



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK DARING
DARURAT PANDEMI COVID - 19
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KELAS BESAR/ LINTAS KELAS
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020-2021**

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| A | Komponen layanan | Layanan dasar |
| B | Bidang Layanan | Bidang pribadi |
| C | Topik layanan | Pentingnya Kesehatan pada Masa Pandemi Covid 19 |
| D | Fungsi layanan | Fungsi Pemahaman dan Pemeliharaan |
| E | Tujuan umum (kompetensi) | Peserta didik mampu menjaga kesehatan pada masa pandemi covid 19 |
| F | Tujuan khusus (tujuan umum) | <ul style="list-style-type: none">• Peserta didik mampu menfokuskan mengenai hakikat kesehatan masa pandemi• Peserta didik mampu meyakini pentingnya kesehatan tubuh pada masa pandemi covid 19• Peserta didik mampu mendemonstrasikan teknik menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi |
| G | Sasaran layanan | X-XII |
| H | Materi | <ul style="list-style-type: none">• Hakikat kesehatan tubuh masa pandemi• Pentingnya menjaga kesehatan tubuh masa pandemi• Teknik menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi |
| I | Waktu | 1x45 menit via sinkronus dan asinkronus |
| J | Sumber | Menyesuaikan materi dari narasumber |
| K | Teknik | <ul style="list-style-type: none">• Talkshow melalui IG Live (sinkronus) |
| L | Media/ Alat | <ul style="list-style-type: none">• Laptop• Smartphone |
| M | Tanggal Pelaksanaan | Pertengahan Oktober 2020 |
| N | Pelaksanaan | |
| | 1. Tahap Awal/ Pendahuluan | |
| | a. Pernyataan Tujuan | <ol style="list-style-type: none">1. Guru BK menyapa peserta didik melalui IG Live (sinkronus) dengan kalimat bersemangat dan ceria2. Memberikan ice breaking atau game sederhana untuk menarik fokus dan minat peserta didik.3. Guru BK menyampaikan tujuan layanan bimbingan lintas kelas yakni tujuan umum dan |

| | | |
|--|---|--|
| | | tujuan khusus |
| | b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan. | <ul style="list-style-type: none"> • Guru BK menjelaskan langkah kegiatan, tanggung jawab, dan tugas yang perlu peserta didik lakukan • Langkah kegiatan antara lain; menyampaikan mengenai tata tertib, jumlah narasumber, gambaran kegiatan dan tugas yang dilakukan, dan tanggung jawab peserta didik untuk melaksanakan kegiatannya. • Khusus yang mengikuti secara asinkronus terutama guru BK menekankan pada aspek tanggung jawab melaksanakan tugas |
| | c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi) | Guru BK memberikan pengantar tentang gambaran topik yang akan menjadi perbincangan. |
| | d. Tahap peralihan (Transisi) | <p>a. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik lintas kelas dalam melaksanakan kegiatan</p> <p>b. Setelah mendapatkan kepastian siap, maka konselor/guru BK mulai mengajak peserta didik masuk ke tahap inti</p> |
| | 2. Tahap Inti | |
| | a. Kegiatan peserta didik | <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengikuti kegiatan penyampaian stimulus materi secara sinkronus IG Live . • Peserta didik menyampaikan pengalaman terkait materi kebugaran dan kesehatan masa pandemi • Peserta didik melakukan curah pendapat-gagasan terkait materi dengan narasumber |
| | b. Kegiatan Guru BK/ Narasumber | <ul style="list-style-type: none"> • Sebelumnya membagikan link komik strip media layanan yang telah guru BK buat untuk pengantar diskusi bagi peserta didik • Memandu peserta didik mengikuti kegiatan sinkronus IG Live • Guru BK menjadi moderator kegiatan dan mempersilakan narasumber menyampaikan paparan materinya • Narasumber menyampaikan paparan materinya • Guru BK memandu peserta didik yang mengikuti secara sinkronus untuk melakukan curah pendapat • Guru BK mengajak peserta didik |

| | | |
|---|--------------------|---|
| | | <p>menyampaikan kesan dan pesan terhadap materi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Narasumber menyampaikan closing statement untuk penguatan materi bagi peserta didik baik yang mengikuti sinkronus |
| | 3. Tahap Penutup | |
| | | <ol style="list-style-type: none"> Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta didik dalam proses bimbingan lintas kelas Guru BK mengapresiasi peserta didik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan bimbingan lintas kelas sinkronus Guru BK menyampaikan bahwa video talkshow akan diunggah ke YouTube Peserta didik yang tidak mengikuti live baik bisa mengikuti asinkronus sewaktu-waktu lewat tayangan YouTube. Guru BK meminta peserta didik menyetorkan kesan pesannya pada laman padlet https://padlet.com/masbahurroziqi/tafjcecc6ccphm6a Guru BK menyampaikan kepada peserta didik untuk mengisi evaluasi proses dan evaluasi hasil. |
| O | Evaluasi | |
| | 1. Evaluasi Proses | <p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru BK dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan bimbingan lintas kelas meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengamati keterlibatan peserta didik dalam kegiatan bimbingan lintas kelas. Baik yang sinkronus. Dan menuangkannya pada catatan evaluasi proses guru BK. 2. Guru BK membagikan link evaluasi proses terkait performa guru BK melalui link google form. |
| | 2. Evaluasi Hasil | <p>Guru BK meminta peserta didik mengisi evaluasi hasil atas kegiatan bimbingan lintas kelas. Evaluasi hasil melalui link google form.</p> |
| P | Tindak lanjut | <p>Guru BK mengajak peserta didik membuat rencana tindak lanjut pada link google form</p> |

Probolinggo, 13 Juli 2020

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Drs. Ali Istihadi, M.T.

NIP. 19650526 198903 1 006

Konselor / Guru BK

Masbahur Roziqi, S.Pd

NIP. 19890824 201903 1 008

Lampiran :

1 Evaluasi Hasil

2 Evaluasi Proses

KONTEN LAYANAN BIMBINGAN LINTAS KELAS

“Yuk Jaga Kesehatan Saat Pandemi Covid 19”

Haloo kembali bertemu bersama pak Ziqi dalam layanan bimbingan dan konseling. Bagaimana kabarnya anak-anakku kelas X, XI, dan XII? Saya berdoa semoga kalian semua beserta keluarga selalu dalam lindungan Allah dan mendapatkan barokahnya, sehat, kuat dan semangat tiap harinya.

Nah kali ini, saya ingin mengajak kalian ngobrol cas cis cus dengan salah satu guru olahraga kalian nih. Hayoo siapa yang ingat? Yaa, bapak Ahmad Kusnadi. Guru olahraga kita bersama yang kece abis. Pada pertemuan ini, kita akan belajar dari pak Kus apa sih pentingnya menjaga kesehatan selama pandemi covid 19. Sebab tentu gerak kita kan dibatasi, dan disarankan tidak keluar rumah, tentu olahraga pun tidak bisa sebebas dulu yang bisa ramai-ramai. Nah bagaimana sehat semasa pandemi ini, yuk mari ikuti pembahasan bersama pak Kusnadi.

Tapi sebelum itu, saya sampaikan dulu yaa apa saja gambaran besar yang akan kita pelajari bersama pada sesi live bersama pak Kusnadi ini yaa. Yuuk kita pelototi bersama!

- **Kesehatan pada Masa Pandemi**

Kesehatan menjadi hal utama yang musti kita perhatikan pada masa pandemi ini. Tidak hanya bagi kalangan umur lanjut usia, tapi juga remaja. Alasannya selain agar tetap sehat dan melaksanakan kegiatan dengan ceria, juga menghindarkan remaja dari bahaya penularan virus covid 19. Lawrence C. Kleinman (2020) pada Mei 2020 lalu, wakil Kepala Pengembangan Akademis dan Kepala Divisi Pediatrik Kesehatan Masyarakat, Rutgers Robert Wood Johnson Medical School Amerika Serikat, dalam studi terbarunya mengatakan anak-anak rentan mengalami keparahan penyakit terutama apabila memiliki kondisi kronis bawaan, termasuk obesitas. Studi tersebut dilakukan terhadap 48 anak-anak dan remaja, mulai dari bayi baru lahir sampai usia 21 tahun, yang dirawat di Pediatric Intensive Care Unit (PICU) di AS dan Kanada akibat Covid-19 sepanjang Maret – April 2020. Lebih dari 80% pasien memiliki kondisi yang parah mulai dari penyakit imun, obesitas, diabetes, serta penyakit paru kronis. Sebanyak 40% dari jumlah tersebut bergantung pada alat atau teknologi rumah sakit untuk bisa bertahan hidup. Lebih dari 20% pasien mengalami gagal organ, antara satu atau dua organ sekaligus, sebagai akibat dari infeksi Covid-19. Lebih dari 40% pasien membutuhkan alat bantu pernapasan.

Data tersebut menunjukkan remaja tidak luput dari bayang-bayang bahaya covid 19. Apalagi para remaja yang berada pada zona orange dan zona merah. Zona orange dan merah berarti tingkat penularan covid 19 masih tidak bisa dikontrol. Sehingga sangat berbahaya ketika masyarakat, khususnya remaja belum patuh pada protokol kesehatan.

Nah fenomena tersebut yang membuat saya, dan anak-anakku sekalian untuk tidak boleh meremehkan pentingnya kesehatan pada masa pandemi ini. Dengan tubuh yang sehat sehat, maka kita bersama bisa menjaga imunitas/kekebalan tubuh dalam

melawan covid 19. Melalui tubuh sehat, tidak hanya fisik yang sehat, melainkan akan berpengaruh pada mental. Coba kalian bayangkan, ketika terkena covid, pasti kalian akan diisolasi, tidak bisa berbaur dengan orang-orang yang kalian cintai. Harus dikarantina selama 24 jam. Bagaimana rasanya? Pasti sedih kan? Bosan juga karena dua minggu tidak bisa kemana-mana selain meningkatkan imunitas tubuh agar bisa bertahan melawan covid 19 yang ada pada tubuh. Sehingga tentunya kesehatan menjadi sesuatu yang sangat penting dan berharga bagi remaja, untuk bisa tetap aktif dan semangat. Lengkapnya bagaimana yaa, yuk kita ikuti materi dari pak Kus.

- **Pentingnya Kesehatan Masa Pandemi**

Kesehatan bagi remaja saat pandemi ini, penting sekali. Kalau menurut kalian, penting apa tidak?? Hayooo. Pastinya penting kan? Iya kesehatan sangat penting terutama saat masa pandemi ini. Mari kita rasakan. Bagaimana pentingnya kesehatan bagi remaja sih?

Pertama, pentingnya kesehatan bagi remaja agar remaja bisa tetap bebas berkreasi dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar dan orang-orang yang kalian cintai. Ketika tubuh sehat, maka kalian bisa bebas beraktivitas. Bisa membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah, merawat adik, membersihkan tanaman, hingga memasak di dapur. Bahkan kalian juga bisa berkarya dengan ceria membuat vlog atau sekedar bermain tiktok. Tapi jika kondisi tidak fit. Maka kalian akan terhambat dan mengalami banyak kendala. Sehingga aktivitas pun menjadi garing dan tidak menarik. Kalian kesulitan melakukan aktivitas dengan bebas. Ini lah resiko jika kalian sakit.

Kedua, jika sehat, maka pendidikan akan berjalan dengan baik. Jika kesehatan terganggu, tentu akan berpengaruh pada aktivitas pendidikan kalian. Kalian tidak bisa belajar dengan tenang, bekerjasama dengan teman untuk mengerjakan PR, atau bahkan untuk membaca materi yang dikirim oleh bapak ibu guru. Pasti baca sebentar sudah rasanya badan ini berat semua. Atau bahkan jika terpapar covid, kalian justru akan sangat terbatas, karena pusing memikirkan kondisi tubuh yang terserang virus. Ini kerugian kedua jika remaja terganggu kesehatannya.

Ketiga, ini berkaitan dengan kesehatan mental, kalian akan mudah mengalami stress jika kondisi tubuh tidak sehat. Hal ini karena kalian memikirkan kesehatan tubuh yang terus menurun. Apalagi jika ditambah dengan kekhawatiran berlebihan, akan semakin melengkapi penurunan imun tubuh secara perlahan. Padahal dengan kesehatan fisik prima dan kesehatan mental terjaga, remaja akan semakin tangguh menghadapi covid 19.

dr. Adib Khumaidi, Sp.OT (2020), ketua Perhimpunan Dokter Emergensi Indonesia (PDEI) bahkan mengatakan saat pandemi ini khususnya, kesehatan menjadi panglima. Artinya kesehatan memegang peran utama untuk membuat seseorang mampu bertahan menghadapi pandemi covid 19. Pola hidup sehat kata Adib menjadi metode terampuh untuk menjaga kesehatan individu pada umumnya, dan remaja pada khususnya.

Yuups, pak Ziqi setuju sekali tuh dengan pak Adib. Pentingnya menjaga kesehatan era saat ini bisa kita katakan menjadi panglima. Sebagai remaja, pentingnya menjaga kesehatan harus menjadi kebutuhan utama selama masa pandemi ini. Kegiatan yang

sekiranya membuat kalian akan rawan sakit, memang lebih baik kalian hindari. Naaah, itu lah pentingnya menjaga kesehatan. Terus bagaimana yaa caranya menjaga kesehatan saat pandemi covid 19? Mau tipsnya? Ayoo kita bergerak ke bahasan berikutnya.... Dan jangan lupa ada tips menarik dari pak Kus juga lhoo.

- **Tips/Teknik Menjaga Kesehatan Saat Pandemi**

Haloo anak-anakku, setelah tadi kita banyaak sekali membahas mengenai hakikat kesehatan dan pentingnya menjaga kesehatan era pandemi covid, yuuk berikutnya kita akan bahas bersama tentang tips atau teknik atau kalian bisa juga sebut cara untuk menjaga kesehatan pada masa pandemi ini. Tentu tidak hanya kesehatan fisik, tapi juga kesehatan jiwa. Penasaran? Ayoo langsung tancap kita bahas bersamaaa.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menyebutkan ada beberapa langkah yang dapat masyarakat lakukan, baik orang dewasa maupun remaja, untuk menjaga kondisi kesehatan pada masa pandemi. Apa saja yaa?? Kegiatan tersebut antara lain;

- a. Peningkatan imunitas fisik

Ada beragam cara untuk meningkatkan imunitas fisik kita. Diantaranya; makan makanan seimbang, minum yang cukup, olahraga 30 menit sehari, berjemur di pagi hari seminggu dua kali, dan tidak merokok serta meminum alkohol. Beberapa cara tersebut merupakan aktivitas yang berkaitan dengan jasmaniah, selengkapnyanya jangan lupa juga menyimat penyampaian pak Kus ya.

- b. Peningkatan kesehatan jiwa dan psikososial

Kalau langkah ini bisa berupa; a) peningkatan emosi positif b) menghadirkan pikiran positif c) menciptakan hubungan sosial yang positif d) beribadah rutin dengan penuh keyakinan pandemi ini akan segera berakhir.

Dua kegiatan utama itu menurut Kemenkes dapat menjadi menu kegiatan harian bagi remaja agar dapat dilakukan secara konsisten. Dengan konsisten, efek tips nya akan lebih terasa.

Tips lain juga disampaikan oleh situs dr. Andi Marsha Nadhira (2020) pada situs alodokter.com. Sudah tahu belum? Itu loh situs yang diasuh oleh banyak dokter secara online. Nah beliau-beliau ini berbagi tips untuk menjaga kesehatan saat pandemi covid 19. Mau tahu nih, apa yaa kira-kira?

- A. Melakukan aktivitas fisik

Kegiatan ini dapat berupa melakukan olahraga ringan. Seperti lari kecil atau lompat di tempat. Dengan melakukan aktivitas fisik, maka tubuh akan menghasilkan hormon endorfin yang akan meredakan stres, meringankan rasa khawatir, dan membuat mood anda lebih baik.

- B. Mengonsumsi makanan bergizi

Remaja bisa membiaskan diri untuk mulai mengonsumsi makan bergizi sesuai budget keluarga. Seperti misal makan buah-buahan, dan perbanyak konsumsi

sayur mayur. Catatannya juga perbanyak mengonsumsi makanan mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat.

C. Menghentikan kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk di sini berarti sebaiknya hindari merokok dan alkohol. Sebab kebiasaan ini juga turut membuat imun tubuh menurun. Termasuk kebiasaan begadang atau kurang beristirahat. Ini dapat membuat anda menjadi lebih mudah cemas.

D. Membuat rutinitas sendiri

Kalau ini pastinya harus khas kalian. Silakan membuat kegiatan produktif sendiri di rumah. Misal mencoba memasak dengan resep masakan sendiri, berkebun, hingga menjadi tiktoker edukasi lawan covid 19. Silakan berkreasi sesuai rutinitas yang bisa dilakukan di rumah.

E. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat

Komunikasi. Kata kunci itu penting sekali kalian lakukan untuk tetap terhubung secara mental dengan orang-orang terdekat. Terutama keluarga dan sahabat. Mereka dapat menjadi pendukung utama ketika kondisi fisik atau mental mungkin sempat drop atau menurun. Bisa melalui video call atau zoom meeting, bahkan telepon biasa pun tidak masalah. Yang penting kalian dapat tetap terhubung. Jadikan pula suasana di rumah nyaman dan jauh dari konflik. Jika terjadi konflik, masing-masing anggota keluarga harus saling berkomunikasi dan terbuka untuk bersama menyelesaikan masalah.

F. Bijak memilah informasi

Pastikan hindari berita hoax, utamanya tentang covid 19. Jangan sekali pun percaya berita atau informasi tanpa sumber yang jelas. Apalagi bukan sumber resmi dari pemerintah. Sebab jika kalian menurutinya maka makin membuat diri kalian mencari informasi yang tidak jelas. Jangan sungkan untuk mengonsultasikan informasi yang masih belum jelas kebenarannya pada guru atau orang tua anda.

Nah beberapa hal di atas merupakan bagian dari materi layanan lintas kelas atau kelas besar pada layanan bimbingan dan konseling. Bagaimana? Seru kaaaan?? Ini belum dilengkapi materi dari narasumber kita tercinta pak Kusnadi looh. Jangan lupa juga mendengarkan yaa. Berikutnya, yuk kita seru-seruan menuangkan gagasan kita di LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik), berangkaaat!!

Daftar Rujukan

Kemenkes. 2020. Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Covid 19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Khumaidi, Adib. 2020. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/8N00rPON-pentingnya-perhatikan-kondisi-kesehatan-saat-pandemi-covid-19>. Diakses 23 September 2020

Kleinman, Lawrence. 2020. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/studi-terbaru-tingkat-keparahan-covid-19-pada-anak-dan-remaja-lebih-tinggi?page=all>. Diakses 23 September 2020

Nadhira, Andi Marsha. <https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona>. 2020. Diakses 23 September 2020

Lembar Kerja Peserta Didik

“Yuk Jaga Kesehatan Saat Pandemi Covid 19”



Sumber gambar: kompas.id, diakses 23 September 2020

Gambar di atas menunjukkan perkembangan kondisi penyebaran virus covid 19 dan data jumlah korbannya. Baik korban yang harus dirawat, tambahan positif, hingga yang meninggal dunia. Termasuk pula korban yang berhasil sembuh. Di dalam data ini, tidak menutup kemungkinan juga ada remaja yang terpapar covid 19.

- 1) Anda berada pada daerah zona oranye covid 19. Peraturan pemerintah melarang anda untuk masuk sekolah dan melaksanakan kegiatan tatap muka. Ada guru yang meminta anda untuk masuk karena akan memberikan tugas. Coba anda ceritakan langkah yang akan anda lakukan untuk menjaga kesehatan pada situasi seperti ini?

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

- 2) Sekitar pukul 08.00 pagi, dua sahabat anda datang mengunjungi rumah anda. Mereka tidak bermasker dan tidak pula mencuci tangan saat pamit masuk ke dalam rumah anda. Keduanya juga langsung menjabat tangan anda dan mencium pipi kanan dan kiri anda bergantian kemudian lanjut memeluk tubuh anda. Padahal anda tahu harusnya teman anda menjaga jarak aman, tidak bersentuhan, dan harus memakai masker serta membiasakan cuci tangan. Bagaimana anda meyakinkan teman anda untuk tetap mematuhi protokol kesehatan?

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

Agar lebih semangaat, ayo kita sekarang praktikkan tips menjaga kesehatan semasa pandemi. Coba anda rekam kegiatan anda untuk menjaga kesehatan pada masa pandemi ini. Durasi

waktu minimal 1 menit dan maksimal 5 menit. Kemudian silakan anda kirim pada tautan
<https://forms.gle/apBPnGdKcio244EEA>

MEDIA LAYANAN

Media layanan yang saya gunakan pada bimbingan lintas kelas pentingnya menjaga kesehatan saat era pandemi covid 19 berupa komik strip. Saya memanfaatkan aplikasi gratis Pixton untuk membuat komiknya. Berikut link komik stripnya:

https://ziqikonselor.blogspot.com/2020/09/masbahur-roziqi-tugas-pengembangan_24.html

EVALUASI PROSES DAN HASIL

Evaluasi Proses Peserta Didik

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Peserta didik antusias mengikuti kegiatan lintas kelas | | | | |
| 2 | Peserta didik menggunakan bahasa santun dalam melakukan interaksi baik secara sinkronus (zoom dan google meet) dan asinkronus (chat WA) | | | | |
| 3 | Peserta didik aktif bertanya dan menjawab stimulus pernyataan yang disampaikan guru BK pada baik sinkronus maupun asinkronus | | | | |
| 4 | Peserta didik menghargai pendapat peserta didik lainnya dalam kegiatan lintas kelas baik sinkronus maupun asinkronus | | | | |
| 5 | Peserta didik memberikan apresiasi atas pendapat dan atau jawaban temannya baik sinkronus maupun asinkronus | | | | |

Evaluasi Proses Guru BK

| NO | PERNYATAAN | SKOR | | | |
|----|--|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Guru BK membangun hubungan baik dengan peserta didik mulai tahap awal hingga penutup | | | | |
| 2 | Guru BK mengajak peserta didik mengucapkan salam dan berdoa pada layanan lintas kelas | | | | |
| 3 | Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan bimbingan klasikal pada peserta didik via sinkronus | | | | |
| 4 | Guru BK menyampaikan tahapan kegiatan layanan | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| | bimbingan klasikal daring. | | | | |
| 5 | Guru BK memberikan evaluasi atas kegiatan layanan klasikal | | | | |
| 6 | Guru BK mengapresiasi pendapat yang diutarakan peserta didik | | | | |
| 7 | Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk aktif interaktif bersama narasumber | | | | |
| 8 | Guru BK memandu talkshow dengan membuat suasana ceria (tidak garing) | | | | |
| 9 | Narasumber menyampaikan paparan dengan jelas | | | | |
| 10 | Narasumber merespon pertanyaan peserta didik dengan baik | | | | |

Evaluasi Hasil Peserta Didik

A. PENGETAHUAN

1. Dari kegiatan layanan lintas kelas yang anda ikuti, apa yang anda pahami mengenai hakikat kesehatan tubuh semasa pandemi?
2. Apa sih menurut anda pentingnya menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi?
3. Apa yang menjadi kendala anda dalam menjaga kesehatan tubuh?
4. Bagaimana anda mengatasi hambatan dalam menjaga kesehatan tubuh?

B. SIKAP

Pilihlah antara angka 1-5 yang menjelaskan tentang sikap yang anda peroleh dari kegiatan layanan lintas kelas saat ini.

Skala 1-5

1=Sangat Tidak Setuju

2= Tidak Setuju

3= Kurang Setuju

4=Setuju

5=Sangat setuju

| No | Pernyataan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya senang mendapatkan materi layanan lintas kelas tentang menjaga kesehatan saat pandemi covid 19 | | | | | |
| 2 | Saya yakin dapat menjaga kesehatan dengan baik setelah mendapat materi layanan lintas kelas tentang menjaga kesehatan saat pandemi covid 19 | | | | | |
| 3 | Saya menyadari masih ada | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| | kekurangan saya dalam menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19 | | | | | |
| 4 | Saya bertekad mampu mengatasi kekurangan saya dalam menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19 | | | | | |
| 5 | Saya meyakini kesehatan saat masa pandemi covid 19 dapat meningkatkan kekebalan tubuh saya setelah mendapatkan layanan lintas kelas menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19 | | | | | |

C. TINDAKAN

- a. Setelah mengikuti layanan lintas kelas mengenai menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19, silakan mempraktikkan cara anda menjaga kesehatan dengan mengirimkan video cuplikan praktik menjaga kesehatan anda.
- b. Setelah mengikuti layanan lintas kelas mengenai menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19, silakan mengajak anggota keluarga anda untuk praktik menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19. Rekam juga ketika anda mengajak dan melakukan kegiatan jaga kesehatan bersama anggota keluarga anda tersebut.
- c. Setelah mengikuti layanan lintas kelas mengenai menjaga kesehatan semasa pandemi covid 19, silakan anda merekam ajakan semangat anda pada teman-teman dan masyarakat lainnya untuk menjaga kesehatan selama pandemi ini.