

Program Guru Belajar dan Berbagi

**LAPORAN KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI**

**BIMBINGAN TEKNIS  
SERI REMAJA SEHAT JIWA RAGA  
(Angkatan 1)**

31 Oktober - 13 November 2022

Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi



**Peserta Angkatan 1**

**BASTIAN SAHMINAN, S.Pd**

NIP. 196603051997031004

PEMERINTAH KABUPATEN BELITUNG TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN

**SMP NEGERI 4 GANTUNG**

Tahun 2022

## IDENTITAS GURU

1. Nama Sekolah : SMP Negeri 4 Gantung
2. Nama Guru :
3. NIP :
4. NUPTK :
5. Sertifikat Pendidik No. :
6. Jabatan/Golongan Guru :
7. Alamat Sekolah :
  - a. Nama Jalan : Jl. Pulau Dapor
  - b. Desa : Selinsing
  - c. Kecamatan : Gantung
  - d. Kabupaten : Belitung Timur
  - e. Provinsi : Kepulauan Bangka Belitung
  - f. E-mail : [smpn4gtg.beltim@gmail.com](mailto:smpn4gtg.beltim@gmail.com)
  - g. Website : [www.smp4gantung.my.id](http://www.smp4gantung.my.id)
8. Mengajar Mata Pelajaran : Matematika
9. SK Pengangkatan:
  - a. *Sebagai CPNS* :
    - 1) Pejabat yang mengangkat :
    - 2) Nomor SK :
    - 3) Tanggal SK :
  - b. *Pangkat Terakhir* :
    - 1) Pejabat yang mengangkat :
    - 2) Nomor SK :
    - 3) Tanggal SK :
10. Alamat Rumah:
  - a. Nama Jalan :
  - b. Desa : Gantung
  - c. Kecamatan : Gantung
  - d. Kabupaten : Belitung Timur
  - e. Provinsi : Kep. Bangka Belitung
  - f. Telpon / HP :
  - g. Email :
  - h. Website : [www.matdapor.my.id](http://www.matdapor.my.id)
  - i. Website e-learning : [www.matkapur.com](http://www.matkapur.com)

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN TAHUN 2022

Judul Laporan : **Laporan Kegiatan Pengembangan Diri  
Tahun 2022**

Nama :  
NIP :  
Pangkat/ Golongan :  
NUPTK :  
Tempat Tugas : SMP Negeri 4 Gantung  
Jabatan Guru :  
Tugas Mengajar : Mengajar Matematika

Isi Kegiatan : **Bimbingan Teknis (Bimtek) Program Guru Belajar  
Pengembangan Diri dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga**  
yang dilaporkan

Membenarkan bahwa semua isi dalam Laporan Pengembangan Diri ini adalah sesuai dengan kegiatan yang dilakukan dan hasil tulisan asli yang bersangkutan.

**Gantung, 21 November 2022**

Kepala SMP Negeri 4 Gantung

Guru Peserta

**Sumiati, S.Pd**

NIP. 19750323 199903 2 003

**Bastian Sahminan, S.Pd**

NIP. 19660305 199703 1 004

**Mengesahkan,**

Kepala Dinas Pendidikan  
Kabupaten Belitung Timur

**Drs. SARJANO**

Pembina Utama Muda  
NIP. 19640521 199103 1 005

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta hadiah-Nya kepada penulis, sehingga Laporan Pengembangan Diri dalam mengikuti kegiatan Bimbingan Teknis "**Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga Angkatan 1**" dapat diselesaikan sesuai dengan rencana waktu pelatihan.

Kegiatan pelatihan ini diselenggarakan oleh **Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi** dalam Program Guru Belajar dan Berbagi didesain untuk dapat meningkatkan pengetahuan guru mengenai Pendidikan Keterampilan Hidup (PKH) dan gizi pada remaja.

Bentuk kegiatan Program Guru Belajar dan Berbagi dilaksanakan secara *Online* atau *Daring* (Dalam Jaringan) menggunakan Akun **SIMPKB** yang terbagi menjadi **5 Angkatan** dan peserta dapat memilih masing-masing angkatan mulai tanggal 14 Oktober s.d. 26 Desember 2022 pada laman <https://gurubelajardanberbagi.kemdikbud.go.id/>

Dalam pembuatan Laporan Pengembangan Diri ini, penyusun mendapat dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penyusun ucapkan terima kasih kepada:

- 1) Kepala Ditjen GTK, Kepala SMP Negeri 4 Gantung, dan guru sesuai tempat tugas.
- 2) Teman-teman sejawat-guru hebat dalam Group Telegram Official Guru Belajar – Ditjen Kemendikbud RI yang telah memberikan dorongan semangat kepada penyusun, dan
- 3) Dukungan keluarga yang selalu memberi inspirasi kepada penyusun.

Penyusun menyadari bahwa Laporan Pengembangan Diri ini masih terdapat beberapa kekurangan. Untuk itu, saran dan kritik dari pembaca sangat penyusun harapkan. Atas saran dan kritiknya, penyusun ucapkan terima kasih.

Penyusun,

Bastian Sahminan,S.Pd  
NIP.196603051997031004

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	1
IDENTITAS GURU	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
KATA PENGANTAR	4
DAFTAR ISI	5
A. PENDAHULUAN	6
1. Latar Belakang	6
2. Tujuan	6
B. KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI	6
1. Waktu Pelaksanaan dan Penyelenggara Kegiatan	6
2. Nama Kegiatan	7
3. Tujuan	7
4. Materi	7
5. Pola Pelatihan	8
6. Tindak Lanjut	9
7. Dampak Pengembangan Diri	9
C. PENUTUP	10
Lampiran	11
Lampiran I (Matrik kegiatan Pengembangan Diri)	11
Lampiran III (Fotokopi Sertifikat Kegiatan Bimtek)	12
Lampiran III (Surat Pemberitahuan)	13

## Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga

### A. PENDAHULUAN

#### 1. Latar Belakang

Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga merupakan gabungan dari kursus Pendidikan Keterampilan Hidup (PKH) dan Gizi Remaja. Kursus ini terdiri dari 37 pertemuan. Kursus ini didesain untuk dapat meningkatkan pengetahuan guru mengenai Pendidikan Keterampilan Hidup (PKH) dan gizi pada remaja.

Gizi pada remaja memainkan peran penting dalam siklus kehidupan manusia. Oleh karena itu, intervensi gizi harus dimulai sedini mungkin. Namun demikian, kehidupan remaja tidak hanya berpusat pada gizi saja, tantangan yang dihadapi remaja saat ini dapat berupa pergaulan, Kesehatan fisik, Kesehatan jiwa, perkawinan anak dan lain sebagainya. Oleh karena itu, Modul ini dibuat sebagai bentuk kepedulian dan tanggung jawab guru dalam meningkatkan kualitas hidup remaja Indonesia.

#### 2. Tujuan

Tujuan Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga, adalah meningkatkan kompetensi pendidik SMP dan SMA/SMK sederajat agar:

- Mampu menyampaikan materi yang berkaitan dengan kesehatan, gizi remaja, keterampilan hidup, dan masalah sosial remaja.
- Menerapkan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik.
- Mampu mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik.

## B. KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI

Kegiatan Pengembangan Diri Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga yang diikuti **oleh penulis** ini adalah gabungan dari kursus Pendidikan Keterampilan Hidup (PKH) dan Gizi Remaja.

Berikut rincian kegiatan ini.

### 1) Waktu pelaksanaan dan Penyelenggara Kegiatan

Waktu : **Pendaftaran untuk Semua Angkatan**

(14 Oktober – 26 Desember 2022).

**Bimtek Angkatan 1** (31 Oktober – 13 November 2022).

Pelaksanaan : Online dengan laman [gurubelajardanberbagi.kemdikbud.go.id](http://gurubelajardanberbagi.kemdikbud.go.id)

Tempat : Mandiri Online

Penyelenggara : **Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan**

**Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.**

### 2) Nama Kegiatan

Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga

### 3) Tujuan

- a. Mampu menyampaikan materi yang berkaitan dengan kesehatan, gizi remaja, keterampilan hidup, dan masalah sosial remaja.
- b. Menerapkan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik.
- c. Mampu mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik.

#### 4) Kurikulum dan Materi

Struktur kurikulum diklat teknis Remaja Sehat Jiwa Raga terdiri dari 37 pertemuan, untuk lebih lengkapnya dapat dilihat melalui tombol di bawah ini

Pertemuan	Nama Pembelajaran
1	Pengantar Modul 1 (Mengetahui Diri Sendiri)
2	Identitas Saya (Bagian 1)
2	Identitas Saya (Bagian 2)
3	Mengekspresikan Perasaan
4	Menjalani Pubertas (Bagian 1)
4	Menjalani Pubertas (Bagian 2)
5	Kepercayaan Diri Terhadap Tubuh
6	Kebersihan Diri (Bagian 1)
6	Kebersihan Diri (Bagian 2)
7	Merokok, Alkohol, dan Obat-obatan
8	Internet dan Media Sosial
9	Pengantar Modul 3 (Mengembangkan Hubungan yang Saling menghormati)
10	Berteman
11	Cinta
12	Kesehatan Reproduksi (Bagian 1)
12	Kesehatan Repruduksi (Bagian 2)
13	Kesehatan Seksual (Bagian 1)
13	Kesehatan Seksual (Bagian 2)
14	Pengantar Modul 4 (Menciptakan Dunia yang Lebih Baik)
15	Hak Asasi Manusia
16	Kesetaraan Gender
17	Perdamaian dan Konflik
18	Identitas Saya (Bagian 1)
18	Identitas Saya (Bagian 2)
19	Panduan Guru dalam Menyampaikan Sesi Gizi
20	Gizi dalam Daur Kehidupan
21	Pubertas dan Konsep Diri
22	Gizi Seimbang
23	Isi Piringku
24	Protein Si Pembangun Tubuh
25	Zat Gizi Mikro
26	Bahan Penukar Makanan
27	Gula, Garam, dan Lemak
28	Indeks Massa Tubuh dan Malnutrisi
29	Manajemen Kesehatan Menstruasi (MKM)
30	Konsumsi Sayur dan Buah
31	Anemia dan Zat Besi
32	Sarapan Sehat

Pertemuan	Nama Pembelajaran
33	Label Makanan dan Minuman
34	Kantin Sekolah dan Jajanan Sehat
35	Asupan dan Aktivitas Fisik
36	Kehamilan dan Mencegah Perkawinan Anak
37	Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Setiap pokok materi dan aktivitas kegiatan yang dilaksanakan pada Bimtek ini, peserta diwajibkan mengikuti kegiatan secara berurutan untuk dapat menuju ke tahap selanjutnya.

Pada akhir materi, peserta akan di berikan QUIZ Post Test yang disediakan

## 5) Pola Pelatihan

Belajar bersama di Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga, dengan mengikuti pola, berikut :



### Cara Belajar

#### 1. Seri Belajar

Seri Belajar Remaja Sehat Jiwa Raga adalah berbasis *Massive Open Online Course* (MOOC) pada laman [gurubelajardanberbagi.kemdikbud.go.id](http://gurubelajardanberbagi.kemdikbud.go.id).

Pembelajaran dilakukan secara mandiri didalam sistem.

#### 2. Strategi Penyampaian Pembelajaran dalam Seri Remaja Sehat Jiwa Raga Secara Daring

- *Pre Assessment*

Pada tahap ini, peserta akan diminta untuk mengerjakan soal yang berhubungan dengan materi seri Remaja Sehat Jiwa Raga. Tes awal ini untuk mengetahui pemahaman awal peserta terhadap materi seri Remaja Sehat Jiwa Raga.

- *Modul Pembelajaran*




Pada tahap ini, peserta akan mengakses pembelajaran digital seri Remaja Sehat Jiwa Raga. Modul ini disajikan dalam bentuk video pembelajaran dan pembelajaran interaktif.

- *Post Assessment*

Pada tahap ini, peserta akan diminta untuk mengerjakan soal yang berhubungan dengan materi seri Remaja Sehat Jiwa Raga setelah sebelumnya mereka mempelajari materi tersebut secara daring. Tes ini untuk mengetahui pemahaman akhir peserta terhadap materi seri Remaja Sehat Jiwa Raga.

- *Referensi Lain*

Pada tahap ini, peserta didik akan disajikan dengan materi tambahan baik berupa PDF maupun video dari yang dapat menunjang pembelajaran para peserta.

	<p><b>Fleksibel</b> Dapat mengikuti pembelajaran menyesuaikan waktu luang peserta.</p>
	<p><b>Mudah</b> Pembelajaran dapat lebih mudah untuk diikuti, karena dapat diakses melalui ponsel.</p>
	<p><b>Lebih Kolaboratif</b> Peserta dapat belajar dengan rekan guru lainnya, mendorong guru menyelesaikan semua tahapan secara kolaboratif dan gotong royong.</p>

## 6) Tindak Lanjut

Setelah mengikuti Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga adalah mampu menyampaikan materi yang berkaitan dengan kesehatan, gizi remaja, keterampilan hidup, dan masalah sosial remaja. Menerapkan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik. Mampu mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik.

## 7) Dampak Pengembangan Diri (PD)

Dampak peserta setelah mengikuti Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Remaja Sehat Jiwa Raga, adalah :

- Mampu menyampaikan materi yang berkaitan dengan kesehatan, gizi remaja, keterampilan hidup, dan masalah sosial remaja.
- Menerapkan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik.
- Mampu mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik.

### C. PENUTUP

Puji syukur, semua kegiatan **Program Guru Belajar Seri Remaja Sehat Jiwa Ragar** yang diselenggarakan oleh **Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi** secara *online* telah saya lakukan dengan baik dan lancar. Kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan ini, kami mengucapkan terima kasih atas bantuannya, semoga amal baiknya diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan balasan yang setimpal.

Laporan Pengembangan Diri ini saya gunakan sebagai bentuk bahan laporan kepada Kepala Sekolah, selaku atasan penulis selama kegiatan yang telah penulis ikuti sebagai peserta.

Kepada *stake-holder*, dan rekan guru-guru hebat yang telah dan akan mengikuti kegiatan ini, dapat dijadikan salah satu referensi yang mendukung kegiatan ini.

Pada laporan kegiatan ini masih ditemukan beberapa kekurangan. Untuk itu, saran dan kritik dari para pembaca sangat kami harapkan.

Salam bahagia.

**MATRIKS KEGIATAN PENGEMBANGAN DIRI**  
**Bimtek Seri Remaja Sehat Jiwa Raga**

Nama Diklat	Tempat Kegiatan	Nama Fasilitator	Mata Bimtekt/Kompetensi		Nama Penyelenggara Kegiatan	Dampak*)
			Pokok Materi	JP		
Bimtek Program Guru Belajar dan Berbagi Seri Pemimpin Merdeka Belajar (Angkatan 1) No. Sertifikat <b>7969/B/GT.00.02/2022</b>	Online	Tim GB	<b>A. Pendidikan Keterampilan Hidup (PKH)</b>	<b>18</b>	Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi	1. Mampu menyampaikan materi yang berkaitan dengan kesehatan, gizi remaja, keterampilan hidup, dan masalah sosial remaja. 2. Menerapkan metode atau pendekatan andragogi yang dapat sekaligus mengembangkan kecakapan psikososial peserta didik. 3. Mampu mendorong dan menumbuhkembangkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik.
			1. Mengenal Diri Sendiri	<b>jpl</b>		
			2. Membentuk Kebiasaan Sehat	5 jpl		
			3. Mengembangkan Hubungan Yang Saling Menghormati	3 jpl		
			4. Menciptakan Dunia Yang Lebih Baik	5 jpl		
<b>B. Gizi Remaja</b>	<b>19</b>					
1. Memahami Siklus Hidup Manusia	<b>jpl</b>					
2. Hal Yang dibutuhkan Untuk Tumbuh Sehat	3 jpl					
3. Penerapan Pengetahuan Gizi Dalam Kehidupan Sehari-hari	8 jpl					
4. Memahami Kerentanan Dan Resiko Diri	6 jpl					
				2 jpl		
			<b>Jumlah Total</b>	<b>37 jpl</b>		

