

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Topik :
Sehat itu Penting
Keterangan :
Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

A. IDENTITAS SEKOLAH

Satuan Pendidikan : SD KATOLIK KARYA YOSEF
Kelas / Semester : V (Lima) / 2
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 4
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 menit)

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

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

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui eksperimen sederhana, siswa dapat menghitung jumlah denyut nadi.
2. Melalui studi literasi dan diskusi kelompok, siswa dapat mengidentifikasi beberapa gangguan pada organ peredaran darah beserta cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah.

Karakter siswa yang diharapkan :

Religius, Nasionalis , Mandiri, Gotong Royong, Integritas

D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|--------------------|---|---------------|
| Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none">▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. Religius▪ Menyanyikan lagu "Indonesia Raya" bersama-sama.▪ Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.▪ Pembiasaan Membaca 15 menit. Literasi | 2 menit |

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|----------------|--|---------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa diarahkan untuk duduk sesuai dengan kelompoknya. ▪ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "Pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah". Integritas | |
| Inti | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mendengarkan informasi singkat dari guru mengenai gangguan pada organ peredaran darah dalam bentuk tayangan video https://www.youtube.com/watch?v=aJ8xJFM2FTQ ▪ Bersama kelompoknya, siswa mendiskusikan jawaban pertanyaan-pertanyaan berikut. Communication, Collaboration <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja informasi yang bisa kamu dapatkan dari informasi yang diberikan? 2. Silakan setiap kelompok menuangkan informasi mengenai gangguan pada organ peredaran darah ke dalam bentuk tulisan/gambar/poster ataupun mindmap. 3. Selain itu siswa juga menuliskan apa saja yang dapat dilakukan untuk menjaga Kesehatan organ peredaran darah. 4. Selanjutnya, setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. ▪ Kelompok lain menanggapi dan memberi masukan. Hasil diskusi semua kelompok dapat dihimpun menjadi hasil diskusi kelas. Creativity and Innovation | 8 menit |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari Integritas ▪ Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) ▪ Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti. ▪ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) Religius | 2 menit |

E. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku Pedoman Guru Tema : *Sehat itu Penting* Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
- Buku Siswa Tema : *Sehat itu Penting* Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
- Lembar Kerja Siswa

F. MATERI PEMBELAJARAN

- Gangguan pada organ peredaran darah
- Pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah

G. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
- Metode : diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

H. PENILAIAN PROSES DAN HASIL BELAJAR

Penilaian Sikap

| No | Nama | Perubahan Tingkah Laku | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------------------------|---|---|----|--------|---|---|----|--------------|---|---|----|
| | | Teliti | | | | Cermat | | | | Percaya Diri | | | |
| | | K | C | B | SB | K | C | B | SB | K | C | B | SB |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | |

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

Jenis Penilaian

1. Tugas mengidentifikasi penerapan nilai-nilai Kepemimpinan

Bentuk penilaian: kinerja

| Aspek | Sangat Baik | Baik | Cukup | Perlu Pendampingan |
|--|---|---|---|---|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Pengetahuan tentang gangguan pada organ peredaran darah | Dapat mengidentifikasi setidaknya 4 gangguan peredaran darah | Dapat mengidentifikasi setidaknya 3 gangguan peredaran darah | Dapat mengidentifikasi setidaknya 3 gangguan peredaran darah | Dapat mengidentifikasi setidaknya 1 gangguan peredaran darah |
| Mampu membuat peta pikiran/ gambar/ poster/ tulisan mengenai gangguan pada organ peredaran darah | Dapat membuat peta pikiran/ gambar/ poster/ tulisan yang memuat minimal 4 gangguan pada organ peredaran darah | Dapat membuat peta pikiran/ gambar/ poster/ tulisan yang memuat minimal 3 gangguan pada organ peredaran darah | Dapat membuat peta pikiran/ gambar/ poster/ tulisan yang memuat minimal 2 gangguan pada organ peredaran darah | Dapat membuat peta pikiran/ gambar/ poster/ tulisan yang memuat minimal 1 gangguan pada organ peredaran darah |
| Mampu mengidentifikasi cara menjaga Kesehatan organ peredaran darah | Dapat menuliskan 4 cara menjaga kesehatan organ peredaran darah | Dapat menuliskan 3 cara menjaga kesehatan organ peredaran darah | Dapat menuliskan 2 cara menjaga kesehatan organ peredaran darah | Dapat menuliskan 1 cara menjaga kesehatan organ peredaran darah |
| Keterampilan berbicara saat mempresentasikan tugas didepan kelas | Pengucapan kata – kata secara keseluruhan jelas, tidak menggumam, dan dapat dimengerti | Pengucapan kata – kata di beberapa bagian jelas dan dapat dimengerti | Pengucapan kata tidak begitu jelas tapi masih dapat dipahami maksudnya oleh pendengar | Pengucapan kata – kata secara keseluruhan tidak jelas, menggumam, dan tidak dapat dimengerti |

Mengetahui
Kepala Sekolah

Rudy Yanuarto, S.Si

NIP. -

Pontianak, 4 November 2021

Guru Kelas VI

.....

NIP. -

LAMPIRAN 1.

Lembar Kerja Siswa

Nama Siswa :

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

1. Buatlah peta pikiran/gambar/poster/tulisan mengenai gangguan pada organ peredaran darah manusia !



2. Menurutmu, apa saja yang dapat dilakukan untuk menjaga Kesehatan organ peredaran darah?

Lampiran 2. Bahan bacaan untuk kegiatan diskusi siswa.

Beberapa penyakit yang berhubungan dengan alat peredaran darah antara lain :

1. Tekanan darah tinggi (Hipertensi)

Tekanan darah diatas normal (tekanan sistole > 120 mmHg, tekanan distole > 80 mmHg) disebabkan karena terlalu banyak makan makanan yang berlemak, bergaram tinggi, kurang berolahraga, usia.

Hipertensi terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darah, gangguan pada jantung.

2. Tekanan Darah Rendah (Hipotensi)

Tekanan darah dibawah normal (tekanan systole < 120 mmHg, tekanan distole < 80 mmHg) dengan gejala cepat merasa pusing, kaki dan tangan menjadi dingin.

Untuk menghindarinya dapat mengkonsumsi makanan bergizi dan berolahraga.

Hipotensi terjadi karena dinding pembuluh darah menipis atau darah menjadi lebih encer.

3. Kanker Darah (Leukimia)

Penyakit ini disebabkan oleh kelebihan produksi sel darah putih yang menyerang sel darah merah.

Leukimia mengakibatkan pembentukan sel darah merah terganggu sehingga penderita mudah mengalami pendarahan (pada gusi, mimisan, bercak-bercak biru di kulit).

Akibat lain dari penyakit ini adalah berat badan menurun banyak, tulang-tulang nyeri, mudah lelah, pembesaran kelenjar getah bening pada leher dan ketiak, pembesaran organ limfa dan hati.

Penyebab terjadinya leukimia adalah :

- infeksi virus tertentu
- radiasi bom atom pada perang dunia
- kecelakaan bom nuklir
- pengobatan menggunakan radiasi sinar pada pasien penderita kanker
- pekerjaan yang berhubungan dengan zat kimia berbahaya
- obat kemoterapi yang diberikan pada pasien kanker
- faktor keturunan

4. Kurang Darah (Anemia)

Penyakit ini disebabkan karena kekurangan zat besi (sel darah merah) di dalam tubuh (kurang dari normal).

Gejala-gejala muka pucat, cepat lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, lesu, sering menguap.

Penderita anemia dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi antara lain hati, daging, kacang-kacangan, bayam, kangkung, daun singkong.

5. Sakit Jantung

Hipotensi dan Hipertensi dapat mempengaruhi kesehatan dan fungsi jantung. Hipotensi dan Hipertensi yang lama akan menyebabkan terjadinya penebalan otot sekat jantung, sehingga jantung berat memompa darah ke seluruh tubuh. Akibatnya kebutuhan Oksigen meningkat sehingga dada terasa sesak dan sakit. Hipertensi dapat mengakibatkan terjadinya penebalan dan merusakkan dinding pembuluh darah. Jika penebalan terjadi pada pembuluh darah arteri yang melingkupi jantung (arteri koronaria) akan menimbulkan penyakit Jantung Koroner.

6. Pembuluh Nadi Mengeras

Merupakan penyakit mengeras atau menebalnya dinding pembuluh nadi karena kelebihan zat kapur, lemak, kolesterol, gula dalam tubuh. Penyakit ini dapat menyebabkan penyakit jantung, pendarahan otak (stroke).

7. Haemofilia

Penyakit turunan dimana darah sukar membeku ketika terjadi luka.

8. Varises

Pelebaran pembuluh darah vena (balik) pada bagian betis, ditandai adanya tonjolan-tonjolan warna biru.

9. Ambien (wasir)

Pelebaran pembuluh darah vena pada darah anus.

10. Penyakit Jantung Bawaan

Diderita sejak bayi masih dalam kandungan.