

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK



Oleh: SYAM SAHRI,S.Pd

**SDN 20 SITIUNG, KECAMATAN SITIUNG
KAB.DHARMASRAYA, PROV.SUMATERA BARAT**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 20 SITIUNG
Kelas/Semester : 5/1
Tema : Sehat itu Penting (Tema4)
SubTema : Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah (SubTema 2)
Muatan Terpadu : IPA, Bahasa Indonesia
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 1 x pertemuan (70 menit)

Kompetensi Dasar IPA

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

Kompetensi Dasar BAHASA INDONESIA

3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.

4.6. Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan menyimak slide powerpoint, siswa dapat menjelaskan amanat pantun dengan benar. (C 2)
2. Melalui kegiatan presentasi, siswa dapat menjelaskan amanat pantun buaatannya dengan benar. (C2)
3. Melalui kegiatan menulis siswa dapat membaca pantun tema pentingnya menjaga organ peredaran darah dengan benar. (P3)
4. Melalui kegiatan menyaksikan video pembelajaran, siswa dapat merinci berbagaimacam gangguan organ system peredaran darah manusia dengan benar. (C4)
5. Melalui kegiatan menyimak slide powerpoint, siswa dapat merinci penyebab gangguan organ system peredaran darah manusia dengan benar. (C4)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

NO	KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menyapa siswa dan mengajak siswa untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religi dan Integritas)2. Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdoa. (Karakter dan Life Skills).3. Guru mengajak siswa untuk menyanyikan salah satu lagu wajib nasional (Nasionalisme)	15menit

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Salam PPK Tepuk PPK 5. Guru melakukan Appersepsi 6. Siswabertanyajawabdengangurutentang materisebelumnya(4C- CollaborationSaintifik-Menanya) 7. Guru Memberi gambaran tentang manfaat pembelajaran hari ini. 8. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada siswa. 	
2	Inti	<p>Langkah-Langkah Pembelajaran:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimak penjelasan guru melalui slide powerpoint.(Menyimak) 2. Siswa membaca contoh pantun dan penjelasan makna pantun kemudian mejelaskan makna pantun.(Analysing) 3. Guru memberikan tugas kepada siswa untuk membuat pantun berisi tentang pentingnya menjaga kesehatan.(Creativity and Innovation, Analysing,Creating) (LKPD1) 4. Siswa membaca pantun buatannya dan menjelaskan maknanya. 5. Guru dan siswa melakukan tanya jawab tentang gangguan organ system peredaran darah pada manusia.(Menanya) 	40 menit
		<ol style="list-style-type: none"> 6. Siswa menyaksikan video pembelajaran tentang gangguan pada sistem peredaran darah manusia.(Mengamati) 7. Guru meminta siswa untuk mencari tahu berbagai penyebab dan jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia dari berbagai sumber, misalnya surat kabar, majalah, atau buku. (Mengolahinformasi) 8. Dengan slide powerpoint siswa memperhatikan penjelasan guru tentang penyebab terjadinya gangguan organsistem peredaran darah manusia.(Mengamati) 9. Siswa diminta untuk menjelas kan penyebab terjadinya gangguan organ system peredaran darah manusia. (Mengkomunikasikan) (LKPD 2) 	

3	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan siswa membuat kesimpulan dari pembelajaran hari ini. 2. Siswa mengerjakan soal evaluasi pembelajaran. 3. Guru memberikan nasihat kepada siswa untuk selalu rajin belajar dan beribadah dimanapun mereka berada. 4. Siswa menyanyikan lagu daerah "Kampung Nan Jauh Dimato". 5. Guru menutup pembelajaran dengan mengajak siswa untuk berdoa bersama dan mengucapkan salam. 	15 menit
---	---------	--	----------

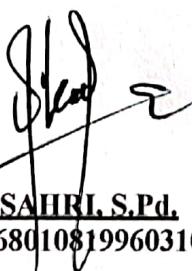
C. ASSESMENT (PENILAIAN)

NO	ASPEK	INSTRUMENPENILAIAN	BENTUK
1	Sikap	Non Tes	Penilaian diri
2	Pengetahuan	Tes	Isian, essay
3	Keterampilan	Tes	Unjuk kerja

Mengetahui
Assesor PSP

Dharmasraya, 4 November 2021
Kepala Sekolah

(_____)
NIP.


SYAM SAHRI, S.Pd.
NIP.196801081996031002

LAMPIRAN

A. Bahan ajar,

I. **Peta Konsep**

Bahasa Indonesia

:Pantun

Ilmu Pengetahuan Alam

:Gangguan pada System Peredaran darah Manusia



II. Uraian Materi Ajar

1. Bahasa Indonesia

Pantun merupakan salah satu jenis puisi lama yang masih terkenal sampai sekarang. Teman-temanpun pernah mendengar pantun, tidak hanya di dalam pembelajaran bahasa Indonesia, melainkan juga di acara – acara hiburan adat sampai program di Stasiun TV.

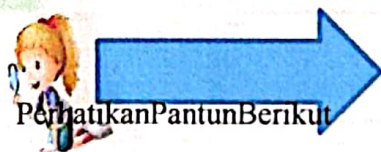
Pantun merupakan karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran karena ungkapan tersebut disusun dengan kata-kata sedemikian rupa sehingga menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menunjukkan bahwa Indonesia memiliki ciri khas tersendiri dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat. Pantun memiliki dua bagian, yaitu sampiran (baris pertama dan kedua) dan isi (bait ketiga dan ke empat).

Pantun banyak macamnya dan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.

1. Berdasarkan siklus kehidupan (usia), pantun dibedakan menjadi tiga yaitu:
 - a. Pantun anak-anak, yaitu pantun yang memiliki kaitan dengan masa kanak-kanak yang menggambarkan makna suka cita maupun duka cita.
 - b. Pantun orang muda, yaitu pantun mengenai kehidupan masamuda yang berisi atau bermakna perkenalan, hubungan asmara dan rumah tangga, perasaan (kasih sayang, iba, iri), dan nasib.
 - c. Pantun orang tua, yaitu pantun mengenai orang tua mengenai adat budaya, agama, dan nasihat.

Berdasarkan isinya, pantun dibedakan sebagai berikut.

- d. Pantun jenaka adalah pantun yang berisi hal-hal lucu dan menarik
- e. Pantun nasihat adalah pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi perkerti, dan lainnya.
- f. Pantun teka-teki adalah pantun yang berisikan teka teki dan pendengar atau pembaca diberi kesempatan untuk menjawab atau membalas teka- teki pantun tersebut.
- g. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi perumpamaan atau ibarat, biasa digunakan untuk menyampaikan suatu hal secara tersirat.



Memang indah bunga selasih
Selasih bunga tanpa getah
Lingkungan asri juga bersih
Belajarnya nyaman hati betah

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 8 sampai 12
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu: Memang indah bungaselasih (baris pertama) Selasih bunga tanpa getah (baris ke dua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu: Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga) Belajarnya nyaman hatinya betah (baris ke empat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

Bagaimana? Apakah sekarang teman-teman sudah tahu dan paham tentang pantun dan ciri-cirinya. Tentunya teman-teman sudah paham. Supaya teman-teman lebih memahami tentang pantun, silahkan akses link berikut!



<https://www.studiobelajar.com/pantun-pengertian-jenis-contoh/>

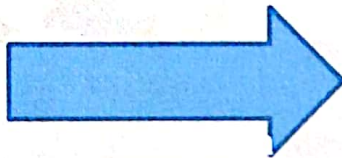
2. Ilmu Pengetahuan Alam

Kesehatan adalah anugerah yang paling berharga bagi setiap insane manusia. Saat sakit, kita akan mengalami banyak kerugian. Menurut Hendrick L. Blumm, terdapat empat factor yang memengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, factor keturunan, dan factor pelayanan kesehatan. Dari 4 faktor yang memengaruhi derajat kesehatan tersebut ternyata faktor perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar. Hal ini dapat kita lihat dari semakin banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Misalnya, kebiasaan pola makan yang sehat dapat menghindarkan kita dari serangan banyak penyakit, antara lain; Jantung, darah tinggi, stroke, obesitas (kegemukan), diabetes melitus, dan lain sebagainya. Kebiasaan (perilaku) mencuci tangan sebelum makan akan menghindarkan kita dari penyakit saluran pencernaan (diare dan lain sebagainya). Perilaku menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur dapat mencegah penyakit seputar kesehatan gigi dan mulut. Dan masih banyak perilaku atau kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan. dalam pembangunan sarana kesehatan serta pelaksanaan kesehatan secara menyeluruh.



Tahukah teman – teman, bahwa manusia rentan dengan berbagai macam gangguan pada organ tubuhnya, diantaranya gangguan pada organ peredaran darah manusia. Apa penyebab gangguan pada organ peredaran darah manusia? Apa saja jenis gangguan pada organ peredaran

Benar sekali teman-teman, system peredaran darah dapat mengalami gangguan karena kelainan (bawaan) factor genetik dan pola hidup yang tidaksehat seperti : merokok, malas berolahraga dan pola makan yang tidak sehat. Mautahu lebih jelas? Yuk... kita simak penjelasan di bawahini!



GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Darah, pembuluh darah dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan bagi tubuh manusia. Darah berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Darah merupakan kompon penpenting di dalam tubuh yang memengaruhi semua kinerja organ tubuh. Oleh karena itu, organ peredaran darah seperti jantung dan pembuluh darah hendaknya dijaga kesehatannya. Betapa tidak, tidak sedikit penyakit yang menyerang sistem peredaran darah manusia akan berakhir pada kematian karena setiap tubuh kita dialiri darah. Gangguan yang dibiarkan begitu saja dapat mengganggu aliran pasokan oksigen dalam tubuh.

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

Jantung Koroner



Sumber

:<https://blog.ruangguru.com/biologi-kelas-11-apa-saja-penyakit-dan-kelainan-pada-sistem-peredaran-darah>

Penyakit jantung koroner terjadinya karena pasokan darah yang mengandung banyak oksigen tidak berhasil mencapai otot jantung karena ada plak pada arteri koroner. Penyakit jantung koroner disebabkan oleh penimbunan lemak di dalam pembuluh darah. Disamping itu penyakit jantung koroner juga disebabkan kadar kolesterol tinggi karena sering mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, stress, kegemukan, kurang olah raga, merokok dan tekanan darah tinggi.

Gejala yang ditunjukkan penderita jantung koroner adanya rasa nyeri didada yang tidak biasa, sering pusing dan mudah lelah, keringat dingin, mual dan sesak napas. Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit jantung koroner diantaranya olahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, menghindari stress dan mengontrol tekanan darah.

Stroke



Stroke merupakan suatu penyakit yang terjadi karena kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh kurangnya asupan oksigen di otak. Karena penyebab stroke sama dengan penyebab penyakit jantung koroner, maka usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko stroke juga sama dengan usaha untuk mengurangi resiko terkena serangan jantung koroner, antara lain menjaga pola makan, menghindari rokok dan alkohol, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan menghindari stress.

Gangguan peredaran darah manusia juga disebabkan oleh factor keturunan. Contoh gangguan peredaran darah manusia karena factor keturunan adalah sebagai berikut:

Hemofilia

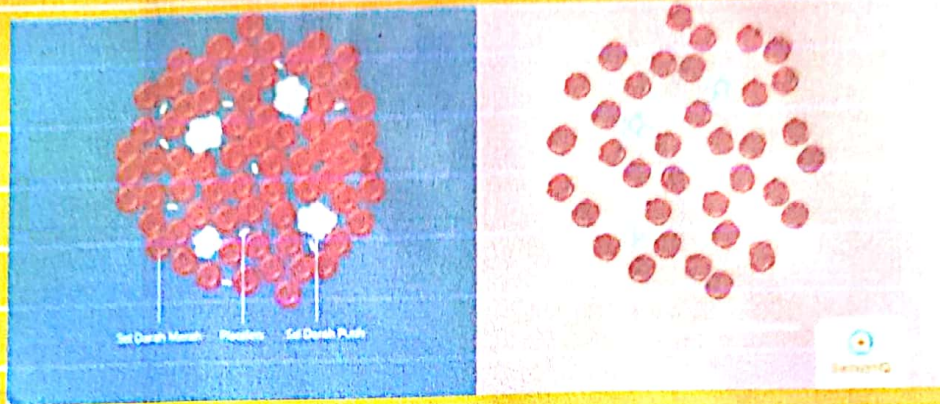


Sumber: <https://doktershat.com/hemofilia/>

Hemofilia disebabkan karena darah kekurangan protein pembekuan darah yang sehinggadarah sukar membeku atau berhenti mengalir saat cidera atau luka, terutama di bagianlutut, siku, dan pergelangan tangan. Tanpa factor pembekuan, darah akan terus mengalirdan beresiko menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Penyakit inu diwariskan dariorang tua kepada anaknya. Gejala penderita hemophilia adalah mengalami pendarahan berlebihan untuk luka terbuka / cidera, menagalami pendarahan yang lebih lama pasca operasi atau perawatan gigi, mengalami pendarahan tidak normal pasca vaksinasi, mengalami mimisan dengan penyebab yang tidak diketahui, terdapat darah diurine atau feses. Cara mencegah penyakit hemophilia adalah:

- Hindari kegiatan yang berisiko menimbulkan cedera dan menggunakan pelindung seperti helm, bantalan pelindung lutut, dan sabuk pengaman.
- Lakukan control rutin kedokter untuk memantau kondisi hemophilia dan kadar factor pembekuan yang dimiliki oleh pasien.
- Hati-hati ketika mengonsumsi obat yang dapat mempengaruhi proses pembekuan darah, seperti aspirin.
- Jaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut, termasuk dengan rutin melakukan pemeriksaan kedokter gigi.

Thalasemia



<https://www.sehatq.com/penyakit/thalasemia>

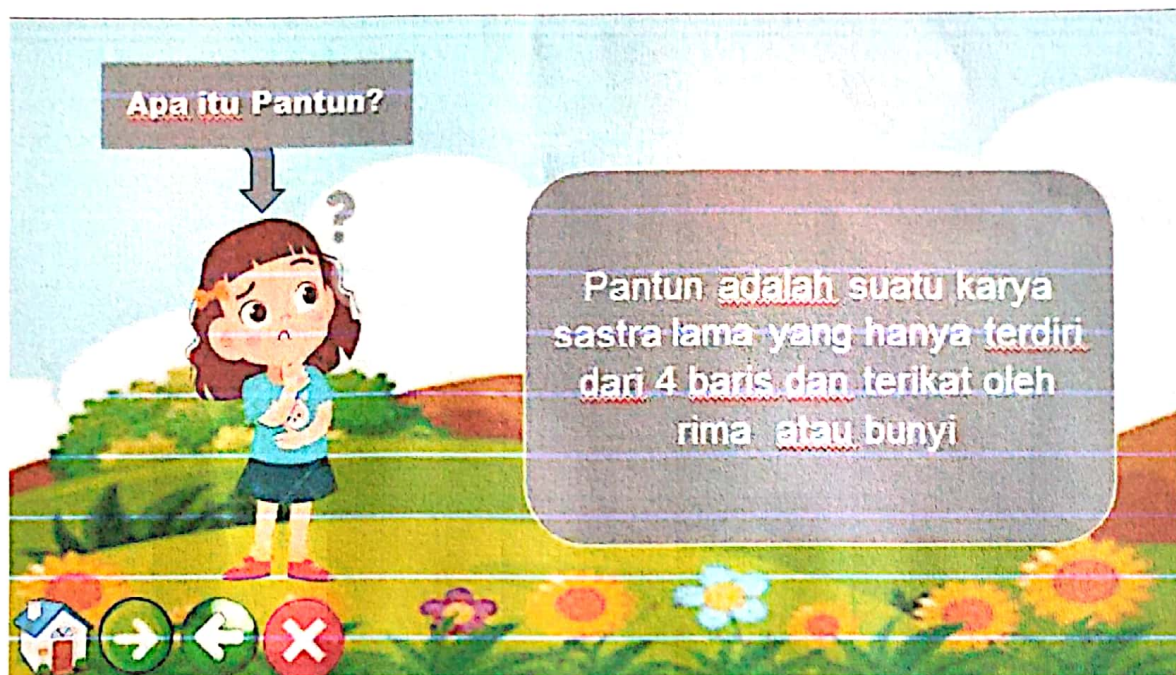
Thalasemia adalah kelainan darah yang ditandai dengan terbentuknya hemoglobin yang tidak normal pada sel darah merah. Penyakitnya ini diturunkan secara genetik dari orang tua pada anaknya. Penderita thalasemia akan mengalami anemia yang membuat penderitanya merasa amudah lelah dan lemas. Gejala ini biasanya muncul pada saat 2 tahun pertama kehidupan. Akan tetapi, bagi penderita thalasemia yang ringan (minor), anemia bisa tidak terjadi. Pada thalasemia mayor, penderitanya akan merasakan gejala-gejala kurang darah yang parah. Kondisi ini dapat merusak organ tubuh, bahkan berujung pada komplikasi gagal jantung, dan gangguan hati.

Bagaimana? Apakah sekarang teman-teman sudah tahu dan paham tentang gangguan organ peredaran darah pada manusia. Tentunya teman-teman sudah paham yah. Supaya tetap ingat tentang gangguan organ peredaran darah manusia, yuk kita lihat video pembelajaran berikut dengan semangat dan riang gembira!



<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>

Lampiran Media



Ciri – Ciri Pantun

• Satu bait terdiri dari 4 baris

• Bersajak aaaa atau abab

• Satu baris terdiri dari 8 – 12 suku kata

• Baris 1 -2 sampiran
• Baris 3 – 4 isi



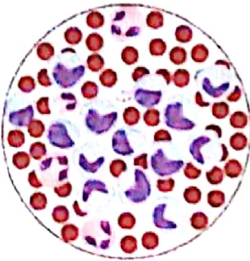
Gangguan pada alat peredaran darah manusia dapat terjadi karena faktor keturunan dan dibawa sejak lahir, kecelakaan, ataupun karena penyakit tertentu yang disebabkan oleh pola hidup dan pola makan yang tidak sehat seperti mengkomsumsi makanan berlemak dan kolesetrol tinggi serta kebiasaan merokok



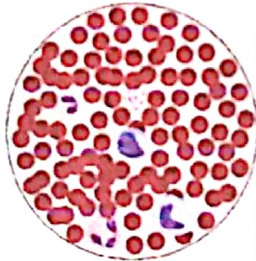
LEUKIMIA



Leukimia



Darah Normal



Terjadi karena sel darah putih aktif membelah sehingga produksi leukosit terlalu banyak dan kemudian menahan sel darah merah

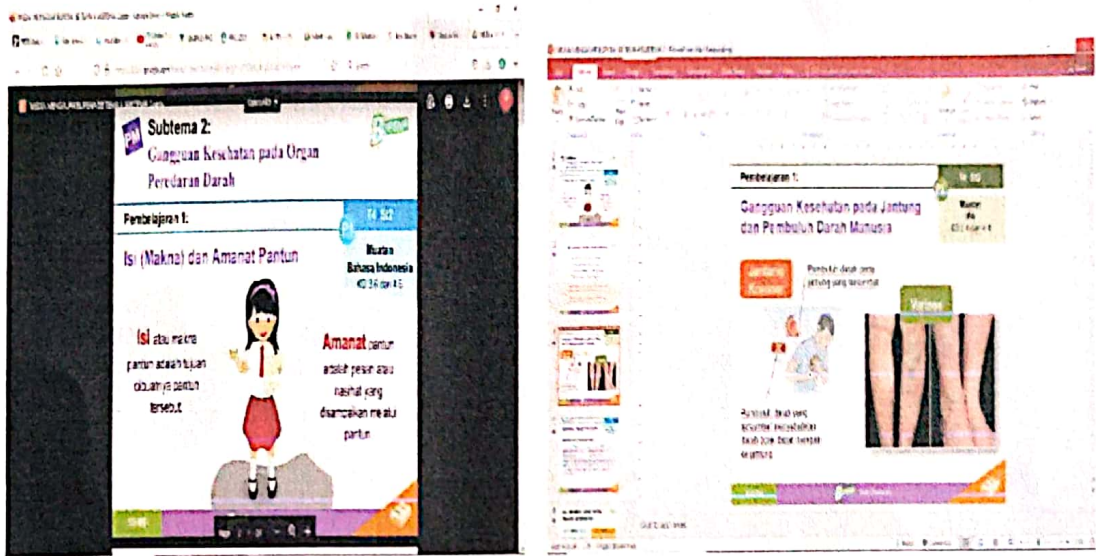
Rangkuman

1. Sistem peredaran darah dapat mengalami gangguan karena penyakit seperti anemia, hemophilia, stroke, jantung coroner, varises maupun hipertensi. Penyebab dari gangguan tersebut terdiri dari berbagai macam seperti anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi, stroke disebabkan oleh obesitas, kurang berolahraga serta stress. Agar kita terhindar dari penyakit tersebut, hendaklah kita untuk tetap selalu menjaga kesehatan dengan rajin berolahraga dan mengkonsumsi makanan sehat dan seimbang.
2. Pantun biasanya mengandung pesan. Pesan atau amanat pantun dapat dipahami dari maksud pantun. Maksud pantun biasanya berupa nasihat atau ajaran. Ciri-ciri pantun:
 - Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
 - Setiap bait terdiri dari atas 4 kata
 - Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 8 sampai 12.
 - Baris 1 dan 2 menunjukkan sampiran, baris 3 dan 4 menunjukkan isi
 - Pantun bersajak a-b-a-b.

B. Media Pembelajaran

10. PPT Pantun dan Gangguan Pencernaan

Link: https://drive.google.com/file/d/1TpeArMhmpNVTsxxX_VCGMI5B1ySCWC4V/view



11. Vidio

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9hgpVqe2yHQ>



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

Konsep	:	Membuat Pantun
Kelas/Semester	:	V / I
Tema/ SubTema	:	Sehat Itu Penting/ Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia
Tujuan	:	Peserta didik dapat membuat sebuah pantun tema menjaga Organ peredaran darah manusia

Petunjuk Kerja:

1. Sebelum mengerjakan LKPD bacalah kembali lampiran materi tentang pantun yang telah dibagikan oleh gurumu!
2. Tuliskanlah sebuah pantun tentang kesehatan pada tempat yang telah disediakan di bawahini!



3. Bacakanlah pantunmu dengan intonasi dan lafal yang tepat.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2

Konsep	:	Faktor Penyebab Gangguan Peredaran Darah
Kelas/Semester	:	V /I
Tema/SubTema	:	Sehat Itu Penting/ Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia
Tujuan	:	Peserta didik dapat menganalisis penyebab gangguan pada System peredaran

Petunjuk Kerja:

1. Bacalah lampiran materi tentang faktor penyebab gangguan peredaran darah manusia
2. Jawablah pertanyaan dibawah ini berdasarkan teka yang telah kamu baca
 - a. Sebutkanlah factor-factor penyebab kelainan pada system peredaran darah manusia!

.....

.....

.....

.....

- b. Tuliskanlah 7 kelainan pada system peredaran darah manusia ?

.....

.....

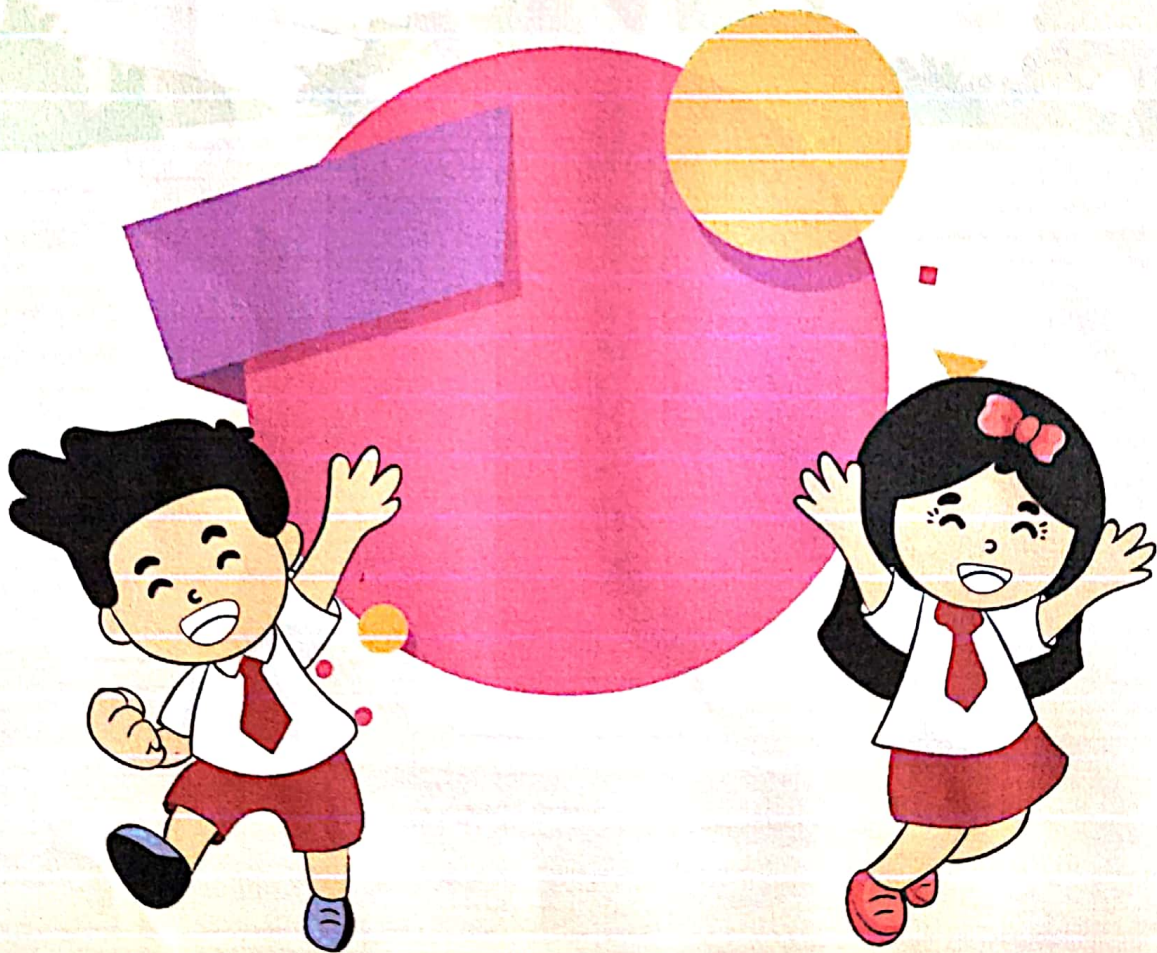
.....

.....

- c. Pasangkakanlah jawaban pada kolom A dengan jawaban pada kolom B?

KolomA	KolomB
1.Darah sukar membeku	a. Jantung coroner
2.Kanker darah	b. Anemia
3.Kurang darah	c. Thalamesia
4.Tekanan darah rendah	d. Leukimia
5.Tekanan darah tinggi	e. Hemophilia
6.Bentuk sel darah merah tidak beraturan	f. Hipotensi
7.Gangguan jantung	g. Hipertensi

KUNCI JAWABAN
LEMBAR KERJA
SISWA KELAS V



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

Konsep	:	Membuat Pantun
Kelas/Semester	:	V / I
Tema/ SubTema	:	Sehat Itu Penting/Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia
Tujuan	:	Peserta didik dapat membuat sebuah pantun tema menjaga Organ peredaran darah manusia

Petunjuk Kerja:

4. Sebelum mengerjakan LKPD bacalah kembali lampiran materi tentang pantun yang telah dibagikan oleh gurumu!
5. Tuliskanlah sebuah pantun tentang kesehatan pada tempat yang telah disediakan di bawah ini!

Saat malas dan tak bertenaga
Jangan diam seperti pagar
Sebaiknya lakukan olahraga
Agar peredaran darah menjadi lancar

6. Bacakanlah pantunmu dengan intonasi dan lafal yang tepat.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 2

Konsep	:	Faktor Penyebab Gangguan Peredaran Darah
Kelas/Semester	:	V / I
Tema/SubTema	:	Sehat Itu Penting/ Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia
Tujuan	:	Peserta didik dapat menganalisis penyebab gangguan pada System peredaran darah

Petunjuk Kerja:

1. Bacalah lampiran materi tentang factor penyebab gangguan peredaran darah manusia
2. Jawablah pertanyaan di bawah ini berdasarkan teks yang telah kamubaca
 - a. Sebutkanlah factor-factor penyebab kelainan pada system peredaran darah manusia!

.....

.....

.....

.....

- b. Tuliskanlah 7 kelainan pada system peredaran darah manusia?

Thalamesia, hemophilia, anemia, leukemia, hipertensi, hipotensi, jantung coroner

- c. Pasangkakanlah jawaban pada kolom A dengan jawaban pada kolom B!

KolomA	KolomB
1.Darah sukar membeku	a. Jantung coroner
2.Kanker darah	b. Anemia
3.Kurang darah	c. Thalamesia
4.Tekanan darah rendah	d. Leukimia
5.Tekanan darah Tinggi	e. Hemophilia
6.Bentuk sel darah merah tidak beraturan	f. Hipotensi
7.Gangguan jantung	g. Hipertensi

1-E,2-D,3-B,4-F,5-G,7-A

Kunci Jawaban Soal Nomor 2 LKPD 2

No.	Nama Gangguan	Penyebab	Caramencegahataumengatasinya
1.	Anemia	<p>Penyebabnya adalah</p> <p>a. Tubuh kekurangan hemoglobin sehingga menyebabkan tubuh kekurangan oksigen</p> <p>b. Perdarahan yang berat</p>	<p>a. Memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti bayam.</p> <p>b. Konsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C, seperti jeruk, tomat, mangga, dan sebagainya. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C bias meningkat kanpenyerapan zat besi.</p> <p>c. Bagi ibuhamil, sejak sebelum kehamilan maupun selama hamil, memperbanyak mengonsumsi makanan yang kaya akan zatbesi, asam folat juga vitamin B. Misalnya adalah hati, daging, kuning telur, ikan teri,susu, dankacang-kacangan seperti tempe dan susu kedelai, serta sayuran berwarna hijau tua.</p> <p>d. Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. misalnya kopi.</p>
2.	VARISES	<p>a. Varises disebabkan oleh kerusakan pada katup vena.</p> <p>b. Bertambahnya Beban vena akibat</p>	<p>a. Usahakan sering istirahat dengan kaki ditinggikan.</p> <p>b. Bila harus berdiri/ duduk terlalu lama,</p> <p>c. Gerakkan kaki sesering mungkin</p> <p>d. Jangan berdiri terlalu lama.</p>

		terlalu banyak berdiri, kehamilan, dan sebagainya.	<p>e. Olahraga rutin untuk melatih otot kaki: jalan santai, jalan cepat; jogging, bersepeda, berenang (minimal 30 menit perhari).</p> <p>f. Perbanyak konsumsi sayuran dan buah berserat tinggi dan makanan yang dapat merangsang sirkulasi darah, seperti bawang merah, bawang putih, bawang bombay, jahe dan cabai merah. Juga makanan yang kaya dengan vitamin B kompleks, vit C, vit E, vit B6, magnesium, asam folat, kalsium dan zinc.</p> <p>g. Kurangi konsumsi gula, garam, daging merah, gorengan, dan protein hewani.</p>
3.	Jantung Koroner	Kegemukan (obesitas) Karena asupan kolesterol, sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah	<p>a. Melakukan olahraga dan istirahatsecarateratur.</p> <p>b. Menjaga polam akan sehari-hari.</p> <p>c. Menghindari minum minuman beralkohol.</p> <p>d. Menghentikan kebiasaan merokok.</p> <p>e. Menghindari stress berlebih.</p> <p>f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.</p>
4.	Stroke	Kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh Kurangnya asupan oksigen di otak.	<p>a. Menjaga pola makan</p> <p>b. Menghindari rokok dan alkohol</p> <p>c. Olahraga teratur</p> <p>d. Istirahat yang cukup</p> <p>e. Menghindari stress.</p>

5.	Hipertensi	<p>a. Disebabkan oleh arteri oklorosis (pengerasan pembuluh darah)</p> <p>b. Obesitas (kegemukan)</p> <p>c. kurangnya berolahraga</p> <p>d. Stress berlebihan</p> <p>e. mengonsumsi minumanbera lkohol</p> <p>f. mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol.</p>	<p>a. Menghindari konsumsi minuman beralkohol</p> <p>b. Makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi</p> <p>c. Berolahraga teratur</p> <p>d. Menghindari kebiasaan merokok</p> <p>e. Dan menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress</p>
6.	Hipotensi	<p>a. Tekanan darah kurang dari 120/80 mm Hg</p> <p>b. anemia</p> <p>c. dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh</p>	<p>a. Minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari,</p> <p>b. Konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi)</p> <p>c. Konsumsi makanan yang cukup mengandung garam,</p> <p>d. Berolahraga secara teratur.</p>
7.	Hemophilia	Darah tidak dapat membeku dengan Sendirinya secara normal	a. Mengonsumsi makanan/ minuman yang sehat dan menjaga berat tubuh tidak berlebihan. Karena berat berlebih dapat mengakibatkan perdarahan pada sendi-sendi di bagian kaki (terutama

			<p>Pada kasus hemophilia berat).</p> <p>b. Bersikap bijaksana dalam memilih jenis olahraga; olahraga yang beresiko adu fisik seperti sepak bola atau gulat sebaiknya dihindari. Olahraga yang sangat dianjurkan adalah renang.</p> <p>c. Rajin merawat gigi dan gusi dan melakukan pemeriksaan kesehatan gisidan gusi secara berkala/ rutin, paling tidak setengah tahun sekali, ke klinik gigi.</p> <p>d. Memberi informasi kepada pihak-pihak tertentu mengenai kondisi hemophilia yang ada, misalnya kepada pihak sekolah, dokter dimana penderita berobat, dan teman-teman di lingkungan terdekat secara bijaksana.</p>
--	--	--	---

Kesimpulan:

Setelah mengetahui berbagai jenis gangguan kesehatan pada alat peredaran darah, maka sebaiknya kita harus Setelah mengetahui berbagai jenis gangguan kesehatan pada alat peredaran darah, maka sebaiknya kita harus menjaga kesehatan yaitu dengan cara menjaga pola makan, mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, rajin berolahraga, dan mengetahui kelemahan fisik masing-masing sehingga kita bias waspada dengan penyakit yang diderita.

D. Alat evaluasi pembelajaran.

1. Penilaian Sikap

- a. Prosedur : Selama Proses Pembelajaran dan di Luar Proses Pembelajaran
- b. Teknik : Non Tes
- c. Bentuk : Observasi
- d. Instrumen : Jurnal Penilaian Sikap

No	Aspek	Indikator	Skor4	Skor3	Skor2	Skor1
1.	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyelesaikan tugas tepat waktu b. Hadir tepat waktu c. Tertib dalam PBM 	Memenuhi 3 indikator	Memenuhi 2 indikator	Memenuhi 1 indikator	Tidak memenuhi indikator

Lembar Penilaian Sikap

Berilah tanda (✓) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan peser didik!

No	Nama Peserta Didik	Menyelesaikan Tugas	Hadir Tepat Waktu	Sikap	Skor

Latihan:

Jawablah soal di bawah ini dengan Benar!

1. Baris pertama dan ke dua pada pantun disebut
2. Baris ke tiga dan ke empat pada pantun disebut
3. Gangguan pada peredaran darah yang sukar membeku disebut dengan
4. Penyakit anemia dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi makan yang mengandung zat..... dan
5. Penyakit tekanan darah tinggi disebut juga dengan
6. Sebutkan 4 ciri-ciri pantun!
7. Apakah yang disebut dengan pantun?
8. Tulislah sebuah pantun tentang kesehatan!
9. Sebutkan 7 kelainan atau gangguan pada sistem peredaran darah!
10. Sebutkan 3 cara menjaga kesehatan agar kita tetap sehat!

Kunci Jawaban

1. Baris pertama dan ke dua pada pantun disebut sampiran
2. Baris ke tiga dan ke empat pada pantun disebut isi
3. Gangguan pada peredaran darah yang sukar membeku disebut dengan hemophilia
4. Penyakit anemia dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi makan yang mengandung zat besi dan vitamin C.
5. Penyakit tekanan darah tinggi disebut juga dengan hipertensi
6. Sebutkan 4 ciri-ciri pantun! 1. Bersajak a-b-a-b, 2. Terdiri dari 4 baris, 3. Baris 1 dan 2 disebut Sampiran, Baris 3 dan 4 disebut isi, 4. Terdiri dari 8 – 12 suku kata.
7. Apakah yang disebut dengan pantun? Pantun merupakan puisi yang terkait oleh bunyi/rima.
8. Tulislah sebuah pantun tentang kesehatan! Menyesuaikan dengan jawaban siswa.
9. Sebutkan 7 kelainan atau gangguan pada sistem peredaran darah!
Thalamesia, hemophilia, anemia, leukemia, hipertensi, hipotensi, dan jantung coroner.
10. Sebutkan 3 cara menjaga kesehatan agar kita tetap sehat! yaitu dengan cara menjaga pola makan, mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, rajin berolahraga, dan mengetahui kelemahan fisik masing-masing sehingga kita bias waspada dengan penyakit yang diderita.