

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SD Negeri Kreet 3  
Kelas/ Semester : V / I ( satu )  
Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : 1 ( satu )  
Alokasi Waktu : 1 x 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat menjelaskan pentingnya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Siswa dapat menjaga pola hidup sehat yang salah satunya dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
- Siswa dapat menuliskan gangguan penyakit pada organ peredaran darah manusia.
- Siswa dapat menjelaskan cara-cara agar terhindar dari gangguan penyakit yang menyerang pada organ peredaran darah manusia.
- Siswa dapat menjelaskan ciri-ciri pantun.
- Siswa dapat menyebutkan jenis pantun.
- Siswa dapat membedakan sampiran dan isi pantun.

### B. Kegiatan Pembelajaran

#### 1. Kegiatan Awal

- Guru menyapa siswa sambil menanyakan keadaan dan kehadiran siswa.
- Guru menugaskan kepada ketua kelas agar memimpin do'a terlebih dahulu.
- Guru mengingatkan kembali materi pembelajaran yang telah lalu untuk menghubungkan dengan materi sekarang.
- Guru memotivasi siswa dengan nyanyian:  
*Kalau tubuhmu sehat, tepuk tangan!*  
*Kalau jantungmu sehat, tepuk tangan!*  
*Kalau tubuhmu sehat, ayo lari ditempat!*  
*Kalau jantungmu sehat, ayo lompat!*
- Guru menanyakan kepada siswa tentang pentingnya hidup sehat.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.

#### 2. Kegiatan Inti

- Guru menjelaskan tentang pentingnya hidup sehat terutama yang berhubungan dengan kesehatan organ peredaran darah.
- Siswa menyimak penjelasan dari guru.
- Guru menanyakan kepada siswa tentang gangguan penyakit yang terdapat pada organ peredaran darah manusia.

- Siswa menjawab pertanyaan dari guru dengan cara mengangkat tangan terlebih dahulu.
- Guru menyuruh siswa untuk menyebutkan cara-cara untuk memelihara organ peredaran darah manusia.
- Guru mengaitkan salah satu kegiatan menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan sebuah pantun.
- Guru menanyakan kepada siswa tentang pantun dan ciri-cirinya.
- Guru menuliskan ciri-ciri pantun tersebut.
- Siswa menuliskan ciri-ciri pantun.

### 3. Kegiatan Akhir

- Guru menanyakan kepada siswa seputar materi yang telah disampaikan.
- Guru dan siswa menyimpulkan tentang materi yang telah dipelajari.
- Guru membagikan soal latihan tertulis kepada siswa untuk dikerjakan di kelas.

### C. Penilaian

1. Teknik Penilaian : Tes Tertulis
2. Bentuk Instrumen Penilaian : Soal Uraian

Mengetahui,  
Kepala SDN Kreet 3

Kreet, 5 Maret 2021

Guru kelas V

**Sukarni.S.Pd.SD**  
NIP.19650624 199310 2 001

**Sukarni.S.Pd.SD**  
NIP. 19650624 199310 2 001

## LAMPIRAN

### A. Materi

Beberapa penyakit peredaran darah berikut ini paling sering terjadi, gejalanya pun berbeda-beda. Apa saja?

#### 1. Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi rentan menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan otot jantung. Tak hanya itu, hipertensi juga memicu terjadinya stroke atau penyakit ginjal.

#### 2. Ateroklerosis

Aterosklerosis adalah mengeras dan menyempitnya pembuluh darah karena adanya akumulasi plak di dinding pembuluh darah. Plak ini muncul akibat penumpukan kolesterol, lemak, dan juga kalsium.

#### 3. Serangan Jantung

Serangan jantung terjadi ketika darah yang dipompa ke jantung tidak mencukupi. Biasanya, pemicunya adalah penyumbatan pembuluh darah.

#### 4. Gagal Ginjal

Sering disebut gagal jantung kongestif, penyakit peredaran darah ini terjadi ketika otot jantung melemah atau tidak berfungsi. Artinya, otot jantung tak lagi bisa memompa darah yang diperlukan tubuh.

#### 5. Stroke

*Stroke* terjadi ketika penyumbatan di pembuluh darah membuat aliran darah ke otak berkurang atau bahkan berhenti sepenuhnya. Hal ini juga bisa terjadi ketika pembuluhdarah di otak pecah. Kedua kondisi membuat darah dan oksigen tidak bisa dialirkan ke otak. Konsekuensinya, ada bagian otak yang rusak.

#### 6. Aneurisma aorta abdominal

Aneurisma aorta abdominal berarti adanya penipisan dan penggelembungan pembuluh darah aorta secara abnormal. Ketika hal ini dibiarkan, ada risiko robeknya pembuluh darah sehingga terjadi pendarahan hebat yang mengancam nyawa seseorang. Tanda awal pembuluh darah aorta membesar adalah rasa nyeri di perut ataupun punggung. Ketika penggelembungan pembuluh darah ini terjadi secara signifikan, harus segera dilakukan penanganan medis.

#### 7. Arteri Perifer

Penyakit arteri perifer adalah kondisi ketika aliran darah ke tungkai mengalami penyumbatan. Pada penderitanya, aliran darah ke kaki, jantung, dan otak menjadi tidak lancar.

Berikut cara menjaga organ peredaran darah manusia sebagai berikut:

- Mengonsumsi makanan bergizi
- Olahraga teratur
- Posisi tidur yang benar
- Istirahat yang cukup

Untuk mengajarkan cara menjaga kesehatan yang menarik kita bisa menggunakan pantun. Pantun bisa dibuat menggunakan berbagai jenis tema, berikut contoh pantun yang bertemakan peredaran darah:

- a. Kapal karam ikan bahagia  
Laut tercemar ikan mati.  
Kurangilah garam dan gula.  
Agar terhindar dari hipertensi.
- b. Pandai berkata pandai bertutur.  
Pandai bertutur silat lidah.  
Lakukanlah olahraga teratur.  
Agar sehat peredaran darah.
- c. Elok langit dipandang mata.  
Indahnya cahaya yang terpancar.  
Sebaiknya lakukan olahraga.  
Agar peredaran darah menjadi lancar.

Dari beberapa contoh pantun diatas, maka kita bisa simpulkan ciri-ciri pantun sebagai berikut:

1. Bersajak a – b – a – b
2. Terdiri dari empat baris
3. Tiap baris terdiri dari 8-12 suku kata
4. Baris pertama dan kedua merupakan sampiran, baris ketiga dan keempat merupakan isi pantun.

**B. Soal Evaluasi**

1. Sebutkan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah!
2. Sebutkan penyakit yang menyerang organ peredaran darah manusia!
3. Jelaskan yang dimaksud FAST pada gejala stroke!

4. Ke pasar baru beli kacamata  
Dengan semangat sambil berlari

.....

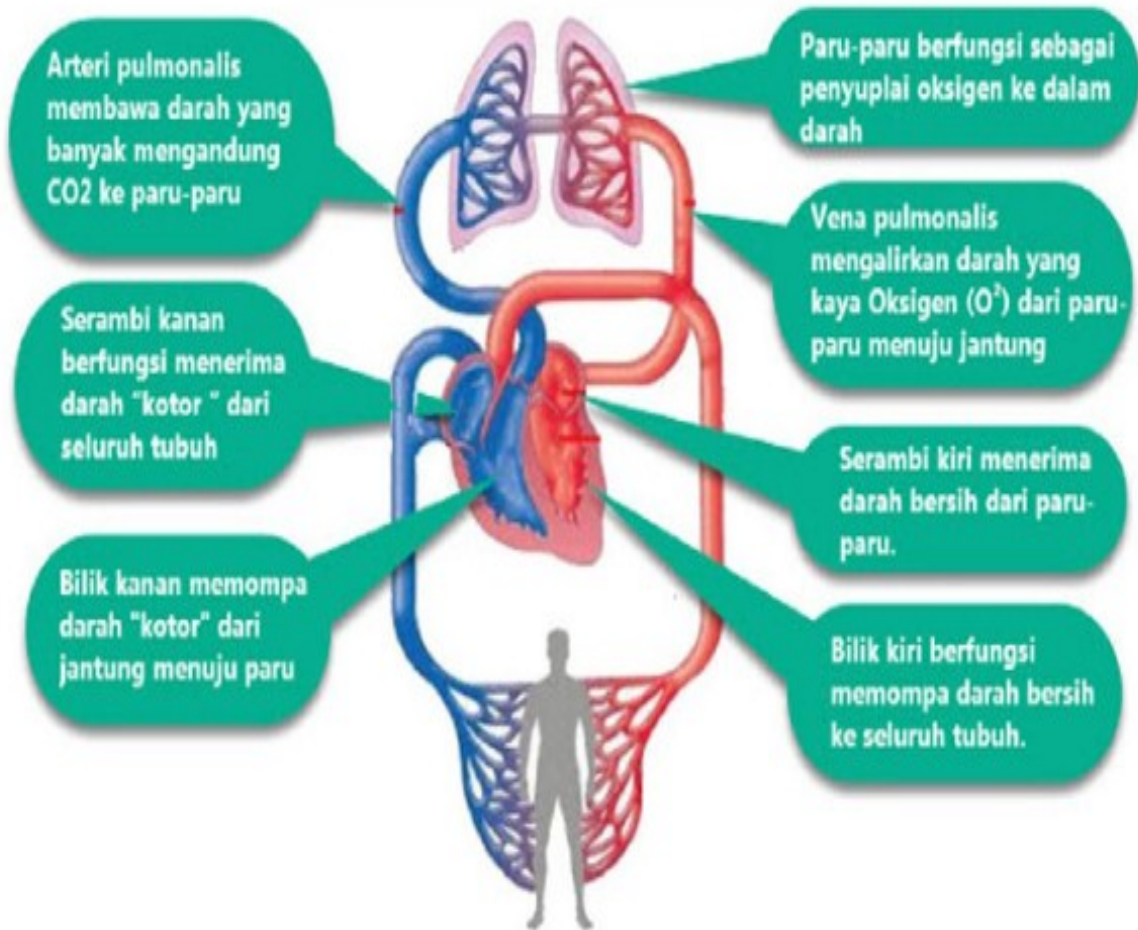
.....

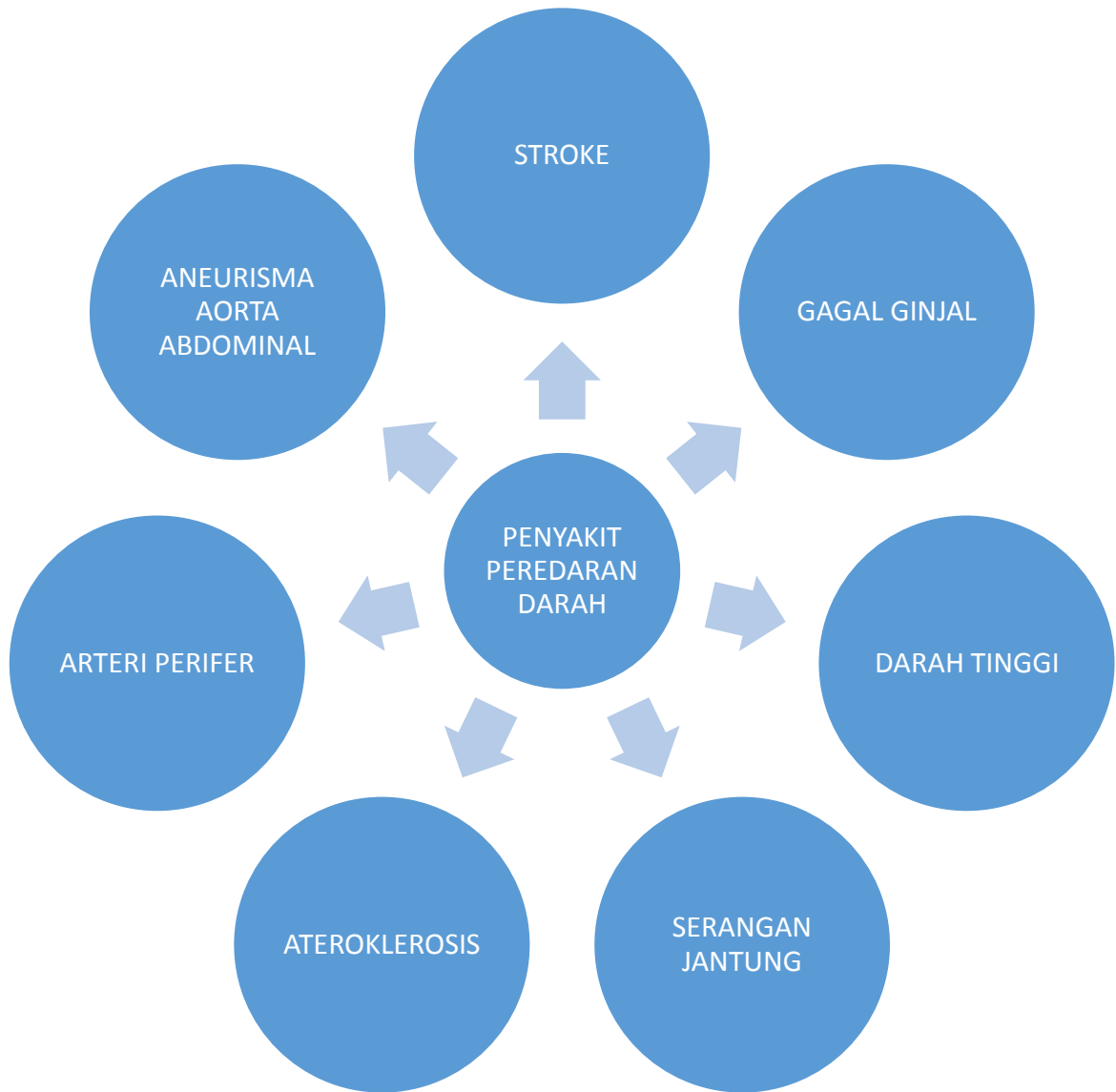
Lengkapilah bait ke-3 dan ke-4 pantun diatas!

5. Buatlah sebuah pantun dengan tema peredaran darah, kemudian tentukan amanat yang terkandung di dalamnya!

### C. Media Gambar

Gambar organ peredaran darah manusia:









**Pantun bersajak a-b-a-b**

**Tiap baris terdiri atas 8  
sampai 12 suku kata**

### **Ciri-Ciri Pantun**

**Satu bait terdiri atas  
empat baris.**

**Dua baris pertama adalah  
sampiran dan dua baris  
berikutnya adalah isi  
pantun.**