

PERANGKAT PEMBELAJARAN KELAS V
TEMA 4. SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA 3. CARA MEMELIHARA KESEHATAN
ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA
PEMBELAJARAN 1

Disusun oleh:
Nani Mulyanti, S.Pd. SD
NIP 19850812 200801 2 008

IPA
KD 3.4, 4.4

3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah

4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam penyakit pada organ peredaran darah dan penyebabnya

3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah

3.4.3 menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah

3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahan

4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya

PEMBELAJARAN

1

Bahasa Indonesia
KD 3.6, 4.6

3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan

4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

3.6.1 Menjelaskan ciri dan jenis pantun

3.6.2 Menentukan isi pantun

3.6.2 Menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun

4.6.1 Membaca pantun hasil karya pribadi bertema menjaga kesehatan tubuh

SILABUS

Identitas Sekolah	: SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester	: V / 1
Tema	: 4. Sehat Itu Penting
Subtema	: 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke - / Muatan Pembelajaran	: 1 / IPA, Bahasa Indonesia
Alokasi Waktu	: 4 jp x 35 menit
Kompetensi Inti	:

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya, serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, dan sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator	Materi Pokok	Kegiatan Pembelajaran	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber
					Teknik	Jenis	Bentuk		
IPA	1. Berani							1 hari	1. Subekti, Ari. 2017. <i>Buku Guru Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting.</i> Jakarta:Kemendikbud
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	2. Tanggung jawab 3. Kreatif 4. Percaya diri	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya 3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan yang mempengaruhi organ peredaran	1. Gangguan pada organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya 2. Cara memelihara	1. Siswa membaca teks informasi tentang gangguan pada organ peredaran darah di buku siswa hal.94 2. Siswa membaca pantun dan mengidentifikasi ciri, jenis dan isi pantun 3. Siswa membentuk kelompok asal dan	Tes	Tertulis	PG, Uraian	(4 x 35 jp)	Hal 130-137, 178-179

		darah 3.4.3 menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah 3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahan	organ peredaran darah manusia	membagi sub topik yang akan dibahas di kelompok ahli. 4. Kelompok ahli pertama mengerjakan LKPD 1 yakni mengumpulkan informasi dan berdiskusi berbagai gangguan organ peredaran darah dan cara mencegah gangguan tersebut hingga tanda peluit dibunyikan 5. Kemudian siswa berganti kelompok membentuk kelompok ahli kedua					2. Subekti, Ari. 2017. <i>Buku Siswa Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting</i> . Jakarta:Kemendikbud Hal 93-99 3. gangguan peredaran darah diunduh di http://doktersehat.com/jantung-koroner/ , http://www.kerjanya.net/faq/4356-arteriosklerosis.html , https://hellosehat.com/penyakit/anemia/ , http://axellelessons.blogspot.com/2012/06/pengeertian-dan-penjelasan-sklerosis.html , https://articles.id/macam-macam-penyakit-peredaran-darah-dan-cara-pencegahannya.html , https://halosehat.com/penyakit/hemofilia http://anfi-mariapoppy.blogspot
4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia		4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya			Nontes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja		
Bahasa Indonesia									
3,6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan		3.6.1 menjelaskan ciri dan jenis pantun 3.6.2 menentukan isi pantun 3.6.2 menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun	1. Pantun	6. Kelompok ahli kedua mengerjakan LKPD 2 dengan menganalisis pantun berdasarkan ciri, jenis, isi dan amanatnya hingga peluit dibunyikan 7. Kemudian siswa kembali ke kelompok asal mengerjakan LKPD 3 tentang berkreasi membuat peta pikiran tentang berbagai gangguan organ peredaran darah dan cara mencegah gangguan tersebut. 8. Siswa mempresentasikan hasil diskusi 9. Siswa berkelompok kembali mengerjakan LKPD 4 terkait	Tes	Tertulis	PG, Uraian		
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri		4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh			Nontes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja		

				<p>menganalisis gangguan tersebut sesuai dengan ciri, gejala, penyebab, dan pencegahannya</p> <p>10. Siswa bersama-sama menyimpulkan dan menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah</p> <p>11. Siswa secara individu mengerjakan LKPD 5 membuat pantun bertema menjaga organ peredaran darah.</p> <p>12. Siswa membaca hasil karya pantun miliknya</p>				<p>pot.com/2014/01/gangguan-pada-pembuluh-darah.html, https://halosehat.com/penyakit/penyakit-yang-berhubungan-dengan-peredaran-darah, 5. Pantun diunduh di http://www.kelasindonesia.com/2015/03/penjelasan-dan-macam-macam-pantun-beserta-contohnya.html</p>
--	--	--	--	---	--	--	--	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia
Alokasi Waktu : 4 jp x 35 menit (1 pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, dan sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
IPA	
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya 3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah 3.4.3 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah 3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahan
4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya
Bahasa Indonesia	
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1 menjelaskan ciri dan jenis pantun 3.6.2 menentukan isi pantun 3.6.3 menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan tepat.

2. Melalui kegiatan membaca teks informasi berbagai tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi penyebab pada gangguan organ peredaran darah dengan tepat.
3. Dengan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat menjelaskan cara mencegah berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan benar.
4. Melalui kegiatan membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan tanggung jawab.
5. Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi ciri pantun dengan benar
6. Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi jenis pantun dengan benar
7. Dengan menyimak pantun, siswa dapat menentukan isi pantun dengan tepat.
8. Melalui kegiatan membaca berbagai contoh pantun, siswa dapat menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri, dan jenis pantun dengan tepat.
9. Dengan membaca peta pikiran hasil karyanya, siswa dapat menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.
10. Melalui kegiatan membaca kartu pasien, siswa dapat menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab dan cara pencegahannya dengan benar.
11. Dengan membuat pantun, siswa dapat membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh dengan percaya diri.

D. Materi Pembelajaran

Materi Pokok

1. Gangguan pada organ peredaran darah manusia dan pencegahannya
2. Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
3. Pantun

Materi Pengayaan

1. Hewan Yang Menggunakan Jantung dan Lengkapi Pantun

Materi Remedial

1. Membuat Pantun dan Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah

Materi Kokurikuler

1. Organ peredaran darah manusia

E. Model / Metode Pembelajaran

Pendekatan Saintifik

Model Jigsaw

Metode diskusi, tanya jawab, demonstrasi, ceramah

F. Media dan Bahan Ajar

1. Teks informasi berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya berupa buku teks dan internet
2. Alat untuk membuat peta pikiran sesuai dengan kreatifitas siswa : kertas, spidol, alat menggambar, dll
3. Kumpulan pantun
4. Kartu pasien

G. Sumber Belajar

1. Subekti, Ari. 2017. *Buku Guru Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting*. Jakarta:Kemendikbud. Hal 130-137, 178-179
2. Subekti, Ari. 2017. *Buku Siswa Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting*. Jakarta:Kemendikbud. Hal 93-99
3. Rositawaty. 2008. *Senang Belajar Ilmu pengetahuan Alam 5 untuk Kelas V SD/MI*. Jakarta: PusBuk Depdiknas. Hal. 23-27
4. Gangguan peredaran darah diunduh di www.alodokter.com, <http://doktersehat.com/jantung-koroner/>, <http://www.kerjanya.net/faq/4356-arteriosklerosis.html>, <https://hellosehat.com/penyakit/anemia/>, <http://axellelessons.blogspot.com/2012/06/pengertian-dan-penjelasan-sklerosis.html>, <https://articles.id/macam-macam-penyakit-peredaran-darah-dan-cara-pencegahannya.html>, <https://halosehat.com/penyakit/hemofilia> <http://anfis-mariapoppy.blogspot.com/2014/01/gangguan-pada-pembuluh-darah.html>, <https://halosehat.com/penyakit/penyakit-yang-berhubungan-dengan-peredaran-darah>,
5. Pantun diunduh di <http://www.kelasindonesia.com/2015/03/penjelasan-dan-macam-macam-pantun-beserta-contohnya.html>

H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengucapkan salam. 2. Guru meminta salah satu siswa memimpin doa. (beriman) 3. Guru melakukan presensi. 4. Siswa menyanyi “Lagu Indonesia Raya” dan tepuk PPK 5. Siswa melakukan membaca dan menceritakan secara singkat buku nonfiksi yang telah disediakan guru. (literasi dasar) 6. Guru melakukan apersepsi dengan mengajak siswa menebak isi pantun teka teki yang disampaikan guru Ada sungai warna merah hati Berkelok-kelok di tubuhku Dari kepala hingga kaki Organ apakah aku? Guru juga menanyakan organ peredaran darah lainnya yang telah dipelajari siswa pada pembelajaran sebelumnya (menanya) 7. Guru memberikan motivasi bahwa kita memiliki bagian yang penting dan berguna yang di berikan Tuhan, kita wajib untuk bersyukur dengan menjaga dan merawat organ tersebut. 8. Guru menyampaikan tujuan, manfaat, aktivitas pembelajaran. 	15Menit
Inti	<p>Pengenalan Topik</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Siswa membaca teks /artikel yang ada di buku siswa halaman 94 tentang jantung koroner dan pantun nasihat (mengamati) 10. Siswa menceritakan kembali isi teks dan pantun tersebut dengan percaya diri. 11. Siswa menyebutkan berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah manusia yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya dengan berani. 12. Siswa juga menyebutkan ciri-ciri pantun yang telah dipelajari sebelumnya dan menentukan isi pantun tersebut. <p>Membentuk Kelompok Asal</p>	100 Menit

13. Siswa membentuk kelompok yang beranggotakan 6 orang (jumlah anggota dapat disesuaikan dengan subtopik yang akan dibahas). Siswa dalam kelompok ini selanjutnya disebut “kelompok asal”. Siswa akan melakukan diskusi kelompok ahli dengan dua sesi karena ada dua subtopik besar berbeda yang akan dibahas. Pada sesi pertama siswa sebagai ahli gangguan/penyakit, sedangkan pada sesi kedua siswa sebagai ahli bahasa pantun. Oleh karena setiap siswa dalam kelompok asal akan menerima sebuah batang yang bagian atas menandakan siswa tersebut ahli subtopik gangguan pada sesi pertama dan bagian bawah siswa tersebut akan menjadi ahli bahasa saat sesi kedua

Membentuk Kelompok Ahli Pertama

14. Setiap anggota dalam kelompok asal mendapatkan subtopik (gangguan pada sistem peredaran darah dan pantun) yang berbeda. Pada kelompok ahli pertama ini siswa akan berfokus sebagai ahli gangguan peredaran darah

Misalkan :

Kelompok asal A = anggota A1 mendapatkan penyakit pada jantung, anggota A2 mendapatkan penyakit pada darah, dsb.

15. Masing-masing ahli dalam kelompok asal berkumpul membentuk kelompok ahli. Kelompok ahli terdiri dari berbagai anggota kelompok yang berbeda yang memiliki kesamaan ahli/ mendapatkan subtopik yang sama.

Diskusi Kelompok Ahli Pertama

16. Kelompok-kelompok ahli mengerjakan LKPD 1 yakni mengumpulkan informasi dan berdiskusi terkait subtopik atau penyakit yang didapatkan. Kelompok ahli berdiskusi menganalisis ciri atau gejala, penyebab dan cara mencegah penyakit tersebut dengan membaca teks informasi yang didapatkan dari buku teks. Siswa juga mencari informasi di internet (**mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar**)

17. Masing-masing anggota kelompok dalam kelompok ahli mencatat hasil diskusi untuk dibawa dan dijelaskan kepada anggota kelompoknya di kelompok asal dengan penuh **tanggung jawab**.

18. Dalam diskusi kelompok ahli diberikan batasan waktu hingga peluit dibunyikan. Setelah peluit dibunyikan setiap siswa membentuk kelompok ahli kedua.

Membentuk Kelompok Ahli Kedua

19. Siswa membentuk kelompok ahli baru, dimana dalam kelompok ahli kedua ini, siswa berfokus sebagai ahli bahasa pantun.

Misalkan :

Kelompok asal A = anggota A1 mendapatkan ciri pantun, anggota A2 mendapatkan jenis-jenis pantun, anggota A3 mendapatkan isi pantun, dsb

Diskusi Kelompok Ahli Kedua

20. Kelompok-kelompok ahli membaca, menganalisis dan berdiskusi terkait subtopik atau pantun. Kelompok ahli berdiskusi dan mengerjakan LKPD 2 menganalisis ciri, jenis, isi dan amanat berbagai pantun yang didapatkan. (**mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar**)

21. Masing-masing anggota kelompok dalam kelompok ahli mencatat

	<p>hasil diskusi untuk dibawa dan dijelaskan kepada anggota kelompoknya di kelompok asal dengan penuh tanggung jawab.</p> <p>22. Dalam diskusi kelompok ahli diberikan batasan waktu hingga peluit dibunyikan. Setelah peluit dibunyikan, seluruh ahli kembali ke kelompok asal</p> <p>Penjelasan Ahli dan Diskusi Kelompok Asal</p> <p>23. Setelah kelompok ahli selesai berdiskusi, masing-masing ahli kembali ke kelompok asalnya. Kemudian masing-masing ahli menjelaskan apa yang didapatkan dengan percaya diri dan tanggung jawab. (mengkomunikasikan)</p> <p>24. Setelah seluruh anggota kelompok memahami seluruh materi, siswa mengerjakan LKPD 3 terkait membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah dengan kreatif (menalar dan mengkomunikasikan)</p> <p>Presentasi hasil kerja</p> <p>25. Setiap kelompok mempresentasikan hasil pengerjaan LKPD dengan berani dan tanggung jawab. (mengkomunikasikan)</p> <p>26. Kelompok lainnya bersama guru memberikan umpan balik.</p> <p>27. Setelah selesai mempresentasikan siswa memajang hasil karyanya di dinding kelas/ papan pajang.</p> <p>28. Untuk menguji dan menambah pemahaman, setiap kelompok diberikan LKPD 4 berupa beberapa kartu pasien yang mana setiap kelompok diminta untuk menganalisis gangguan organ peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya. (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar)</p> <p>29. Setiap kelompok bertukar mengoreksi hasil analisis bersama dengan guru dengan tanggungjawab. (mengkomunikasikan)</p> <p>30. Siswa bersama-sama menyimpulkan dan menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan percaya diri. (mengkomunikasikan)</p> <p>31. Setelah mengetahui cara menjaga kesehatan organ peredaran darah, masing-masing siswa mengerjakan LKPD 5 tentang membuat pantun bertema menjaga kesehatan organ peredaran darah sesuai kreativitas siswa.</p> <p>32. Siswa membaca pantun tersebut dengan berani dan percaya diri.</p>	
Penutup	<p>33. Guru bersama dengan siswa menyimpulkan pembelajaran dengan percaya diri.</p> <p>34. Guru melakukan refleksi.</p> <p>35. Siswa mengerjakan evaluasi dengan jujur.</p> <p>36. Guru memberikan tindak lanjut (pengayaan dan remedial).</p> <p>37. Guru menyampaikan materi yang akan diberikan siswa dan berpesan untuk belajar.</p> <p>38. Siswa melakukan kegiatan literasi dengan menulis kegiatan hari ini di sekolah di buku harian. (literasi dasar)</p> <p>39. Guru menutup pelajaran dengan meminta siswa memimpin doa bersama. (religius)</p>	25 Menit

I. Penilaian

No.	Muatan Pelajaran	Jenis Keterampilan	Teknik	Jenis	Bentuk
1	Ilmu Pengetahuan Alam	Pengetahuan	Tes	Tertulis	PG, Uraian
		Keterampilan	Non Tes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja
2	Bahasa Indonesia	Pengetahuan	Tes	Tertulis	PG, Uraian
		Keterampilan	Nontes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja

(Instrumen Terlampir)

4. Tindak lanjut hasil evaluasi yang mencakup remedial dan pengayaan

Remedial :Siswa yang belum tuntas pada materi yang diajarkan dengan memberikan tambahan jam untuk pemahaman materi dan latihan tambahan.

Pengayaan: Siswa yang sudah tuntas diberi latihan materi tambahan.

Kepala Sekolah

Sulastri, S.Pd SD
NIP. 19650903 198608 2 003

Waluyo, 4 Januari 2021
Guru Kelas V

Nani Mulyanti, S.Pd. SD
NIP. 19850812 200801 2 008

SINTAK PEMBELAJARAN JIGSAW

Pada pembelajaran 1 subtema 3. Cara memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Tema 4. Sehat itu Penting menggunakan **Pendekatan Saintifik berbasis model kooperatif tipe JIGSAW** dengan sintak sebagai berikut :

Pendekatan Saintik	Model JIGSAW menurut Miftahul Huda (2013:204-206)	Penerapan
1. mengamati 2. menanya 3. mengumpulkan informasi 4. menalar 5. mengomunikasikan	1. Guru memberikan pengenalan topik yang akan dibahas pada pertemuan hari itu	1. Pengenalan topik
	2. Guru membagi topik pelajaran menjadi 4 bagian/subtopik atau sesuai kebutuhan	2. Membagi Kelompok Asal
	3. Siswa dibagi dalam kelompok berempat	3. Membagi Kelompok Ahli
	4. Bagian/ subtopik pertama diberikan kepada siswa/ anggota 1, sedangkan siswa/anggota 2 menerima bagian/subtopik 2 Jika tugas yang akan diberikan cukup sulit, guru membentuk kelompok ahli, dimana setiap anggota kelompok yang menerima bagian/subtopik yang sama akan berkumpul dengan anggota dari kelompok lain yang juga mendapatkan subtopik tersebut	
	5. Kemudian siswa/ kelompok ahli membaca, mempelajari, mengerjakan tugas	4. Diskusi kelompok Ahli
	6. Setelah selesai, kelompok ahli kembali ke kelompoknya semula. Siswa saling menjelaskan dan berdiskusi mengenai apa yang dikerjakan dan dipelajari. Dalam kegiatan ini siswa saling melengkapi dan berinteraksi antara satu dengan yang lain	5. Penjelasan Ahli dan diskusi kelompok Asal
	7. Kegiatan ini bisa diakhiri dengan diskusi mengenai topik tersebut. Diskusi ini bisa dilakukan antar kelompok atau bersama seluruh siswa.	6. Presentasi

MATERI POKOK

Gangguan Organ Peredaran Darah, Penyebab dan Cara

IPA

- 3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya
- 3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah
- 3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.

Gangguan pada organ peredaran darah terjadi karena keturunan dan nonketurunan. Gangguan pada peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh faktor perilaku atau pola hidup, faktor lingkungan, dan faktor pelayanan kesehatan. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia :

1. Anemia

Anemia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan darah dikarenakan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam sel darah merah. Sehingga darah yang mengalir di pembuluh darah berkurang dan menyebabkan tidak optimalnya peredaran darah ke bagian-bagian tubuh dan organ tubuh tertentu.

Penyebab : faktor keturunan, kekurangan gizi dan mineral berupa zat besi, aktivitas berlebihan tanpa asupan yang sehat, atau adanya penyakit kanker tulang.

Gejala –tanda-tanda penyakit anemia : mudah lelah, lemas, pusing, pucat, mata-berkunang-kunang, tidak focus beraktivitas, rentan terserang penyakit

Pencegahan dan pengobatan : Makan makanan yang kaya akan zat besi, asam folat dan B12 seperti daging merah, kacang-kacangan atau biji-bijian. Selain itu istirahat yang cukup, hindari aktivitas berlebihan, minum suplemen tambah darah bila diperlukan, serta rajin minum air putih.

2. Leukimia

Kanker darah atau leukemia adalah kanker yang menyerang sel-sel darah putih. Sel darah putih merupakan sel darah yang berfungsi melindungi tubuh terhadap benda asing atau penyakit. Sel darah putih ini dihasilkan oleh sumsum tulang belakang. Pada kondisi normal, sel-sel darah putih akan berkembang secara teratur di saat tubuh membutuhkannya untuk memberantas infeksi yang muncul. Namun lain halnya dengan pengidap kanker darah. Sumsum tulang akan memproduksi sel-sel darah putih yang abnormal, tidak dapat berfungsi dengan baik, dan secara berlebihan. Jumlahnya yang berlebihan akan mengakibatkan penumpukan dalam sumsum tulang sehingga sel-sel darah yang sehat akan berkurang.

Penyebab : faktor keturunan, pengonsumsian zat kimia berbahaya, infeksi virus, terkena radiasi tinggi, merokok dan alkohol

Gejala : hidung mimisan, lesu dan lemah, berat badan menurun, demam di malam hari, warna kulit menjadi pucat, keringat berlebihan, menggigil, pembekakan pada limfonodi, limpadan hati

Pencegahan : pemeriksaan dini bila ada anggota keluarga yang pernah mengalami leukemia, menghindari rokok dan alkohol, makan makanan yang sehat dan pola hidup yang sehat

Pengobatan : kemoterapi, radio terapi, terapi biologis dan terfokus

3. Hemofilia

Pada umumnya hemophilia merupakan penyakit faktor keturunan yang bisa menyebabkan pendarahan secara abnormal. Karena plasma darah tidak cukup protein yang penting dalam proses pembekuan darah.

Penyebab : Pada umumnya faktor keturunan (untuk hemophilia A/ hemophilia klasik), sering terjadi pada laki-laki, wanita seringnya sebagai pembawa hemophilia, namun apabila wanita terkena hemophilia kemungkinan besar disebabkan sang ibu pembawa dan sang ayah penderita. Selain faktor keturunan, penderita hemophilia juga dapat terjadi karna adanya kelainan darah yakni kurang protein (untuk hemophilia B) penyebab lain yang memungkinkan kurangnya protein dalam darah.

Gejala : proses pembekuan darah berlangsung lama, nyeri pada area bahu, otot lengan, lutu, kaki, mual dan muntah, mudah lelah, mudah lelah, bercak darah pada urin, memar/ warna kulit kebiru-biruan, sering mengalami pendarahan

Pencegahan mengurangi resiko : olahraga teratur, pengobatan pertama apabila mengalami luka agar darah yang keluar tidak terlalu banyak, konsumsi sayur, biji-bijian, buah-buahan, Batasi konsumsi makanan berlemak, hindari stress.

Pengobatan : Terapi medis berupa *replacement Therapy* (terapi penggantian atau penambahan), *Desmopressin*, *antifibrinolytic medicines* (pengobatan dengan obat-obatan atau pil yang dikonsumsi bersamaan dengan replacement therapy).

Selain penyakit hemophilia, terdapat penyakit yang memiliki keserupaan dengan hemophilia adalah penyakit von willebrand. Keduanya hanya memiliki perbedaan kelainan faktor protein dalam darah.

4. Thalasemia

Thalasemia adalah penyakit kelainan darah yang diakibatkan oleh faktor genetika dan menyebabkan protein yang ada di dalam sel darah merah (hemoglobin) tidak berfungsi secara normal. Zat besi yang diperoleh tubuh dari makanan digunakan oleh sumsum tulang untuk menghasilkan hemoglobin. Hemoglobin yang terdapat dalam sel darah merah berfungsi mengantarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh anggota tubuh. Penderita thalasemia memiliki kadar hemoglobin yang rendah, oleh karena itu tingkat oksigen dalam tubuh penderita thalasemia juga lebih rendah.

Penyebab : pada umumnya faktor keturunan

Gejala : berat badan rendah, sesak nafas, mudah lelah dan sakit kuning

Pencegahan terjadinya talasemia lanjutan : melakukan *screening* darah sedini mungkin, tidak menikah dengan penderita talasemia apabila kita seorang penderita ataupun pembawa gen talasemia, menjaga polamakan dan hidup dengan sehat dan teratur agar tidak terjadi komplikasi talasemia.

Pengobatan : tranfusi darah tali pusat dan tranplantasi sumsum tulang namun hal ini juga dapat menimbulkan sejumlah komplikasi. Tranfusi darah rutin pun terkadang mengakibatkan penumpukkan zat besi dalam tubuh, oleh karena itu juga terkadang dilakukan terapi khelasi

5. Varises

Penyakit varises merupakan jenis penyakit pada sistem peredaran darah yang ringan. Penyakit ini ditandai dengan rusaknya klep/katub pembuluh vena sehingga menyebabkan aliran darah terganggu. Pembuluh vena akan menjadi lebar dan berkelok-kelok karena adanya hambatan pada vena. kondisi ini mengakibatkan terjadinya arus balik aliran darah dan darah yang menuju jantung pun akan terhambat.

Penyebab : terlalu lama berdiri, kondisi kehamilan, obesitas, muncul tumor, faktor keturunan, penggunaan sepatu hak tinggi yang kurang tepat.

Gejala : pegal-pegal, adanya rasa panas dan perih, rasa lelah dan tidak nyaman pada bagian tungkai, pembuluh vena nampak menonjol berwarna biru atau ungu tua, kram otot kaki.

Pencegahan : tidak berdiri terlalu lama, mengurangi pemakaian sepatu berhak tinggi agar kaki menopang dengan baik, jaga pola hidup agar tidak obesitas/ jaga berat badan

Pengobatan : menjaga berat badan tetap dalam kapasitas yang sehat, mengistirahatkan kaki dengan cara meluruskan kaki dengan posisi agak diangkat (diberi bantalan penyangga), pemakaian stoking, laser, bedah terbuka

6. Hipertensi

Hipertensi (darah tinggi) merupakan salah satu jenis penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yang paling "populer". Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit di mana kondisi tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah melebihi batas normal.

Penyebab : asupan makanan yang berlemak, tinggi garam, dan pola makan yang tidak sehat, merokok dan minum alcohol, obesitas, kurang aktivitas fisik dan olahraga

Gejala : kepala sering pusing, sakit kepala, cepat marah, nyeri dada, sesak napas

Pencegahan : menjaga berat badan, berolahraga secara rutin, konsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, kurangi garam, berhenti rokok dan alcohol.

Pengobatan : melakukan upaya pencegahan agar hipertensi tidak meningkat dengan dibarengi penggunaan obat-obatan. Pada beberapa kasus, penderita hipertensi harus mengonsumsi obat untuk seumur hidup. Namun, dokter bisa menurunkan dosis atau menghentikan pengobatan jika tekanan darah penderita sudah terkendali dengan mengubah gaya hidup.

7. Hipotensi

Hipotensi (darah rendah) merupakan kebalikan dari hipertensi, yaitu kondisi dimana tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah berada pada batasan di bawah normal.

Penyebab : diet ketat, anemia, dehidrasi, bekerja terlalu berat, anemia, pendarahan hebat, dsb.

Gejala : pucat, badan dingin, jantung berdebar kencang, lemas, kehilangan keseimbangan, nafas pendek, pingsan, cepat lelah, mata kunang-kunang, denyut nadi lemah

Pencegahan dan pengobatan : minum air putih yang banyak, menjaga pola makan dan meningkatkan asupan garam, daging merah, buah serta menghindari berdiri terlalu lama, mengonsumsi obat meningkatkan tekanan darah dan kekuatan jantung

8. Sklerosis

Sklerosis adalah penyakit yang diakibatkan oleh pengerasan atau penebalan pembuluh nadi. Pengerasan nadi menimbulkan gangguan kelancaran aliran darah. Sklerosis dapat terjadi karena terbentuknya endapan lemak yang disebut aterosklerosis. Sedangkan penebalan pembuluh darah oleh pengkapuran disebut dengan arteriosklerosis.

Pada umumnya aterosklerosis lebih populer dibandingkan arteriosklerosis. Bahwasanya arteriosklerosis inilah yang merupakan cikal-bakal dari berbagai penyakit mematikan, seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, pembesaran pembuluh darah, hingga serangan jantung. Meskipun penyakit-penyakit yang ditimbulkan oleh arteriosklerosis baru muncul pada saat seseorang sudah usia lanjut, arteriosklerosis sendiri sudah muncul sejak masa remaja bahkan anak-anak. Proses ini berlangsung melalui proses panjang dan melalui beberapa tahapan.

Penyebab : kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, obesitas, merokok dan alcohol

Gejala : muncul plak tidak stabil di pembuluh, sering nyeri dada, sakit kepala

Pencegahan dan pengobatan : menjaga pola makan dengan menghindari makan berlemak tinggi gula, memperbanyak serat sayur dan buah, berhenti rokok, istirahat cukup, rajin olahraga

9. Jantung koroner

Penyakit jantung atau dalam istilah medis disebut penyakit jantung koroner adalah kondisi yang terjadi ketika pembuluh darah utama yang menyuplai darah ke jantung (pembuluh darah koroner) mengalami kerusakan. Tumpukan kolesterol pada pembuluh darah serta proses peradangan diduga menjadi penyebab penyakit ini.

Ketika terjadi penumpukan kolesterol (plak), pembuluh darah koroner akan menyempit sehingga aliran darah dan suplai oksigen menuju jantung pun akan terhambat. Kurangnya aliran darah ini akan menyebabkan rasa nyeri pada dada (angina) dan sesak napas, hingga suatu saat terjadi hambatan total pada aliran darah menuju jantung atau yang disebut juga dengan serangan jantung.

Penyebab : pembuluh darah tersumbat (terutama lemak), kolesterol tinggi, merokok, diabetes, hipertensi.

Gejala : nyeri dada, aritmia (irama denyut nadi tidak stabil, keringat dingin, mual, muntah

Pencegahan : mengetahui tekanan darah secara rutin agar tekanan darah stabil normal, olahraga teratur, jangan merokok, kontrol gula darah, kadar kolesterol, dan trigleserida, konsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan yang sehat, hindari stress, menjaga pola makan dengan memperbanyak makan tinggi omega-3, buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian dan kurangi makanan berlemak, daging merah, makanan minuman bergula.

10. Miokarditis

Miokarditis adalah kondisi di mana lapisan dinding jantung bagian tengah (miokardium) mengalami peradangan atau inflamasi. Miokarditis bisa memengaruhi sel otot jantung dan sistem kelistrikan jantung. Akhirnya akan mengganggu kinerja jantung dalam memompa darah, serta detak jantung menjadi tidak beraturan.

Penyebab : bakteri, jamur, virus, parasit, obat-obatan memicu reaksi alergi dan keracunan, radiasi

Gejala : jika miokarditis ringan terkadang penderita tidak merasakan gejala apapun. Pada penderita miokarditis, gejala umumnya adalah sakit dada, kelelahan, nafas pendek saat istirahat ataupun beraktivitas, terjadi pembekakan akibat penumpukan cairan pada tungkai kaki, pergelangan kaki, telapak kaki. Miokarditis juga bisa diidap oleh anak-anak dengan gejala umum seperti nafas cepat, mudah pingsan, kesulitan bernafas, demam, detak jantung tidak beraturan.

Pencegahan : menghindari orang yang mengidap infeksi virus, menjaga kebersihan, menghindari kebiasaan berbahaya, menghindari serangan kutu, melakukan vaksinasi terhadap beberapa virus penyebab miokarditis

Pengobatan : Baik melalui pengobatan maupun tidak, banyak kasus miokarditis yang bisa sembuh sepenuhnya. Pengobatan yang dilakukan bertujuan untuk menangani penyebab awal munculnya miokarditis. Untuk miokarditis ringan, dokter akan menyarankan penderita untuk beristirahat dan mengonsumsi obat-obatan yang membantu tubuh melawan infeksi penyebab miokarditis seperti antibiotik jika infeksi disebabkan oleh bakteri. Untuk miokarditis parah dilakukan pengobatan untuk mengembalikan fungsi jantung baik melalui obat-obatan atau alat bantu, atau bahkan melakukan transplantasi jantung.

11. Aritmia

Aritmia adalah masalah pada irama jantung ketika organ tersebut berdetak terlalu cepat, terlalu lambat, atau tidak teratur. Aritmia terjadi karena impuls elektrik yang berfungsi mengatur detak jantung tidak bekerja dengan baik.

Penyebab : ketidakseimbangan kadar elektrolit (kaliun, natrium, kalsium, dan magnesium), merokok atau mengonsumsi kafein tinggi, terlalu banyak alkohol, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, penggunaan obat-obatan dan efek samping obat

Gejala : Aritmia bisa terjadi tanpa menimbulkan gejala yang disadari oleh penderitanya. Munculnya gejala pun tidak serta-merta menandakan bahwa kondisi jantung yang dialami sangat parah. Gejala yang dapat muncul dan dirasakan antara lain: rasa berdebar di dada, detak jantung lebih cepat atau lebih lambat daripada normal, kelelahan, pusing, sesak napas, nyeri dada, pingsan

Pencegahan : mengonsumsi makanan sehat, menghindari stress, menjaga berat badan, membatasi minuman keras dan kafein, tidak merokok, olahraga teratur

Pengobatan : Ada sebagian pasien aritmia yang tidak membutuhkan pengobatan. Pengobatan biasanya diberikan dokter jika melihat gejala aritmia pasien berpotensi menjadi lebih buruk atau

menyebabkan komplikasi. Jenis pengobatan yang dilakukan adalah: penggunaan obat-obatan yang menjaga denyut jantung, alat pacu jantung dan pengobatan lainnya.

12. Kardiomiopati

Kardiomiopati adalah penyakit yang berhubungan dengan miokardium atau otot jantung di mana terdapat kelainan pada otot jantung secara struktur dan fungsi tanpa adanya penyakit jantung koroner, hipertensi, atau kelainan katup jantung. Bila penyakit ini terbatas hanya pada kelainan atau kerusakan otot jantung, maka keadaan ini disebut kardiomiopati primer. Bila kardiomiopati disebabkan oleh penyakit lain yang mengakibatkan kelainan pada otot jantung, keadaan ini disebut kardiomiopati sekunder.

Penyebab : Biasanya penyebab kardiomiopati tidak diketahui. Untuk beberapa orang, dokter akan mencari tahu kemungkinan faktor lain yang dapat mencetuskan kardiomiopati, seperti Kelainan genetic, Penyakit tiroid, Irama jantung cepat yang tidak tertangani, obesitas , diabetes, kekurangan vitamin dan mineral, konsumsi alkohol berlebihan, pengguna obat kemoterapi dan radiasi, infeksi.

Gejala : nyeri dada, pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki dan tungkai, batuk saat berbaring, perut kembung akibat adanya cairan, rasa lelah, sesak bahkan saat beristirahat, pusing.

Pencegahan : jika penyebabnya adalah faktor keturunan maka tidak dapat dicegah, namun secara umum, penyakit ini dapat dicegah dengan pola makan dan pola hidup yang baik, tidak stress, istirahat cukup, memantau kondisi kesehatan yang dapat menjadi penyebab kardiomiopati seperti diabetes.

Pengobatan : pemberian obat-obatan untuk mempertahankan irama jantung, pemasangan alat pacu jantung, obat –obatan pemantau asupan garam dan air yang menambah frekuensi buang air kecil, pengobatan terakhir adalah transplantasi jantung.

Sumber : www.alodokter.com, <http://doktersehat.com/jantung-koroner/>, <https://halosehat.com/penyakit/hemofilia>, <http://www.kerjanya.net/faq/4356-arterosklerosis.html>, <https://hellosehat.com/penyakit/anemia/>, <http://axellelessons.blogspot.com/2012/06/pengertian-dan-penjelasan-sklerosis.html>, <https://articles.id/macam-macam-penyakit-peredaran-darah-dan-cara-pencegahannya.html>, <http://anfis-mariapoppy.blogspot.com/2014/01/gangguan-pada-pembuluh-darah.html>, <https://halosehat.com/penyakit/penyakit-yang-berhubungan-dengan-peredaran-darah>,

Cara Memelihara Kesehatan Organ

IPA

3.4.1 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit atau gangguan pada organ peredaran darah, salah satunya faktor keturunan, obesitas, gaya hidup tidak sehat asap rokok, dan sebagainya. Berdasarkan berbagai penyebab yang ada, dapat disimpulkan cara memelihara organ peredaran darah sebagai berikut :

1. berolahraga yang teratur agar aliran darah lancar.
2. tidur yang cukup
3. mengatur pola makan
4. mengurangi makanan berlemak dan mengonsumsi makanan berserat
5. menghindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif ataupun perokok pasif
6. hindari minuman berakohol

Pantun

Bahasa Indonesia

3.6.1 Menjelaskan ciri dan jenis pantun

3.6.2 Menentukan isi pantun

3.6.3 Menganalisis pantun berdasarkan ciri, jenis, isi pantun

Pantun merupakan salah satu jenis sastra lama yang berbentuk lisan dan dikenal luas di seluruh Nusantara. Pada mulanya pantun bertemakan nasihat-nasihat dan digunakan untuk keperluan acara adat. Namun, kini pantun menjadi sastra tulisan dan temanya pun lebih bervariasi, seperti pantun jenaka, kepahlawanan dan masih banyak lagi.

Ciri-ciri pantun adalah

1. Pantun terdiri dari 4 baris dalam satu bait, dimana baris pertama dan kedua merupakan sampiran sedangkan baris ketiga dan keempat merupakan isi
Sampiran adalah kata-kata kiasan yang menjadi rima atau isi pada sebuah pantun. Sedangkan isi adalah tujuan atau maksud yang ingin disampaikan oleh pantun tersebut.
2. Pada setiap baris hanya terdiri dari 8-12 kata.
3. Pantun memiliki pola rima/ sajak yang beragam dan beraturan sehingga enak didengar.
Biasanya pantun bersajak a-b-a-b, namun pantun juga bisa berpola rima a-a-a-a, a-a-b-b, a-b-b-a.

Jenis-jenis pantun

1. Jenis Pantun berdasarkan usia/ siklus kehidupan
 - a. Pantun kanak-kanak yaitu pantun yang memiliki kaitan dengan masa kanak-kanak yang menggambarkan makna sukacita atau dukacita
 - b. Pantun orang muda yaitu pantun mengenai kehidupan masa muda yang berisi perkenalan, hubungan asmara, dan rumah, perasaan (kasih sayang, iba, isi) dan nasib
 - c. Pantun orang tua yaitu pantun mengenai orang tua mengenai adat budaya, agama dan nasihat
2. Jenis pantun berdasarkan isinya
 - a. Pantun jenaka adalah pantun yang berisi hal-hal lucu dan menarik
 - b. Pantun nasihat adalah pantun yang berisi masihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi pekerti dan lainnya
 - c. Pantun teka-teki adalah pantun yang berisikan teka-teki dan pendengar atau pembaca diberi kesempatan untuk menjawab atau membalas teka-teki pantun tersebut
 - d. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi pengumuman atau ibarat, biasanya digunakan untuk menyampaikan suatu hal secara tersirat
 - e. Pantun adat isitiadat
 - f. Pantun agama
 - g. Pantun percintaan
3. Jenis pantun berdasarkan bentuknya
 - a. Pantun biasa
Pantun ini merupakan pantun yang sering dibuat atau digunakan oleh orang banyak. Ciri pantun biasa ini sama seperti sebelumnya.

b. Pantun Karmina

Pantun Karmina atau disebut pantun kilat yang mana pantun ini memiliki 2 baris.

Karena memiliki 2 baris maka baris pertama disebut sampiran dan baris kedua disebut isi, pola rimanya pun sama yaitu a-a, dan setiap baris juga terdiri dari 8-12 suku kata.

c. Pantun Seloka

Pantun Sekola atau disebut Pantun berkait. Jenis pantun ini memiliki bait lebih dari satu selain itu antara bait yang satu dengan bait yang lain memiliki keterkaitan.

Keterkaitan tersebut dapat dilihat dengan ciri sebagai berikut :

Baris kedua dan keempat pada bait pertama digunakan sebagai baris pertama dan ketiga di bait kedua.

Kemudian baris kedua dan keempat pada kedua digunakan sebagai baris pertama dan ketiga di bait ketiga, dan seterusnya.

d. Pantun Talibun

Pantun talibun merupakan jenis pantun yang jumlah barisnya lebih dari 4 baris dan setiap baitnya memiliki baris yang genap misalnya 6,8,10 dan seterusnya. Dengan catatan :

Jika satu bait berisi 6 baris, maka 3 baris pertama merupakan sampiran, dan 3 baris selanjutnya adalah isi. Sehingga pantun tersebut bersajak a-b-c-a-b-c.

Jika satu bait berisi 8 baris, maka 4 baris pertama merupakan sampiran dan 4 baris selanjutnya adalah isi. Sehingga pantun tersebut bersajak a-b-c-d-a-b-c-d.

Sumber : Subekti, Ari. 2017. *Buku Siswa Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting*. Jakarta:Kemendikbud. Hal 13-14, 44-45

<http://www.kelasindonesia.com/2015/03/penjelasan-dan-macam-macam-pantun-beserta-contohnya.html>

MATERI PENGAYAAN

Diberikan kepada siswa yang telah mencapai ketuntasan minimal dengan menambahkan materi :

Hewan Yang Menggunakan Jantung dan Lengkapi Pantun

IPA

Mengidentifikasi hewan yang menggunakan jantung dan sistem peredaran darahnya

Bahasa Indonesia

3.6.3 Menganalisis pantun berdasarkan ciri, jenis, isi pantun

I. Lengkapi pantun di bawah ini!

Lihat foto si dia digantung

Pipi Tika langsung memerah

Darah, pembuluh dan jantung

Itu organ peredaran darah

Pipi Tika langsung memerah

Itu organ peredaran darah

Si dia pun mulai mendekat

Jangan dibiarkan terluka

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apakah jenis pantun di atas bila dilihat dari bentuknya? _____
Mengapa? _____
2. Bagaimana ciri-ciri pantun di atas ? _____

3. Apakah isi dari pantun di atas? _____
4. Adakah hewan yang memiliki organ peredaran darah yang sama dengan organ peredaran darah di pantun?
5. Hewan apa sajakah itu? _____
6. Jika memiliki organ yang sama, apakah sistem peredaran darahnya sama pula dengan manusia ! _

MATERI REMIDIAL

Diberikan kepada siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal dengan menekankan materi :

Membuat Pantun dan Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah

IPA

- 3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya
- 3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah
- 3.4.3 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah

Bahasa Indonesia

- 3.6.1 Menjelaskan ciri dan jenis pantun
- 3.6.2 Menentukan isi pantun

Perhatikan Pantun di bawah ini!

Persegi berjumlah empat sisi
Cari keliling jumlahkan semua
Cintai sayur berzat besi
Supaya kamu tidak anemia

1. Pantun di atas berisi tentang _____
2. Berapakah jumlah suku kata pada tiap baris? _____
3. Bagaimanakah sajak pada pantun di atas? _____
4. Bagaimanakah cara menjaga kesehatan organ peredaran darah sesuai pantun di atas? _____
5. Gangguan organ peredaran darah yang muncul pada pantun adalah _____
6. Jelaskan yang kamu ketahui tentang gangguan tersebut! _____

7. Apakah yang dapat kita lakukan untuk mencegah gangguan tersebut? _____

8. Cara apa lagi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah?
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

MATERI kokurikuler

Diberikan kepada siswa sebagai prasyarat atau pendukung ketercapaian kompetensi dengan materi :

Organ Peredaran

Organ Peredaran Darah Manusia

Organ peredaran darah pada manusia terdiri atas pembuluh darah dan jantung. Keduanya memiliki fungsi berbeda-beda. Namun, membahas kedua organ pembuluh darah itu saja tidaklah lengkap tanpa membahas tentang darah. Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

1. Darah

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

- a. Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O_2 ke seluruh tubuh dan sisa-sisa metabolisme ke organ ekskresi.
- b. Menjaga agar temperatur tubuh tetap.
- c. Mengedarkan air yang berfungsi untuk reaksi enzimatik atau untuk menjaga tekanan osmosis tubuh.
- d. Mengedarkan getah bening.
- e. Menghindarkan tubuh dari infeksi (membentuk antibodi berupa sel darah putih dan sel darah pembeku).
- f. Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- g. Mengatur keseimbangan asam basa (Hb).

2. Pembuluh Darah

Pada peredaran darah manusia terdapat tiga pembuluh darah, yaitu pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Arteri berfungsi untuk mengalirkan darah keluar dari jantung, vena untuk mengalirkan darah menuju jantung, dan pembuluh kapiler untuk menghubungkan ujung pembuluh nadi terkecil (*arteriola*) dan ujung pembuluh vena terkecil (*venula*). Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah yang sangat halus dan langsung berhubungan dengan sel-sel jaringan tubuh.

3. Jantung

Jantung manusia terletak di rongga dada dan di atas diafragma. Jantung terdiri atas beberapa bagian, yaitu *perikardium* (pembungkus jantung), *miokardium* (otot jantung) dan *endokardium* (pembatas ruang jantung). Pada jantung terdapat *arteri umbilikus* yang menghubungkan aliran darah pada fetus yang menyerap oksigen dan sari makanan, sedangkan *foramen ovale* merupakan lubang jantung pada fetus.

Jantung manusia terbagi menjadi 4 ruang yaitu 2 serambi (*atrium*) dan 2 bilik (*ventrikel*). Ventrikel (bilik) memiliki dinding yang lebih tebal dibanding atrium (serambi). Bagian ventrikel sebelah kiri juga lebih tebal dari yang sebelah kanan. Hal ini berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Antara serambi kiri dan bilik kiri terdapat *valvula bikuspidalis* dan antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat *valvula trikuspidalis*. *Valvula semilunaris* bentuknya seperti bulan sabit, terdapat pada klep jantung agar darah tetap mengalir searah.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
 Kelas / Semester : V / 1
 Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting / 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
 Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia
 Alokasi Waktu : 4 jp x 35 menit (1 pertemuan)

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	LKPD
Ilmu Pengetahuan Alam			
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya	<p>Melalui kegiatan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan tepat.</p> <p>Melalui kegiatan membaca teks informasi berbagai tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi penyebab pada gangguan organ peredaran darah dengan tepat.</p>	<p><u>LKPD 1</u> Mengumpulkan informasi terkait gangguan organ peredaran darah manusia</p> <p><u>LKPD 4</u> Menganalisis berbagai gangguan</p> <p><u>LKPD 3</u> Membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah manusia</p>
	3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah	Dengan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat menjelaskan cara mencegah berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan benar.	
	3.4.3 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah	Dengan membaca peta pikiran hasil karyanya, siswa dapat menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.	
	3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya	Melalui kegiatan membaca kartu pasien, siswa dapat menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab dan cara pencegahannya dengan benar	
4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya	Melalui kegiatan membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan tanggung jawab.	

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	LKPD
Bahasa Indonesia			
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1 menjelaskan ciri dan jenis pantun	Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi ciri pantun dengan benar Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi jenis pantun dengan benar	LKPD 2 Menganalisis pantun
	3.6.2 menentukan isi pantun	Dengan menyimak pantun, siswa dapat menentukan isi pantun dengan benar.	
	3.6.3 menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun	Melalui kegiatan membaca berbagai contoh pantun, siswa dapat menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri, dan jenis pantun dengan tepat.	
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh	Dengan membuat pantun, siswa dapat membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh dengan percaya diri	LKPD 5 Membuat dan membaca pantun

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ
Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Tanggal :
Kegiatan : Mengumpulkan informasi terkait gangguan organ peredaran
darah

KELOMPOK

Anggota :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok ahli pertamamu di kolom nama!
2. Carilah informasi terkait gangguan organ peredaran darah sesuai sub topik yang telah kamu dapatkan (jantung, darah, pembuluh darah)!
Carilah informasi di buku teks yang di ada atau di internet.
3. Tuliskan hasil membaca atau menyimakmu pada tabel!
4. Kerjakan tugas ini bersama anggota kelompokmu di kelompok ahli 1, namun setiap anggota menulis hasil kerja sebagai bahan untuk menjelaskan kepada anggota kelompok asal.

Mengumpulkan informasi terkait gangguan organ peredaran darah di _____

Tabel Gangguan Peredaran Darah

Pantun No	Gangguan	Ciri/ Keterangan	Penyebab	Gejala	Pecegahan/ Penanganan
1					
2					
3					
4					
5					

Pantun No	Berdasarkan isi dan amanat
1	Berisi nasihat untuk rajin olah raga dan menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit jantung
2	
3	
4	
5	

Jawablah pertanyaan berikut !

1. Dari beberapa pantun di atas, apakah semuanya berbeda?
2. Adakah yang memiliki kesamaan?
3. Sebutkan pantun nomor berapa yang memiliki kesamaan?
4. Jelaskan kesamaan tersebut!
5. Dapatkah pantun nomor 7 dan nomor 9 menjadi satu kesatuan isi? Mengapa?

Pantun No	Berdasarkan isi dan amanat
1	Berisi nasihat untuk rajin olah raga dan menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit jantung
2	
3	
4	
5	

Jawablah pertanyaan berikut !

6. Dari beberapa pantun di atas, apakah semuanya berbeda?
7. Adakah yang memiliki kesamaan?
8. Sebutkan pantun nomor berapa yang memiliki kesamaan?
9. Jelaskan kesamaan tersebut!
10. Dapatkah pantun nomor 7 dan nomor 9 menjadi satu kesatuan isi? Mengapa?

Pantun No	Berdasarkan isi dan amanat
1	Berisi nasihat untuk rajin olah raga dan menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit jantung
2	
3	
4	
5	

Jawablah pertanyaan berikut !

11. Dari beberapa pantun di atas, apakah semuanya berbeda?
12. Adakah yang memiliki kesamaan?
13. Sebutkan pantun nomor berapa yang memiliki kesamaan?
14. Jelaskan kesamaan tersebut!
15. Dapatkah pantun nomor 7 dan nomor 9 menjadi satu kesatuan isi? Mengapa?

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 3

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan
Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Tanggal :
Kegiatan : Membuat peta pikiran tentang gangguan organ peredaran
darah

KELOMPOK

Anggota :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok di kolom nama!
2. Setelah kamu kembali ke kelompok asal, ceritakan hasil kerjamu mengumpulkan informasi terkait gangguan, ciri, gejala, penyebab, dan pencegahan / penanganan.
3. Buatlah peta pikiran gangguan peredaran darah manusia bersama anggota kelompok asal!
Tuliskan gangguan, ciri khusus, gejala, penyebab, pencegahan/ pengobatan!
4. Buatlah dengan menarik dan sejelas mungkin!
5. Presentasikan hasil kerjamu di depan kelas

Peta Pikiran _____

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 4

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Tanggal :
Kegiatan : Menganalisis gangguan organ peredaran darah menggunakan kartu pasien

KELOMPOK

Anggota :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok di kolom nama!
2. Kerjakan tugas ini bersama kelompok asal!
3. Bacalah kartu pasien yang yang diberikan!
4. Analisislah ciri dan gejala yang tertera!
5. Tuliskan kemungkinan penyakit yang dapat muncul dan penanganan yang tepat terhadap gangguan tersebut!

Kartu Pasien

Nama : Ahmadi
Usia : 52 tahun

Kemungkinan penyakit : _____
Ciri-Ciri dan Gejala :
1. Pucat
2. Mata kuning-kuning
3. Pusing, lemas dan lesu
4. Tidak fokus beraktivitas
5. Kekurangan zat besi

Penanganan :

Nama : Aryani
Usia : 30 tahun

Kemungkinan penyakit : _____
Ciri-Ciri dan Gejala :
1. Pegal-pegal
2. Sering kram kaki
3. Lelah di tungkai
4. Betis terdapat penjolan pembuluh

Penanganan :

Nama : Suwarho
Usia : 48 tahun

Kemungkinan penyakit : _____
Ciri-Ciri dan Gejala :
1. Kolesterol
2. diabetes
3. obesitas
4. hipertensi
5. sering nyeri dada

Penanganan :

Nama : Indrarti
Usia : 12 tahun

Kemungkinan penyakit : _____
Ciri-Ciri dan Gejala :
1. Sakit dada
2. Kesulitan bernafas
3. Sering demam
4. Detak jantung tidak beraturan
5. Jantung bagian tengah radang akibat bakteri

Penanganan :

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 5

Nama : _____

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Tanggal :
Kegiatan : Membuat dan Membaca Pantun

Petunjuk :

1. Isilah namamu di kolom nama!
2. Setelah mengetahui cara mencegah dan menjaga kesehatan organ peredaran darah, buatlah sebuah pantun dengan tema menjaga kesehatan kesehatan organ peredaran darah!
3. Bacalah pantun buatanmu di depan kelas menggunakan intonasi, lafal dan ekspresi yang tepat!

Pantun

Pantun ini memiliki ... bait yang terdiri dari ... baris.
Jumlah suku kata pada setiap baris
Sajak pada pantun ini adalah
Jenis pantun berdasarkan isi adalah
Jenis pantun berdasarkan usia adalah
Jenis pantun berdasarkan bentuk adalah
Isi pada pantun ini adalah

MEDIA PEMBELAJARAN

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
 Kelas / Semester : V / 1
 Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting / 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
 Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia
 Alokasi Waktu : 4 jp x 35 menit (1 pertemuan)

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Media Pembelajaran
Ilmu Pengetahuan Alam			
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya	<p>Melalui kegiatan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan tepat.</p> <p>Melalui kegiatan membaca teks informasi berbagai tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi penyebab pada gangguan organ peredaran darah dengan tepat.</p>	1. Teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah 2. Peta pikiran hasil karya siswa 3. Kartu pasien
	3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah	Dengan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat menjelaskan cara mencegah berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan benar.	
	3.4.3 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah	Dengan membaca peta pikiran hasil karyanya, siswa dapat menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.	
	3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya	Melalui kegiatan membaca kartu pasien, siswa dapat menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab dan cara pencegahannya dengan benar	
4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya	Melalui kegiatan membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya dengan tanggung jawab.	

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Tujuan Pembelajaran	Media Pembelajaran
Bahasa Indonesia			
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1 menjelaskan ciri dan jenis pantun	Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi ciri pantun dengan benar Dengan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi jenis pantun dengan benar	Berbagai Contoh Pantun
	3.6.2 menentukan isi pantun	Dengan menyimak pantun, siswa dapat menentukan isi pantun dengan benar.	
	3.6.3 menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun	Melalui kegiatan membaca berbagai contoh pantun, siswa dapat menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri, dan jenis pantun dengan tepat.	
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh	Dengan membuat pantun, siswa dapat membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh dengan percaya diri	

TEKS INFORMASI

Teks informasi gangguan organ peredaran darah dapat berupa ringkasan/ buku teks yang dibuat oleh guru, ataupun informasi lainnya yang dicari siswa dari sumber lain misalnya internet dan buku di perpustakaan.

Dalam hal ini guru menyediakan buku teks, ataupun buku penunjang lain di perpustakaan dan atau laptop/ komputer yang mengakses internet.

Berkut ini contoh buku teks informasi yang diberikan guru

Organ
Peredaran
Darah
Manusia

dan

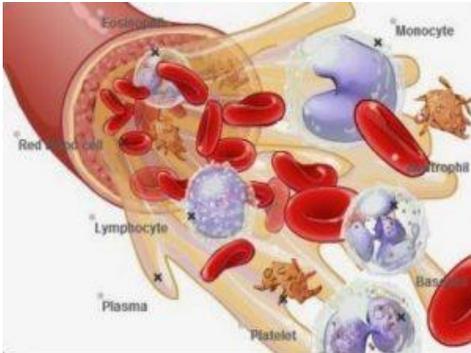


**Berbagai
Gangguan**

ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

1. Darah



Kamu telah mempelajari bahwa darah mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuhmu. Apakah darah itu? Jika kamu terluka, biasanya mengeluarkan darah berwarna merah. Apakah darah hanya berwarna merah? Ternyata darah yang kamu lihat adalah cariran yang didalamnya terdapat milyaran sel-sel darah. Sel-sel darah terbagi menjadi tiga yakni sel darah merah atau *eritrosit*, sel darah putih atau *leukosit*, dan keeping darah atau *trombosit*. Selain sel darah, darah juga terdiri dari cairan yang dinamakan plasma darah.

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

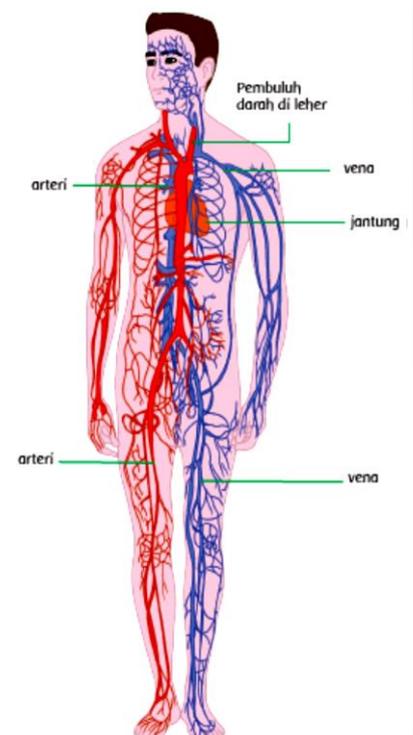
- Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O₂ ke seluruh tubuh dan sisa-sisa metabolisme ke organ ekskresi.
- Menjaga agar temperatur tubuh tetap.
- Mengedarkan air yang berfungsi untuk reaksi enzimatik atau untuk menjaga tekanan osmosis tubuh.
- Mengedarkan getah bening.
- Menghindarkan tubuh dari infeksi (membentuk antibodi berupa sel darah putih dan sel darah pembeku).
- Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- Mengatur keseimbangan asam basa (Hb).

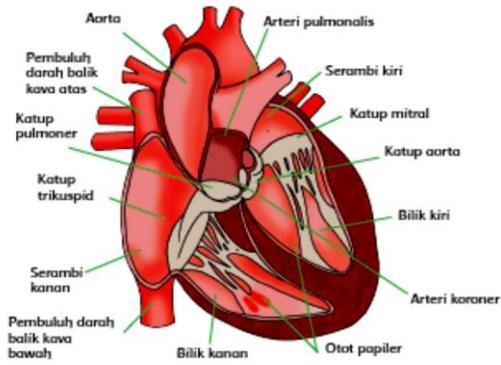
2. Pembuluh Darah

Pada peredaran darah manusia terdapat tiga pembuluh darah, yaitu pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Arteri berfungsi untuk mengalirkan darah keluar dari jantung, vena untuk mengalirkan darah menuju jantung, dan pembuluh kapiler untuk menghubungkan ujung pembuluh nadi terkecil (*arteriola*) dan ujung pembuluh vena terkecil (*venula*). Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah yang sangat halus dan langsung berhubungan dengan sel-sel jaringan tubuh

3. Jantung

Jantung manusia terletak di rongga dada dan di atas diafragma. Jantung terdiri atas beberapa bagian, yaitu *perikardium* (pembungkus jantung), *miokardium* (otot jantung) dan *endokardium* (pembatas ruang jantung). Pada jantung terdapat *arteri umbilikus* yang menghubungkan aliran darah pada fetus yang menyerap oksigen dan sari makanan, sedangkan *foramen ovale* merupakan lubang jantung pada fetus.





Jantung manusia terbagi menjadi 4 ruang yaitu 2 serambi (*atrium*) dan 2 bilik (*ventrikel*). Ventrikel (bilik) memiliki dinding yang lebih tebal dibanding atrium (serambi). Bagian ventrikel sebelah kiri juga lebih tebal dari yang sebelah kanan. Hal ini berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Antara serambi kiri dan bilik kiri terdapat *valvula bikuspidalis* dan antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat *valvula trikuspidalis*. *Valvula semilunaris* bentuknya seperti bulan sabit, terdapat pada klep jantung agar darah tetap mengalir searah.

GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Gangguan pada organ peredaran darah terjadi karena keturunan dan nonketurunan. Gangguan pada peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh faktor perilaku atau pola hidup, faktor lingkungan, dan faktor pelayanan kesehatan. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia :

1. Anemia

Anemia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan darah dikarenakan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam sel darah merah. Sehingga darah yang mengalir di pembuluh darah berkurang dan menyebabkan tidak optimalnya peredaran darah ke bagian-bagian tubuh dan organ tubuh tertentu.

Penyebab : faktor keturunan, kekurangan gizi dan mineral berupa zat besi, aktivitas berlebihan tanpa asupan yang sehat, atau adanya penyakit kanker tulang.

Gejala –tanda-tanda penyakit anemia : mudah lelah,lemas, pusing, pucat, mata-berkunang-kunang, tidak focus beraktivitas, rentan terserang penyakit

Pencegahan dan pengobatan : Makan makanan yang kaya akan zat besi, asam folat dan B12 seperti daging merah, kacang-kacangan atau biji-bijian. Selain itu istirahat yang cukup, hindari aktivitas berlebihan, minum suplemen tambah darah bila diperlukan, serta rajin minum air putih.

2. Leukimia

Kanker darah atau leukemia adalah kanker yang menyerang sel-sel darah putih. Sel darah putih merupakan sel darah yang berfungsi melindungi tubuh terhadap benda asing atau penyakit. Sel darah putih ini dihasilkan oleh sumsum tulang belakang. Pada kondisi normal, sel-sel darah putih akan berkembang secara teratur di saat tubuh membutuhkannya untuk memberantas infeksi yang muncul. Namun lain halnya dengan pengidap kanker darah. Sumsum tulang akan memproduksi sel-sel darah putih yang abnormal, tidak dapat berfungsi dengan baik, dan secara berlebihan. Jumlahnya yang berlebihan akan mengakibatkan penumpukan dalam sumsum tulang sehingga sel-sel darah yang sehat akan berkurang.

Penyebab : faktor keturunan, pengonsumsian zat kimia berbahaya, infeksi virus, terkena radiasi tinggi, merokok dan alkohol

Gejala : hidung mimisan, lesu dan lemah, berat badan menurun, demam di malam hari, warna kulit menjadi pucat, keringat berlebihan, menggigil, pembekakan pada limfonodi, limpadan hati

Pencegahan : pemeriksaan dini bila ada anggota keluarga yang pernah mengalami leukemia, menghindari rokok dan alkohol, makan makanan yang sehat dan pola hidup yang sehat

Pengobatan : kemoterapi, radio terapi, terapi biologis dan terfokus

3. Hemofilia

Pada umumnya hemophilia merupakan penyakit faktor keturunan yang bisa menyebabkan pendarahan secara abnormal. Karena plasma darah tidak cukup protein yang penting dalam proses pembekuan darah.

Penyebab : Pada umumnya faktor keturunan (untuk hemophilia A/ hemophilia klasik), sering terjadi pada laki-laki, wanita seringnya sebagai pembawa hemophilia, namun apabila wanita terkena hemophilia kemungkinan besar disebabkan sang ibu pembawa dan sang ayah penderita. Selain faktor keturunan, penderita hemophilia juga dapat terjadi karna adanya kelainan darah yakni kurang protein (untuk hemophilia B) penyebab lain yang memungkinkan kurangnya protein dalam darah.

Gejala : proses pembekuan darah berlangsung lama, nyeri pada area bahu, otot lengan, lutu, kaki, mual dan muntah, mudah lelah, mudah lelah, bercak darah pada urin, memar/ warna kulit kebiru-biruan, sering mengalami pendarahan

Pencegahan mengurangi resiko : olahraga teratur, pengobatan pertama apabila mengalami luka agar darah yang keluar tidak terlalu banyak, konsumsi sayur, biji-bijian, buah-buahan, Batasi konsumsi makanan berlemak, hindari stress.

Pengobatan : Terapi medis berupa *replacement Therapy* (terapi penggantian atau penambahan), *Desmopressin, antifibrinolytic medicines* (pengobatan dengan obat-obatan atau pil yang dikonsumsi bersamaan dengan replacement therapy).

Selain penyakit hemophilia, terdapat penyakit yang memiliki keserupaan dengan hemophilia adalah penyakit von willebrand. Keduanya hanya memiliki perbedaan kelainan faktor protein dalam darah.

4. **Thalasemia**

Thalasemia adalah penyakit kelainan darah yang diakibatkan oleh faktor genetika dan menyebabkan protein yang ada di dalam sel darah merah (hemoglobin) tidak berfungsi secara normal. Zat besi yang diperoleh tubuh dari makanan digunakan oleh sumsum tulang untuk menghasilkan hemoglobin. Hemoglobin yang terdapat dalam sel darah merah berfungsi mengantarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh anggota tubuh. Penderita thalasemia memiliki kadar hemoglobin yang rendah, oleh karena itu tingkat oksigen dalam tubuh penderita thalasemia juga lebih rendah.

Penyebab : pada umumnya faktor keturunan

Gejala : berat badan rendah, sesak nafas, mudah lelah dan sakit kuning

Pencegahan terjadinya talasemia lanjutan : melakukan *screening* darah sedini mungkin, tidak menikah dengan penderita talasemia apabila kita seorang penderita ataupun pembawa gen talasemia, menjaga polamakan dan hidup dengan sehat dan teratur agar tidak terjadi komplikasi talasemia.

Pengobatan : tranfusi darah tali pusat dan tranplantasi sumsum tulang namun hal ini juga dapat menimbulkan sejumlah komplikasi. Tranfusi darah rutin pun terkadang mengakibatkan penumpukkan zat besi dalam tubuh, oleh karena itu juga terkadang dilakukan terapi khelasi

5. **Varises**

Penyakit varises merupakan jenis penyakit pada sistem peredaran darah yang ringan. Penyakit ini ditandai dengan rusaknya klep/katub pembuluh darah vena sehingga menyebabkan aliran darah terganggu. Pembuluh vena akan menjadi lebar dan berkelok-kelok karena adanya hambatan pada vena. kondisi ini mengakibatkan terjadinya arus balik aliran darah dan darah yang menuju jantung pun akan terhambat.

Penyebab : terlalu lama berdiri, kondisi kehamilan, obesitas, muncul tumor, faktor keturunan, penggunaan sepatu hak tinggi yang kurang tepat.

Gejala : pegal-pegal, adanya rasa panas dan perih, rasa lelah dan tidak nyaman pada bagian tungkai, pembuluh vena nampak menonjol berwarna biru atau ungu tua, kram otot kaki.

Pencegahan : tidak berdiri terlalu lama, mengurangi pemakaian sepatu berhak tinggi agar kaki menopang dengan baik, jaga pola hidup agar tidak obesitas/ jaga berat badan

Pengobatan : menjaga berat badan tetap dalam kapasitas yang sehat, mengistirahatkan kaki dengan cara meluruskan kaki dengan posisi agak diangkat (diberi bantalan penyangga), pemakaian stoking, laser, bedah terbuka

6. Hipertensi

Hipertensi ([darah tinggi](#)) merupakan salah satu jenis penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yang paling "populer". Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit di mana kondisi tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah melebihi batas normal.

Penyebab : asupan makanan yang berlemak, tinggi garam, dan pola makan yang tidak sehat, merokok dan minum alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik dan olahraga

Gejala : kepala sering pusing, sakit kepala, cepat marah, nyeri dada, sesak napas

Pencegahan : menjaga berat badan, berolahraga secara rutin, konsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, kurangi garam, berhenti rokok dan alkohol.

Pengobatan : melakukan upaya pencegahan agar hipertensi tidak meningkat dengan dibarengi penggunaan obat-obatan. Pada beberapa kasus, penderita hipertensi harus mengonsumsi obat untuk seumur hidup. Namun, dokter bisa menurunkan dosis atau menghentikan pengobatan jika tekanan darah penderita sudah terkendali dengan mengubah gaya hidup.

7. Hipotensi

Hipotensi ([darah rendah](#)) merupakan kebalikan dari hipertensi, yaitu kondisi dimana tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah berada pada batasan di bawah normal.

Penyebab : diet ketat, anemia, dehidrasi, bekerja terlalu berat, anemia, pendarahan hebat, dsb.

Gejala : pucat, badan dingin, jantung berdebar kencang, lemas, kehilangan keseimbangan, nafas pendek, pingsan, cepat lelah, mata kunang-kunang, denyut nadi lemah

Pencegahan dan pengobatan : minum air putih yang banyak, menjaga pola makan dan meningkatkan asupan garam, daging merah, buah serta menghindari berdiri terlalu lama, mengonsumsi obat meningkatkan tekanan darah dan kekuatan jantung

8. Sklerosis

Sklerosis adalah penyakit yang diakibatkan oleh pengerasan atau penebalan pembuluh nadi/ pembuluh darah. Pengerasan nadi menimbulkan gangguan kelancaran aliran darah. Sklerosis dapat terjadi karena terbentuknya endapan lemak yang disebut atherosklerosis. Sedangkan penebalan pembuluh darah oleh pengkapuran disebut dengan arteriosklerosis.

Pada umumnya atherosklerosis lebih populer dibandingkan arteriosklerosis. Bahwasanya arteriosklerosis inilah yang merupakan cikal-bakal dari berbagai penyakit mematikan, seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, pembesaran pembuluh darah, hingga serangan jantung. Meskipun penyakit-penyakit yang ditimbulkan oleh arteriosklerosis baru muncul pada saat seseorang sudah usia lanjut, arteriosklerosis sendiri sudah muncul sejak masa remaja bahkan anak-anak. Proses ini berlangsung melalui proses panjang dan melalui beberapa tahapan.

Penyebab : kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, obesitas, merokok dan alkohol

Gejala : muncul plak tidak stabil di pembuluh, sering nyeri dada, sakit kepala

Pencegahan dan pengobatan : menjaga pola makan dengan menghindari makan berlemak tinggi gula, memperbanyak serat sayur dan buah, berhenti rokok, istirahat cukup, rajin olahraga

9. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah kondisi yang terjadi ketika pembuluh darah utama yang menyuplai darah ke jantung (pembuluh darah koroner) mengalami kerusakan. Tumpukan kolesterol pada pembuluh darah serta proses peradangan diduga menjadi penyebab penyakit ini.

Ketika terjadi penumpukan kolesterol (plak), pembuluh darah koroner akan menyempit sehingga aliran darah dan suplai oksigen menuju jantung pun akan terhambat. Kurangnya aliran darah ini akan menyebabkan rasa nyeri pada dada (angina) dan sesak napas, hingga suatu saat terjadi hambatan total pada aliran darah menuju jantung atau yang disebut juga dengan serangan jantung.

Penyebab : pembuluh darah tersumbat (terutama lemak), kolesterol tinggi, merokok, diabetes, hipertensi.

Gejala : nyeri dada, aritmia (irama denyut nadi tidak stabil, keringat dingin, mual, muntah

Pencegahan : mengetahui tekanan darah secara rutin agar tekanan darah stabil normal, olahraga teratur, jangan merokok, kontrol gula darah, kadar kolesterol, dan trigleserida, konsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan yang sehat, hindari stress, menjaga pola makan dengan memperbanyak makan tinggi omega-3, buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian dan kurangi makanan berlemak, daging merah, makanan minuman bergula.

10. Miokarditis

Miokarditis adalah kondisi di mana lapisan dinding jantung bagian tengah (miokardium) mengalami peradangan atau inflamasi. Miokarditis bisa memengaruhi sel otot jantung dan sistem kelistrikan jantung. Akhirnya akan mengganggu kinerja jantung dalam memompa darah, serta detak jantung menjadi tidak beraturan.

Penyebab : bakteri, jamur, virus, parasit, obat-obatan memicu reaksi alergi dan keracunan, radiasi

Gejala : jika miokarditis ringan terkadang penderita tidak merasakan gejala apapun. Pada penderita miokarditis, gejala umumnya adalah sakit dada, kelelahan, nafas pendek saat istirahat ataupun beraktivitas, terjadi pembekakan akibat penumpukan cairan pada tungkai kaki, pergelangan kaki, telapak kaki. Miokarditis juga bisa diidap oleh anak-anak dengan gejala umum seperti nafas cepat, mudah pingsan, kesulitan bernafas, demam, detak jantung tidak beraturan.

Pencegahan : menghindari orang yang mengidap infeksi virus, menjaga kebersihan, menghindari kebiasaan berbahaya, menghindari serangan kutu, melakukan vaksinasi terhadap beberapa virus penyebab miokarditis

Pengobatan : Baik melalui pengobatan maupun tidak, banyak kasus miokarditis yang bisa sembuh sepenuhnya. Pengobatan yang dilakukan bertujuan untuk menangani penyebab awal munculnya miokarditis. Untuk miokarditis ringan, dokter akan menyarankan penderita untuk beristirahat dan mengonsumsi obat-obatan yang membantu tubuh melawan infeksi penyebab miokarditis seperti antibiotik jika infeksi disebabkan oleh bakteri. Untuk miokarditis parah dilakukan pengobatan untuk mengembalikan fungsi jantung baik melalui obat-obatan atau alat bantu, atau bahkan melakukan transplantasi jantung.

11. Aritmia

Aritmia adalah masalah pada irama pada jantung berdetak terlalu cepat, terlalu lambat, atau tidak teratur. Aritmia terjadi karena impuls elektrik yang berfungsi mengatur detak jantung tidak bekerja dengan baik.

Penyebab : ketidakseimbangan kadar elektrolit (kaliun, natrium, kalsium, dan magnesium), merokok atau mengonsumsi kafein tinggi, terlalu banyak alkohol, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, penggunaan obat-obatan dan efek samping obat

Gejala : Aritmia bisa terjadi tanpa menimbulkan gejala yang disadari oleh penderitanya. Munculnya gejala pun tidak serta-merta menandakan bahwa kondisi jantung yang dialami sangat parah. Gejala yang dapat muncul dan dirasakan antara lain: rasa berdebar di dada, detak jantung lebih cepat atau lebih lambat daripada normal, kelelahan, pusing, sesak napas, nyeri dada, pingsan

Pencegahan : mengonsumsi makanan sehat, menghindari stress, menjaga berat badan, membatasi minuman keras dan kafein, tidak merokok, olahraga teratur

Pengobatan : Ada sebagian pasien aritmia yang tidak membutuhkan pengobatan. Pengobatan biasanya diberikan dokter jika melihat gejala aritmia pasien berpotensi menjadi lebih buruk atau menyebabkan komplikasi. Jenis pengobatan yang dilakukan adalah: penggunaan obat-obatan yang menjaga denyut jantung, alat pacu jantung dan pengobatan lainnya.

12. Kardiomiopati

Kardiomiopati adalah penyakit yang berhubungan dengan miokardium atau otot jantung di mana terdapat kelainan pada otot jantung secara struktur dan fungsi tanpa adanya penyakit jantung koroner, hipertensi, atau kelainan katup jantung. Bila penyakit ini terbatas hanya pada kelainan atau kerusakan otot jantung, maka keadaan ini disebut kardiomiopati primer. Bila kardiomiopati disebabkan oleh penyakit lain yang mengakibatkan kelainan pada otot jantung, keadaan ini disebut kardiomiopati sekunder.

Penyebab : Biasanya penyebab kardiomiopati tidak diketahui. Untuk beberapa orang, dokter akan mencari tahu kemungkinan faktor lain yang dapat mencetuskan kardiomiopati, seperti Kelainan genetic, Penyakit tiroid, Irama jantung cepat yang tidak tertangani, obesitas, diabetes, kekurangan vitamin dan mineral, konsumsi alkohol berlebihan, pengguna obat kemoterapi dan radiasi, infeksi.

Gejala : nyeri dada, pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki dan tungkai, batuk saat berbaring, perut kembung akibat adanya cairan, rasa lelah, sesak bahkan saat beristirahat, pusing.

Pencegahan : jika penyebabnya adalah faktor keturunan maka tidak dapat dicegah, namun secara umum, penyakit ini dapat dicegah dengan pola makan dan pola hidup yang baik, tidak stress, istirahat cukup, memantau kondisi kesehatan yang dapat menjadi penyebab kardiomiopati seperti diabetes.

Pengobatan : pemberian obat-obatan untuk mempertahankan irama jantung, pemasangan alat pacu jantung, obat-obatan pemantau asupan garam dan air yang menambah frekuensi buang air kecil, pengobatan terakhir adalah transplantasi jantung.

PETA PIKIRAN BUATAN SISWA

Peta pikiran ini merupakan hasil karya siswa dalam menentukan penyakit, penyebab dan pencegahan/penanganan berbagai jenis gangguan organ peredaran darah.

Media dalam membuat peta pikiran adalah kertas, alat gambar

KARTU PASIEN

Nama : Ahmadi
Usia : 52 tahun

Kemungkinan penyakit : _____

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Pucat
2. Mata kuning-kuning
3. Pusing, lemas dan lesu
4. Tidak fokus beraktivitas
5. Kekurangan zat besi

Penanganan :

Nama : Aryani
Usia : 30 tahun

Kemungkinan penyakit : _____

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Pegal-pegal
2. Sering kram kaki
3. Lelah di tungkai
4. Betis terdapat penjolan pembuluh

Penanganan :

Nama : Suwarno
Usia : 48 tahun

Kemungkinan penyakit : _____

Ciri-ciri dan Gejala :

1. kolesterol
2. diabetes
3. obesitas
4. hipertensi
5. sering nyeri dada

Penanganan :

Nama : Indarti
Usia : 22 tahun

Kemungkinan penyakit : _____

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Sakit dada
2. Kesulitan bernafas
3. Sering demam
4. Detak jantung tidak beraturan
5. Jantung bagian tengah radang akibat bakteri

Penanganan :

BERBAGAI CONTOH PANTUN

Berbagai contoh pantun ini akan dikemas dalam sebuah buku kecil berjudul "Mari Berpantun"

Buku tersebut berisi pantun-pantun sebagai berikut:

1. Jalan jalan bersama sahabat

Sepanjang jalan ada patung
Olahraga dan makan yang sehat
Tuk hindari penyakit jantung

2.

Ada gula ada semut
Jangan tinggalkan gula sebongkah
Ingin talasemia tidak berlanjut
Screening darah sebelum menikah
Jangan tinggalkan gula sebongkah
Nanti dikira sebuah permata
Screening darah sebelum menikah
Agar anakmu tidak menderita

3. burung elang di angkasa
terbanglah tinggi tanpa meragu
jangan berdiri terlalu lama
agar varises tidak mengganggu

4. indah nian burung gereja
berwarna kuning dan merah
berkicau di atas rumah gadang
jika terkena amenia
segera minum tambah darah
agar mata tidak berkunang-kunang

5. ambil madu bersama Oki
tak sangka lihat lebah ratu
aliran sungai biru di kaki
penyakit apakah itu?

6. pergi ke taman denganku
tersandung batu tidak bersua
darah mengalir sulit membeku
tanda penyakit hemofilia

7. Persegi berjumlah empat sisi
Cintai sayur berzat besi

8. terbang rendah burung kutilang
Hinggap di dahan sambil menoleh
Hatiku senang tidak kepalang
Ayah pulang membawa oleh-oleh

9. Bagai api panas membara
Badan kuat rajin olahraga

10. Sungguh indah burung kakak tua
Terbang tinggi tanpa ragu
Telah lama tidak bersua
Hati sedih karena rindu

11. Buaya putih hidup di rawa
Meronta-ronta terjat di jaring
Perust sakit menahan tawa
Gigi nenek loncat di piring

12. Disitu kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Sehat selalu ini badanku
Karena rajin berolahraga

13. Si Nana mengayuh sepeda
Didahinya penuh piluh
Disekanya dengan baju
Wahai anak-anak muda
Sehat itu pasti kamu butuh
Berharap lanjut umurmu

14. Saat malas dan tak bertenaga
Jangan diam seperti pagar
Sebaiknya lakukan olahraga
Agar peredaran darah lancar
Jangan diam seperti pagar
Layaknya orang berputus asa
Agar peredaran darah lancar
Kamu pun sehat senantiasa

KISI-KISI PENILAIAN

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
 Kelas / Semester : V / 1
 Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting / 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
 Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Indikator Soal	Ranah / Level	Penilaian			Nomor Soal
				Teknik	Jenis	Bentuk	
Ilmu Pengetahuan Alam							
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Mengidentifikasi berbagai macam gangguan pada organ peredaran darah dan penyebabnya	1. Disajikan penggalan teks tentang gangguan, siswa dapat mengidentifikasi gejala gangguan tersebut	Kognitif C1/ L1	Tes	Tertulis	Pilihan Ganda	III. A.1
		2. Disajikan gambar perilaku, siswa dapat mengidentifikasi gangguan yang dapat timbul akibat perilaku tersebut	Kognitif C1/ L1			Pilihan Ganda	III. A.3
	3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan berbagai gangguan pada organ peredaran darah	1. Siswa dapat mencontohkan tindakan pencegahan salah satu gangguan pada organ peredaran darah	Kognitif C2/ L1			Pilihan Ganda	III. A.2
		2. Disajikan beberapa tindakan pencegahan dan penanganan, siswa dapat mengemukakan gangguan organ peredaran darah yang sesuai dengan tindakan	Kognitif C2/ L1			Pilihan Ganda	III. A.4
		3. Siswa dapat menjelaskan tindakan pencegahan salah satu gangguan pada organ peredaran darah	Kognitif C2/ L1			Uraian	III. B.1
	3.4.3 Menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah	1. Disajikan wacana tentang berbagai gangguan organ peredaran darah, siswa dapat	Kognitif C3/ L2			Uraian	III. B.2

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Indikator Soal	Ranah / Level	Penilaian			Nomor Soal	
				Teknik	Jenis	Bentuk		
		menentukan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah						
	3.4.4 Menganalisis berbagai gangguan peredaran darah berdasarkan ciri, gejala, penyebab, dan cara pencegahan	1. Disajikan cerita tentang ciri dan gejala gangguan, siswa dapat menganalisis gangguan dan cara pencegahan gangguan tersebut.	Kognitif C4/L3			Pilihan Ganda	III.A.5	
		2. Disajikan tabel, siswa memilih pasangan antara gangguan, ciri, gejala, penyebab, dan pencegahan/penanganannya	Kognitif C4/L3			Pilihan Ganda	III. A.6	
4.2 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya		Psikomotorik	Nontes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja	IV.	
Bahasa Indonesia								
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1 menjelaskan ciri dan jenis pantun	1. Siswa menjelaskan ciri suku kata dan sajak pada pantun	Kognitif C2/L1			Pilihan Ganda	III. A.7	
		2. Disajikan pantun, siswa dapat menjelaskan jenis pantun tersebut	Kognitif C2/L1			Pilihan Ganda	III. A.8	
		3. Siswa menjelaskan ciri dan jenis pantun	Kognitif C2/L1			Uraian	III.B.3	
	3.6.2 menentukan isi pantun	1. Disajikan pantun, siswa menentukan isi pantun tersebut	Kognitif C3/ L2	Tes	Tertulis	Pilihan Ganda	III. A.9	
		2. Siswa dapat melengkapi pantun yang rumpang yang sesuai	Kognitif C3/ L2			Uraian	III.B.4	
	3.6.3 menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun	1. Disajikan pantun, siswa dapat memilih pantun yang memiliki kesamaan ciri, jenis dan isi	Kognitif C4/ L3					PG

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran	Indikator Soal	Ranah / Level	Penilaian			Nomor Soal
				Teknik	Jenis	Bentuk	
4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh		Psikomotorik	Nontes	Penilaian Kinerja	Rubrik Penilaian Kinerja	IV.

I. PENILAIAN JURNAL SIKAP SPIRITUAL

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)

NO	TANGGAL	NAMA PESERTA DIDIK	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT
1					
2					
3					
4					

Waluyo, 4 Januari 2020
Guru Kelas V

Nani Mulyanti, S.Pd. SD

I. PENILAIAN JURNAL SIKAP SOSIAL

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)

NO	TANGGAL	NAMA PESERTA DIDIK	CATATAN PERILAKU	BUTIR SIKAP	TINDAK LANJUT
1					
2					
3					
4					

Waluyo, 4 Januari 2020
Guru Kelas V

Nani Mulyanti, S.Pd.SD

Nama siswa:

Kelas :

III. SOAL EVALUASI

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia
Alokasi Waktu : 20 menit

A. Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban a,b, atau c yang paling tepat!

Penggalan teks untuk soal 1-2

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yang paling populer. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit dimana kondisi tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah melebihi batas normal.

- Gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah
 - terjadi pendarahan
 - kekurangan zat gizi
 - sakit kepala
 - kelelahan pada bagian tungkai
- Contoh tindakan cara mencegah penyakit tersebut adalah
 - mengonsumsi banyak makanan mengandung zat besi
 - mengatur pola makan yang rendah garam dan tinggi serat
 - tidak terlalu lama berdiri dan bekerja menggunakan kaki
 - istirahat cukup dan hindari aktivitas berlebih
- Perhatikan gambar di bawah ini!



Penyakit yang dapat timbul akibat perilaku di atas adalah

- hipotensi
 - leukemia
 - hemofilia
 - jantung koroner
- Perhatikan tindakan penanganan dan pencegahan di bawah ini!
 - Olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup;
 - Sedapat mungkin hindari terjadinya trauma atau luka pendarahan;
 - Segera melakukan pengobatan bila terjadi pendarahan ringan/berat;
 - Melakukan terapi medis dan mengonsumsi pil khusus secara rutin.Tindakan penanganan dan pencegahan tersebut dapat ditujukan untuk penderita penyakit
 - hemofilia dan van willebrand
 - anemia dan leukimia
 - jantung koroner dan hipertensi
 - talasemia dan aritmia

5. Dikha menderita gangguan organ peredaran darah tepatnya pada pembuluh nadi (arteri). Hal ini disebabkan karena adanya kerak keras pada bagian dalam pembuluh nadi dan terjadi pengerasan pembuluh nadi. Dampaknya tekanan darah Dikha cenderung tinggi atau hipertensi. Untungnya, penyakit Dikha ini masih dapat ditangani tanpa operasi. Penyakit dan tindakan pencegahan apakah yang perlu dilakukan Dikha?
- Jantung koroner, menghindari makanan berlemak dan berolahraga.
 - Sklerosis, menghindari makanan berlemak dan berolahraga.
 - Sklerosis, rajin olahraga dan minum penambah darah.
 - Hipertensi, tidak stress dan istirahat yang cukup.
6. Perhatikan tabel di bawah ini!

No	Gangguan	Ciri	Gejala	Penyebab	Pencegahan/ penanganan
1	Leukimia	Kelainan pada sel darah putih	Lemas, pucat, sering mimisan	Faktor keturunan	kemoterapi
2	Anemia	Rendahnya kadar Hb dalam darah merah	Lemas, pucat, mata kunang-kunang	Kekurangan zat besi	Diet garam dan makanan berlemak
3	Varises	Pelebaran pembuluh balik di bagian betis	Pegal-pegal, lelah pada bagian tungkai	Terlalu lama berdiri	Tidak memakai sepatu hak tinggi terus menerus
4	Miokarditis	Peradangan lapisan dinding jantung bagian tengah	Nyeri dada dan sesak, irama jantung tidak beraturan	Infeksi karena bakteri, jamur, virus	Menjaga kebersihan dan hindari serangan kutu
5	Hipertensi	Tekanan darah melebihi batas normal	Lemas, pucat, mata kunang-kunang	Makan-makanan yang berlemak,	Diet garam dan makanan berlemak

Pasangan antara gangguan, ciri, gejala, penyebab dan pencegahan yang tepat ditunjukkan pada nomor

- 1.2.3
- 2,4,5
- 1,3,4
- 1,3,5

Pantun untuk soal nomor 7-10

Ada gula ada semut
 Jangan tinggalkan gula sebongkah
 Ingin talasemia tidak berlanjut
Screening darah sebelum menikah

7. Jumlah suku kata dan sajak pada pantun di atas adalah
- 8-10-10-10 dan a-b-a-b
 - 8-10-10-11 dan a-b-a-b
 - 8-10-10-10 dan a-b-b-a
 - 8-10-11-10 dan a-b-a-b
8. Jenis pantun berdasarkan usia dan isi yang tepat untuk pantun di atas adalah pantun ... dan pantun
- orang tua, kiasan
 - orang tua, nasihat
 - orang muda, kiasan
 - orang muda, jenaka

9. Isi pantun di atas adalah memberikan
- petuah tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah
 - nasihat tentang cara mengobati penyakit talasemia
 - penjelasan tentang penyakit talasemia
 - nasihat tentang cara mencegah penyakit talasemia
10. Pantun di bawah ini yang memiliki kesamaan ciri, jenis dan isi adalah
- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> burung elang di angkasa
terbanglah tinggi tanpa meragu
jangan berdiri terlalu lama
agar varises tidak mengganggu indah nian burung gereja
berwarna kuning dan merah
jika terkena amenia
segera minum tambah darah | <ol style="list-style-type: none"> ambil madu bersama Oki
tak sangka lihat lebah ratu
aliran sungai biru di kaki
penyakit apakah itu? pergi ke taman denganku
tersandung batu tidak bersua
darah mengalir sulit membeku
tanda penyakit hemofilia |
|--|--|

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

1. Sandra mengalami anemia sehingga sering merasa lelah, lemas, rentan terhadap penyakit dan tidak fokus dalam beraktivitas. Jelaskan cara yang mudah untuk mencegah dan mengatasi penyakit anemia!

Jawab :

- _____
- _____
- _____

2. Gangguan peredaran darah seperti jantung koroner, hipertensi, anemia, miokarditis, varises, hemofilia, leukemia dan gangguan lainnya dapat terjadi kepada siapa saja. Gangguan tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor mulai dari faktor keturunan, pola hidup, lingkungan, dan sarana kesehatan. Oleh karena itu diperlukan tindakan pencegahan, pemeliharaan ataupun penanganan yang tepat. Hal-hal apa sajakah yang harus dilakukan untuk memelihara kesehatan organ peredaran darah?

Jawab :

- _____
- _____
- _____

3. Perhatikan pantun di bawah ini

Pergi ke pasar cari ikan
Dapat ikan beli beras sekarung
Hidup sehat dan jaga pola makan
Tuk hindari penyakit jantung

Jelaskan ciri dan jenis pantun di atas!

Jawab :

4. Lengkapi pantun di bawah ini!

Jalan-jalan ke toko emas

Tanda-tanda anemia

KUNCI JAWABAN DAN PEDOMAN PENSKORAN

A. . Pilihan Ganda

No	Jawaban	Bobot soal
1	c	1
2	b	1
3	d	1
4	a	1
5	b	1
6	c	1
7	a	1
8	b	1
9	d	1
10	a	1
Skor total		10

B. Uraian

No	Jawaban	Bobot soal	
1	Cara mencegah anemia : a. atur asupan makanan yang bergizi tinggi b. istirahat cukup c. hindari aktivitas berlebih d. minum splemen penambah darah e. rajin minum air putih (Menuliskan 3 cara)	3	
2	Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah : a. olahraga teratur b. istirahat yang cukup c. menghindari makan berlemak dan kolesterol d. mengatur pola makan e. memperbanyak makanan berserat f. hindari minuman berakohol g. menghindari asap rokok (Menuliskan 3 cara)	3	
3	Ciri-ciri dan jenis pada pantun : a. memiliki 4 baris dalam satu bait b, jumlah suku kata pada pantun 9-11-11-9 c. sajak pada pantun di atas a-b-a-b d. jenis pantun adalah pantun orang tua, dan pantun nasihat (Menuliskan ciri dan jenis pantun)	3	
4	<u>Alternatif jawaban :</u> Jalan-jalan ke toko emas Cari cincin emas tua (3) Tubuh cepat lelah dan lemas (3) Tanda-tanda anemia	<u>Kriteria :</u> a. jumlah suku kata perbaris 8-12 b. sajak akhir baris ke 2 = a sajak akhir baris ke 3 = as c. bagian sampiran sesuai, bagian isi tentang tanda-tanda atau gejala anemia	6
Skor total		15	

SKOR TOTAL= 10+ 15 =25

Nilai =

a. Nilai Skala 100 => (Skor diperoleh : skor maksimum) x 100

IV. PENILAIAN KETERAMPILAN

Identitas Sekolah : SD Tambakaji 04

Kelas / Semester : V / 1

Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting / 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran ke – : 1 (Satu)

Muatan Pelajaran : IPA

Indikator : 4.4.1 Mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya

Petunjuk: Berilah skor pada kolom yang sesuai aspek yang muncul pada diri siswa!

No	Nama	Penyakit dan cara pencegahannya	Penyampaian/ Presentasi	Penggunaan peta pikiran	Skor		Nilai
					Maksimum	Diperoleh	
1					12		
2							
3							

Keterangan: Nilai : (Skor diperoleh : skor maksimum) x 100

Waluyo, 4 Januari 2021

Penilai

Nani Mulyanti , S.Pd. SD

Rubrik keterampilan mempresentasikan berbagai gangguan organ peredaran darah

No	Aspek	Skor			
		4	3	2	1
1	Penyakit dan Cara pencegahannya	Menjelaskan seluruh berbagai penyakit yang memengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan jelas dan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang memengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan jelas dan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang memengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan jelas dan benar	Belum dapat menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang memengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya
2	Penyampaian/ Presentasi	Menyampaikan dengan suara yang jelas, intonasi tepat, percaya diri, menarik	Menyampaikan dengan suara yang jelas, intonasi tepat, percaya diri, menarik	Menyampaikan dengan suara yang kurang jelas dan kurang percaya diri, serta tidak menarik	Belum dapat menyampaikan hasil kerja
3	Penggunaan peta pikiran	Menyajikan peta pikiran dengan : 1. sistematis 2. penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar 3. menarik	3 kriteria terpenuhi dengan cukup baik	Hanya memenuhi 1 kriteria yang terpenuhi dengan baik	Belum dapat memenuhi ketiga kriteria

Sumber : Subekti, Ari. 2017. *Buku Guru Kelas Vsd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting*. Jakarta:Kemendikbud. Hal 136

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
 Kelas / Semester : V / 1
 Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
 Muatan Pelajaran : Bahasa Indonesia
Indikator : 4.6.1 Membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh

Petunjuk: Berilah skor pada kolom yang sesuai aspek yang muncul pada diri siswa!

No	Nama Siswa	Membaca Pantun		Isi Pantun		Penilaian		Nilai
		Lafal dan Intonasi	Ekspresi	Isi dan Pengetahuan	Penggunaan Bahasa	Skor maksimum	Skor Diperoleh	
1						16		
2								
3								

Keterangan: Nilai : (Skor diperoleh : skor maksimum) x 100

Waluyo, 4 Januari 2021
 Penilai

Nani Mulyanti, S.Pd.SD

Rubrik keterampilan membaca pantun

	Aspek		Skor			
			4	3	2	1
1	Membaca Pantun	Lafal dan Intonasi	Pelafalan diucapkan dengan sangat jelas dan terdapat penekanan suku kata/intonasi yang tepat	Pelafalan dan intonasi dilakukan dengan cukup jelas dan tepat	Salah satu kriteria dengan dilaksanakan	Lafal dan intonasi kurang tepat
		Ekspresi	Menampilkan ekspresi atau mimik yang sesuai dengan jenis pantun dan percaya diri	Menampilkan ekspresi atau mimik yang sesuai dengan jenis pantun namun kurang percaya diri	Menampilkan ekspresi atau mimik cukup sesuai dengan jenis pantun dan kurang percaya diri	Tidak memunculkan ekspresi yang sesuai
2	Isi Pantun	Isi dan pengetahuan	Memenuhi semua kriteria pantun biasa: 1. Pantun memiliki sajak yang tepat 2. satu bait berisi 4 baris 3. Tiap baris berisi 8-12 suku kata 4. Terdapat sampiran dan isi	Memenuhi 1 kriteria dari 4 yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 yang ditetapkan

		Penggunaan Bahasa	Bahasa Indonesia digunakan dengan baik dan benar dengan sangat efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia digunakan dengan baik dan benar dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia digunakan dengan baik dan benar dengan cukup efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar cukup efisien digunakan dalam sebagian kecil penulisan
--	--	-------------------	--	---	--	---

Sumber :

1. Subekti, Ari. 2017. *Buku Guru Kelas VSd/Mi Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 4 Sehat itu Penting*. Jakarta:Kemendikbud. Hal 137
2. <http://jakafilyamma.blogspot.com/2012/08/membaca-pantun.html>

Nama siswa :

Kelas :

LEMBAR PENGAYAAN

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia

Diberikan kepada siswa yang telah memenuhi KKM

I. Lengkapi pantun di bawah ini!

Lihat foto si dia digantung
Pipi Tika langsung memerah
Darah, pembuluh dan jantung
Itu organ peredaran darah

Pipi Tika langsung memerah

Itu organ peredaran darah

Si dia pun mulai mendekat
Jangan dibiarkan terluka

II. Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Apakah jenis pantun di atas bila dilihat dari bentuknya? _____
Mengapa? _____
2. Bagaimana ciri-ciri pantun di atas? _____

3. Apakah isi dari pantun di atas? _____
4. Adakah hewan yang memiliki organ peredaran darah yang sama dengan organ peredaran darah di pantun? _____
5. Hewan apa sajakah itu? _____
6. Jika memiliki organ yang sama, apakah sistem peredaran darahnya sama pula dengan manusia? Jelaskan ! _____

Nama siswa :

Kelas :

LEMBAR REMIDIAL

Identitas Sekolah : SD Negeri 2 Waluyo
Kelas / Semester : V / 1
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)
Muatan Pembelajaran : IPA, Bahasa Indonesia

Diberikan kepada siswa yang belum memenuhi KKM

Perhatikan pantun di bawah ini!

Persegi berjumlah empat sisi
Cari keliling jumlahkan semua
Cintai sayur berzat besi
Supaya kamu tidak anemia

1. Pantun di atas berisi tentang _____
2. Berapakah jumlah suku kata pada tiap baris? _____
3. Bagaimanakah sajak pada pantun di atas? _____
4. Bagaimanakah cara menjaga kesehatan organ peredaran darah sesuai pantun di atas? _____
5. Gangguan organ peredaran darah yang muncul pada pantun adalah _____
6. Jelaskan yang kamu ketahui tentang gangguan tersebut! _____
7. Apakah yang dapat kita lakukan untuk mencegah gangguan tersebut? _____
8. Cara apa lagi yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah?
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____