

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : Sekolah Dasar (SD)
 Kelas / Semester : V (Lima) / 1 (satu)
 Tahun Pelajaran : 2021/2022
 Tema : 4. Sehat itu Penting
 Subtema : 2. Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah
 Pembelajaran : 1
 Alokasi Waktu : 10 MENIT

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video siswa dapat menyebutkan jenis gangguan peredaran darah
2. Dengan diskusi kelompok siswa dapat memperoleh informasi tentang penyebab gangguan organ peredaran darah
3. Dengan diskusi kelompok siswa dapat membuat pantun tentang pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah
4. Dengan penugasan siswa dapat menentukan amanat dari sebuah pantun

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN (± 10 Menit)

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menjawab salam yang diucapkan guru dengan santun 2. Siswa berdoa menurut kepercayaannya masing-masing dengan khusyuh 3. Siswa bertanya jawab tentang organ peredaran darah pada manusia (Apresepsi) 4. Siswa mendengarkan tujuan pembelajaran yang disampaikan guru dengan cermat. 	± 1,5 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Orientasi masalah 1. Siswa menyaksikan tayangan video mengenai salah satu penyakit peredaran darah. 2. Tanya jawab tentang video yang ditayangkan 3. Siswa menyebutkan macam-macam gangguan organ peredaran darah manusia. 4. Siswa menjelaskan penyebab terjadinya gangguan pada organ peredaran darah. • Organisasi belajar 5. Siswa duduk dalam kelompok kecil yang sudah dibagi guru untuk mencari informasi lebih banyak tentang gangguan dan penyebab gangguan organ peredaran darah manusia 6. Siswa mendapat LKPD 1 7. Siswa menyiapkan sumber informasi seperti Koran, buku paket, buku sumber dari pustaka yang telah ditugaskan sebelumnya 8. Siswa menyiapkan alat dan bahan untuk presentasi hasil diskusi kelompok 9. Siswa mendengarkan arahan guru tentang langkah kerja pembuatan LKPD 1 10. Masing-masing perwakilan kelompok ke depan kelas untuk hompimpa kemudian siapa yang menang boleh memilih kartu gangguan peredaran darah terlebih dahulu. 	± 7 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Penyelidikan individual maupun kelompok <p>11. Siswa di bawah bimbingan guru mencari informasi sebanyak-banyaknya mengenai gangguan organ peredaran darah yang sesuai kartu yang di pilihnya.</p> <p>12. Siswa menyalin informasi yang di peroleh ke dalam bagan atau kreatifitas lain.</p> <p>13. Siswa merancang sebuah pantun sesuai hasil diskusi topic yang di dapat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah <p>14. Siswa menyajikan hasil diskusi kelompok ke depan kelas secara bergantian</p> <p>15. Kelompok lain menanggapi</p> <p>16. Kelompok penyaji menutup penyajian hasil diskusi dengan membacakan sebuah pantun</p> <p>17. Kelompok lain menjelaskan makna yang terkandung dalam pantun yang dibacakan kelompok penyaji.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah <p>18. Dengan bimbingan guru siswa menyimpulkan pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah</p> <p>19. Siswa dapat menjelaskan perilaku yang dapat menyebabkan gangguan organ peredaran darah</p> <p>20. siswa menjelaskan cara-cara memelihara kesehatan organ peredaran darah</p> <p>21. guru menampilkan beberapa pantun</p> <p>22. siswa menjelaskan amanat yang terkandung dalam pantun yang di tampilkan guru</p> <p>23. siswa diberikan tugas individu membuat sebuah pantun sesuai dengan apa yang di dapatnya dalam pembelajaran hari ini.</p> <p>24. Siswa membacakan hasil kerjanya masing-masing secara bergiliran.</p>	
Penutup	<p>1. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan pembelajaran.</p> <p>2. Siswa diperbolehkan mengajukan pertanyaan terkait yang belum dipahami tentang materi</p> <p>3. Siswa bersama guru menutup kegiatan pembelajaran dengan bersyukur.</p>	± 1,5 Menit

PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

- a. Prosedur : Selama Proses Pembelajaran dan proses diskusi
- b. Teknik : Non Tes
- c. Bentuk : Observasi
- d. Instrumen : Jurnal Penilaian Sikap

No.	Hari/Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
...	Dst				

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknis : Tes Tertulis
- b. Bentuk : kerja kelompok
- c. Instrumen : soal dan kunci (terlampir)

3. Penilaian Keterampilan

- a. Prosedur : Selama Proses Pembelajaran
- b. Teknik : Non tes
- c. Bentuk : Observasi
- d. Instrumen : Rubrik penilaian

Table nilai mempresentasikan berbagai gangguan organ peredaran darah

no	Nama kelompok	Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia, mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia				Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah			
		4	3	2	1	4	3	2	1
1									
2									

Rubrik mempresentasikan berbagai gangguan organ peredaran darah

aspek	Baik sekali	baik	cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar	Menjelaskan sebagian kecil	Belum dapat menjelaskan
Menggunakan bagan atau diagram atau alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram atau alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar	Cukup sistematis	Kurang sistematis	Belum dapat menyajikan

Table nilai Menulis Pantun dan Maknanya

No.	Nama Siswa	Isi dari pantun				Bahasa yang digunakan			
		4	3	2	1	4	3	2	1
...	Dst								

Rubrik Menulis Pantun dan Maknanya

Kriteria	Baik Sekali 4	Baik 3	Cukup 2	Perlu Bimbingan 1
Isi dan pengetahuan: Hasil yang di buat siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: •Pantun bersajak ab- ab. • Satu bait terdiri atas empat baris. •Tiap baris terdiri atas 8sampai 12 suku kata. •Terdapat sampiranpada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya.	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan.
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan.	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Patamuan, Juli 2021
Guru Kelas 5

M. SYAHLAN, S.Pd
NIP. 198704252010011007

SAMSI, S.Pd
NIP. 198004032010011020

Lampiran 1

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

Menggali informasi mengenai Gangguan Kesehatan Organ Peredaran Darah, Penyebab Gangguan dan cara Mencegahnya

Nama Kelompok :
Nama Siswa :1.....
 2.....
 3.....
Kelas :
Hari/Tanggal :

- A. Tujuan: Dengan mengerjakan LKPD ini, siswa dapat menjelaskan gangguan kesehatan organ peredaran darah, menjelaskan penyebab terganggunya kesehatan organ peredaran darah, menganalisis cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.
- B. Langkah-Langkah :
 1. Bacalah lampiran materi tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah yang dibagikan oleh gurumu
 2. Berdasarkan lampiran materi tersebut, diskusikanlah bersama kelompokmu tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah
 3. Tuliskanlah jawabanmu selengkap mungkin pada tabel yang tersedia di bawah ini!

Penyakit:.....
.....

Penyebab:

Pencegahan:

Kesimpulan:.....

Ayo berpantun!

Buatlah sebuah pantun tentang pentingnya menjaga kesehatan



Lampiran 2

Soal

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Tuliskan 7 jenis gangguan peredaran darah!
2. Jelaskan penyebab terjadinya penyakit jantung coroner!
3. Sebutkan contoh perilaku hidup sehat untuk mencegah terjadinya gangguan organ peredaran darah!
4. Tentukan makna dari pantun berikut ini!

Bikin kue pakai ragi

Ada cicak makan lalat

Olah raga setiap pagi

Tubuh kita semakin sehat

kunci jawaban

1. Anemia, varises, jantung coroner, stroke, hipertensi, hipotensi, hemophilia.
2. Penyakit jantung salah satunya juga disebabkan karena kerusakan pada sistem peredaran darah karena kegemukan (obesitas) karena asupan kolesterol, sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah
3. Beberapa contoh perilaku hidup sehat
 - a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur.
 - b. Menjaga pola makan sehari-hari.
 - c. Menghindari minum minuman beralkohol.
 - d. Menghentikan kebiasaan merokok.
 - e. Menghindari stress berlebih.
 - f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal
4. Jika kita berolah raga setiap hari, maka tubuh kita akan semakin sehat

Kunci Jawaban
Lembar Kerja Peserta Didik 1

No.	Gangguan	Penyebab	Cara mencegah atau mengatasinya
1.	Anemia	Penyebabnya adalah a. Tubuh kekurangan hemoglobin sehingga menyebabkan tubuh kekurangan oksigen b. Perdarahan yang berat	a. Memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti bayam. b. Konsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C, seperti jeruk, tomat, mangga, dan sebagainya. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C bisa meningkatkan penyerapan zat besi. c. Bagi ibu hamil, sejak sebelum kehamilan maupun selama hamil, memperbanyak mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat juga vitamin B. Misalnya adalah hati, daging, kuning telur, ikan teri, susu, dan kacang-kacangan seperti tempe dan susu kedelai, serta sayuran berwarna hijau tua. d. Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Misalnya kopi
2.	VARISES	a. Varises disebabkan oleh kerusakan pada katup vena. b. Bertambahnya beban vena akibat terlalu banyak berdiri, kehamilan, dan sebagainya.	a. Usahakan sering istirahat dengan kaki ditinggikan. b. Bila harus berdiri/duduk terlalu lama, c. Gerakkan kaki sesering mungkin d. Jangan berdiri terlalu lama. e. Olahraga rutin untuk melatih otot kaki: jalan santai, jalan cepat; jogging, bersepeda, berenang (minimal 30 menit per hari). f. Perbanyak konsumsi sayuran dan buah berserat tinggi dan makanan yang dapat merangsang sirkulasi darah, seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, jahe dan cabai merah. Juga makanan yang kaya dengan vitamin B kompleks, vit C, vit E, vit B6, magnesium, asam folat, kalsium dan zinc. g. Kurangi konsumsi gula, garam, daging merah, gorengan, dan protein hewani.
3.	Jantung Koroner	Kegemukan (obesitas) karena asupan kolesterol, sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah	g. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur. h. Menjaga pola makan sehari-hari. i. Menghindari minum minuman beralkohol. j. Menghentikan kebiasaan merokok. k. Menghindari stress berlebih. l. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.
4.	Stroke	Kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh kurangnya asupan oksigen di otak.	a. Menjaga pola makan b. Menghindari rokok dan alkohol c. Olahraga teratur d. Istirahat yang cukup e. Menghindari stress.

5.	Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> a. Disebabkan oleh arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah) b. obesitas (kegemukan) c. kurangnya berolahraga d. stress berlebihan e. mengonsumsi minuman beralkohol f. mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menghindari konsumsi minimal beralkohol b. Makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi c. Berolahraga teratur d. Menghindari kebiasaan merokok e. Dan menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress
6.	Hipotensi	<ul style="list-style-type: none"> a. tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg b. anemia c. dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh 	<ul style="list-style-type: none"> a. Minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari, b. Konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi) c. Konsumsi makanan yang cukup mengandung garam, d. Berolahraga secara teratur.
7.	Hemophilia	Darah tidak dapat membeku dengan sendirinya secara normal	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat dan menjaga berat tubuh tidak berlebihan. Karena berat berlebih dapat mengakibatkan perdarahan pada sendi-sendi di bagian kaki (terutama pada kasus hemofilia berat). b. Bersikap bijaksana dalam memilih jenis olah raga; olah raga yang beresiko adu fisik seperti sepak bola atau gulat sebaiknya dihindari. Olah raga yang sangat dianjurkan adalah renang. c. Rajin merawat gigi dan gusi dan melakukan pemeriksaan kesehatan gusi dan gusi secara berkala/rutin, paling tidak setengah tahun sekali, ke klinik gigi. d. Memberi informasi kepada pihak-pihak tertentu mengenai kondisi hemofilia yang ada, misalnya kepada pihak sekolah, dokter dimana penderita berobat, dan teman-teman di lingkungan terdekat secara bijaksana.

Kesimpulan :

Setelah mengetahui berbagai jenis gangguan kesehatan pada alat peredaran darah, maka sebaiknya kita harus Setelah mengetahui berbagai jenis gangguan kesehatan pada alat peredaran darah, maka sebaiknya kita harus menjaga kesehatan yaitu dengan cara menjaga pola makan, mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, rajin berolahraga, dan mengetahui kelemahan fisik masing-masing sehing kita bisa waspada dengan penyakit yang diderita.