

## Rencan Pelaksanaan Pelatihan / (RPP)

Oleh:

**Mardiah, M.Pd**

**(SMP Negeri 3 Padalarang)**

Nama Pelatihan : In House Training (IHT) Untuk Guru SMP Negeri 3 Padalarang

Nama Mata Diklat : Pandemi Covid 19 Varian Delta dan Cara Menanggulangnya

Tujuan pelatihan : Memahami tentang pengertian virus dan sifatnya secara umum, melalui gambar serta mampu menyebutkan ciri dan penyebaran Virus Covid 19 varian Delta sehingga memahami protokol kesehatannya untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari hingga mampu menjelaskan tentang cara meningkatkan Imun Tubuh secara alami

Indikator pelatihan : Setelah mengikuti pelatihan peserta (Guru) dapat

1. Menjelaskan Pengetian Virus, jenis dan sejarah ditemukannya.
2. Menjelaskan ciri-ciri virus Corona (Covid 19) varian Delta
3. Memahami Cara penyebaran Covid 19 Varian Delta
4. Memahami Cara menghadapi penyebaran Covid 19 dalam kehidupan sehari-hari dimasyarakat.
5. Memahami bagaimana cara meningkatkan Imun Tubuh secara alami.

Alokasi waktu : 10 menit

No	TAHAP PEMBELJARAN	KEGIATAN BELAJAR	WAKTU
1	Pendahuluan	<b>Persiapan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pembukaan dengan <b>salam pembuka</b> memanjatkan <b>syukur</b> kepada Tuhan YME dan <b>berdoa</b> untuk memulai pembelajaran (<b>Religius</b>)</li><li>• Mengecek kehadiran peserta (<b>Disiplin</b>)</li></ul>	2 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelatih Menanyakan peserta tentang Hand Phone yang siap dengan internetnya.</li> <li>• Pelatih menjelaskan aturan pembelajaran dengan kesiapan peserta berada dalam kelompok yang setiap kelompok berjumlah 5 orang.</li> <li>• Pelatih memberikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang berjudul Covid 19 Varian Delta</li> <li>• Pelatih Menyampaikan materi yang akan dipelajari hari ini yang ditulis di papan tulis</li> </ul> <p><b>Apersepsi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Masih banyak yang menganggap virus itu tidak ada, bahkan Covid 19 hanya konspirasi saja.</li> <li>• Saat ini penyebaran Covid sedang menyebar di seluruh bumi, maka sebagai Guru peserta IHT harus memahami apa itu Covid 19 dan bagaimana cara menanggulangi sehingga bisa mengedukasi pada masyarakat</li> </ul> <p><b>Motivasi: .</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi motivasi dengan tepuk semangat.</li> <li>• Menyampaikan bahwa kelompok yang aktif akan mendapat reward (hadiah)</li> </ul>	
2	Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperlihatkan gambar berbagai jenis virus, Covid 19 dan Varian Delta untuk menjelaskan pengertian virus dan ciri-cirinya.</li> <li>• Cara penyebaran Covid 19 Varian Delta dengan menggunakan papan tulis dan gambar.</li> <li>• Menjelaskan bagaimana menghadapi Covid 19 Varian Delta (Protokol Kesehatan) dengan menggunakan gambar.</li> <li>• Memperlihatkan gambar untuk Menjelaskan bagaimana meningkatkan Imun Tubuh secara Alami</li> </ul>	6 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta mengerjakan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) secara berkelompok</li> <li>• Diskusi kelas untuk membahas LKPD dipimpin oleh pelatih dengan cara setiap kelompok menjawab satu pertanyaan.</li> <li>• Kelompok yang aktif akan mendapat penilaian dan mendapat hadiah.</li> </ul>	
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru melakukan refeksi hingga menghasilkan kesimpulan</li> <li>• Mengevaluasi pencapaian pelatihan dengan memberikan 5 buah pertanyaan.</li> <li>• Memberikan tugas untuk</li> </ul>	2 menit

## Sumber Materi Ajar

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4221534/9-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-secara-alami>

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5613742/varian-delta-cs-bikin-corona-makin-ngegas-ini-7-cara-mencegah-penularannya/3>

<https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/24/090900665/masa-inkubasi-virus-corona-kapan-paling-menular-?page=all>.

<https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/24/090900665/masa-inkubasi-virus-corona-kapan-paling-menular-?page=all>

## Media Pelatihan

1. Gambar berbagai jenis virus, Covid 19 dan Varian Delta
2. Gambar Protokol Kesehatan Covid 19 (5M)
3. Gambar Vaksin
4. Gambar-gambar yang berhubungan dengan menjaga imun tubuh secara alami
5. Hand Phone dan jaringan internet yang disiapkan peserta

6. Lembar Kerja Peserta Didik “Covid 19 Varian Delta”
7. Papan tulis.
8. Hadiah (reward) untuk kelompok yang aktif

## Evaluasi

### 1. Alat Evaluasi

No	Indikator	Pertanyaan	Skor
1	Menjelaskan pengertian virus, jenis dan sejarah ditemukannya.	1. Jelaskan pengertian Virus, jenis dan sejarah ditemukannya!	20
2	Menyebutkan ciri-ciri virus Corona (Covid 19)	2. Sebutkan minimal 4 ciri virus (Covid 19)!	20
3	Memahami Cara penyebaran Covid 19 Varian Delta	3. Jelaskan bagaimana cara penyebaran Covid 19 Varian Delta!	20
4	Memahami Cara menghadapi penyebaran Covid 19 dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat	4. Sebutkan 7 langkah dalam menghadapi penyebaran Covid 19 Varian Delta dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat!	20
5	Memahami bagaimana cara meningkatkan Imun Tubuh secara alami.	5. Sebutkan 9 langkah dalam meningkatkan imun tubuh secara alami!	20

### 2. Prosedur Penilaian

- a. Nilai = Perolehan Skor ( Rentang 10 sampai 100)
- b. KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) = 70

Cara menentukan KKM: Menghitung jumlah KD setiap mata pelajaran pada masing-masing tingkat kelas dalam satu tahun pelajaran. Menentukan nilai aspek karakteristik peserta didik (intake), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan (daya dukung).

c. Kriteria

< 70 = D: Kurang

71 - 80 = C : Cukup

80 - 90 = B : Baik

90- 100 = A : Sangat Baik

Bandung Barat, 28 Juni 2021

Pelatih

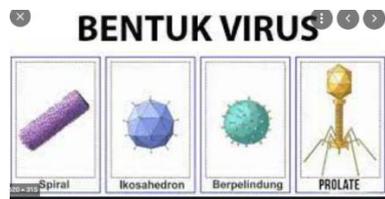
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mardiah' with a stylized flourish at the end.

Mardiah, M.Pd

## Lampiran

### A. Bahan Ajar

#### 1. Ciri-ciri Virus



##### a. Pengertian Virus

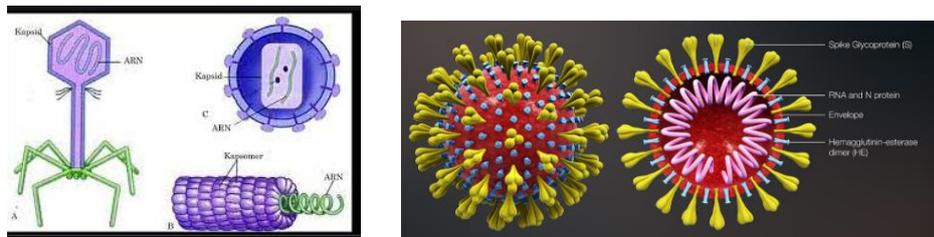
Virus adalah organisme yang berukuran sangat kecil (mikroorganisme) dan memiliki molekul asam nukleat, DNA atau RNA yang terbungkus dalam lapisan pelindung protein (kapsid). Jaringan tersebut diketahui dapat membawa informasi genetik dan mengadakan replikasi sehingga menular. Setelah virus memasuki sel atau jaringan tubuh makhluk hidup, proses pergerakannya akan mengganggu metabolisme atau bahkan merusak sel atau jaringan sehingga menyebabkan suatu penyakit.

##### b. Sejarah Ditemukan Virus

Virus sendiri pertama kali ditemukan oleh Adolf Mayer di tahun 1887. Kala itu, ia melihat penyakit bercak kuning pada daun tembakau dan menular ketika dioleskan ke tanaman yang sehat. Akhirnya, virus diteliti lebih lanjut oleh ilmuwan Rusia bernama Dimitri Ivanovski di tahun 1892. Lalu hasil penelitian dikembangkan lagi oleh M Beijerinck di tahun 1899 untuk mengetahui penyebab penyakit bercak kuning pada tanaman. Diketahui, penyebab penyakit berhasil diisolasi dan dikristalkan. Akhirnya, peneliti menemukan penyebabnya adalah virus yang akhirnya diberi nama Tobacco Mozaik Virus (TMV).

### c. Ciri Umum Virus

Dikutip dari buku 'Mudah dan Aktif Belajar Biologi' terbitan PT Setia Purna, virus pada dasarnya memiliki *ciri-ciri* seperti makhluk hidup karena dapat memperbanyak diri. Namun, virus juga disebut makhluk tidak hidup karena tidak memiliki organel-organel seperti sel hidup. Menurut ahli biologi asal Amerika Serikat, Neil A. Campbell berikut ciri-ciri virus:



- 1). Hanya dapat hidup dan memperbanyak diri di dalam sel hidup organisme lain
  - 2). Memerlukan asam nukleat untuk bereproduksi.
  - 3). Virus dibentuk oleh sebuah partikel yang disebut virion yang mengandung DNA atau RNA saja.
  - 4). Dapat dikristalkan tetapi virus masih memiliki patogen apabila diinfeksi ke organisme hidup
  - 5). Bersifat aseluler (tidak memiliki sel) dan tidak memiliki organel-organel sel.
- Sementara itu, menurut Brum (1994) virus berukuran sangat kecil. Bahkan, lebih kecil daripada bakteri. Diperkirakan ukuran virus berkisar 20 nm-300 nm (1 nm =  $1 \times 10^{-9}$  m).

### d. Ciri Khusus Covid 19 Varian Delta



Saat ini, kasus **varian baru Corona** terus bertambah di Indonesia. Terakhir, dilaporkan terdapat sekitar 140 kasus varian baru yang telah diidentifikasi. Varian baru yang telah diidentifikasi di Indonesia adalah varian Alpha (B117) yang ditemukan di Inggris, varian Beta (B1351) yang ditemukan di Afrika Selatan, serta **varian Delta** (B1617.2) yang ditemukan di India dan disebut lebih cepat menular. Masa inkubasi virus merupakan waktu antara terpapar virus hingga timbulnya gejala. Masa inkubasi Covid-19 rata-rata 5-6 hari, tetapi bisa selama 14 hari. Sementara itu, melansir laman Harvard Medical School, 11 Januari 2021, masa inkubasi virus corona diperkirakan dua hingga 14 hari. Lalu gejala biasanya muncul dalam 4 atau 5 hari setelah terpapar.

## 2. Cara Penyebaran Virus Varian Delta

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kembali memberikan peringatan terkait **varian Delta** (B1617.2). WHO menyebut bahwa varian ini sangat menular, termasuk jenis varian yang tercepat, dan terkuat yang pernah ada. “(Varian Delta) menjadi lebih mematikan karena lebih efisien dalam cara penularan antar manusia. Dan pada akhirnya akan menemukan individu-individu yang rentan yang akan menjadi sakit parah, harus dirawat di rumah sakit dan berpotensi meninggal,” kata Direktur Eksekutif Program Kedaruratan Kesehatan WHO, Dr Mike Ryan, dikutip dari CNBC, Selasa (22/6/2021).

Penyebaran varian Delta, termasuk di Indonesia Menurut laporan terbaru dari Public Health England (PHE), varian Delta mungkin telah menjadi varian dominan di Inggris. “Dengan 74 persen kasus infeksi SARS-CoV-2 dan 96 persen kasus sekuensing dan genotipe yang disebabkan oleh varian Delta ini,” tulis laporan PHE. Di AS, data Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyebutkan proporsi kasus Covid-19 baru yang dikaitkan dengan varian Delta sebesar 2,7 persen.

Ini adalah data pengawasan genomik selama 2 minggu, terhitung 8-22 Mei 2021. Baru-baru ini, mantan komisaris Food and Drug Administration (FDA) Dr. Scott Gottlieb mencatat bahwa sekitar 10 persen kasus baru Covid-19 disebabkan oleh varian Delta.

### 3. Menangulangi dan Menghadapi Pandemi Covid 19



- 1). Kurangi waktu berkumpul
- 2). Batasi waktu 'shopping' di luar rumah
- 3). Waspada kluster tempat ibadah, perkantoran, pertokoan, pabrik
- 4). Waspada saat kembali bekerja dan sekolah
- 5). Perlu pakai masker dobel?
- 6). Jangan lupa hand sanitizer
- 7). Lakukan vaksinasi

Berbagai penelitian pun telah menunjukkan bahwa ***vaksin COVID-19*** yang ada saat ini masih efektif untuk menangkal varian baru, termasuk varian Delta yang disebut cepat menular. Vaksin tersebut di antaranya Oxford-AstraZeneca, Sinovac, PT Bio Farma, Novavax, Pfizer-BioNTech, Modern, Sinophar



## 4. Meningkatkan Kekebalan Tubuh Secara Alami

Menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh sangat penting, apalagi di tengah pandemi corona Covid-19 seperti saat ini. Memperkuat kekebalan tubuh dapat dilakukan dengan mengubah pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat. Dilansir dari *Healthline*, Selasa (7/4/2020), menjalani gaya hidup dan pola makan sehat akan meningkatkan pertahanan alami tubuh dan membantu melawan patogen atau organisme penyebab penyakit.

Beberapa Langkah dalam meningkatkan kekebalan tubuh secara alamiah yaitu:

### 1. Cukup Tidur



Tidur dan kekebalan tubuh memiliki keterkaitan yang erat. Faktanya, kualitas tidur yang tak memadai atau buruk dikaitkan dengan kerentanan yang lebih tinggi terhadap penyakit. Istirahat yang cukup dapat memperkuat kekebalan alami Anda. Selain itu, Anda dapat tidur lebih banyak saat sakit untuk memungkinkan sistem kekebalan tubuh melawan penyakit dengan lebih baik. Orang dewasa membutuhkan 7 jam atau lebih tidur setiap malam, sementara remaja 8—10 jam dan anak-anak yang lebih muda dan bayi hingga 14 jam.

### 2. Konsumsi lebih banyak makanan nabati



Makanan nabati utuh seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan kacang-kacangan kaya akan nutrisi dan antioksidan yang dapat memberi Anda

keunggulan terhadap patogen berbahaya. Antioksidan dalam makanan ini membantu mengurangi peradangan dengan memerangi senyawa tidak stabil yang disebut radikal bebas, yang dapat menyebabkan peradangan ketika mereka menumpuk di tubuh Anda dalam kadar tinggi.

### 3. Makan lebih banyak lemak sehat



Lemak sehat, seperti yang ditemukan dalam minyak zaitun dan salmon, dapat meningkatkan respons kekebalan tubuh Anda terhadap patogen dengan mengurangi inflamasi. Inflamasi reaksi tubuh terhadap mikroorganisme dan benda asing yang ditandai oleh panas, bengkak, nyeri, dan gangguan fungsi organ tubuh.

### 4. Makan lebih banyak makanan fermentasi atau minum suplemen probiotik



Makanan fermentasi kaya akan bakteri menguntungkan yang disebut probiotik, yang mengisi saluran pencernaan Anda. Makanan-makanan ini termasuk yogurt, asinan kubis, kimchi, kefir, dan natto. Penelitian menunjukkan bahwa jaringan bakteri usus yang berkembang dapat membantu sel-sel kekebalan Anda membedakan antara sel-sel normal dan sehat dan organisme penyerbu berbahaya.

### 5. Batasi penambahan gula



Penelitian yang sedang berkembang menunjukkan bahwa tambahan gula dan karbohidrat olahan dapat berkontribusi secara tidak proporsional terhadap kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas juga dapat meningkatkan risiko Anda sakit. Mengurangi asupan gula dapat mengurangi inflamasi dan membantu penurunan berat badan, sehingga mengurangi risiko kondisi kesehatan kronis seperti diabetes tipe dua dan penyakit jantung. Mengingat bahwa obesitas, diabetes tipe dua, dan penyakit jantung semuanya dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh Anda, membatasi gula adalah bagian penting dari diet penambah kekebalan tubuh.

## 6. Olahraga ringan



Meskipun olahraga intensif yang berkepanjangan dapat menekan sistem kekebalan tubuh Anda, olahraga ringan dapat meningkatkannya. Studi menunjukkan bahkan satu sesi latihan sedang dapat meningkatkan efektivitas vaksin pada orang dengan sistem kekebalan tubuh yang terganggu. Terlebih lagi, olahraga teratur dan dapat mengurangi inflamasi dan membantu sel-sel kekebalan Anda beregenerasi secara teratur. Contoh olahraga ringan termasuk jalan cepat, bersepeda stabil, *jogging*, berenang, dan hiking ringan. Kebanyakan orang harus melakukan setidaknya 150 menit olahraga per minggu.

## 7. Tetap terhidrasi



Hidrasi tidak selalu melindungi Anda dari kuman dan virus, tetapi mencegah dehidrasi penting bagi kesehatan Anda secara keseluruhan. Dehidrasi dapat menyebabkan sakit kepala dan menghambat kinerja fisik Anda, fokus, suasana hati, pencernaan, dan fungsi jantung dan ginjal. Komplikasi ini dapat meningkatkan kerentanan Anda terhadap penyakit.

## 8. Kelola stress



Menghilangkan stres dan kecemasan adalah kunci kesehatan kekebalan tubuh. Stres jangka panjang meningkatkan inflamasi serta ketidakseimbangan dalam fungsi sel imun. Khususnya, stres psikologis yang berkepanjangan dapat menekan respons imun pada anak-anak.

## 9. Konsumsi suplemen dengan bijak



Sangat mudah untuk beralih ke suplemen jika Anda mendengar klaim tentang kemampuan mereka untuk mengobati atau mencegah COVID-19. Namun, pernyataan ini tidak berdasar dan tidak benar. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa suplemen dapat memperkuat respons imun umum tubuh Anda seperti vitamin C, vitamin D, *zinc*, *elderberry*, *echinacea*, dan bawang putih. Sementara suplemen ini menunjukkan potensi dalam studi yang disebutkan di atas, itu tidak berarti mereka efektif terhadap COVID-19.

## Sumber Materi

<https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4221534/9-cara-meningkatkan-imunitas-tubuh-secara-alami>

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5613742/varian-delta-cs-bikin-corona-makin-ngegas-ini-7-cara-mencegah-penularannya/3>

<https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/24/090900665/masa-inkubasi-virus-corona-kapan-paling-menular-?page=all>

<https://www.kompas.com/tren/read/2021/01/24/090900665/masa-inkubasi-virus-corona-kapan-paling-menular-?page=all>

## B. Lembar Kerja Peserta Didik

### INHOUSE TRAINING GURU SMP NEGERI 3 PADALARANG KABUPATEN BANDUNG BARAT

---

#### Lembar Kerja Peserta Didik

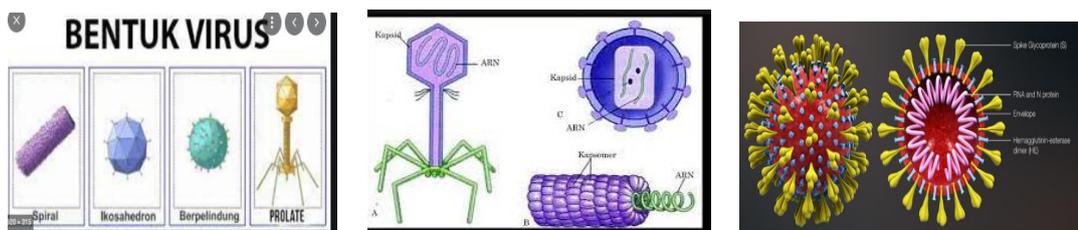
#### Covid 19 Varian Delta

Masih banyak yang menganggap virus itu tidak ada, Covid 19 bahkan variannya, hanya konspirasi saja. Padahal nyata jelas, Covid 19 dengan banyak varian sedang menyebar di seluruh bumi. Maka sebagai Guru, harus memahami apa itu Covid 19 dan bagaimana cara menanggulangi sehingga bisa mengedukasi pada masyarakat.

#### Langkah Kerja

Setelah menyimak apa yang disampaikan oleh Pelatih maka diskusikan pertanyaan di bawah ini dalam kelompok namun semua Peserta mengerjakan masing-masing dalam LKPD yang sudah disiapkan.

- A. Amati gambar di bawah ini kemudian jawab no. 1, 2 dan 3



1. Jelaskan apa pengertian virus

.....

.....

.....

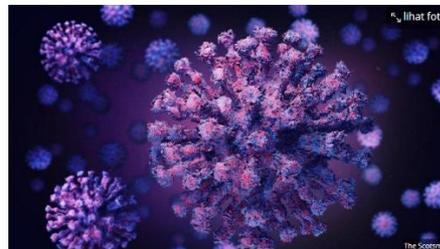
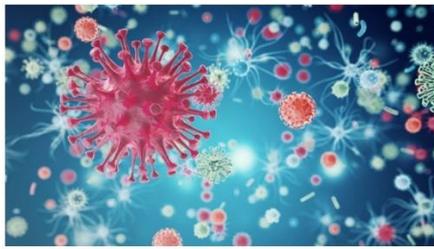
2. Tulisakan ciri-ciri virus secara umum

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

3. Bagaimana sejarahnya hingga virus ditemukan untuk pertama kali

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

B. Amatilah gambar Corona Virus Disease (Covid 19) Varian Delta di bawah ini, kemudian jawab no. 4, 5 dan 6



4. Dimanakah Covid 19 varian delta ini pertama kali ditemukan? .....

5. Bagaimana ciri-ciri dan penyebaran Covid Varian Delta ini?

.....  
.....

6. Bagaimanakah masa inkubasi covid 19 Varian Delta?

.....  
.....

C. Amati gambar di bawah ini untuk menjawab pertanyaan no. 7 dan 8



7. Jelaskan protokol Kesehatan covid 19 di atas!

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

8. Karena Covid 19 varian Delta lebih mudah menyebar, maka apa yang harus ditambahkan untuk menghadapinya selain 5 M di atas?

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

D. Hal yang penting untuk menghadapi terinfeksi Corona virus baik Covid 19 atau Varian Delta, adalah meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh secara alami. Coba uraikan 9 langkah dalam melakukannya.

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

**\*\*\*\*\*Selamat Bekerja, Mardiah Juni 2021 \*\*\*\*\***

**[mardisyakir@gmail.com](mailto:mardisyakir@gmail.com) ( 08122017090)**