

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

<b>Sekolah</b>	: SDN RUNGKUT KIDUL II/581
<b>Kelas /Semester</b>	: V/1 ( satu )
<b>Tema 4</b>	: Sehat Itu Penting
<b>Subtema 2</b>	: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
<b>Pembelajaran ke-</b>	: 2
<b>Fokus Pembelajaran</b>	: Bahasa Indonesia, IPA
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 35 menit (2 JP)

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan melakukan pengamatan, siswa dapat mengidentifikasi jenis-jenis gangguan alat peredaran darah manusia
2. Melalui kegiatan menuliskan hasil pengamatan, siswa dapat menjelaskan hasil identifikasi penyebab gangguan alat peredaran darah manusia.
3. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa mampu menjelaskan cara untuk mencegah gangguan alat peredaran darah manusia
4. Melalui kegiatan penugasan, siswa dapat menyajikan hasil pekerjaan tentang pembuatan pantun nasihat tentang pentingnya hidup sehat.

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Pendahuluan

- Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa
- Kelas dilanjutkan dengan do'a bersama.
- Menyanyikan lagu “ Aku Anak Sehat “ Guru memberikan penguatan semangat.
- Guru menjelaskan sekitar tujuan dan materi yang akan dipelajari hari ini.

#### Kegiatan Inti

- Siswa mengamati media pembelajaran berupa teks tentang gangguan alat peredaran darah manusia
- Siswa menjelaskan hasil pengamatannya tentang jenis dan penyebab gangguan alat peredaran darah manusia
- Guru mengajak siswa berdiskusi tentang hasil pengamatannya tentang penyebab gangguan alat peredaran darah manusia
- Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok
- Siswa berdiskusi dengan sesama anggota kelompoknya dengan bimbingan guru tentang cara untuk mencegah gangguan peredaran darah pada manusia.
- Masing masing kelompok mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas
- Guru memberi penguatan tentang jawaban siswa perwakilan kelompok
- Siswa mengerjakan penugasan untuk membuat pantun nasihat.
- Siswa mempresentasikan dan memajang hasil pekerjaannya di papan pajangan

#### Kegiatan Penutup

- Siswa mengemukakan hasil belajar hari ini

- Guru memberikan penguatan dan kesimpulan
- Menyanyikan salah satu lagu daerah ( *nasionalisme* )
- Salam dan do'a.

## **PENILAIAN**

**Penilaian Sikap** : Observasi selama kegiatan berlangsung

**Penilaian Pengetahuan** : Lembar Penilaian I ( terlampir )

**Penilaian Keterampilan** : Lembar Penilaian II ( terlampir )

Mengetahui  
Kepala SDN Rungkut Kidul II/581



SUPARMO, S.Pd, M.Si  
NIP. 196909081993081003

Surabaya, 18 Nopember 2021  
Guru Kelas IV

SUPARMO, S.Pd, M.Si  
NIP. 196909081993081003

## LEMBAR MATERI

Baca dengan seksama teks berikut ini !

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

1. Anemia. Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
2. Tekanan darah rendah (hipotensi). Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. *Hemofilia*. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. *Thalassemia*. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup.

LEMBAR PENILAIAN I

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan benar !

1. Sebutkan Jenis –jenis gangguan alat peredaran darah manusia dari faktor non keturunan !
  - a. ....
  - b. ....
  - c. ....
  - d. ....
  - e. ....
2. Sebutkan jenis-jenis gangguan alat peredaran darah manusia dari faktor keturunan !
  - a. ....
  - b. ....
3. Sebutkan penyebab gangguan alat peredaran darah manusia !

No	Jenis gangguan	Penyebab

LEMBAR PENILAIAN II

Buatlah satu bait pantun nasihat tentang pentingnya menjaga kesehatan !

.....

.....

.....

.....