



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

SMP MUHAMMADIYAH 1 MINGGIR

Status : Terakreditasi A

Gedongan, Sendangarum, Minggir, Telp (0274) 6497001

Website : smpmuh1minggir.sch.id email: muh.gedongan@gmail.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KLASIKAL**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Bimbingan Pribadi
C	Topik Layanan	Pola hidup bersih dan sehat
D	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pencegahan
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli mampu membangun pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dapat menelaah pengertian pola hidup bersih dan sehat2. Peserta didik dapat menemukan manfaat membiasakan pola hidup bersih dan sehat3. Peserta didik mampu merumuskan langkah-langkah menjalani kebiasaan hidup bersih dan sehat
G	Sasaran layanan	Peserta didik kelas VII
H	Materi	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian pola hidup sehat2. Manfaat menjalankan pola hidup sehat3. Langkah-langkah menerapkan pola
I	Waktu	1 x 40 menit pembelajaran
J	Sumber	<ol style="list-style-type: none">1. https://tribratanews.kepri.polri.go.id/2020/03/11/pengertian-kesehatan-tubuh/ didownload pada 6 Juni 20212. https://www.tokopedia.com/blog/manfaat-pola-hidup-sehat-hlt/ didownload pada 6 Juni 2021
K	Metode/Teknik	Experiental Learning
L	Media/Alat	<ol style="list-style-type: none">1. Googlemeet2. Form Office3. Powerpoint4. Laptop
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK membuka dengan salam dan doa2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, mengabsen peserta didik)3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai

b. Penjelasan tentang kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan langkah- langkah kegiatan, tugas, dan tanggung jawab peserta didik 2. Guru BK menyampaikan kontrak layanan (kesepakatan layanan), <i>hari ini kita akan melakukan layanan dasar bidang sosial, kita sepakat akan melakukan dengan baik</i>
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidas)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
d. Tahap Peralihan (Transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ketahap inti
2. Tahap Inti	
a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati powerpoint tentang pola hidup bersih dan sehat 2. Peserta didik mengidentifikasi pola hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Peserta didik mengevaluasi pola hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan 4. Peserta didik membuat langkah-langkah untuk menjalani kebiasaan hidup bersih dan sehat
b. Kegiatan guru Bimbingan dan konseling/ konselor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan powerpoint tentang pola hidup bersih dan sehat 2. Guru BK meminta peserta didik untuk mengidentifikasi pola hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan 3. Guru BK membantu peserta didik untuk mengevaluasi pola hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan 4. Guru BK meminta siswa membuat langkah-langkah untuk menjalani kebiasaan hidup bersih dan sehat
3. Tahap Penutup	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK bersama dengan peserta didik merefleksikan kegiatan dengan menanyakan manfaat layanan 2. Guru BK bersama dengan peserta didik menyimpulkan terkait dengan materi 3. Guru BK memberikan penguatan terkait dengan materi yang disampaikan 4. Guru BK menyampaikan materi yang akan datang 5. Guru BK memberikan link lembar kerja peserta didik melalui wa grup/google classroom 6. Guru BK mengucapkan terima kasih dan menutup kegiatan dengan doa melalui goglemeet
N	Evaluasi
1. Evaluasi Proses	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengadakan Refleksi 2. Peserta didik bersemangat dalam mengikuti kegiatan layanan dibuktikan dengan mengamati respon peserta didik pada goglemeet 3. Peserta didik dapat memahami materi dan dapat melakukan debat aktif dengan baik sesuai dengan materi yang telah disampaikan melalui goglemeet
2. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan daring: menyenangkan/ kurang menyenangkan/ tidak menyenangkan 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/ tidak penting 3. Cara guru Bimbingan dan konseling menyampaikan : mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti. 5. Evaluasi hasil dilakukan dengan Essay berupa apa yang dirasakan dalam kondisi kelas melalui media google form. Dari hasil Essay ini lah bisa mendapatkan jawaban dari

		peserta didik, apakah peserta didik sudah memahami tentang komunikasi yang baik kepada guru saat belajar daring apa belum
--	--	---

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Widayatun, S. Ag, M.Psi
NBM. 568801

Minggir, 19 Juli 2021

Guru bimbingan dan konseling

Nuriyati, S.Pd
NBM. 1058888

PEDOMAN OBSERVASI
(Evaluasi Proses)

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor :					

Skor 4 : Sangat baik
 Skor 3 : Baik
 Skor 2 : Cukup baik
 Skor 1 : Kurang Baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori Hasil
 - a. Sangat baik = 28 – 32
 - b. Baik = 23 – 27
 - c. Cukup = 22 – 26
 - d. Kurang = <21

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Minggir, 19 Juli 2021

Guru bimbingan dan konseling

Widayatun, S. Ag, M.Psi
NBM. 568801

Nuriyati, S.Pd
NBM. 1058888

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(Evaluasi Hasil)**

Disampaikan melalui Form Office

Nama :

Kelas :

1. Jelaskan sesuai yang kalian pahami apa yang dimaksud dengan pola hidup bersih dan sehat !

2. Apa manfaat menerapkan pola hidup bersih dan sehat yang kamu rasakan. Jelaskan !

3. Apa yang bisa lakukan untuk menjalankan pola hidup bersih dan sehat. Jelaskan !

Pola Hidup Bersih dan Sehat

A. Pengertian Pola hidup bersih dan sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (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.

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita. Kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan gaya hidup sehat. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu karena virus penyakit ataupun karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan.

B. Manfaat menerapkan pola hidup sehat

Gaya hidup sehat memiliki segudang manfaat jangka pendek dan panjang, baik untuk kesehatan tubuh ataupun pikiran. Kira-kira, manfaat apa saja sih, yang bisa kamu tuai dari menjalani pola hidup yang lebih sehat?

1. Terhindar dari Berbagai Macam Penyakit
2. Memiliki Banyak Energi
3. Meningkatkan Produktivitas
4. Berat Badan Terjaga
5. Hidup Teratur
6. Bersikap Lebih Positif
7. Kesehatan Mental Terjaga
8. Memperscantik Kulit

9. Meningkatkan Kepercayaan Diri
10. Bisa Menikmati Hidup Secara Optimal

C. Langkah-langkah Pola Hidup Sehat

1. Usahakanlah untuk membiasakan pola tidur secukupnya. Bagi orang dewasa tentunya tidur selama 6 hingga 8 jam merupakan waktu yang cukup untuk dapat beristirahat dengan baik dan sehat. Maka dari itu, janganlah kekurangan tidur karena dapat berpengaruh pada konsentrasi anda namun juga jangan terlalu banyak tidur karena akan mengganggu masa aktivitas anda nantinya.
2. Cobalah untuk tetap berpikir positif karena dengan begitu akan mengurangi tingkat stress anda. tahukah anda, jika anda mengalami stress maka tubuh anda akan berusaha untuk mengikuti pola pikir anda. seperti contohnya ada orang yang nafsu makannya bertambah ketika dia mengalami stress. Maka dari itu, penting bagi anda untuk tetap berpikiran positif.
3. Lakukan olahraga rutin. Olahraga tidak hanya dengan mengunjungi sarana fitness atau mungkin lari pada pagi hari. Anda pun bisa menggunakan variasi olahraga yang anda inginkan. Contohnya anda bisa melakukan renang seminggu 3 kali atau bisa juga melakukan stretching dan gerakan-gerakan ringan yang dapat anda lakukan dirumah. Dengan begitu, setidaknya anda menggerakkan otot-otot tubuh anda.
4. Menjaga pola makan. Dengan menjaga pola makan tentunya menjadi salah satu hal yang baik bagi anda. bukan hanya membuat tubuh anda tetap bugar dan langsing, tetapi menjaga tubuh anda terserang penyakit berbahaya yang disebabkan oleh beberapa makanan yang mengandung banyak zat-zat berbahaya dan mengakibatkan kegemukan. Maka dari itu, penting adanya menjaga pola makan 4 sehat 5 sempurna.
5. Teruslah meminum multivitamin yang anda rasa cocok dengan anda. dari segala aktivitas tersebut diatas, tentunya anda harus tetap terjaga kondisi asupan vitaminnya. Maka dari itu, selain dari buah dan sayuran penting dan perlu juga bagi tubuh anda akan asupan vitamin yang berasal dari multivitamin yang telah disediakan oleh beberapa perusahaan vitamin.