Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) INDIVIDU

(Klinik Konsultasi Remaja)

Rabu, 25 September 2024

Sesi 2

A. Tujuan Pembelajaran

1. Menidentifikasi tanda-tanda awal permasalahan mental yang mungkin dialami
2. Merefleksikan kondisi mental mereka sendiri
3. Memahami pentingnya mencari bantuan jika diperlukan

B. Aktivitas:

Buat kesimpulan dan tindak lanjut dari hasil pengisian kuesioner dan refleksi diri!

a. Tuliskan kesimpulan dari analsis yang kalian lakukan!

LIVEWORKSHEETS

b. Tuliskan tindak lanjut yang akan kalian lakukan!

No	Nama Kegiatan	Target Waktu Pelaksanaan

LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Kelompok

(Gaya hidup sehat)

Kamis, 26 September 2024

Sesi 1

A. Tujuan Pembelajaran

Merencanakan aktivitas harian yang seimbang dengan memperhatikan asupan makanan serta besaran kalori yang dibakar untuk menjaga kesehatan tubuh.

B. Aktivitas

1. Amati video tayangan bagaimana cara kita menghitung kalori yang kita butuhkan setiap harinya!
2. Setiap anggota kelompok membuka alamat web yaitu calculator.net atau doktersehat.com untuk menghitung BMI dan jumlah kalori yang dibutuhkannya.
   https://www.calculator.net/bmi-calculator.html
   https://doktersehat.com/menghitung-berat-ideal-kalkulator-bmi/
3. Setiap anggota kelompok mencatat hasil BMI dan kalorinya masing-masing kemudian didiskusikan bersama.

Tabel Hasil BMI dan Kalori

No	Nama Siswa	Hasil BMI dan Kalori

Catatan: Julmlah kolom di sesuaikan dengan jumlah anggota

LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) Individu

(Gaya hidup sehat)

Kamis, 26 September 2024

Setiap anggota kelompok melakukan riset mandiri melalui internet lalu mengerjakan tugas individu yaitu membuat menu harian serta rencana aktivitas fisik berdasarkan hasil BMI dan kebutuhan kalorinya masing-masing!

Tabel Menu Harian

No	Hari ke- (Dalam 1 Minggu)	Jenis makanan/minuman	Jumlah porsi	Kalori per porsi	Total kalori
1	Hari ke- 1				
2	Hari ke- 2				
3	Hari ke- 3				
4	Hari ke- 4				
5	Hari ke- 5				
6	Hari ke- 6				

LIVEWORKSHEETS

7	Hari ke- 7				

2. Catatlah aktivitas fisik yang kalian lakukan dalam satu hari dan tentukan jumlah kalori yang dibakar dari setiap aktivitas dengan menuliskannya pada tabel di bawah ini!

Tabel Kesehatan

No	Hari ke- (Dalam 1 Minggu)	Jenis aktivitas	Durasi	Kalori per menit	Total kalori
1	Hari ke- 1				
2	Hari ke- 2				
3	Hari ke- 3				
4	Hari ke- 4				
5	Hari ke- 5				
6	Hari ke- 6				
7	Hari ke- 7				

3. Buatlah kesimpulan dari kedua tabel tersebut, apakah ada yang perlu diperbaiki dalam pola makan dan aktivitas fisik kalian? Jelaskan bagaimana kalian bisa membuat perencanaan yang lebih baik untuk hari berikutnya.

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD) KELOMPOK

AGEN HEART WARRIOR
(Aksi Nyata Menjadi Health Warrior Remaja)
Kamis 26 September 2024

Sesi 2

A. Tujuan Pembelajaran

1. Merancang sebuah program kegiatan sebagai health warrior
2. Melakukan simulasi program warrior dengan memainkan peran

B. Kegiatan Pembelajaran

1. Buatlah rencana program "Health Warrior" dengan format berikut: (30 Menit)
   A. Judul program
   B. Deskripsi singkat program
   C. Masalah kesehatan yang diidentifikasi : catat 1-2 masalah kesehatan fisik yang sering dialami remaja di linngkungan sekitarmu
   D. Tujuan program : tentukan 1-2 tujuan utama dari program ini, misalnya kebugaran atau meningkatkan pola makan sehat
   E. Rencana kegiatan : rencanakan 1-3 kegiatan yang akan dilakukan selama program berlangsung, bias meliputi olah raga bersama, workshop gizi, dll. Tentukan jadwal, tempat, dan pelaksana)
   F. Pelibatan peserta : buat strategi agar teman kalian tertarik untuk bergabung dalam program ini
   G. Evaluasi program : rencanakan bagaimana kamu akan mengukur keberhasilan program ini
   H. Kesimpulan

Catatan: Apapun rencana program Health Warrior yang di buat oleh kelompok, pastikan di dalam rencana program tersebut harus mencakup 5 peran yang harus diperankan tiap anggota didalam kelompok yaitu sebagai Koordinator program, Pemandu olah raga, Pengelola nutrisi, Pengelola mental health, Dokumentator.

2. Lakukan simulasi program health program dengan langkah-langkah berikut:
   1. Pembagian peran : setiap anggota kelompok harus memilih salah satu dari peran berikut ini.
   2. Rencana kegiatan simulasi : rancanglah scenario simualasi yang akan dilakukan dengan memperhatikan :

LIVEWORKSHEETS

A. Koordinator program : yang bertanggung jawab mengarahkan dan memastikan setiap kegiatan berjalan sesuai rencana
B. Pemandu olah raga : memilih atau mengarahkan kegiatan satu kegiatan olah raga seperti senan, jogging, dll
C. Pengelola nutrisi : yang menyusun menu makanan sehat dan memberikan edukasi terkait pola makan sehat
D. Pengelola mental health : yang menyusun relaksasi, seperti meditasi atau sesi bicara terbuka tentang kesehatan mental
E. Dokumentator : yang bertanggung jawab mengambil gambar, video, dan menyusun laporan perkembangan program

3. Simulasi : lakukan simulasi sesuai sesuai dengan peran masing-masing (30 Menit)
   A. Durasi 10-15 menit
   B. Tempat simulasi : di dalam kelas atau di luar kelas
   C. Perlengkapan yang diperlukan

4. Evaluasi hasil simulasi dengan mendiskusikan hal-hal berikut :
   A. Apa saja yang berjalan dengan baik selama simulasi?
   B. Apa tantangan yang kamu hadapi selama menjalankan peranmu?
   C. Bagaimana cara memperbaiki kekurangan yang terjadi?

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

(Konsep, Desain dan Terapkan)

Jum'at, 27 September 2024

Sesi 1

1. **Tujuan Pembelajaran**

   Peserta didik dapat mengkonsep konten atau produk edukasi digital melalui media sosial.

2. **Aktivitas 1 (20 Menit)**

   1) Diskusikan pengalaman kalian saat menjalani peran sebagan Health Warrior dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:

      A. Apa saja manfaat dari peran ini bagi kesehatan pribadi dan kelompok?

      .....

      .....

      .....

      .....

      B. Adakah perubahan dalam pola pikir atau kebiasaan sehat setelah menjalani peran ini?

      .....

      .....

      .....

      .....

      C. Ceritakan satu momen paling berkesan yang kalian alami sebagai Health Warrior, apa yang kalian pelajari dari momen tersebut?

      .....

      .....

      .....

      .....

      D. Buatlah tips kesehatan (bisa berupa pola makan sehat, olah raga, atau manajemen stres, kesehatan mental) yang ingin kalian bagikan dengan teman kelompok lainnya

LIVEWORKSHEETS

.....

.....

.....

.....

3. Aktivitas 2 (60 Menit)

2) Rancanglah satu konten kampanye sosial aksi baik yang akan dibuat (bisa berupa gambar, vidio, infografis, artikel pendek), lalu platform mana yang akan kalian gunakan untuk publikasi (bisa melalui instagram, tik tok,, youtube, dll) dan siapa target audiens kalian (anak-anak, remaja, dewasa).

LIVEWORKSHEETS

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
(Refleksi dan Evaluasi Projek)
Jum'at, 27 September 2024

Sesi 2

A. Tujuan Aktivitas

1. Melakukan refleksi dan evaluasi proyek aksi 'Health Warrior' dalam bentuk presentasi.
2. Memahami dan menyimpulkan konsep "Enak Tapi Berbahaya"

B. Aktivitas

1. Evaluasi aktivitas "Health Warrior" dengan panduan pertanyaan evaluasi!
   1) Apa kegiatan utama (kegiatan yang berkesan) yang kamu lakukan sebagai Health Warrior?

      .....
      .....
      .....
      .....
   2) Apa tantangan terbesar yang kamu hadapi selama menjadi Health Warrior? Dan bagaimana kamu mengatasinya?

      .....
      .....
      .....
      .....
   3) Bagaimana reaksi teman-teman atau keluarga terhadap aktivitas yang kamu lakukan? Apa mereka mendukung dan memberikan masukan?

      .....
      .....

LIVEWORKSHEETS

.....

.....

4) Menurut kalian, apakah aktivitas Health Warrior ii efektif dalam mengubah kebiasaan orang-orang disekitarmu? Berikan contoh perubahannya.

.....

.....

.....

.....

.....

5) Jika ada (saran/ide yang bisa meningkatkan dampak dari aktivitas Health Warrior), apa yang ingin kalian perbaiki dari program ini?

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

2. Refleksi kinerja dalam menyelesaikan tantangan projek ini secara individu dalam bentuk kuesioner.

KUESIONER REFLEKSI DIRI

NO	PERTANYAAN	KRITERIA		
		Tidak menyenangkan	**Menyenangkan**	**Sangat menenangkan**
1	Aktivitas P5 yang telah dilaksanakan dengan topik "Enak Tapi Berbahaya" ini menurut saya.			
		Membuat saya menjadi bingung	**Mudah diikuti**	**Sangat jelas**
2	Aktivitas P5 yang telah dilaksanakan dengan topik "Enak Tapi Berbahaya" ini menurut saya.			
		Tidak menyenangkan	**Menyenangkan**	**Sangat menenangkan**
3	Pembelajaran yang dilakukan dengan kelompok menurut saya			
		Tidak menyenangkan	**Menyenangkan**	**Sangat menenangkan**
4	Penyajian hasil kelompok menurut saya			
		Sulit	**Menarik**	**Memotivasi**

LIVEWORKSHEETS

				saya untuk belajar
5	Masalah yang diselesaikan sebagai evaluasi pembelajaran menurut saya			
		Tidak sama sekali	**Berdampak**	**Sangat berdampak**
6	Setelah melakukan aktivitas P5 ini berdampak perubahan bagi saya			
		Tidak akan	**Baru berencana**	**Sudah di terapkan**
7	Setelah melakukan aktivitas P5 ini akan merubah pola hidup saya menjadi lebih sehat			

LIVEWORKSHEETS

Buatlah Kesimpulkan tentang konsep "Enak Tapi Berbahaya" melalui kegiatan QnA!

Panduan pertanyaan QnA

1. Apa yang kamu pahami tentang konsep "enak tapi berbahaya"? Jelaskan dengan contoh makana/minuman yang sering kamu temui!

   .....

   .....

   .....

   .....

   .....

2. Mengapa makanan/minman yang "enak" seringkali dianggap berbahaya? Jelaskan hubungannya dengan kesehatan tubuh!

   .....

   .....

   .....

LIVEWORKSHEETS

.....

.....

3. Strategi apa yang kamu gunakan dalam menyampaikan pesan tentang bahaya makanan “enak” tapi tidak sehat kepada orang lain?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Apa solusi alternatif yang bisa kamu berikan untuk mengurangi konsumsi maknan yang “enak tapi berbahay”?

.....

.....

.....

.....

.....

LIVEWORKSHEETS