

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan : SD Islam Sabilillah Sidoarjo  
Kelas/semester : V / 1  
Tema : 4 (Sehat itu penting)  
Subtema : 3 (Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia)  
Pembelajaran ke : 1 (satu)  
Alokasi waktu : 10 menit

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- ✓ Melalui kegiatan membaca teks siswa dapat melengkapi peta pikiran tentang organ peredaran darah manusia dengan tepat
- ✓ Melalui kegiatan membaca teks siswa dapat membuat peta pikiran tentang organ peredaran darah manusia dengan tepat
- ✓ Melalui peta pikiran yang telah dibuat siswa dapat membuat kesimpulan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan tepat

### **B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

#### **PENDAHULUAN**

- ✓ Guru mengucapkan salam
- ✓ Guru menanyakan kabar
- ✓ Guru bersama siswa mengucapkan yel-yel kelas
- ✓ Guru mengabsen siswa
- ✓ Guru menghubungkan materi sebelumnya dengan materi yang akan disampaikan

#### **KEGIATAN INTI**

- ✓ Tanya jawab tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
- ✓ Siswa membaca teks pada buku siswa kelas 5 tema 4 subtema 3 halaman
- ✓ Siswa melengkapi peta pikiran di papan tulis dengan petunjuk dari guru.
- ✓ Guru membagikan portofolio untuk dikerjakan siswa
- ✓ Siswa mengumpulkan tugas portofolio
- ✓ Guru dan siswa membuat kesimpulan cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- ✓ Guru membagikan latihan soal
- ✓ Siswa mengumpulkan latihan soal

#### **PENUTUP**

- ✓ Guru memberi motivasi untuk giat belajar dan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ✓ Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya
- ✓ Guru mengucapkan salam

### **C. PENILAIAN**

- ✓ Sikap : percaya diri, jujur, tanggung jawab
- ✓ Pengetahuan : Tes tulis (terlampir)
- ✓ Keterampilan : portofolio (terlampir)

# LEMBAR KERJA SISWA PORTOFOLIO

## Tema 4 (Sehat itu Penting)

Nama : .....

Kelas : .....

KD 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

Bacalah teks berikut untuk melengkapi peta konsep sistem peredaran darah!

### Cara Mencegah Gangguan Kesehatan pada Jantung dan Pembuluh Darah

Sistem peredaran darah manusia memegang peranan penting dalam tubuh manusia. Jika sistem peredaran darah tersebut terganggu, kinerja organ tubuh yang lain juga akan terganggu.

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah mengetahui macam-macam gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah manusia. Untuk mencegah atau menghindari gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah, hal yang dapat kamu lakukan adalah sebagai berikut.

1. Hipertensi, hipotensi, dan jantung koroner dapat dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, serta mengonsumsi makanan berserat seperti sayur-mayur dan buah-buahan.
2. Varises dapat dicegah dengan cara melakukan pendinginan atau meluruskan kaki setelah berolahraga agar aliran darah kembali lancar.



Saat istirahat setelah berolahraga, luruskan kakimu agar peredaran darah tetap lancar.

### Cara Mencegah Gangguan Kesehatan pada Darah

Kamu telah mengetahui cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah. Sekarang, perhatikan macam-macam gangguan pada jantung dan pembuluh darah serta cara mencegahnya berikut!

1. **Anemia**, dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi, seperti bayam dan kacang-kacangan.
2. **Leukemia**, dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan rajin berolahraga.

3. **Demam berdarah**, dapat dicegah dengan menjaga kebersihan lingkungan untuk membasmi sarang nyamuk. Kegiatan membasmi sarang nyamuk *Aedes aegypti* dikenal dengan kegiatan 3M, yaitu menguras tempat penampungan air, mengubur barang bekas, dan menutup tempat penampungan air.



#### 3 M PLUS

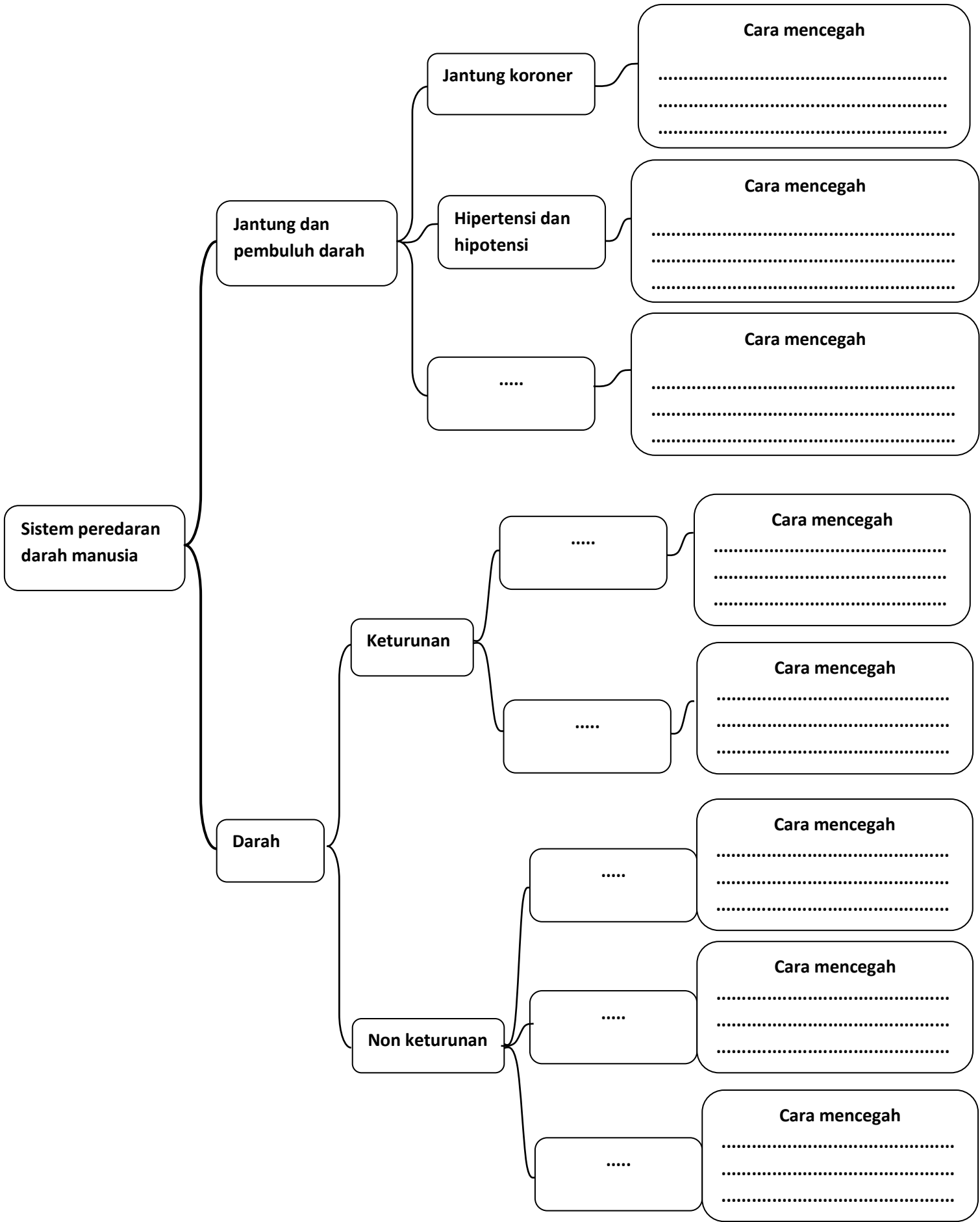
Untuk Menghindari Demam Berdarah

1. Menguras tempat penampungan air
2. Mengubur barang bekas
3. Menutup tempat penampungan air

plus  
Menghindari gigitan nyamuk

4. **Thalasemia**, tidak dapat dicegah karena merupakan penyakit keturunan. Akan tetapi, gejalanya dapat dikurangi dengan pengobatan dan melakukan transfusi darah dalam kondisi tertentu.
5. **Hemofilia**, tidak dapat diobati, akan tetapi dapat dicegah dengan cara menghindari terjadinya perdarahan agar darah tidak terus mengalir.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah demam berdarah.



**Sistem peredaran darah manusia**

**Jantung dan pembuluh darah**

**Jantung koroner**

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

**Hipertensi dan hipotensi**

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

**Sistem peredaran darah manusia**

**Darah**

**Keturunan**

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

**Non keturunan**

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

.....

**Cara mencegah**

.....  
.....  
.....

## **KESIMPULAN**

Organ peredaran darah memegang peranan penting bagi kelangsungan hidup manusia, oleh karena itu kita harus menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan dalam organ peredaran darah kita dengan menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**LEMBAR KERJA SISWA**  
**Tema 4 (Sehat itu Penting)**

Nama : .....

Kelas : .....

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


**Kerjakan latihan soal berikut dengan benar!**

1. Manfaat meluruskan kaki setelah berolahraga adalah ....
2. Salah satu upaya untuk mencegah anemia adalah ....
3. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah varises adalah ....
4. Salah satu gangguan kesehatan pada darah adalah ....
5. Salah satu gangguan kesehatan pada darah karena faktor keturunan adalah ....
6. Tuliskan cara mencegah demam berdarah!

.....

7. Tuliskan salah satu gangguan kesehatan pada jantung dan cara mencegahnya!

.....

8.  Jelaskan manfaat kegiatan berikut bagi peredaran darah kita!

.....

9. Tuliskan kegiatan yang dapat kita lakukan sehari-hari yang dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah kita!

.....

10. Tuliskan salah satu gangguan kesehatan pada darah dan cara mencegahnya!

.....

## PENILAIAN SIKAP

No	Nama Siswa	Percaya diri	Disiplin	Tanggung jawab

## PENILAIAN KETERAMPILAN

Rubrik penilaian

Muatan : IPA

KD : 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

	<b>Ketepatan jawaban</b>	<b>kerapian</b>	<b>Ketuntasan</b>	<b>Tepat waktu</b>
4	Seluruh bagian dijawab benar	Seluruh bagian ditulis dengan rapi	Seluruh bagian dijawab	Mengumpulkan tepat waktu
3	Kurang dari 12 bagian dijawab benar	75% bagian ditulis dengan rapi	Kurang dari 12 bagian dijawab	Terlambat 5 menit
2	Kurang dari 8 bagian dijawab benar	50% bagian ditulis dengan rapi	Kurang dari 8 bagian dijawab	Terlambat 10 menit
1	Kurang dari 5 bagian dijawab benar	Kurang dari 50% ditulis dengan rapi	Kurang dari 5 bagian dijawab	Terlambat lebih dari 10 menit

$$\text{Skor} = \frac{\text{Total nilai}}{16} \times 100$$

## PENILAIAN PENGETAHUAN

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

### Kunci Jawaban

1. Agar peredaran darah lancar dan mencegah varises (skor 5)
2. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi (skor 5)
3. Meluruskan kaki setelah berolahraga (skor 5)
4. Anemia, leukimia, demam berdarah, thalasemia, hemofilia (skor 5)
5. Hemofilia, thalasemia (skor 5)
6. Dengan melakukan 3M (menutup, menguras, mengubur) (skor 15)
7. Jantung koroner yaitu dengan berolahraga secara teratur (skor 15)
8. Mencegah gangguan pada sistem peredaran darah (skor 15)
9. Berolahraga secara teratur, makan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup. (skor 15)
10. Leukimia, cara mencegahnya dengan rajin berolahraga dan makan makanan yang bergizi. (skor 15)

Skor total = 100