

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

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 3 Pemalang
Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Tugas/ Pentingnya menjaga kesehatan tubuh
Kelas / Semester	: IX / 1
Alokasi Waktu	: 1 x 40 menit

No.	Uraian
1.	<p><b>Tujuan Layanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi manfaat kesehatan</li> <li>Menjelaskan yang dimaksud menjaga kesehatan</li> <li>Mengklasifikasi pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga kesehatan</li> <li>Menganalisis cara menjaga kesetanan yang baik</li> </ol>
2.	<p><b>Metode, Alat dan Media</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Metode: Daring</li> <li>Alat / Media :HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di Google classroom, Medsos WhatsApp</li> </ol>
3.	<p><b>Langkah-langkah Kegiatan Bimbingan Kelompok</b></p> <p><b>Tahap Awal/Pendahuluan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PK menyapa AK dengan kalimat yang membangkitkan semangat</li> <li>Memimpin doa sebelum memulai kegiatan</li> <li>Menyampaikan tujuan layanan Bimbingan Kelompok</li> <li>Memberi kesempatan AK untuk memperkenalkan diri</li> <li>Menjelaskan proses Bimbingan kelompok dan asas-asas dalam bimbingan kelompok</li> <li>PK menjelaskan kembali kegiatan Bimbingan kelompok secara operasional, teknik yang digunakan, tugas dan tanggung jawab AK</li> </ol> <p><b>Tahap Transisi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PK menanyakan kesiapan AK dalam melaksanakan tugas</li> <li>Memberi kesempatan bertanya kepada AK sebelum memulai kegiatan Bimbingan kelompok</li> <li>Menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab AK dalam kegiatan</li> <li>PK menanyakan kembali kesiapan AK untuk melaksanakan tugas</li> <li>PK dan AK menyepakati beberapa hal terkait aturan dan etika selama proses pelaksanaan BKp</li> </ol> <p><b>Tahap Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menampilkan gambar/video yang ditampilkan pada laman zoom/ google meet</li> <li>PK meminta AK menyampaikan persepsi dan perasaan tentang materi yang ditampilkan</li> <li>PK menjelaskan secara singkat tentang materi yang disampaikan</li> <li>PK mempersilahkan AK menyampaikan pendapatnya terkait materi yang akan dibahas dalam kegiatan BKp</li> <li>PK menanyakan pemahaman baru yang didapat AK setelah mengikuti kegiatan BKp</li> <li>PK menanyakan tindakan apa yang akan dilakukan oleh AK setelah mengikuti BKp</li> </ol> <p><b>Tahap Pengakhiran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kegiatan akan di akhiri</li> <li>PK meminta AK memberikan kesan-kesan setelah mengikuti kegiatan BKp</li> <li>PK merencanakan kegiatan tindak lanjut</li> <li>PK mengucapkan terima kasih atas partisipasi AK</li> <li>PK mengakhiri kegiatan dengan doa dan ditutup dengan salam</li> </ol>
4.	<p><b>Evaluasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Evaluasi Proses</b> : Memperhatikan sikap Peserta didik dalam mengikuti kegiatan BKp secara daring, cara peserta didik menyampaikan pendapat, cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan PK</li> <li><b>Evaluasi Hasil</b> : Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link</li> </ol>

google classroom yang akan diisi anggota group
--

Pemalang, Oktober 2020

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru BK

Agus Susilo, S. Pd, M. Pd  
NIP.19700401 199903 1 009

Agus Mardika Ravi, S. Pd

## PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN TUBUH

### a. Pentingnya Kesehatan

Kesehatan adalah yang terpenting dari segalanya. Utamakan kesehatan anda dari pada hal yang lainnya dengan cara menjaga kesehatan anda dengan benar dan tepat, mengingat manfaat kesehatan melebihi segalanya dan lebih berharga dari pada harta sekalipun.

Kesehatan pada dasarnya dimiliki oleh setiap orang, namun banyak orang dalam hidupnya tidak ingin menghabiskan kegiatan yang bersangkutan dengan nilai kesehatan, kesehatan adalah nilai yang fantastis harga tinggi, praktis tidak ada nilai yang terukur yang tak tertandingi dengan harga apapun, Anda mungkin memiliki banyak harta, uang melimpah, motor, mobil mewah, rumah seperti istana, tetapi jika penyakit yang diderita setiap kali pasti itu tidak ada nilainya sama sekali. Mari kita lihat saudara-saudara yang telah berbaring di rumah sakit, bagaimana mereka mengharapkan suatu kesembuhan. Kita telah diberikan nikmatnya sehat sehingga bisa beraktivitas serta menikmati apa saja yang kita inginkan. Kita harus bisa merawat dan menjaga kesehatan, agar dapat mensyukuri setiap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan. Untuk menjaga kesehatan tidak membutuhkan biaya yang besar, tapi membutuhkan suatu kedisiplinan serta selalu berpikir dan bersikap positif.

### b. Cara Menjaga Kesehatan

Berikut ini ada beberapa cara untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap tetap fit dan tidak mudah sakit :

#### 1. Menjaga Pola Makan

Cara pertama yang bisa Anda lakukan dengan menjaga pola makan, jangan pernah meninggalkan sarapan dan selalu atur jam makan anda. Orang yang tidak bisa menjaga polanya dia akan mudah sekali terkena penyakit maag. Gejala penyakit maag pertama yang akan dirasakan orang yang tidak memiliki pola makan yang teratur adalah perut terasa melilit dan sering terkena sakit perut.

#### 2. Mengonsumsi Gizi Seimbang

Sudah tidak asing lagi tentang makanan dengan gizi seimbang, makanan dengan gizi seimbang adalah yang 4 sehat dan 5 sempurna. Semua gizi makanan ada di makanan 4 sehat dan 5 sempurna. Memang karena faktor ekonomi banyak masyarakat yang ada di Indonesia tidak bisa melakukan pola makan seperti itu.

#### 3. Hindari Makan Berlebihan

Ada banyak bahaya yang bisa ditimbulkan dari memakan makanan yang berlebihan, salah satu bahayanya adalah bisa memicu obesitas. Obesitas sendiri merupakan sumber dari berbagai macam penyakit yang serius misalnya saja adalah serangan jantung dan juga penyakit stroke.

#### 4. Hindari Makanan Sampah

Makanan sampah disebut juga dengan junk food, junk food merupakan makanan sampah sebab di dalam makanan itu tidak ada nutrisinya sama sekali. Justru makanan itu merupakan sumber penyakit bagi tubuh. Junk food adalah makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi dan lemak jenuh merupakan sumber penyakit jantung koroner. Agar tubuh tidak mudah sakit tentunya anda harus menghindari makanan junk food tersebut.

#### 5. Konsumsi Cukup Cairan

Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan tidak mudah sakit ada baiknya anda mencukupi kebutuhan cairan di dalam tubuh anda. Ada banyak bahaya dan untuk organ-organ yang ada di dalam tubuh

manusia. Kekurangan cairan di dalam tubuh bisa menyebabkan aliran darah dan juga aliran oksigen di pembuluh darah menjadi terganggu akibatnya adalah darah menjadi kental.

#### **6. Olahraga Secara Teratur**

Bagi orang yang belum memiliki penyakit jantung anda bisa berolahraga berat selama 30 menit dalam sehari, olahraga itu bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah yang ada di dalam tubuh manusia. Olahraga ini juga berguna untuk membakar lemak yang ada di dalam tubuh manusia.

#### **7. Cuci Tangan**

Untuk tidak mudah sakit anda bisa cuci tangan sebelum makan. Sudah diketahui sebelumnya jika tangan yang terkena kuman akan mudah sekali masuk ke dalam tubuh. Kuman itu nantinya akan menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan. Ada banyak bahaya tidak mencuci tangan sebelum makan salah satunya adalah akan menyebabkan sakit perut.

#### **8. Istirahat yang Cukup**

Istirahat yang cukup dan memiliki jam tidur yang teratur merupakan kunci sehat yang harus anda lakukan. Orang banyak yang terkena penyakit sebab jam tidur mereka serampangan. Mereka banyak yang tidur sudah larut malam kemudian bangun terlalu pagi. Alasan pekerjaan membuat mereka melakukan pola hidup yang tidak sehat. Setelah seharian bekerja tubuh perlu istirahat agar organ yang ada di dalam tubuh juga tidak bekerja terlalu keras.

#### **9. Mencukupi Kebutuhan Serat**

Agar tubuh tetap sehat anda memerlukan makanan yang berserat untuk menjaga tubuh anda tetap sehat dan fit. Makanan yang berserat itu berfungsi untuk menghindarkan dari sembelit dan juga menyehatkan organ pencernaan.

#### **10. Kendalikan Stres**

Untuk menjaga tubuh agar tetap sehat anda bisa mengendalikan stress yang anda miliki. Jangan pernah menganggap remeh penyakit stress ini. Stress yang tidak segera diatasi akan berubah menjadi depresi. Depresi merupakan tingkatan gangguan psikis yang lebih membahayakan dibandingkan dengan stress.

#### **11. Cukupi Kebutuhan Vitamin**

Tubuh kita membutuhkan asupan vitamin untuk cara menjaga kesehatan tubuh agar tetap fit dan sehat. Asupan vitamin yang bisa digunakan untuk menjaga kesehatan tubuh adalah vitamin D dan juga vitamin C. Akibat kekurangan vitamin D adalah akan membuat tubuh menjadi mudah terkena kuman dan virus.

#### **12. Mengonsumsi Suplemen**

Bagi anda yang memiliki mobilitas sangat tinggi dan memiliki kesibukan yang tinggi tidak ada salahnya anda mengonsumsi suplemen penambah tenaga untuk menjaga energi yang ada di dalam tubuh anda. Suplemen ini berguna untuk menjaga tubuh anda dari kelelahan.

#### **13. Menjaga Hiegienitas Makanan**

Pastikan makanan yang anda makan bersih dari kuman dan virus. Memang lebih aman jika anda memasak makanan anda sendiri di rumah dan tidak membiasakan diri jajan sembarangan.

#### **14. Berpikiran Positif**

Pikiran positif sangat penting bagi kehidupan anda dan kesehatan anda. Ketika anda suka berfikiran buruk, energi yang buruk pun akan menyelimuti tubuh anda. Begitupula sebaliknya. Pikiran yang buruk pun pemicu stress sehingga anda patut menghindarinya.

### **c. Manfaat Kesehatan**

#### **Secara Langsung**

Ada berbagai manfaat kesehatan yang kita peroleh secara langsung, diantaranya :

1. Mengurangi pengeluaran.  
Manfaat yang pertama ini sudah jelas sekali. Bayangkan saja jika anda sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang lumayan banyak untuk ke rumah sakit dan membeli segala jenis obat.
2. Menambah pemasukkan.  
Jika tubuh anda dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara total dan segar bugar untuk mencari uang, hal ini tentu akan menambah pemasukkan kita 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. Tentu waktu kita tidak akan terbuang sia-sia jika dalam keadaan sakit. Tapi, jika kita dalam keadaan sehat, waktu itu akan termanfaatkan dengan baik.

#### **Secara Tidak Langsung**

Manfaat Kesehatan secara tidak langsung tidak kalah pentingnya dengan manfaat sehat secara langsung. Berikut beberapa manfaat yang akan kita peroleh secara tidak langsung jika kita terus dalam kondisi sehat.

1. Peluang Untuk Sukses.  
Sukses hanya dapat kita peroleh dengan kerja keras dan juga dukungan kesehatan pada diri kita. Kegiatan harian kita tidak akan terganggu jika kita dalam keadaan sehat.
2. Tabungan Masa Depan.  
Jika kita dalam keadaan sehat maka kita akan menabung untuk masa depan kita. Tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan amal yang kita lakukan sehari hari.