Menjaga+Kesehatan+di+Masa+Pandemi">https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/30170/t/Pentingnya+Menjaga+Kesehatan+di+Masa+Pandemi</a>  <a href="http://www.p2ptm.kemkes.go.id/foto-p2ptm/tips-agar-tetap-sehat-di-masa-pandemi-covid-19">http://www.p2ptm.kemkes.go.id/foto-p2ptm/tips-agar-tetap-sehat-di-masa-pandemi-covid-19</a>  <a href="https://123dok.com/document/download/q516303y#">https://123dok.com/document/download/q516303y#</a>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab
L	Media / Alat	Google Classroom
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik</li> <li>3. (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)</li> <li>4. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling</li> <li>5. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> </ol>
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>2. Peserta didik mengamati materi yang berhubungan dengan materi layanan</li> <li>3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab</li> <li>4. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing individu</li> </ol>
3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li> <li>2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya</li> </ol>	

		3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
--	--	---

#### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Instrumen penilaian
3. Refleksi

Mengetahui  
Kepala Sekolah



Drs. H. Syafii  
NIP. ---

Gubug, 13 Juli 2020  
Guru BK/Konselor

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ali Imron'.

Ali Imron, S.Pd  
NIP. ---

LAMPIRAN:

## 1. URAIAN MATERI

### A. Pentingnya kesehatan

Sumber :

<https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/30170/t/Pentingnya+Menjaga+Kesehatan+di+Masa+Pandemi>

Disiplin menjaga kesehatan menjadi keharusan, khususnya pada masa pandemi Covid-19 seperti saat ini. Asupan makanan bergizi dan berolahraga menjadi kunci menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh. Ketua DPR RI Dr. (H.C.) Puan Maharani juga sangat menjaga pola hidup sehat tersebut.

Di tengah aktivitasnya yang padat, perempuan pertama yang memimpin DPR RI itu tetap menyempatkan berolahraga di waktu senggang, demi menjaga kesehatan dan kebugaran. Pada masa normal, Puan mengaku suka berenang dan berjalan kaki di lapangan terbuka. Bagi Puan, jalan kaki adalah olahraga yang menyenangkan karena bisa dilakukan di mana saja.

Namun pada masa pandemi Covid-19, kata Puan, berolahraga harus menyesuaikan dengan protokol kesehatan dan menghindari kerumunan. “Biasanya suka berjalan kaki saja di *outdoor*, jalan kaki karena murah meriah. Tapi karena Covid, jadi olahraganya di dalam rumah, *treadmill* atau *rowing*,” ungkap Puan dalam siaran pers yang diterima *Parlementaria*, Selasa (22/9/2020).

Wakil rakyat dari daerah pemilihan Jawa Tengah V itu juga mengaku rutin minum jamu tradisional. Bahkan, minum jamu tradisional sudah rutin dilakukan Puan sejak kecil. “Jamu, sayur, dan buah, selain sehat, juga bisa bikin kita awet muda,” ucap Puan sambil tersenyum.

Meski demikian, politisi PDI-Perjuangan itu berpesan agar masyarakat tetap disiplin menjalankan protokol kesehatan di semua aktivitasnya. “Pakai masker dan jaga jarak tetap harus dilakukan, juga harus sering-sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir,” pesan Puan.

Ia mengaku sangat senang mengetahui minat masyarakat terhadap olahraga semakin tinggi. Menurutnya, Pemerintah harus mendukung semangat masyarakat meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi dengan menyediakan fasilitas berolahraga yang aman. “Pemerintah harus cermat menyediakan dan merawat fasilitas olahraga untuk masyarakat dengan menggunakan anggaran olahraga agar tepat sasaran,” pungkas Puan. (sf)

## B. Cara menjaga kesehatan

Sumber:

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/foto-p2ptm/tips-agar-tetap-sehat-di-masa-pandemi-covid-19>



## C. Manfaat kesehatan secara langsung

Sumber:

<https://123dok.com/document/download/q516303y#>

Manfaat Kesehatan bagi tubuh manusia memang sangat berlimpah, kesehatan dapat membuat kita lebih menghargai hidup. Artikel ini akan membahas manfaat kesehatan bagi kehidupan kita. Manfaat ini dapat dikategorikan menjadi manfaat secara langsung maupun manfaat secara tidak langsung. Namun tentu kedua tipe manfaat ini akan membawa dampak positif bagi kita semua. Manfaat Kesehatan secara tidak langsung salah satunya adalah menjernihkan setiap pikiran dan tindakan kita dan mendorong kita untuk berbuat sesuatu yang positif. Secara langsung manfaat ini dapat kita ambil seperti kita dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat tanpa ada gangguan.

Ada berbagai manfaat kesehatan yang kita peroleh secara langsung, namun ada beberapa dari manfaat tersebut yang tidak kita sadari kehadirannya. Kita patut bersyukur karena kita

telah diberikan hikmah dan nikmat kesehatan yang sangat berharga. Sekedar mengingatkan berikut adalah manfaat kesehatan yang secara langsung dapat kita nikmati.

1. Mengurangi pengeluaran. Bayangkan jika anda sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk ke rumah sakit dan membeli obat.
2. Menambah pemasukkan. Jika tubuh dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara fit dan segar bugar seperti biasa, hal ini tentu akan menambah pemasukkan dibandingkan kita sedang sakit.
3. Menghemat waktu. Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu? hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang akan tertunda jika kita sedang sakit. Bayangkan berapa banyak tugas yang akan tertunda jika kita sakit dan berapa banyak tugas yang akan kita kerjakan jika kita dalam keadaan sehat. Selain manfaat secara langsung tersebut, Jika anda ingin menjaga kesehatan anda dapat membaca manfaat air putih, manfaat sirsak, manfaat kunyit, dan manfaat buah agar kesehatan anda selalu terjaga. Kesehatan juga memberikan dampak manfaat secara tidak langsung yang tidak kalah pentingnya dengan manfaat secara langsung.

## 2. Instrumen penilaian

Hari, Tanggal Layanan : .....

Jenis Layanan : Pribadi

Pemberi Layanan : Ali Imron, S.Pd

Isilah titik-titik di bawah ini dengan singkat.

1. Topik/ masalah apakah yang telah dibahas melalui layanan tersebut?

.....  
.....

2. Hal-hal atau pemahaman baru apakah yang Anda peroleh dari layanan tersebut?

.....  
.....

3. Bagaimanakah perasaan Anda setelah mengikuti layanan tersebut?

.....  
.....

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

.....  
.....

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan langsung dengan masalah yang Anda alami?
- a. Apabila ya, keuntungan apa yang Anda peroleh?
- .....
- .....
- b. Apabila tidak, keuntungan apa yang Anda peroleh?
- .....
- .....
6. Tanggapan, saran, pesan atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan?
- .....
- .....

....., .....

.....

**3. Refleksi**

Hari, Tanggal Layanan : .....

Jenis Layanan : Pribadi

Konseli : .....

Refleksi setelah mengikuti kegiatan konseling, 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

....., .....

.....