

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

( RPP )

Satuan Pendidikan : SDN KEPANJEN 2

Kelas/Semester : V/1

Tema : Sehat Itu Penting

Subtema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

Pembelajaran ke : 1 (Satu)

Alokasi Waktu : 10 menit (1 kali pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menyebutkan ciri-ciri pantuin nasihat melalui Permainan Ular Tangga Kesehatan
2. Peserta didik melalui permainan ular tangga kesehatan dapat menerapkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dalam kegiatan sehari hari

### B.

KEGIATAN GURU	KEGIATAN PESERTA DIDIK
<p><b>Kegiatan Pendahuluan ( 2 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kegiatan awal dimulai dengan ucapan salam dan kalimat pembuka serta berdoa (Religius) untuk memulai pembelajaran. Mengecek kehadiran siswa sebagai sikap disiplin.</li><li>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran kepada siswa. (Information)</li><li>3. Guru menggali pengetahuan awal siswa (<i>prior knowledge</i>) dengan menunjukan gambar orang yang sedang berolahraga, makanan sehat, menu makanan sehat dll, Kemudian memberikan pertanyaan terkait seperti:<ul style="list-style-type: none"><li>- Apa yang dilakukan orang pada gambar tersebut?</li><li>- Mengapa kita harus berolah raga?</li><li>- Makanan apa saja yang baik untuk jantung kita?</li></ul></li><li>4. Guru menjelaskan hal yang akan dipelajari, kompetensi yang ingin dicapai, dan metode pembelajaran yang akan diambil. (Information)</li></ol> <p><b>Appersepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>5. Guru memberi stimulus beberapa pertanyaan untuk memunculkan rasa ingin tahu peserta didik pada topik yang akan dibahas dengan mengaitkan pada benda-benda di sekitar dan pengetahuan dari pembelajaran sebelumnya.</li><li>6. Guru membimbing peserta didik untuk berkelompok secara heterogen</li></ol>	<p><b>Kegiatan Pendahuluan ( 2 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam dan berdoa (<b>Religius</b>)</li><li>2. Menjawab dan mengangkat tangan</li><li>3. Menyanyi lagu “Maju Tak Gentar” (<b>Nasionalis</b>)</li><li>4. Membaca Selama 15 menit. (<b>Literasi</b>)</li><li>5. Mendengarkan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru (<b>Komunikasi</b>)</li><li>6. Menyimak uraian penjelasan guru tentang tujuan dan langkah yang akan dilaksanakan dalam pembelajaran</li><li>7. Peserta didik mengkondisikan tempat duduk sesuai kelompok yang di bentuk oleh guru</li></ol>

<p><b>Kegiatan Inti ( 7 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membimbing peserta didik untuk observasi dan mengeksplorasi materi yang ada pada Poster Ajakan Masyarakat. (<b>Mengamati</b>).</li> <li>2. Membimbing peserta didik untuk bermain Ular Tangga Kesehatan</li> <li>3. Guru menjelaskan cara bermain media pembelajaran Ular tangga kesehatan darah (Mengomunikasikan)</li> <li>4. Guru berkeliling ke setiap kelompok memberi motivasi, sekaligus memberi bantuan pada peserta didik, dan memberi pertanyaan dengan tujuan menggali pemahaman peserta didik (<b>Komunikasi</b>)</li> <li>5. Guru membimbing peserta didik untuk berdiskusi kelompok terkait dengan materi dan penggunaan Media Ular tangga Kesehatan. (Mengeksplorasi)</li> <li>6. Guru mengkondisikan keadaan peserta didik sehingga bisa untuk memainkan permainan Ular tangga Kesehatan</li> <li>7. Memberikan lembar kerja peserta didik individu.</li> </ol>	<p><b>Kegiatan Inti ( 7 menit)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati Poster Ajakan Masyarakat Kartu Berbicara dan mempelajari materi (<b>Mengamati</b>)</li> <li>2. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan guru dan bersama anggota kelompok yang sudah dibentuk berdiskusi tentang materi yang ada di Ular Tangga Kesehatan (<b>Komunikasi</b>)</li> <li>3. Mendengarkan penjelasan guru tentang penggunaan Media Ular tangga Kesehatan</li> <li>4. Mempraktekkan permainan menggunakan media pembelajaran Ular Tangga Kesehatan dengan anggota kelompok. (<b>Komunikasi</b>)</li> <li>5. Membagi tugas dan peran masing-masing anggota</li> <li>6. bermain Ular tangga Kesehatan dengan anggotakelompok.</li> <li>7. Menyelesaikan Lembar kerja Peserta didik secara mandiri.</li> </ol>
<p><b>Kegiatan Penutup( 1 menit)</b> <b>Refleksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan peserta didik (anak didik) menyusun simpulan bersama tentang pembelajaran yang telah dilakukan.</li> <li>2. Melakukan kegiatan tanya jawab tentang materi pembelajaran</li> <li>3. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat yang berkaitan dengan pembelajaran.</li> <li>4. Guru Menutup kegiatan pembelajaran dengan doa dan salam.</li> </ol>	<p><b>Kegiatan Penutup( 1 menit)</b> <b>Refleksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dipelajari kemudian mencatat kesimpulan yang diperoleh</li> <li>2. Menjawab pertanyaan yang diberikan guru</li> <li>3. Memberikan pendapat tentang pembelajaran yang telah diikuti.</li> <li>4. Membaca doa dan menjawab salam</li> </ol>

### C. Alat/Bahan dan Sumber Belajar

#### 1. Alat

- Ular Tangga Kesehatan

#### 2. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. *Sehat itu Penting : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi Jakarta* : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. *Sehat itu Penting : buku guru/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi Jakarta* : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,

#### D. Penilaian

<b>Ranah</b>	<b>Jenis tes</b>
<b>Penilaian Afektif</b>	Lembar observasi disiplin, tanggungjawab, peduli, dan percaya diri.
<b>Penilaian Kognitif</b>	Lembar Kerja Peserta didik
<b>Penilaian Psikomotorik</b>	Kinerja (Rubrik penilaian pembuatan poster cara menjaga kesehatan peredaran darah yang disertai pantun nasihat)

Jombang, 27 Desember 2021  
Praktikan

-  
**SODI AKBAR**  
**NIP 19850329 200901 1 002**

## Lembar Kerja Peserta Didik

### “Cara Mencegah Gangguan Kesehatan pada Darah”

#### Petunjuk Pengerjaan !

1. Tulislah namamu pada tempat yang telah disediakan!
2. Pahami dengan baik materi yang sudah disampaikan
3. Selesaikan lembar kerja ini secara mandiri!

Nama :

.....

....

Kerjakan kegiatan berikut dengan benar!

1. **Jelaskan dalam bentuk table beberapa gangguan kesehatan pada darah manusia beserta cara pencegahannya!**



2. **Buatlah Poster cara mencegah kesehatan organ peredaran darah dengan menggunakan pantun nasihat!**



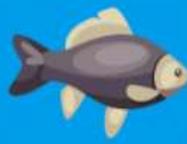


# DIET pada JANTUNG KORONER

Penyakit Jantung  
Koronar (PJK)



Batasi penggunaan garam bila ada tekanan darah tinggi (hipertensi)



Bahan makanan yang berlemak sebaiknya dibatasi. Pilihlah daging tanpa lemak atau ikan segar, ayam dll



Bagi yang terlalu gemuk, jumlah makanan pokok sebagai sumber hidrat arang dikurangi. Contoh sumber hidrat arang : beras, roti, mie, kentang, bihun, biskuit, tepung - tepungan, gula, dsb



Hindari sayuran yang mengandung gas, kol, lobak, nangka muda



Semua buah boleh dimakan kecuali nangka masak, durian, alpukat diberikan dalam jumlah terbatas



Makanan yang sebaiknya dipilih yang mudah dicerna dan tidak merangsang



Dianjurkan untuk tidak minum kopi dan alkohol



Dalam memasak sebaiknya tidak menggunakan cabe dan bumbu yang merangsang



Usahakan untuk mengurangi makanan gorengan dan yang dimasak dengan santan kental





# Bijak Memilih Makanan



**4 sdm  
Gula**

Terlalu banyak gula berakibat kegemukan, obesitas dan risiko diabetes mellitus. Diabetes mengganggu jantung dan ginjal.



**G.G.L**  
Gula. Garam. Lemak  
**4.1.5**

**1 sdt  
Garam**

Lebih dari 1 sdt garam/hari, maka risiko stroke naik 23 % dan risiko penyakit jantung naik 17%



**5 sdm  
Lemak**

Banyak Lemak membuat berat badan berlebih sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.



# ULAR TANGGA KESEHATAN

25 Selesai	24	23 Membatasi Asupan lemak	22	21
16	17 Meluruskan Kaki Sehabis Berlari	18 Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	19	20
15 Menjaga Berat Badan	14	13 Olahraga Teratur	12	11 Hindari Rokok
06	07	08 Malas Berolahraga	09	10 Mengkonsumsi Makanan Penuh Lemak
05	04 Makan Makanan Bergizi	03	02 Menekuk Lutut Sehabis Berlari	01 AYO MULAI

## Petunjuk Permainan :

1. Tujuan dari permainan ini adalah mengetahui cara menjaga kesehatan peredaran darah
2. Tentukan siapa yang bermain lebih dulu.
3. Lemparkan dadu dan bergeraklah sesuai jumlah yang muncul pada dadu.
4. Naiklah melalui tangga dan ambillah kartu pada tempat yang disediakan.
5. Turunlah saat Anda berhenti di petak ular dan ambillah kartu pada tempat yang disediakan.
6. Ambil giliran tambahan jika Anda mendapatkan angka 6 pada dadu.
7. Untuk memenangkan permainan, berhentilah tepat di petak terakhir.
8. Letakkan kartu yang sudah terambil sesuai kotak masing-masing.

## **Cara Menjaga Kesehatan Peredaran Darah**



A large white rectangular box intended for notes or a list of ways to maintain blood circulation health. A red blood drop icon is located in the bottom right corner of the box.

## **Yang Dilarang**



A large white rectangular box intended for notes or a list of things to avoid for maintaining blood circulation health. A red blood drop icon is located in the bottom right corner of the box.



## PANTUN KESEHATAN

Monyet tetangga memanjat kelapa,  
Kelapa dibelah dengan pahat,  
Rajinlah untuk berolahraga,  
Agar tubuh menjadi sehat.

Pagi hari berangkat sekolah,  
Berangkatnya bareng pacar,  
Jika kita rajin makan buah,  
Tubuh akan menjadi bugar.

Ambil mesin untuk membabat,  
Rumput di halaman sudah tinggi,  
Jika ingin sehat dan kuat,  
Harus makan-makanan yang bergizi.

Pergi ke kebun panen durian,  
Campurkan ia dengan ketan,  
Semut mati karena manisan,  
Manis itu bahaya makanan.

Pergi berburu ke dalam hutan,  
Mendapat seekor anak kancil,  
Berpelari pagi jangan tinggalkan,  
Badan sehat dimulai dari hal kecil.

Potong kain dengan gunting,  
Rancang ia menjadi pakaian,  
Kesehatan itu sangat penting,  
Tubuh bugar pikiran tenang.

Rendang Daging sungguh enak,  
Kualitas tinggi harganya murah,  
Jangan makan banyak lemak,  
Nanti menghambat peredaran darah.

Simpan kain di lemari kaca,  
Sambil bersisir dengan rapi,  
Kurangilah makan garam dan gula,  
Agar terhindar dari hipertensi.

Anak cerdas pasti patuh,  
Pulang sekolah langsung ke rumah,  
Jagalah selalu kebugaran tubuh,  
Berguna untuk lancar darah.

Ketika hari sudah hujan,  
Jangan lupa siapkan payung,  
Hindari merokok berlebihan,  
Karena mengganggu fungsi jantung.

