



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Pola Hidup Bersih dan Sehat
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-harinya.
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mampu menjabarkan pentingnya pola hidup bersih dan sehat 2. Peserta didik mampu menyebutkan manfaat hidup bersih dan sehat 3. Peserta didik mampu menelaah kaitan kesehatan dengan pola hidup bersih dan sehat 4. Peserta didik mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari
G	Sasaran Layanan	Kelas 11
H	Materi Layanan	1. Pengertian pola hidup bersih dan sehat 2. Tips-tips dalam pola hidup bersih dan sehat 3. Pentingnya kebersihan perorangan dan di dalam rumah 4. Langkah-langkah hidup sehat
I	Waktu	1 x 45 Menit
J	Sumber Materi	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> .Yogyakarta: Paramitra 4. https://www.youtube.com/watch?v=-M6T0sWdun4 video cara hidup sehat
K	Metode/Teknik	Daring
L	Media / Alat	Power point, Video youtube, Microsoft Teams 365
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK membuka dengan salam 2. Guru BK membina hubungan baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar dan presensi 3. Guru BK menyampaikan tujuan layanan materi 4. Peserta didik memperhatikan dan mendengarkan
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam layanan bimbingan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	Guru BK/Konselor memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



	d. Tahap peralihan (Transisi)	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh siswa pada tahap selanjutnya2. Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none">1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video)2. Bertanya jika ada yang ingin ditanyakan
	b. Kegiatan Guru BK/Konselor	<ol style="list-style-type: none">1. Menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan2. Menjelaskan cara mengerjakan tugas3. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi : <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan Refleksi hasil,2. Mengamati sikap atau antusias peserta didik3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dengan instrumen yang sudah disiapkan, antara lain : <ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Pati, 13 Juli 2020

Mengetahui
Kepala SMA N 1 Pati

Guru Bimbingan dan Konseling

Kaslan, S.Pd., Mat., M.M
NIP. 19651212 198811 1 001

Endah Wahyuningsih, S.Pd
NIP. -



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



Uraian Materi

POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT

a. Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Pengertian pola hidup sehat adalah upaya setiap orang yang ingin selalu sehat, yaitu dengan memperhatikan gaya hidup sehat agar tubuh selalu terhindar dari berbagai macam penyakit. Tidak cukup hanya mengetahuinya, anda juga harus mempraktekannya. Dengan pola hidup sehat, tubuh anda akan selalu sehat dan tampak segar serta bugar.

Pada era modern seperti sekarang ini, banyak orang yang tidak menghiraukan kesehatan tubuhnya. Contohnya mereka yang masih di usia muda, yang semangatnya masih besar dan beranggapan bahwa tubuhnya masih kuat dan tidak bisa sakit. Padahal kita semua tahu bahwa penyakit bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Contoh lain orang yang tidak menghiraukan kesehatannya adalah orang yang sibuk dengan pekerjaannya. Jangankan melakukan gaya hidup sehat, bahkan waktu untuk makan pun sering kali lupa.

Agar bisa menjalani pola hidup yang sehat, kita harus mempunyai niat yang kuat. Bila memiliki niat yang kuat, maka yang harus dimiliki lagi adalah rasa kemauan dan kemampuan yang kuat untuk bisa menjalani pola hidup yang sehat. Berikut ini adalah langkah – langkah pola hidup sehat :

1. Berolahraga

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang - tulang, menurunkan lemak tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

2. Menjaga pola makan

Menjaga pola makanan yang harus makan tersebut memenuhi standart kesehatan. Untuk itu kita dianjurkan mengetahui tentang makanan-makanan yang penting untuk kesehatan tubuh kita. Pada umumnya, banyak orang sering tidak memperhatikan tentang hal ini. Banyak sekali makan yang bisa membahayakan bagi tubuh kita. Seperti makanan yang banyak mengandung pengawet, makanan junk food atau makanan cepat saji. Sebaiknya kita bisa mengatur pola makan kita seperti waktu-waktu yang baik untuk kita makan dan juga makan menyehatkan.

3. Menciptakan lingkungan yang sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita.

4. Istirahat yang cukup

Banyak sekali yang mempunyai aktivitas yang banyak yang terkadang lupa dan tidak menghiraukan waktu istirahat kita. Bila kita mempunyai pola tidur yang berantakan seperti tidur yang terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi untuk bekerja. Padahal apabila kurang istirahat dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi. Sebaiknya apabila istirahat kerja di siang hari paling tidak kita



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



bisa tidur sejenak selama 20 menit agar pikiran kita bisa segar kembali. Tetapi kita harus bisa menata pola tidur kita yang baik supaya tidur bisa tepat waktu dan juga kan menyehatkan tubuh kita.

Sebenarnya pola hidup yang benar tidaklah susah akan tetapi juga tidaklah gampang, karena setiap mempunyai kondisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang bergadang tiap hari, akan tetapi tidak mempengaruhi kesehatannya, akan tetapi ada yang bergadang hanya 1 hari langsung mengalami demam atau meriang. Hal ini disebabkan daya tahan seseorang yang berbeda-beda.

Pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang Gizi: makan beraneka ragam makanan, minum Tablet Tambah Darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita Kapsul Vitamin A Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.

Apa Manfaat PHBS ?

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

b. Tips dalam Pola Hidup Sehat

Berikut beberapa tips dalam pola hidup sehat, diantaranya :

1. Penuhi Konsumsi Protein

Sebagian sumber protein yang amat baik meliputi ikan, kacang-kacangan, serta daging. Tubuh memerlukan protein untuk perkembangan serta ganti beberapa sel yang rusak.

2. Hindari Makanan Yang Mengandung Pengawet

Batasilah memakan makanan yang diolah dengan suhu tinggi, serta lama atau dengan pengolahan spesifik yang dapat menyebabkan prokarsinogen layaknya makanan yang diasinkan, diasap, dibakar, dan dipanggang hingga hangus. Ada baiknya Anda mengonsumsi makanan yang sudah direbus.

3. Jauhi Makanan Berlemak

Kurangi terlampau banyak mengonsumsi makanan gorengan, serta makanan yang memiliki kandungan protein serta lemak yang cukup tinggi seperti makan jeroan.

4. Makan Buah-buahan Fresh

Tahukah anda waktu paling baik makan buah yaitu di antara waktu makan atau sebelum saat makan ? waktu makan buah setelah makan, daya buah cuma dapat disimpan tubuh serta tidak dipakai.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



5. **Kurangi Minuman Memiliki Kandungan Gula**

Ada baiknya kurangi minuman yang memiliki kandungan kadar gula yang tinggi, karena gula dapat mempercepat dampak penuaan, obesitas yang menyebabkan pada penimbunan lemak di lever. bisa gunakan pemanis alami layaknya gula aren daripada gula pasir.

6. **Meminum Banyak Air**

Amat dianjurkan untuk konsumsi antara delapan sampai sepuluh gelas air dalam sehari. hal ini merupakan panduan yang dapat dikerjakan yaitu dengan minum segelas air sebelum saat makan. terkadang kita tidak betul-betul lapar namun cuma dehidrasi.

7. **Mengawali Program Olahraga Dengan Teratur**

Bila anda tidak memiliki rutinitas berolahraga awalilah dengan latihan mudah serta perlahan-lahan beranjak ke type yang lebih berat. pastikan olahraga yang beri kesegaran, layaknya jalan-jalan saat pagi hari.

8. **Jauhi Berat Badan Berlebih atau Kegemukan**

Timbanglah berat badan sekali dalam 1 minggu, penelitian membuktikan bahwa, efek dari kegemukan sangat beresiko berlangsungnya kanker semakin besar terutama kanker payudara, rahim, usus besar, lambung, ginjal, dan kandung empedu., khususya bagi kaum wanita

9. **Istirahat Yang Berkualitas**

Tidur saat malam hari sepanjang enam hingga delapan jam dalam sehari amat baik untuk kesehatan. tubuh dapat bekerja mengobati dirinya sendiri waktu anda tertidur. disamping itu juga bisa menyingkirkan stress dikarenakan orang yang kurang tidur kandungan kortisol atau hormon stress dapat lima puluh persen semakin banyak di aliran darah di banding mereka yang tidur cukup. istirahat yang berkualitas pada malam hari juga bisa menambah kekebalan tubuh dari penyakit.

10. **Hidup Sehat Dengan Berolahraga**

Orang yang rajin berolahraga dapat memiliki daya tahan tubuh yang tambah baik. disamping itu olahraga juga mempunyai banyak faedah yang lain antarlain membuat lancar aliran darah ke beberapa sel otak, metabolisme serta pergantian beberapa sel tubuh berlangsung lebih cepat hingga bikin awet muda, olahraga teratur serta teratur amat pas melindungi tubuh kita dari tumpukan lemak sumber penyakit, serta menambah rasa yakin diri.

11. **Mempunyai Lingkungan Yang Sehat**

Pola hidup dibentuk oleh lingkungan. jika anda pingin menukar pola hidup mesti diawali dari lingkungan. ubahnya bermakna anda dapat mempunyai banyak rekan untuk berkomitmen mengaplikasikan **hidup sehat**.

12. **Berpikir Positif Serta Menghindari Diri Dari Stress**

Senantiasa berpikir positif dapat bikin anda jadi bahagia serta dengan demikian kesehatan rohani anda lebih terjaga. berpikirlah positif serta optimis dan selalu bersyukur pada nikmat yang didapatkan tuhan. serta sambutlah hari esok yang lebih cerah.

Tujuan PHBS adalah mencapai rumah tangga sehat, setiap anggota keluarga menjadi sehat, tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas serta anggota keluarga giat bekerja. Meningkatkan pengetahuan, kemauan dan kemampuan anggota rumah tangga untuk melaksanakan PHBS. Berperan aktif dalam gerakan PHBS di masyarakat.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



Ada beberapa Indikator PHBS antara lain: 1. Menggunakan air bersih 2. Mencuci tangan dengan air dan sabun 3. Menggunakan jamban sehat 4. Memberantas jentik nyamuk 5. Tidak merokok dalam rumah.

Menggunakan Air Bersih sangat penting karena Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

Air yang bersih tidak mengandung pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya. Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun. Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang. Syarat-syarat air bersih: Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba). Air tidak berwarna harus bening/jernih. Air tidak keruh.

Manfaat menggunakan air bersih: Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk kedalam tubuh yang dapat menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.

Manfaat mencuci tangan: Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typus, cacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), flu burung atau *severe acute respiratory syndrome* (SARS). Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Kapan harus mencuci tangan? Setiap kali tangan kotor, setelah buang air besar, setelah menceboki bayi atau anak, sebelum dan sesudah menyuapi anak, sebelum memegang makanan, sebelum menyusui bayi.

Menggunakan jamban sehat, Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa yang dilengkapi dengan unit penumpungan kotoran dan air untuk membersihkan.

Manfaat menggunakan jamban, Menjaga lingkungan bersih, sehat dan tidak berbau. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya. Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera disentri, typus, cacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.

Memberantas jentik nyamuk, Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Dengan cara 3 M : Menguras, Menutup, Mengubur.

Tidak merokok di dalam rumah, Setiap anggota keluarga tidak boleh merokok di dalam rumah. Bahaya rokok: Menyebabkan kanker rahim dan keguguran. Menyebabkan kemandulan dan impotensi. Menyebabkan kanker kulit. Menyebabkan penyakit paru-paru kronis. Menyebabkan stroke dan jantung. Gangguan pada mata, seperti katarak.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



**INSTRUMEN
EVALUASI PROSES**

Nama :
Kelas :
Materi :

Berilah tanda cek (V) pada kolom jika
1 (tidak setuju)
2 (kurang setuju)
3 (setuju)
4 (sangat setuju)
Yang sesuai dengan kondisi diri Anda

NO	PROSES YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya merasa senang mengikuti layanan BK				
2	Saya aktif berpartisipasi dalam layanan BK				
3	Saya aktif berdiskusi				
4	Saya antusias mengikuti layanan BK				
5	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru BK				

Link Google Form : <https://forms.gle/bAvn7asFX9guiYfo9>



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PATI

Alamat : Jl. P.SudirmanNo. 24 Pati-Kode Pos 59113 Telepon: 0295-381454
Faksimile : 0295-38149 Surat Elektronik : smansapati@yahoo.com



**INSTRUMEN
EVALUASI HASIL**

Nama :
Kelas :
Materi :

Berilah tanda cek (V) pada kolom jika
1 (tidak setuju)
2 (kurang setuju)
3 (setuju)
4 (sangat setuju)
Yang sesuai dengan kondisi diri Anda

NO	PROSES YANG DINILAI	SKOR			
		1	2	3	4
1	Setelah menerima materi layanan BK saya dapat menyebutkan pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat				
2	Setelah menerima materi layanan BK saya dapat menjelaskan langkah-langkah Pola Hidup Bersih dan Sehat				
3	Setelah menerima materi layanan BK saya dapat mengemukakan Tips-tips Pola Hidup Bersih dan Sehat				
4	Setelah menerima materi layanan BK saya dapat mengaitkan Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan Kesehatan				
5	Setelah menerima materi layanan BK saya dapat menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat dalam kehidupan sehari-hari				

Link Google Form : <https://forms.gle/urbN2jnh3f3ijDdKA>