

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
SELEKSI SEKOLAH PENGGERAK ANGKATAN – 2**



OLEH

Nama : Indra Gustadi, S.Pd

NIP : 197508161998031003

Unit Kerja : SD Negeri percobaan Padang

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri Percobaan Padang
Kelas/Semester : V (Lima) /1 (Satu)
Tema : 4. Sehat itu Penting
Subtema : 3. Gangguan Kesehatan Organ Peredaran Darah
Pembelajaran : 5
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan video dan diskusi kelompok, siswa dapat menjelaskan 5 gangguan kesehatan organ peredaran darah dengan benar.
2. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat menjelaskan penyebab-penyebab terganggunya kesehatan organ peredaran darah dengan benar
3. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat menganalisis cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menjawab salam yang diucapkan guru dengan santun2. Siswa berdoa menurut kepercayaanya masing-masing dengan khusyu'3. Siswa mengangkat tangan dengan sopan saat namanya dipanggil guru4. Siswa membaca cerita yang berkaitan dengan nilai-nilai karakter (literasi)5. Siswa menyanyikan lagu wajib nasional6. Siswa mengamati dan menyimak video tentang anemia	± 2 Menit

	<p>dan menceritakannya kembali di depan kelas(apersepsi)</p> <p>7. Siswa mendengarkan tema, sub tema dan pembelajaran yang disampaikan guru dengan cermat.</p> <p>8. Siswa mendengarkan guru menyampaikan tujuan pembelajaran</p>	
Inti	<p>Langkah 1 :Orientasi siswa kepada masalah</p> <p>1. Siswa mengamati video tentang anemia dan mengajukan pertanyaan terkait video yang telah ditampilkan</p> <p>2. Siswa diberi stimulus untuk menyimpulkan bahwa anemia merupakan salah satu gangguan peredaran darah</p> <p>3. Siswa menyebutkan gangguan kesehatan peredaran darah yang mereka ketahui</p> <p>Langkah 2 : Mengorganisasi siswa untuk belajar</p> <p>4. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok</p> <p>5. Siswa membaca materi tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah</p> <p>Langkah 3 : Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok</p> <p>6. Siswa mengerjakan LKPD tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah</p> <p>7. Siswa menyimak petunjuk guru tentang membuat bagan tentang gangguan kesehatan peredaran darah berdasarkan hasil diskusi</p> <p>8. Siswa berkelompok membuat bagan sesuai instruksi guru, siswa dimotivasi untuk membuat bagan sekreatif mungkin</p> <p>Langkah 4 : Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <p>9. Siswa mengkomunikasikan hasil diskusi pada LKPD</p>	6 menit

	<p>serta bagan yang telah dibuat</p> <p>10. Siswa menanggapi hasil LKPD dan bagan yang di sampaikan kelompok lain</p> <p>Langkah 5 :Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>11. Siswa menyimak guru menyampaikan penguatan tentang LKPD dan bagan yang telah dibuat</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dengan bimbingan guru menyimpulkan pembelajaran tentang tema 5 sehat itu penting subtema Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah pembelajaran 5 2. Siswa diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami. 3. Siswa menyimak guru mengulas materi yang belum dipahami. 4. Siswa menyelesaikan soal-soal evaluasi yang diberikan guru dengan teliti. 5. Siswa diberi PR oleh guru 6. Siswa menyanyikan lagu wajib nasional 7. Siswa mendengarkan pesan moral yang disampaikan guru 8. Siswa bersama guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdo'a 	<p>± 2</p> <p>Menit</p>

C. PENILAIAN

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.	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Nilai Utama Karakter	Karakter Operasional	Tindak Lanjut	Hasil

2. Penilaian Pengetahuan

- a. Prosedur : Sesudah pembelajaran
- b. Teknis : Tes Tertulis
- c. Bentuk : Uraian
- d. Instrumen : Soal-soal dan Kunci Jawaban

KISI-KISI SOAL EVALUASI

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	No Soal dan Soal	Level Kemampuan			Jawaban
				4	5	6	
3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.4.1 Menjelaskan gangguan kesehatan organ peredaran darah	1. Diberikan sebuah narasi tentang gejala gangguan kesehatan peredaran darah, siswa diminta menjelaskan jenis gangguan tersebut dan penyebab gangguannya.	1. Lani merupakan anak yang pintar. ia selalu mendapat nilai yang tinggi. Namun beberapa minggu belakangan ini Lani sering terlihat lelah, lesu, lunglai serta wajahnya pucat. Menurutmu apa gangguan yang dialami Lani? Jelaskanlah penyebabnya!		√		Terlampir
	3.4.2 Menjelaskan penyebab terganggunya kesehatan organ peredaran darah				√		
	3.4.3 Menganalisis cara menjaga kesehatan organ peredaran darah	2. Diberikan sebuah narasi tentang kampanye jantung coroner, siswa diminta menjelaskan cara mencegah penyakit tersebut.	2. Di berbagai media seperti televisi, koran ataupun internet sering kita melihat kampanye waspada terhadap penyakit jantung koroner. Jelaskanlah bagaimana cara kita mencegah penyakit tersebut!				

*RPP Seleksi Sekolah Penggerak (Kelas VTema 4 ST 3 PB 2)
Di susun Oleh : Indra Gustadi, S.Pd*

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Membuat bagan tentang gangguan kesehatan organ peredaran darah						
--	--	--	--	--	--	--	--

Evaluasi

Nama :

Kelas :

Hari dan Tanggal :

Petunjuk: Bacalah setiap perintah pada soal dan tulislah jawabannya pada tempat yang telah disediakan.

1. Lani merupakan anak yang pintar. ia selalu mendapat nilai yang tinggi. Namun beberapa minggu belakangan ini Lani sering terlihat lelah, lesu, lunglai serta wajahnya pucat. Menurutmu apa gangguan yang dialami Lani? Jelaskanlah penyebabnya!
2. Di berbagai media seperti televisi, koran ataupun internet sering kita melihat kampanye waspada terhadap penyakit jantung koroner. Jelaskanlah bagaimana cara kita mencegah penyakit tersebut!

Kunci Evaluasi

1. Lani menderita anemia yaitu penyakit yang disebabkan kekurangan hemoglobin atau sel darah merah sehingga tubuh kekurangan oksigen. Penderita anemia biasanya kekurangan zat besi.
2. Cara mencegahnya adalah
 - a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur.
 - b. Menjaga pola makan sehari-hari.
 - c. Menghindari minum minuman beralkohol.
 - d. Menghentikan kebiasaan merokok.
 - e. Menghindari stress berlebih.
 - f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.

Pedoman penskoran:

Soal nomor 1 sampai 2 jumlah skornya adalah 100 dengan skor masing-masing soal adalah 50

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{jumlah skor yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

3. Keterampilan

- a. Prosedur : Dalam proses pembelajaran
- b. Teknik : Non tes
- c. Bentuk : Observasi
- d. Instrumen : Rubrik penilaian

Penilaian dan Rubrik untuk membuat bagan tentang gangguan kesehatan organ peredaran darah

No.	Nama Siswa	Kriteria																Total skor	Nilai	Predikat
		Nama gangguan				Penyebab gangguan				Cara menghindari/mengatasi gangguan				Tampilan :						
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1			
1.																				
2.																				
...																				
Dst																				

Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Nama gangguan	Menuliskan seluruh (terdiri dari 7) nama gangguan kesehatan peredaran yang diminta dengan tepat	Menuliskan 5-6 nama gangguan kesehatan peredaran yang diminta dengan tepat	Menuliskan 3-4 nama gangguan kesehatan peredaran yang diminta dengan tepat	Hanya menuliskan 1-2 nama gangguan kesehatan peredaran yang diminta dengan tepat
Penyebab gangguan	Seluruh gangguan kesehatan peredaran darah dituliskan penyebabnya dengan tepat	Terdapat 5-6 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan penyebabnya dengan tepat	Terdapat 3-4 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan penyebabnya dengan tepat	Terdapat 1-2 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan penyebabnya dengan tepat
Cara menghindari/mengatasi gangguan	Seluruh gangguan kesehatan peredaran darah dituliskan cara mengatasinya dengan tepat	Terdapat 5-6 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan cara	Terdapat 3-4 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan cara	Terdapat 1-2 gangguan kesehatan peredaran darah yang dituliskan cara

*RPP Seleksi Sekolah Penggerak (Kelas VTema 4 ST 3 PB 2)
Di susun Oleh : Indra Gustadi, S.Pd*

		mengatasinya dengan tepat	mengatasinya dengan tepat	mengatasinya dengan tepat
Tampilan : (Komposisi, Pewarnaan, Kebersihan)	Bagan dibuat dengan komposisi yang tepat, warna yang menarik, dan terlihat bersih	Memuat 2 kriteria tampilan pada bagan	Memuat 1 kriteria tampilan pada bagan	Tidak terdapat kriteria yang diminta pada bagan

Padang, 25 November 2021
Calon Kepala Sekolah Penggerak

Indra Gustadi, S.Pd
NIP.19671217199001201

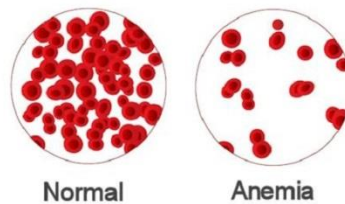
Lampiran 1

URAIAN MATERI

Gangguan Kesehatan Organ Peredaran Darah, Penyebab Gangguan dan cara Mencegahnya

Darah berfungsi mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan keseluruh tubuh. Sistem peredaran darah dapat mengalami gangguan karena penyakit. Penyakit apakah yang dapat mengganggu sistem peredaran darah? Berikut akan diuraikan beberapa macam kelainan pada sistem peredaran darah.

1. ANEMIA, merupakan keadaan tubuh yang kekurangan hemoglobin atau sel darah merah. Kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga tubuh akan terasa lesu, kepala pusing, dan muka pucat. Perdarahan yang berat juga dapat mengakibatkan anemia. Selain itu anemia dapat terjadi akibat terganggunya produksi eritrosit.



Untuk mengatasi anemia ini, ada beberapa hal yang perlu dilakukan :

- a. Bagi penderita anemia karena kekurangan zat besi, sebaiknya memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti bayam. Juga makanan yang banyak mengandung vitamin C, seperti jeruk, tomat, mangga, dan sebagainya. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C bisa meningkatkan penyerapan zat besi.
 - b. Sedangkan bagi ibu hamil, sejak sebelum kehamilan maupun selama hamil, sebaiknya memperbanyak mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat juga vitamin B. Misalnya adalah hati, daging, kuning telur, ikan teri, susu, dan kacang-kacangan seperti tempe dan susu kedelai, serta sayuran berwarna hijau tua.
 - c. Hindarilah mengonsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Misalnya kopi
2. VARISES, yaitu pelebaran pembuluh vena terutama di bagian kaki. Pada varises yang parah, pembuluh vena tampak melebar dan berkelok-kelok. Varises disebabkan oleh

kerusakan pada katup vena. Varises juga sering terjadi karena bertambahnya beban vena akibat terlalu banyak berdiri, kehamilan, dan sebagainya.



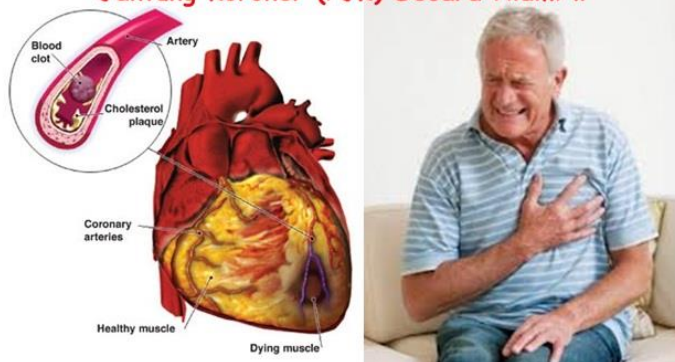
Cara mengatasi varises adalah :

- a. Untuk menghindarinya, usahakan sering istirahat dengan kaki ditinggikan.
- b. Bila harus berdiri/duduk terlalu lama,
- c. Gerakkan kaki sesering mungkin
- d. Jangan berdiri terlalu lama.
- e. Olahraga rutin untuk melatih otot kaki: jalan santai, jalan cepat; jogging, bersepeda, berenang (minimal 30 menit per hari).
- 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.
- g. Kurangi konsumsi gula, garam, daging merah, gorengan, dan protein hewani.

3. Jantung koroner

Meskipun bukan organ darah, tapi organ jantung termasuk dalam organ yang berfungsi vital pada sistem peredaran darah. Penyakit jantung salah satunya juga disebabkan karena kerusakan pada sistem peredaran darah. Jantung yang rusak tentu berakibat aktivitas memompa darah terjadi masalah kan?

Cara Terampuh Dalam Mengatasi Penyakit Penyakit Jantung Koroner (PJK) Secara Alami !!

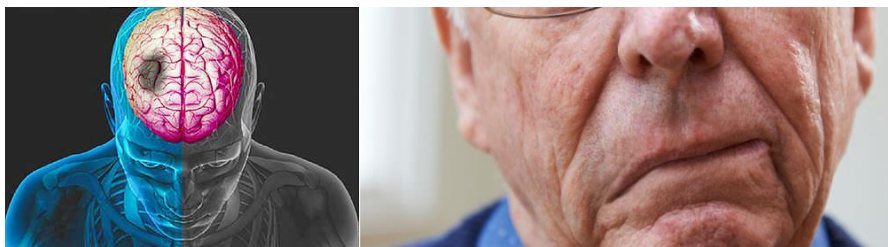


Hal ini bisa disebabkan karena beberapa hal, diantaranya karena kegemukan (obesitas) karena asupan kolesterol, sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah. Ciri-ciri penyakit jantung misalnya nyeri di bagian dada, sesak, dan cepat lelah. Cara mencegah terjadinya penyakit jantung koroner sebagai berikut.

- a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur.
- b. Menjaga pola makan sehari-hari.
- c. Menghindari minum minuman beralkohol.
- d. Menghentikan kebiasaan merokok.
- e. Menghindari stress berlebih.
- f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.

4. 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.

5. Hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi, terjadi apabila tekanan darah berada di atas 120/80 mmHg. Gejala penderita hipertensi, antara lain sakit kepala hebat, kelelahan, pendarahan dari hidung, mual, muntah, dan sesak napas.

Hipertensi dapat disebabkan karena arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), obesitas (kegemukan), kurangnya berolahraga, stress yang berlebihan, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol. Penderita hipertensi yang disebabkan oleh obesitas, harus menurunkan berat badannya melalui diet yang sehat sehingga mencapai berat badan ideal. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah menghindari konsumsi minimal

beralkohol dan makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi, berolahraga teratur, menghindari kebiasaan merokok, dan menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress.

6. Hipotensi

Berbeda dengan hipertensi, hipotensi terjadi apabila tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg. Hipotensi sering disebut juga dengan tekanan darah rendah. Orang yang mengalami tekanan darah rendah pada umumnya akan mengeluhkan keadaan sering pusing, sering menguap, penglihatan terkadang kurang jelas (berkunang-kunang), terutama setelah duduk lama, keringat dingin, cepat lelah dan tidak bertenaga, denyut nadi lemah, dan tampak pucat. Cara mengatasi hipotensi, antara lain dengan minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari, konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi), konsumsi makanan yang cukup mengandung garam, dan berolahraga secara teratur.

7. HEMOFILIA

Hemofilia adalah suatu penyakit yang diturunkan, yang artinya diturunkan dari ibu kepada anaknya pada saat anak tersebut dilahirkan. Darah pada seorang penderita hemofilia tidak dapat membeku dengan sendirinya secara normal. Proses pembekuan darah pada seorang penderita hemofilia tidak secepat dan sebanyak orang lain yang normal. Ia akan lebih banyak membutuhkan waktu untuk proses pembekuan darahnya. Penderita hemofilia kebanyakan mengalami gangguan perdarahan di bawah kulit; seperti luka memar jika sedikit mengalami benturan, atau luka memar timbul dengan sendirinya jika penderita telah melakukan aktifitas yang berat; pembengkakan pada persendian, seperti lutut, pergelangan kaki atau siku tangan. Penderitaan para penderitahemofilia dapat membahayakan jiwanya jika perdarahan terjadi pada bagian organ tubuh yang vital seperti perdarahan pada otak.



Penyakit hemophilia tidak bisa disembuhkan, namun ada beberapa tips bagi penderita hemofilia untuk menjaga kesehatannya, diantaranya:

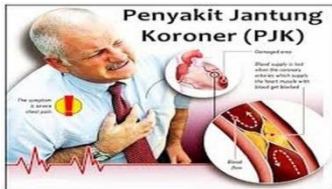
- a. Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat dan menjaga berat tubuh tidak berlebihan. Karena berat berlebih dapat mengakibatkan perdarahan pada sendi-sendi di bagian kaki (terutama pada kasus hemofilia berat).
- b. Bersikap bijaksana dalam memilih jenis olah raga; olah raga yang beresiko adu fisik seperti sepak bola atau gulat sebaiknya dihindari. Olah raga yang sangat di anjurkan adalah renang.
- c. Rajin merawat gigi dan gusi dan melakukan pemeriksaan kesehatan gisi dan gusi secara berkala/rutin, paling tidak setengah tahun sekali, ke klinik gigi.
- d. Memberi informasi kepada pihak-pihak tertentu mengenai kondisi hemofilia yang ada, misalnya kepada pihak sekolah, dokter dimana penderita berobat, dan teman-teman di lingkungan terdekat secara bijaksana.

Lampiran 2

MEDIA

1. Media audio visual tentang anemia
2. Kumpulan gambar gangguan kesehatan peredaran darah

Jantung koroner



Hipertensi



Hemophilia



Varises



Anemia



Stroke



Lampiran 3

Lembar Kerja Peserta Didik 1

Gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah

Nama Kelompok :

Nama Siswa :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Tujuan: Dengan mengerjakan LKPD ini, siswa dapat menjelaskan gangguan kesehatan organ peredaran darah, menjelaskan penyebab terganggunya kesehatan organ peredaran darah, menganalisis cara menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar.

B. Langkah-Langkah :

1. Bacalah lampiran materi tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah yang dibagikan oleh gurumu
2. Berdasarkan lampiran materi tersebut, diskusikanlah bersama kelompokmu tentang gangguan kesehatan peredaran darah, penyebab dan cara menjaga kesehatan peredaran darah
3. Tuliskanlah jawabanmu selengkap mungkin pada tabel yang tersedia di bawah ini!

No.	Nama Gangguan	Penyebab	Cara mencegah atau mengatasinya
1.	Anemia	Penyebabnya adalah	1. Mengonsumsi makanan bervitamin C 2. 3. 4. 5.
2.			
3.			

4.			
5.			
6.			
7.			

Kesimpulan :

Setelah mengetahui berbagai jenis gangguan kesehatan pada alat peredaran darah, maka sebaiknya kita harus

.....

.....

Kunci Jawaban

Lembar Kerja Peserta Didik 1

No.	Nama Gangguan	Penyebab	Cara mencegah atau mengatasinya
1.	Anemia	Penyebabnya adalah a. Tubuh kekurangan hemoglobin sehingga menyebabkan tubuh kekurangan oksigen b. Perdarahan yang berat	a. Memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti bayam. b. Konsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin C, seperti jeruk, tomat, mangga, dan sebagainya. Sebab kandungan asam askorbat dalam vitamin C bisa meningkatkan penyerapan zat besi. c. Bagi ibu hamil, sejak sebelum kehamilan maupun selama hamil, memperbanyak mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat juga vitamin B. Misalnya adalah hati, daging, kuning telur, ikan teri, susu, dan kacang-kacangan seperti tempe dan susu kedelai,

			serta sayuran berwarna hijau tua. d. Menghindari konsumsi makanan atau minuman yang menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Misalnya kopi
2.	VARISES	a. Varises disebabkan oleh kerusakan pada katup vena. b. Bertambahnya beban vena akibat terlalu banyak berdiri, kehamilan, dan sebagainya.	h. Usahakan sering istirahat dengan kaki ditinggikan. i. Bila harus berdiri/duduk terlalu lama, j. Gerakkan kaki sesering mungkin k. Jangan berdiri terlalu lama. l. Olahraga rutin untuk melatih otot kaki: jalan santai, jalan cepat; jogging, bersepeda, berenang (minimal 30 menit per hari). m. 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. n. Kurangi konsumsi gula, garam, daging merah, gorengan, dan protein hewani.
3.	Jantung Koroner	Kegemukan (obesitas) karena asupan kolesterol, sehingga terjadi penyumbatan pembuluh darah	g. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur. h. Menjaga pola makan sehari-hari. i. Menghindari minum minuman beralkohol. j. Menghentikan kebiasaan merokok. k. Menghindari stress berlebih. l. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.
4.	Stroke	Kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh kurangnya asupan oksigen di otak.	a. Menjaga pola makan b. Menghindari rokok dan alkohol c. Olahraga teratur d. Istirahat yang cukup e. Menghindari stress.
5.	Hipertensi	a. Disebabkan oleh arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah) b. obesitas (kegemukan) c. kurangnya berolahraga d. stress berlebihan e. mengonsumsi minuman beralkohol	a. Menghindari konsumsi minimal beralkohol b. Makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi c. Berolahraga teratur d. Menghindari kebiasaan merokok e. Dan menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress

		f. mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol.	
6.	Hipotensi	a. tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg b. anemia c. dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh	a. Minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari, b. Konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi) c. Konsumsi makanan yang cukup mengandung garam, d. Berolahraga secara teratur.
7.	Hemophilia	Darah tidak dapat membeku dengan sendirinya secara normal	e. Mengonsumsi makanan/minuman yang sehat dan menjaga berat tubuh tidak berlebihan. Karena berat berlebih dapat mengakibatkan perdarahan pada sendi-sendi di bagian kaki (terutama pada kasus hemofilia berat). f. Bersikap bijaksana dalam memilih jenis olah raga; olah raga yang beresiko adu fisik seperti sepak bola atau gulat sebaiknya dihindari. Olah raga yang sangat dianjurkan adalah renang. g. Rajin merawat gigi dan gusi dan melakukan pemeriksaan kesehatan gusi dan gusi secara berkala/rutin, paling tidak setengah tahun sekali, ke klinik gigi. h. Memberi informasi kepada pihak-pihak tertentu mengenai kondisi hemofilia yang ada, misalnya kepada pihak sekolah, dokter dimana penderita berobat, dan teman-teman di lingkungan terdekat secara bijaksana.

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, mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, rajin berolahraga, dan mengetahui kelemahan fisik masing-masing sehingga kita bisa waspada dengan penyakit yang diderita.