

Nama : Ni Luh Yuni Padmayanthi
No PPG : 20220502710054
Kelas : E

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(Sesuai Edaran Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : **SD Negeri 3 Kedewatan**
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
 Sub Tema : Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah (Sub Tema 2)
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 1 Hari
 Muatan Terpadu : Bahasa Indonesia, IPA

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan : IPA

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	3.4.1 Menjelaskan macam-macam gangguan pada peredaran darah manusia.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	1.4.1 Mempresentasikan gambar tentang penyebab gangguan pada organ peredaran darah pada manusia.

Muatan : Bahasa Indonesia

No	Kompetensi	Indikator
3.6	Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Mengetahui pengertian amanat di dalam pantun.
4.6	Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Membacakan pantun hasil karya sendiri.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan kegiatan menyimak video kreatif tentang pantun, siswa dapat menjelaskan makna dan amanat pantun dengan benar.
- Dengan kegiatan berkreasi membuat pantun, siswa dapat menjelaskan amanat pantun buatannya dengan benar.
- Dengan kegiatan menyimak video kreatif tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci.
- Dengan kegiatan mencari tahu, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	1. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan Membaca Doa dipandu melalui Group Whats Apps (Orientasi) 2. Siswa diingatkan selalu menjaga kebersihan lingkungan sekitar dan diri, melengkapi dengan protokol kesehatan serta mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya pola hidup bersih dan sehat (PHBS) (Motivasi)	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>3. Guru memberikan link absensi kepada siswa melalui google form https://forms.gle/LzB1tJ2zdPtdQtnG9</p> <p>4. Guru memberikan video lagu Indonesia Raya dan siswa menyimak lagu yang diberikan oleh guru https://www.youtube.com/watch?v=UuPaS81n0xg</p> <p>5. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari . Guru memberikan gambar seorang anak yang sedang berolah raga melalui WAG (Apersepsi) dan memaparkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai)</p> <p>6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)</p>	
(Sintak Model Discovery Learning)		
Inti	<p>A. Ayo Berkreasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada kegiatan AYO BERKREASI: setelah selesai melakukan kegiatan menyimak video kreatif. (https://www.youtube.com/watch?v=vzoQYrls-yU) (mengidentifikasi) ➤ Siswa menyimak materi pantun pada google classroom. (mengidentifikasi) ➤ Siswa mencatat materi yang dianggap penting pada buku catatannya. (Mandiri) ➤ Siswa membuat pantun berisi pentingnya menjaga organ peredaran darah. (Mandiri) ➤ Siswa menyampaikan hasil pekerjaannya pada WAG. (Creativity and Innovation) ➤ Setelah membuat pantun, siswa mengidentifikasi ciri-diri pantun buaatannya lalu menunjukkan kepada guru pada WAG. (mengkomunikasikan) ➤ Dengan bimbingan guru siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami. (mengasosiasikan) <p>B. Ayo Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa menyimak video kreatif mengenai gangguan pada organ peredaran darah.(https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc) (mengidentifikasi) ➤ Siswa mencatat materi yang dianggap penting pada buku catatannya. (mengidentifikasi) ➤ Dengan bimbingan guru siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami (kolaborasi) ➤ Siswa diberikan LKPD mengenai gangguan organ peredaran darah. (Mandiri) ➤ Guru membimbing siswa untuk mengerjakan LKPD secara mandiri di rumah masing-masing dengan waktu yang telah ditentukan selama 15 menit (mengasosiasikan) ➤ Setelah 10 menit, guru melakukan google mett dengan siswa dan memberikan kesempatan pada salah seorang siswa untuk membacakan hasil LKPD yang telah dikerjakan (mengkomunikasikan) ➤ Guru menyimpulkan hasil dari LKPD mengenai gangguan organ peredaran darah (mengkomunikasikan) <p>C. Ayo Renungkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai tanggung jawab sebagai warga masyarakat. 	140
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi yang baru dilakukan. <p>Guru : Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa.</p>	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	Guru memberikan umpan balik dan penguatan kepada seluruh siswa yang telah melakukan kegiatan pembelajaran secara daring dengan penuh disiplin dan bertanggung jawab · Guru menyampaikan tujuan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya	
Refleksi dan Konfirmasi		
Refleksi pencapaian siswa/formatif asesmen, dan refleksi guru untuk mengetahui ketercapaian proses pembelajaran dan perbaikan.		
ASSESMEN (Penilaian)		
Penilaian Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan (Lihat Lampiran)		

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ubud,
Guru Kelas 5 ,

Sang Ayu Nyoman Sariningsih, S.Pd
NIP. 19620508 199401 2 001

Ni Luh Yuni Padmayanthi, S.Pd
NIP. 19900704 201902 2 006

Rubrik Berkreasi Membuat Pantun Jenaka

Aspek	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun yaitu : · pantun bersajak a-b-a-b · satu bait terdiri atas empat baris · tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata · terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
Penggunaan bahasa indonesia yang baik dan benar Bahasa indonesia yang baik dan benar di gunakan dalam penulisan	Bahasa indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan

Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Belum dapat Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi peredaran darah dengan sistematis bahasa indonesia yang baik dan benar	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerjaorgan peredaran darah dengan cukup sistematis	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerjaorgan peredaran darah dengan kurang sistematis	Belum dapat Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerjaorgan peredaran darah dengan sistematis
---	---	---	--	---

C. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
2. Buku Penilaian BUPENA 2017, Jakarta: Penerbit Erlangga.
3. Link video kreatif makna dan isi pantun (<https://www.youtube.com/watch?v=vzoQYrls-vU>) diakses pada 19 September 2020
4. Link video kreatif gangguan pada organ peredaran darah manusia . (<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>) diakses pada 19 September 2020
5. Aplikasi google classromm
6. Aplikasi Whatsapp

Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ubud,
Guru Kelas 5 ,

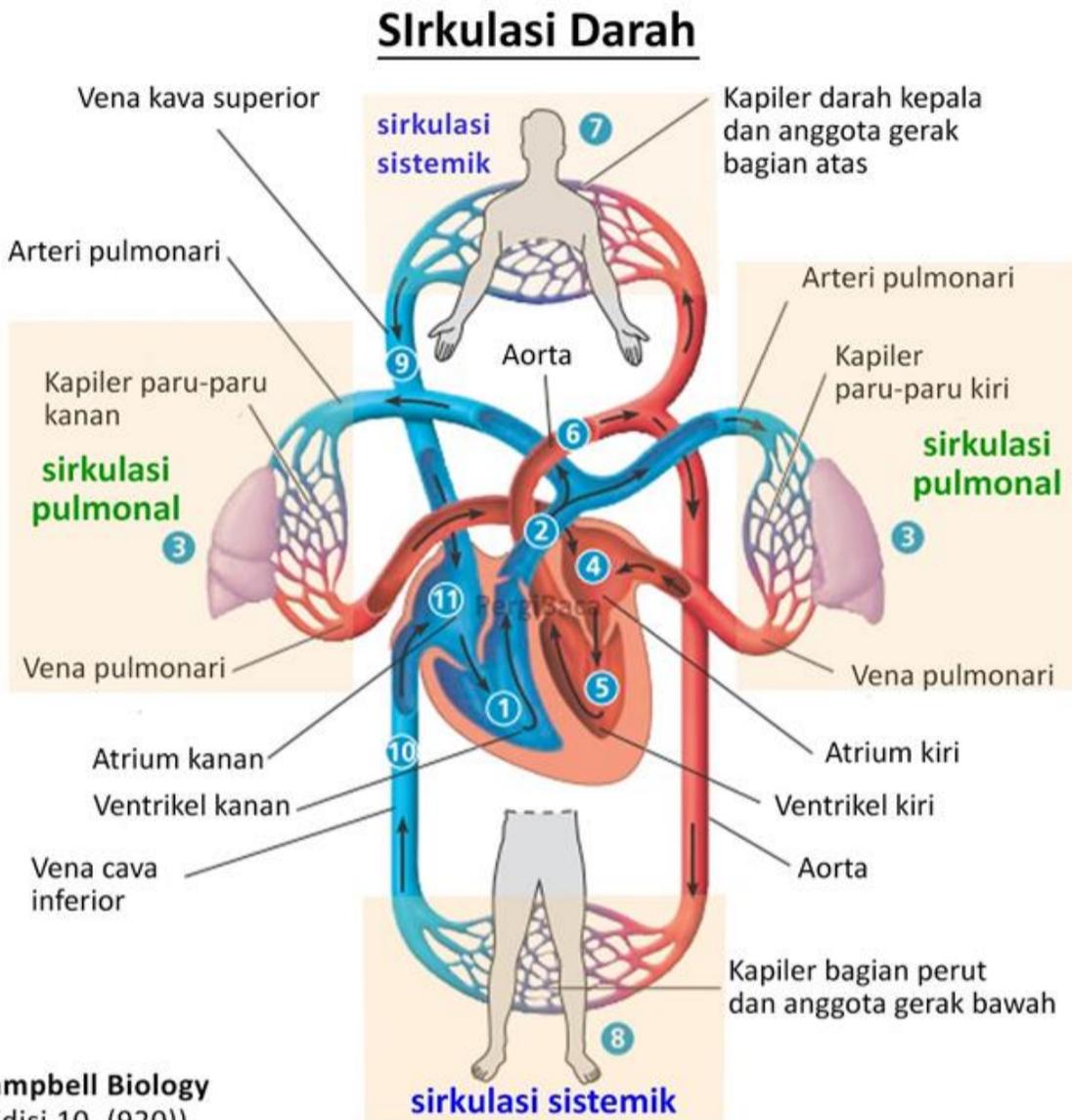
Sang Ayu Nyoman Sariningsih, S.Pd
NIP. 19620508 199401 2 001

Ni Luh Yuni Padmayanthi, S.Pd
NIP. 19900704 201902 2 006

MATERI PEMBELAJARAN

ALAT PEREDARAN DARAH MANUSIA

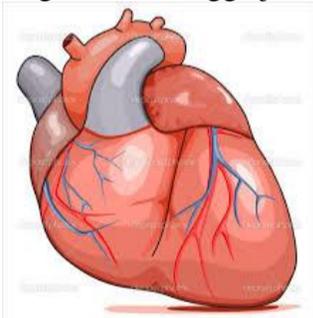
Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Organ tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh terdiri atas:



Gb.1 Organ peredaran darah manusia

1. Jantung

Jantung adalah organ tubuh yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung manusia terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung orang dewasa kira-kira sebesar kepalan tangan. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian sehingga jantung berdenyut, mengembang dan mengempis.

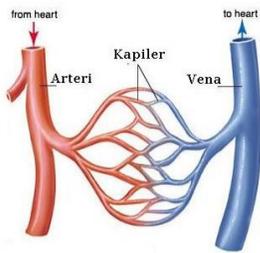


Gb.2 Jantung Manusia

Pada kondisi normal, jantung orang dewasa berdenyut 70 kali dalam satu menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, dan kondisi kesehatan. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan denyut jantung adalah *elektrokardiograf*

Jantung manusia terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kiri, serambi kanan, bilik kiri dan bilik kanan. Masing-masing bagian dihubungkan dengan sekat yang disebut katup jantung

2. Pembuluh darah

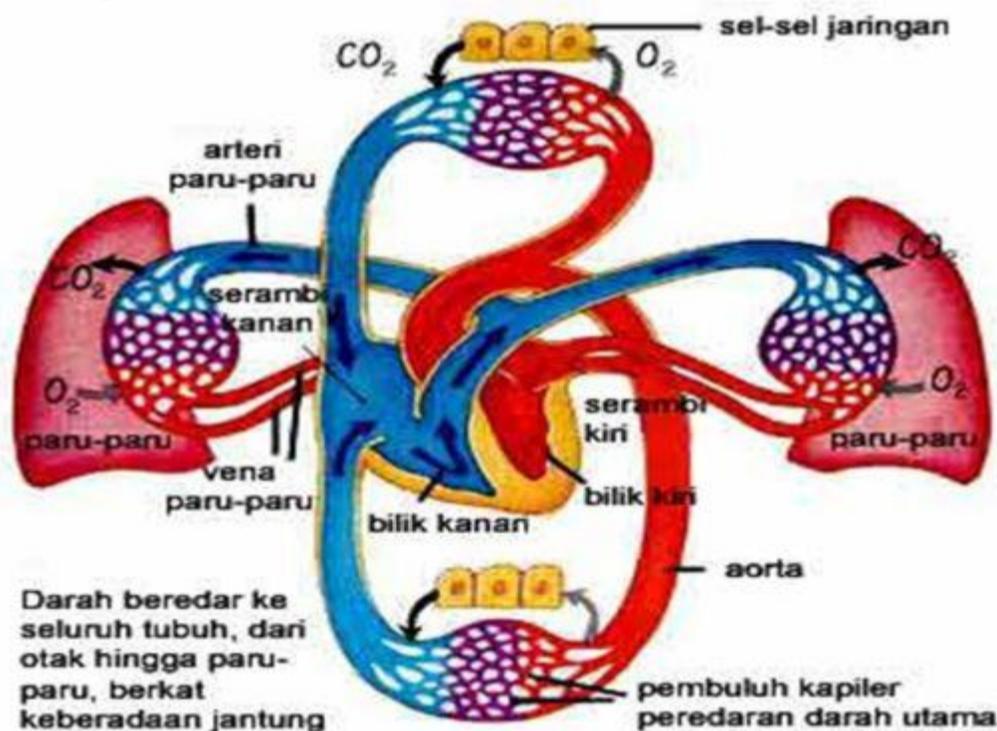


Gb.3 Pembuluh darah dalam tubuh manusia

Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh, juga dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Berdasarkan arah aliran darahnya, pembuluh darah dibedakan menjadi dua, yaitu **pembuluh nadi (arteri)** dan **pembuluh balik (vena)**. **Pembuluh nadi (arteri)** membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh. **Pembuluh balik (vena)** membawa darah dari seluruh tubuh kembali ke jantung,

Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Pembuluh nadi yang terbesar disebut **aorta**. Cabang pembuluh yang terkecil disebut **pembuluh kapiler**. Pembuluh kapiler sangat halus dan ber dinding tipis serta berpori. Dalam pembuluh kapiler inilah terjadi pertukaran antara Oksigen dan Karbondioksida.

3. Paru-paru



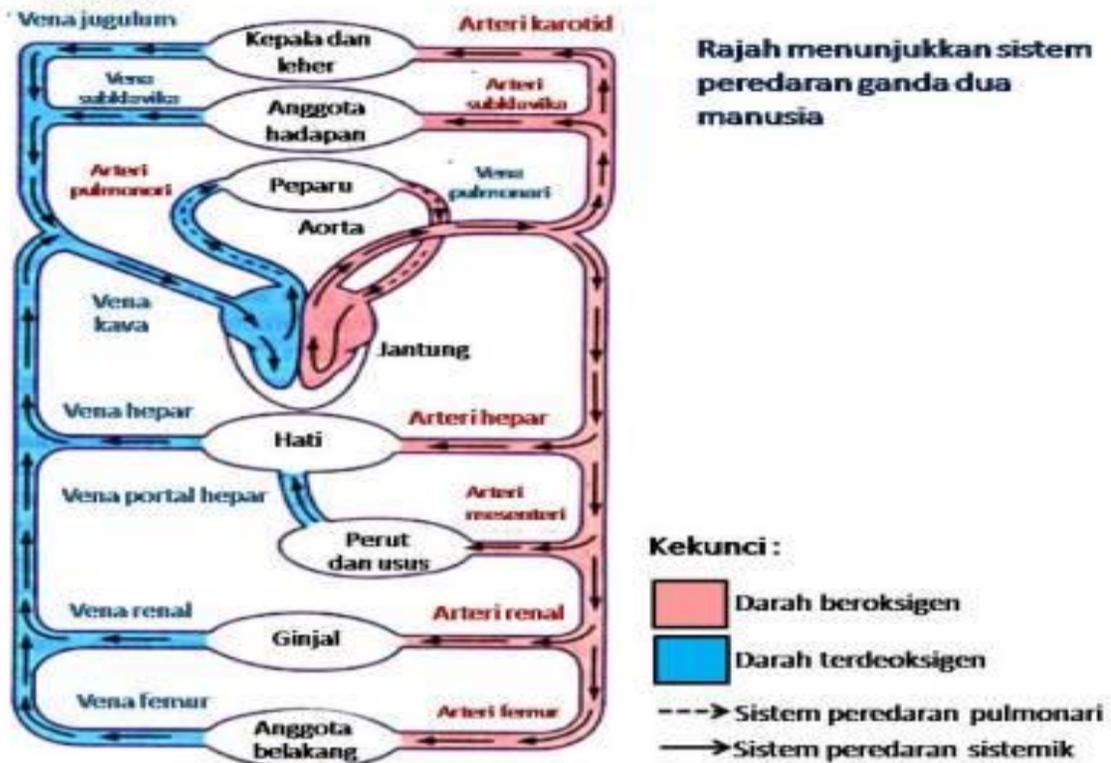
Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan untuk mensuplai oksigen ke dalam darah. Darah yang telah diedarkan ke seluruh tubuh, tidak lagi mengandung Oksigen, tetapi justru banyak mengandung Karbondioksida, setelah kembali ke jantung, darah yang telah kotor tersebut dipompa ke dalam paru-paru untuk kemudian Karbondioksida diambil dan diganti dengan oksigen melalui proses pernafasan.

Peredaran Darah Manusia

Dalam peredaran darah manusia, darah selalu mengalir di dalam pembuluh darah, karenanya disebut sebagai peredaran darah tertutup. Berdasarkan aliran darahnya, peredaran darah manusia dibedakan menjadi dua, yaitu peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.

Sistem Peredaran darah

- 1) Sistem peredaran darah manusia ialah jenis tertutup dan ganda dua.
- 2) Sistem peredaran tertutup bermaksud darah hanya mengalir di dalam sistem salur darah.
- 3) Sistem peredaran ganda dua bermaksud dalam satu peredaran darah lengkap, darah mengalir melalui jantung dua kali mengikut dua kitar :
 - a) Peredaran pulmonari (peredaran paru) : membawa darah terdeoksigen dari ventrikel kanan jantung ke paru melalui arteri pulmonari dan kembali semula ke aurikel kiri jantung melalui vena pulmonari.
 - b) Peredaran sistemik (peredaran badan) : membawa darah beroksigen dari ventrikel kiri jantung melalui aorta ke semua bahagian badan (kecuali paru) dan kembali semula ke aurikel kanan jantung melalui vena kava.



1. **Peredaran darah kecil**, di mana peredaran darah berlangsung dari jantung menuju paru-paru, kemudian kembali lagi ke jantung. Darah yang menuju paru-paru mengandung karbon dioksida, sedangkan darah yang kembali ke jantung mengandung banyak oksigen.
2. **Peredaran darah besar**, di mana peredaran darah berlangsung dari jantung menuju ke seluruh tubuh dan kembali lagi ke jantung. Dengan mencermati proses peredaran darah, dapat disimpulkan bahwa kerja bilik jantung lebih berat daripada bagian serambi jantung. Oleh karena itu, dinding jantung pada bagian bilik lebih tebal daripada bagian serambi karena kerja bilik lebih berat yaitu memompa darah ke seluruh tubuh.

Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Gangguan pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia

Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-kunang. Anemia dapat disebabkan oleh luka yang mengeluarkan banyak darah, kekurangan zat besi, atau adanya penyakit seperti kanker tulang.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah marah. Penyakit ini dapat disebabkan faktor keturunan serta kebiasaan makan makanan yang berlemak dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan minum minuman keras, mengalami stres, usia dll.

Besar kecilnya tekanan darah seseorang dapat diukur menggunakan tensimeter.

Untuk mengatasi penyakit hipertensi usaha-usaha yang dapat dilakukan diantaranya: a. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh. b. Berhenti merokok dan alkohol. c. Latihan fisik/olah raga secara teratur. d. Menghindari stress

3.Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi , dll. Gejala hipotensi diantaranya ialah tiba-tiba merasa pusing atau malah terjatuh dan pingsan. Atau yang paling umum terjadi ialah merasa pusing ketika merubah posisi dari posisi tidur ke posisi duduk atau berdiri.

4.Kanker Darah (Leukemia)

Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5.Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6.Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. Di bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises. Varises terjadi karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki.

7.Sklerosis

Sklerosis yaitu pengerasan pembuluh nadi (arteri) karena terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi. Bila kerak tersebut dari senyawa lemak disebut aterosklerosis, sedangkan bila terbentuk dari senyawa kalsium disebut arteriosklerosis. Akibat adanya kerak pada dinding pembuluh darah, bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan akibat selanjutnya terjadi hipertensi (tekanan darah tinggi). Sklerosis dapat disebabkan makanan yang tidak sehat, banyak mengandung lemak.

8.Penyakit jantung koroner

Gb.5 Penyumbatan pembuluh darah oleh kolesterol

Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung kolesterol

9.Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu.

Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantungkoroner.

10.Talasemia

Pada penyakit ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksidanya berkurang.

Memelihara Alat Peredaran Darah

Agar alat peredaran kita dapat bekerja dengan baik pada saat mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh maka kita perlu menjaga dan memeliharanya dengan baik. Hal ini juga dapat mencegah munculnya penyakit atau gangguan yang menyerang alat peredaran darah tersebut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara alat peredaran darah kita adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat. Beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan di antaranya adalah sebagai berikut.

- Olahraga secara teraturOlahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.
- Menghindari makanan berlemakLemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah.Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung dan pendarahan otak.
- Menghindari rokok dan minuman beralkoholZat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain merokok, mengkon-sumsi minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi alat peredaran darah. Jumlah alkohol yang terlalu banyak di dalam darah dapat mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan mudah terserang penyakit.
- Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang
- Tidur dan istirahat yang cukup

Materi Ajar Pantun

1. PENGERTIAN PANTUN

Pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi.

2. CIRI-CIRI PANTUN

Jenis puisi lama yang asal bermula dari kata *patuntun* ini pada dasarnya diharapkan dapat menjadi penuntun hidup bagi orang yang mendengar maupun membacanya. Tidak hanya sekadar berisi nasihat dan imbauan, penyampaian pun memiliki ciri khas yang begitu kental, seperti berikut ini.

a. Tiap Bait Terdiri atas Empat Baris

Puisi lama yang satu ini memiliki ciri khas kuat, yaitu tiap baitnya selalu terdiri atas empat baris. Barisan kata-kata pada pantun dikenal juga dengan sebutan larik.

b. Terdiri dari 8-12 Suku Kata di Tiap Baris

Mulanya pantun cenderung tidak dituliskan, melainkan disampaikan secara lisan. Karena itulah, tiap baris pada pantun dibuat sesingkat mungkin, namun tetap padat isi. Oleh karena alasan inilah, tiap baris pada pantun umumnya terdiri atas 8—12 suku kata.

c. Memiliki Sampiran dan Isi

Salah satu keunikan pantun yang membuatnya menjadi begitu mudah diingat adalah jenis puisi lama yang satu ini tidak hanya padat berisi, melainkan juga memiliki pengantar yang puitis hingga terdengar jenaka. Pengantar tersebut biasanya tidak berhubungan dengan isi, namun menjabarkan tentang peristiwa ataupun kebiasaan yang terjadi di masyarakat. Pengantar isi pantun inilah yang kerap dikenal sebagai sampiran.

Untuk masalah penempatannya di dalam pantun, **sampiran akan selalu berada di baris pertama dan kedua**. Sementara itu, **isi pantun menyusul di posisi baris ketiga sampai keempat**.

d. Berima a-b-a-b

Rima atau yang juga biasa disebut dengan sajak adalah kesamaan bunyi yang terdapat dalam puisi. Biasanya, jenis-jenis puisi lama kental akan rima, termasuk dengan pantun. Khusus untuk pantun, jenis puisi yang satu ini memiliki ciri khas yang begitu kuat, yakni rimanya adalah a-b-a-b. Yang dimaksud dengan rima a-b-a-b adalah ada kesamaan bunyi antara baris pertama dengan ketiga pantun dan baris kedua dengan baris keempat. Jadi, kesamaan bunyi pada pantun selalu terjadi antara sampiran dan isi.

3. JENIS-JENIS PANTUN

a. Pantun Nasihat

Pada dasarnya, pantun dibuat untuk memberi imbauan dan anjuran terhadap seseorang ataupun masyarakat. Karena itulah, tema isi pantun yang paling banyak dijumpai berjenis pantun nasihat. Pantun yang satu ini memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral dan didikan.

Contoh:

Di jalan tak sengaja berjumpa daun sugi
Ingat manfaat, lantas cepat dibawa
Tiada belajar tiada yang rugi
Kecuali diri sendiri di masa tua

b. Pantun Jenaka

Sesuai namanya, jenis pantun yang satu ini memang memiliki kandungan isi yang lucu dan menarik. Tujuannya tak lain untuk memberi hiburan kepada orang yang mendengar ataupun membacanya. Tidak jarang pula, pantun jenaka digunakan untuk menyampaikan sindiran akan kondisi masyarakat yang dikemas dalam bentuk ringan dan jenaka.

Contoh:

Hujan turun di hari sabtu
Anak duduk makan bubur
Melihat katak duduk termangu
Bangau berjoged untuk menghibur

c. **Pantun Agama**

Jenis pantun yang satu ini memiliki kandungan isi yang membahas mengenai manusia dengan pencipta-Nya. Tujuannya serupa dengan pantun nasihat, yaitu memberikan pesan moral dan didikan kepada pendengar dan pembaca. Akan tetapi, tema di pantun agama lebih spesifik karena memegang nilai-nilai dan prinsip agama tertentu.

Contoh:

Kalau sudah duduk berdamai
Jangan lagi diajak perang
Kalau sunah sudah dipakai
Jangan lagi dibuang-buang
(Tenas Effendy)

d. **Pantun Teka-teki**

Jenis pantun yang satu ini selalu memiliki ciri khas khusus di bagian isinya, yakni diakhiri dengan pertanyaan pada larik terakhir. Tujuan dari pantun ini umumnya untuk hiburan dan mengakrabkan kebersamaan.

Contoh:

Jikalau tuan tajuk cendana
Ambil gantang jemurkan pala
Jikalau tuan memang bijaksana
Binatang apa ekor di kepala ?

e. **Pantun Anak**

Tidak hanya untuk orang dewasa, pantun bisa juga disampaikan untuk anak-anak. Tentu saja isinya lebih ringan dan menyangkut hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh si kecil. Tujuan awal dari jenis pantun yang satu ini adalah untuk mengakrabkan anak dengan pantun, sekaligus memberikan didikan moral bagi mereka.

Contoh:

Kita menari ke luar bilik
Sembarang tari kita tarikan
Kita bernyanyi bersama adik
Sembarang lagi kita nyanyikan

4. CARA MENENTUKAN MAKNA ISI DARI SEBUAH PANTUN

Cara menentukan makna atau isi dari sebuah pantun yang perlu kalian ketahui:

- a. Baca lirik ketiga dan keempat secara mendalam, larik tersebut adalah bagian isi dalam pantun
- b. Baca juga sampiran terkadang ada hubungannya dengan untaian makna pantun

Contoh:

Larik 3 = utang emas dapat dibayar

Larik 4 = utang mati dibawa mati

Makna/isi:

Utang emas dapat diayar = jika kita berhutang emas, tentu dikemudian hari bias dibayar kembali(hutang materi dibayar materi)

Utang mati dibayar mati = tetapi jika kita berhutang budi, sulit untuk membayarnya sehinggadibawa mati (utang budi sulit dibayar dengan materi)

Kuda perang berpacu kencang

Kuda beban alan perlahan

Maafkan aku berteriak lantang

Mohon maaf segala kesalahan

Bermakna: (**mengenai seseorang yang meminta maaf karena berteriak lantang**)

Berburu kepadang datar

Dapat rusa belang kaki

Berguru kepalang ajar

Bagai bunga kembang tak jadi

Bermakna: (**jika melakukan sesuatu tidak dengan sungguh-sungguh maka hasilnya tidak akan memuaskan**)

LKPD GANGGUAN SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

NAMA :
NO ABSEN :
KELAS :

1. JUDUL

GANGGUAN PADA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

2. TUJUAN KEGIATAN

Setelah menyimak tayangan video kreatif tentang gangguan sistem peredaran darah manusia, siswa dapat menguraikan gangguan sistem peredaran darah manusia pada peta konsep/mind mapping yang telah disediakan

3. PETUNJUK PENGISIAN

- Baca dan pelajari dengan baik materi ajar yang telah disampaikan pada *google classroom*.
- Isilah LKPD ini setelah kamu memahami materi ajar yang diberikan.
-

4. PENGANTAR (FASE ORIENTASI)

Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Gangguan pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia

Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-kunang. Anemia dapat disebabkan oleh luka yang mengeluarkan banyak darah, kekurangan zat besi, atau adanya penyakit seperti kanker tulang.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah marah. Penyakit ini dapat disebabkan faktor keturunan serta kebiasaan makan makanan yang berlemak dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan minum minuman keras, mengalami stres, usia dll.

Besar kecilnya tekanan darah seseorang dapat diukur menggunakan tensimeter.

Untuk mengatasi penyakit hipertensi usaha-usaha yang dapat dilakukan diantaranya: a. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh. b. Berhenti merokok dan alkohol. c. Latihan fisik/olah raga secara teratur. d. Menghindari stress

3. Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi, dll.

Gejala hipotensi diantaranya ialah tiba-tiba merasa pusing atau malah terjatuh dan pingsan. Atau yang paling umum terjadi ialah merasa pusing ketika merubah posisi dari posisi tidur ke posisi duduk atau berdiri.

4. Kanker Darah (Leukemia)

Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5. Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6. Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. Di bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises. Varises terjadi karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki.

7.Sklerosis

Sklerosis yaitu pengerasan pembuluh nadi (arteri) karena terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi. Bila kerak tersebut dari senyawa lemak disebut aterosklerosis, sedangkan bila terbentuk dari senyawa kalsium disebut arteriosklerosis. Akibat adanya kerak pada dinding pembuluh darah, bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan akibat selanjutnya terjadi hipertensi (tekanan darah tinggi). Sklerosis dapat disebabkan makanan yang tidak sehat, banyak mengandung lemak.

8.Penyakit jantung koroner

Gb.5 Penyumbatan pembuluh darah oleh kolesterol

Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung kolesterol

9.Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu.

Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantungkoroner.

10.Talasemia

Pada penyakit ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida berkurang.

Memelihara Alat Peredaran Darah

Agar alat peredaran kita dapat bekerja dengan baik pada saat mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh maka kita perlu menjaga dan memeliharanya dengan baik. Hal ini juga dapat mencegah munculnya penyakit atau gangguan yang menyerang alat peredaran darah tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara alat peredaran darah kita adalah dengan melakukan pola hidup yang sehat. Beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan di antaranya adalah sebagai berikut.

- Olahraga secara teraturOlahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.
- Menghindari makanan berlemakLemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah.Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung dan pendarahan otak.
- Menghindari rokok dan minuman beralkohol Zat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain merokok, mengkon-sumsi minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi alat peredaran darah. Jumlah alkohol yang terlalu banyak di dalam darah dapat mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan mudah terserang penyakit.
- Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang
- Tidur dan istirahat yang cukup

5. PETA KONSEP/ MIND MAPPING

