

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 136/III Koto Tengah
Kelas / Semester : V/I
Tema : 4 Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3 Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke : 1 Hipertensi Dan Cara Mencegahnya
Alokasi waktu : 1 kali pertemuan

A. TUJUAN

1. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan apa yang dimaksud dengan hipertensi
2. Setelah berdiskusi, siswa dapat menjelaskan cara mencegah penyakit hipertensi
3. Siswa dapat memdemonstrasikan salah satu cara pencegahan hipertensi

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 Menit)

- a. Kelas dimulai dan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa
- b. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa
- c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.
- d. Guru menyiapkan media/alat peraga/alat bantu berupa gambar cara mencegah hipertensi
- e. Guru mengajukan pertanyaan apersepsi "Apakah anak-anakku tahu apa saja gangguan pada alat peredaran darah.

2. Kegiatan Inti (6 Menit)

- a. Guru menjelaskan materi pembelajaran
- b. Siswa dibagi dalam 3 kelompok
- c. Siswa mendiskusikan 1 contoh lainnya dari masing-masing cara mencegah penyakit hipertensi
- d. Siswa mempresentasikan hasil diskusi kelompok didepan kelas
- e. Guru melemparkan pertanyaan penutup pembelajaran "Mengapa kita perlu memelihara kesehatan organ peredaran darah

3. Kegiatan Akhir (2 Menit)

- a. Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan tentang hipertensi dan cara mencegahnya.
- b. Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam

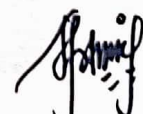
C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. Penilaian Pengetahuan melalui diskusi kelompok

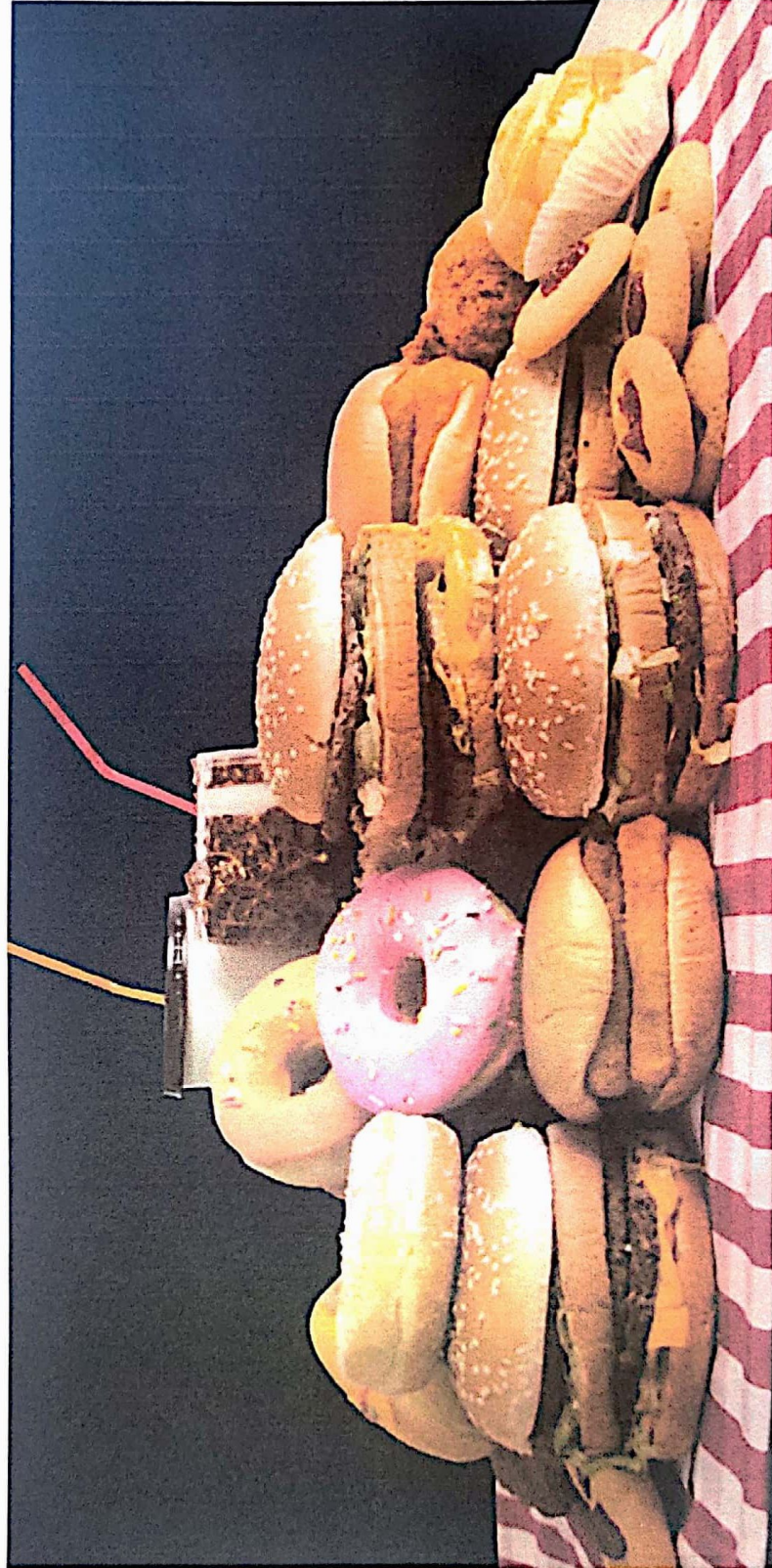
Mengetahui,
Kepala Sekolah
SD Negeri 136/III Koto Tengah,

HASMAWATI S.Pd
NIP. 19690524 199403 2 006

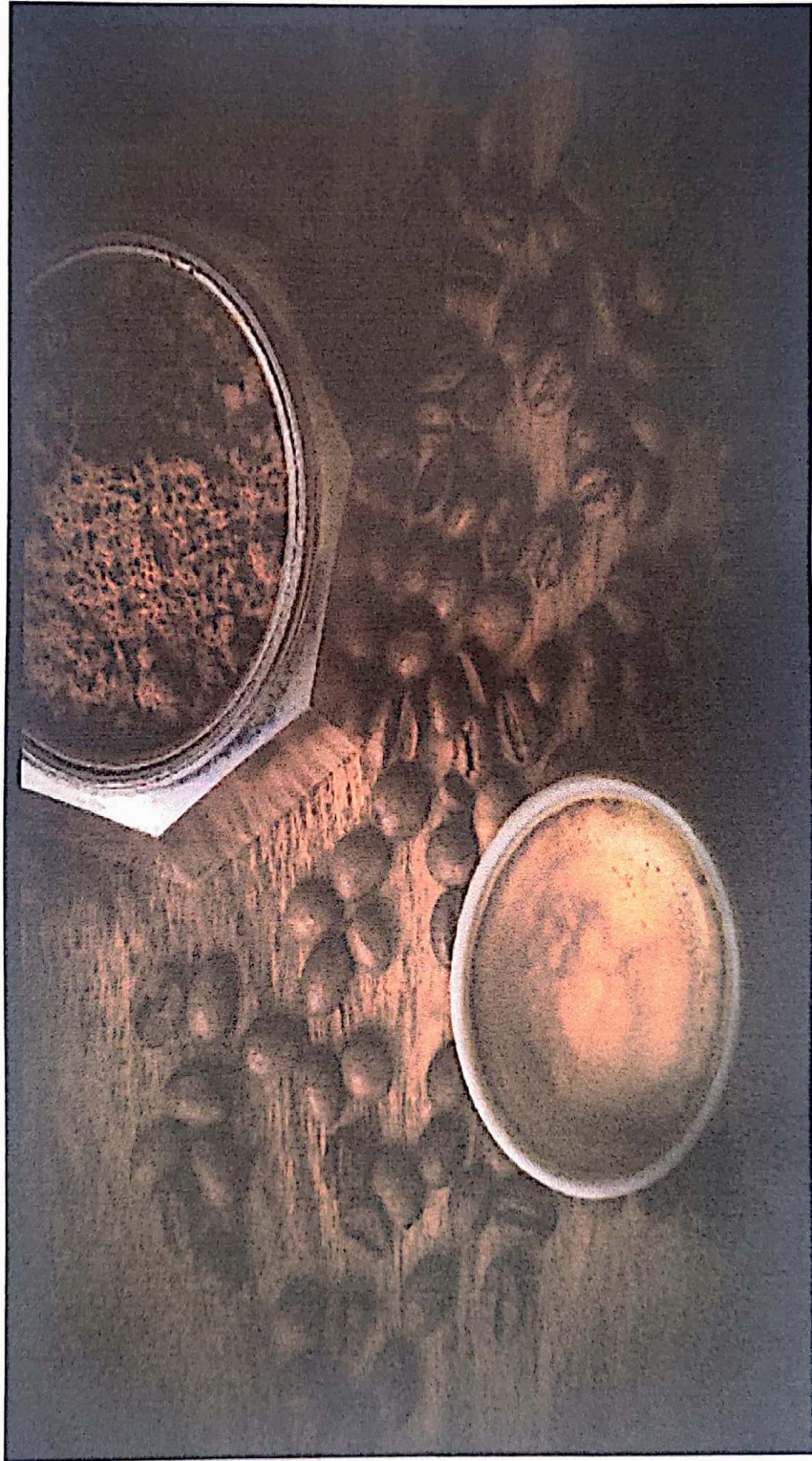
Koto Tengah, 09 November 2021
Guru Kelas V


HASMAWATI S.Pd
NIP. 19690524 199403 2 006

MAKANAN YANG MENGANDUNG TINGGI GARAM



MINUMAN YANG MENGANDUNG TINGGI KAFEIN



OLAHRAGA JALAN SANTAI



WAKTU TIDUR



0-3 bulan	14-17 jam
4-12 bulan	12-16 jam
1-2 tahun	11-14 jam
3-5 tahun	10-13 jam
9-12 tahun	9-12 jam
13-18 tahun	8-10 jam
18-60 tahun	7 jam
61-64 tahun	7-9 jam
>65 tahun	7-8 jam