

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 137 CIJEROKASO

Kelas / Semester : V/1

Tema : 4. Sehat itu Penting

Sub Tema : 3. Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

Pembelajaran ke : 1

Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melalui diskusi kelompok, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang memengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.

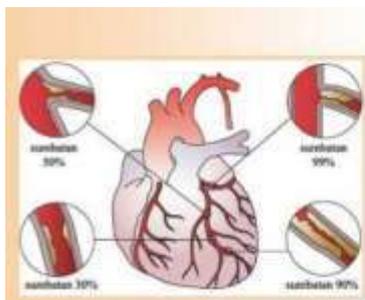
### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- **Kegiatan Awal ( 2 menit)**
  1. Guru mengucapkan salam menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
  2. Guru mengajak siswa untuk berdo'a.
  3. Menyanyikan lagu nasional "Indonesia Raya" Guru memberikan penguatan semangat Nasionalisme.
  4. Guru memberikan apersepsi :
    - Guru menanyakan aktivitas fisik apa saja yang dilakukan siswa selama berada di rumah?
    - Guru menanyakan kembali kira-kira aktivitas fisik apa yang dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah khususnya jantung?
    - Guru memberikan informasi bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah khususnya jantung. Mengapa demikian?
  5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- **Kegiatan Inti ( 6 menit)**
  1. Siswa secara berkelompok membaca teks bacaan pada buku siswa halaman 94

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.

2. Guru menanyakan kepada siswa informasi yang ada pada paragraph 1 dan 2
3. Guru menempelkan gambar penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan gejalanya.



4. Siswa mengamati gambar penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan penyebabnya.
5. Guru memberikan LKPD dan Siswa diminta untuk berdiskusi di masing-masing kelompok untuk menuliskan contoh penyakit apa saja yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya.
6. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.

- **Kegiatan Penutup (2 menit)**

1. Guru bersama-sama siswa menyimpulkan materi yang sudah dipelajari.
2. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya
3. Guru memberikan tindak lanjut berupa “Menuliskan rencana olahraga yang akan dilaksanakan bersama keluarga dalam kurun waktu satu bulan ke depan.”
4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengajak siswa untuk berdoa.

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Penilaian Sikap dan Pengetahuan Diskusi

Teknik Penilaian : Observasi

Rubrik Penilaian Kerja Kelompok

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Kerjasama	Seluruh anggota bekerjasama dengan baik dalam kelompok	Ada satu siswa yang tidak ikut bekerjasama dengan kelompok	Ada dua siswa yang tidak ikut bekerjasama dengan kelompok	Hanya 1 siswa yang membuat tugas di kelompok
Disiplin	Seluruh anggota kelompok disiplin dalam mengerjakan	Ada satu siswa yang tidak disiplin saat kerja kelompok	Ada 2 siswa yang tidak disiplin saat kerja kelompok	Semua siswa tidak disiplin saat kerja kelompok
Hasil Tugas	Keseluruhan identifikasi terhadap penyakit dan cara pencegahannya sesuai	Ada satu kesalahan identifikasi terhadap penyakit dan cara pencegahannya	Ada dua kesalahan identifikasi terhadap penyakit dan cara pencegahannya	Ada lebih dari dua kesalahan identifikasi terhadap penyakit dan cara pencegahannya

Penilaian = (Skor perolehan : 12) x 100

Penilaian Keterampilan

Rubrik mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

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

Penilaian = (Skor perolehan : 4) x 100

Mengetahui,  
Kepala SDN 137 Cijerokaso

Bandung, Juli 2021  
Wali Kelas V



Wiwini Caswini, S.Pd.,M.Pd  
NIP. 196310121984102009

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ria'.

Ria Kusmiati, S.Pd  
NUPTK. 0740759660300072

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

- Mata Pelajaran : IPA
- Kompetensi Dasar : 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan Manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah
- Tujuan : Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang Memengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah dengan tepat

Petunjuk :

Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah.

- Tuliskan contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya.
- Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Kunci Jawaban :

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.	Anemia (Kekurangan darah)	dengan banyak mengkonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau, dan daging merah tanpa lemak, mengkonsumsi makanan yang tinggi vitamin B12 seperti ditemukan pada semua olahan susu, daging, dan produk kedelai, selain itu juga mengkonsumsi makanan tinggi serat.
2.	Hipertensi (darah tinggi)	melakukan olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.
3.	Hipotensi (darah rendah)	dengan memperbanyak mengkonsumsi air putih agar terhindar dari dehidrasi, menghindari mengkonsumsi minuman beralkohol, mengkonsumsi makanan bergizi tinggi, hindari tidur larut malam, serta tidak makan dalam porsi berlebih.
4.	Kanker darah	dengan mengkonsumsi makanan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh secara rutin, serta memperbanyak konsumsi sayuran seperti brokoli, kubis, tomat, lobak.
5.	<b>VARISES</b> adalah pembengkakan dan pelebaran pembuluh darah (Vena) yang sering terjadi di kaki diakibatkan penumpukan darah.	dengan cara melakukan olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal