

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP) KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Singapadu Kaler
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Muatan : IPA dan Bahasa Indonesia
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 2 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

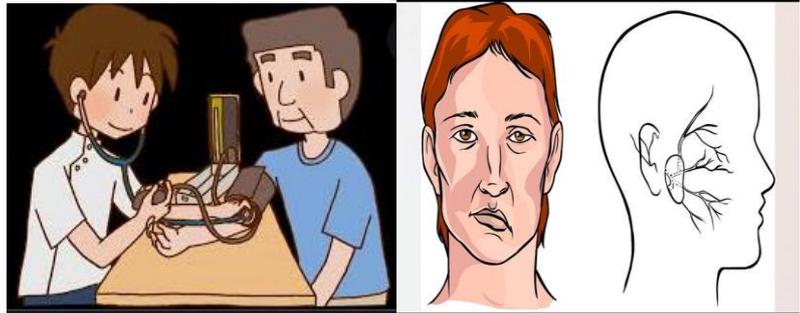
1. Dengan berdiskusi melalui media gambar, siswa dapat menganalisis berbagai macam penyakit yang ada pada organ peredaran darah pada manusia dengan benar.
2. Dengan berdiskusi melalui media gambar, siswa dapat menemukan cara memelihara organ peredaran darah manusia dengan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabar.2. Siswa dicek kehadirannya dengan melakukan presensi.3. Kelas dilanjutkan dengan berdoa dipimpin oleh siswa yang mendapatkan gilirannya selanjutnya. (<i>Religius</i>)4. Siswa bersama guru melakukan Tepuk PPK dan salam PPK sebagai penyemangat diawal pembelajaran.5. Siswa menyimak apersepsi dari guru (<i>Communication</i>)<ol style="list-style-type: none">a. Siapa tadi pagi sudah melakukan bersih-bersih dirumah?b. Kegiatan bersih-bersih apa saja yang sudah anak-anak lakukan?c. Mengapa anak-anak melakukan kegiatan itu?d. Apa manfaatnya melakukan bersih-bersih?6. Siswa menyimak tujuan pembelajaran yang disampaikan guru (<i>Communication, Mengamati</i>)	10 menit

Fase I. Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah

1. Siswa membuka dan membaca modul bahan ajar tentang organ peredaran darah manusia dilanjutkan dengan guru menampilkan beberapa gambar berkaitan dengan materi gangguan peredaran darah dan cara memelihara organ peredaran darah pada manusia. (mengamati)
2. Siswa bersama guru menemukan pengetahuan terkait materi system peredaran darah melalui gambar – gambar yang ditampilkan guru (diskusi melalui media gambar).



3. Siswa menanggapi pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan mengajukan pendapatnya. (*critical thinking, creativity, HOTS*)

Fase 2, Mengorganisasi Siswa dalam Belajar

4. Siswa dibagikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah. (*TPACK, Critical Thinking*).
 - a. Tulislah gangguan dan penyebab serta gejala pada organ peredaran darah yang telah kalian temukan ke dalam peta konsep di bawah ini !

1. Tulislah gangguan dan penyebab serta gejala pada sistem peredaran darah yang telah kalian temukan ke dalam peta konsep di bawah ini!

Jenis Gangguan :	Jenis Gangguan :
Penyebab :	Penyebab :
Gejala :	Gejala :



b. Menemukan cara-cara dalam memelihara kesehatan organ peredaran darah!

3. Tuangkan kembali cara-cara dalam memelihara kesehatan peredaran darah manusia pada tabel berikut!

Cara menjaga Kesehatan organ peredaran darah	No	Cara yang Dilakukan
	1	
	2	
	3	
	4	

Fase 3, Membimbing Penyelidikan Individu maupun Kelompok

5. Siswa menuliskan jawaban pada LKPD yang sudah disediakan. (*Critical Thinking and Problem Solving*) guru memberikan bimbingan pada siswa yang mengalami kesulitan mengerjakan LKPD hingga selesai.

Fase 4, Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya.

6. Siswa bersama guru melakukan *ice breaking*
 7. Siswa mempresentasikan hasil pengerjaan LKPD.
 8. Siswa lain menyimak dan menanggapi hasil presentasi salah satu siswa. (*Critical Thinking and Problem Solving, Communication*)

Fase 5, Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah

9. Siswa bersama guru menganalisis masukan atau tanggapan terkait pembelajaran yang sudah dilakukan (*Communication*)
 10. Siswa mengerjakan soal evaluasi yang disediakan guru.

Penutup

1. Guru mengadakan refleksi dengan menanyakan kepada siswa materi yang belum dipahami dengan baik, kesan dan pesan selama mengikuti pembelajaran. (*Communication*).
 2. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. (*Collaboration*)
 3. Siswa menyimak penyampaian materi yang akan dipelajari pada pembelajaran berikutnya.
 4. Guru menutup pembelajaran dengan doa dan menghimbau untuk tetap berperilaku sehat. (*Religious*)

15 menit

C. Penilaian

Penilaian Hasil Belajar

1. Teknik Penilaian

- a. Sikap Spiritual dan Sikap Sosial : Lembar observasi
- b. Pengetahuan : Pilihan ganda
- c. Keterampilan : Rubrik penilaian

2. Bentuk Instrument Penilaian

- a. Sikap spiritual
 Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Indikator	Keterangan
1	Taat beribadah	a. Berdoa sebelum melakukan kegiatan pembelajaran b. Berdoa setelah melakukan kegiatan pembelajaran c. Melaksanakan ibadah tepat waktu d. Melaksanakan ibadah sesuai ajaran yang dianut e. Meu mengajak teman seagamanya untuk beribadah bersama f. Tidak mengganggu teman saat beribadah	<ul style="list-style-type: none"> • SB = Sangat baik (bila 5 – 6 dari 6 indikator terlihat pada peserta didik). • B = Baik (bila 3 – 4 dari 6 indikator terlihat pada peserta didik). • PB = Perlu bimbingan (bila 0 – 2 dari 6 indikator terlihat pada peserta didik).
2	Berprilaku syukur	a. Menerima perbedaan karakteristik sebagai anugrah Tuhan b. Selalu menerima penugasan dengan sikap terbuka c. Tidak mengeluh d. Tidak berkecil hati dengan keadaan e. Selalu berterima kasih bila menerima pertolongan f. Selalu merasa gembira dalam segala hal	

Lembar Observasi

No	Nama	Aspek yang Dinilai					
		Taat Beribadah			Berprilaku Syukur		
		SB	B	PB	SB	B	PB

Berilah tanda cek (√) pada kolom sesuai sikap yang ditampilkan oleh peserta didik

Sikap sosial

Aspek sikap yang dinilai:

1. Disiplin
2. Percaya diri
3. Tanggungjawab

Rubrik Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Indikator	Keterangan
1	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> • Hadir tepat waktu • Memakai pakian seragam lengkap dan rapi • Mengumpulkan tugas tepat waktu • Menunjukkan keseriusan dalam belajar 	<ul style="list-style-type: none"> • SB = Sangat baik (bila 3 – 4 dari 4 indikator terlihat pada peserta didik). • B = Baik (bila 2 dari 4 indikator terlihat pada peserta didik). • PB = Perlu bimbingan (bila 0 – 1 dari 4 indikator terlihat pada peserta didik).
2	Percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Berani tampil saat presentasi • Berani mengemukakan pendapat • Mengungkapkan kritik membangun terhadap karya orang lain • Memberikan argument yang kuat untuk mempertahankan pendapat 	
3	Tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan tugas yang diberikan • Mengerjakan tugas dengan baik • Mengumpulkan tugas tepat waktu 	

Lembar Observasi

No	Nama	Aspek yang Dinilai								
		Disiplin			Percaya diri			Tanggung jawab		
		SB	B	PB	SB	B	PB	SB	B	PB

Berilah tanda cek (√) pada kolom sesuai sikap yang ditampilkan oleh peserta didik

b. Penilaian Pengetahuan

Kisi-kisi Soal

KD	IPK	Indikator Soal	Ranah Kognitif/ Level	Bentuk Soal	No Soal	Jml Soal
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya	3.4.1 Menganalisis berbagai macam	Disajikan pernyataan tentang gejala penyakit, siswa dapat	C4	Pilihan ganda	1,2,3	3

pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia	menganalisisi penyakit yang mempengaruhi peredaran darah manusia				
	3.4.2 Menemukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Disajikan pernyataan beberapa kegiatan, siswa dapat menemukan cara dalam memelihara Kesehatan peredaran darah	C4	Pilihan ganda	4,5	2
Jumlah Soal						5

Pilihlah jawaban yang tepat dari pertanyaan dibawah!

1. Berdasarkan hasil pemeriksaan Kesehatan, Ibu Wati memiliki tekanan darah 150/90 mmHg. Selang satu minggu masih memiliki tekanan darah yang sama. Ibu Wati merasa sangat pusing. Hasil pemeriksaan dokter Ibu Wati menderita ...
 - a. Anemia
 - b. Hipotensi
 - c. Hipertensi
 - d. Jantung coroner
2. Pembuluh darah pada betis kaki kanan Pak Bagus tampak menonjol. Keadaan ini sangat berbeda dengan pembuluh darah pada kaki kirinya. Kemungkinan Pak Bagus mengalami
 - a. Varises
 - b. Wasir
 - c. Ambeien
 - d. Perikarditis
3. Pak Budi memiliki tubuh yang gemuk. Tiba-tiba dia mengalami kakit kepala hebat disertai kaku pada leher serta pusing kemudian kesadarannya menurun. Sampai dirumah sakit dokter berkata bahwa pasokan darah ke otak terganggu dan berkurang akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Kasus yang dialami Pak Budi tanda-tanda terkena penyakit
 - a. Anemia
 - b. Stroke
 - c. Kanker darah
 - d. Demam berdarah

4. Orang yang menderita penyakit demam berdarah biasanya diberi jus jambu biji, karena, jus jambu biji terbukti dapat meningkatkan
- Eritrosit dalam tubuh
 - Trombosit dalam tubuh
 - Leukosit dalam tubuh
 - Cairan darah dalam tubuh
5. Perhatikan beberapa kegiatan yang dilakukan berikut!
- Makan yang banyak
 - Olahraga terus-menerus
 - Makan-makanan yang berserat
 - Berman dan mendengarkan music
 - Tidak merokok
- Hal-hal yang dilakukan untuk memelihara organ peredaran darah adalah
- 1, 2 dan 3
 - 1,2 dan 5
 - 2, 3 dan 4
 - 3, 4 dan 5

Kunci Jawaban

No	Kunci Jawaban
1	C
2	A
3	B
4	A
5	D

Keterangan

Jawaban benar skor = 2

Jawaban salah skor = 0

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 10$$

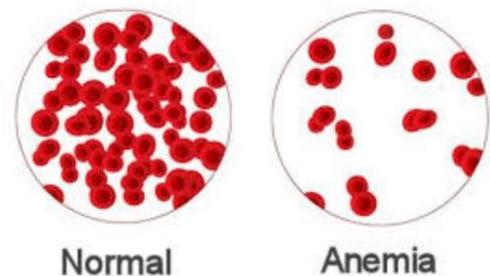
Lampiran Materi Pembelajaran

1. Penyakit yang Mempengaruhi Organ Peredaran Darah Manusia dan Cara Pencegahannya

Sistem peredaran darah terdiri dari jantung dan pembuluh darah, meliputi pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Jantung merupakan organ utama sistem peredaran darah, dengan fungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Apabila aliran darah terganggu, maka organ tubuh akan mengalami kerusakan dan mengakibatkan komplikasi penyakit pada sistem peredaran darah. Berikut ada penyakit pada sistem peredaran darah pada manusia.

a. Anemia

Anemia merupakan gangguan yang disebabkan karena kekurangan hemoglobin atau sel darah merah. Apabila kadar hemoglobin dalam darah rendah, dapat menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga tubuh akan terasa lesu, muka pucat, dan kepala pusing. Anemia juga dapat disebabkan karena terjadinya pendarahan yang hebat. Pada wanita, anemia dapat terjadi ketika sedang mengalami menstruasi.



Gambar 1. Darah Normal dan Kekurangan Darah

Cara mencegah penyakit anemia adalah dengan cara banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, Vitamin C, Folat, dan Vitamin B12



Gambar 2. Makanan Mengandung Zat Besi

b. Hipertensi

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.



Gambar 3. Gejala Hipertensi



Gambar 4. Makanan Rendah Lemak

Cara mencegah penyakit hipertensi adalah dengan cara menjaga berat badan ideal, lakukan olahraga rutin, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, serta kurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.

c. Hipotensi

Hipotensi adalah penyakit darah rendah. Tekanan darah normal berkisar antara 90/60



mmHg dan 120/80 mmHg. Ketika tekanan darah berada di bawah rentang tersebut, maka seseorang dapat dikatakan menderita hipotensi. Meskipun umumnya tidak berbahaya, hipotensi dapat menjadi gejala dari suatu penyakit yang sedang diderita.

Gambar 5. Orang Terkena Hipotensi



Gambar 6. Makanan porsi berlebih

Cara mencegah penyakit hipotensi adalah dengan cara memperbanyak mengkonsumsi air putih dan garam, menghindari mengkonsumsi minuman beralkohol, hindari tempat bertemperatur tinggi, serta tidak makan dalam porsi berlebih.

d. Varises

Varises adalah pembengkakan atau pelebaran pembuluh darah vena yang disebabkan oleh adanya penumpukan darah di dalam pembuluh tersebut. Varises ditandai dengan pembuluh vena yang berwarna ungu atau biru gelap, dan tampak bengkak atau menonjol.



Varises dapat terjadi di seluruh pembuluh vena dalam tubuh. Namun, kondisi ini paling sering terjadi di area tungkai, terutama betis, karena tekanan besar saat kita berdiri atau berjalan. Varises juga dapat muncul di bagian panggul, anus (wasir), vagina,

rahim, atau kerongkongan (varises esofagus). Gambar 7. Gambar Kaki Varises



Cara mencegah penyakit varises adalah dengan cara melakukan olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal.

Gambar 8. Tidak Menyilangkan Kaki ketika Duduk.

e. Stroke



Stroke terjadi ketika penyumbatan di pembuluh darah membuat aliran darah ke otak berkurang atau bahkan berhenti sepenuhnya. Hal ini juga bisa terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah. Kedua kondisi membuat darah dan oksigen tidak bisa dialirkan ke otak.

Gambar 9. Orang terkena stroke

Cara pencegahan penyakit ini yaitu mengurangi konsumsi garam kurang dari 1,500 mg per hari, hindari makanan tinggi kolesterol, serta makan sayur dan buah. Dengan rajin berolahraga, kamu bisa menjaga kestabilan darah sekaligus mencapai berat badan ideal.

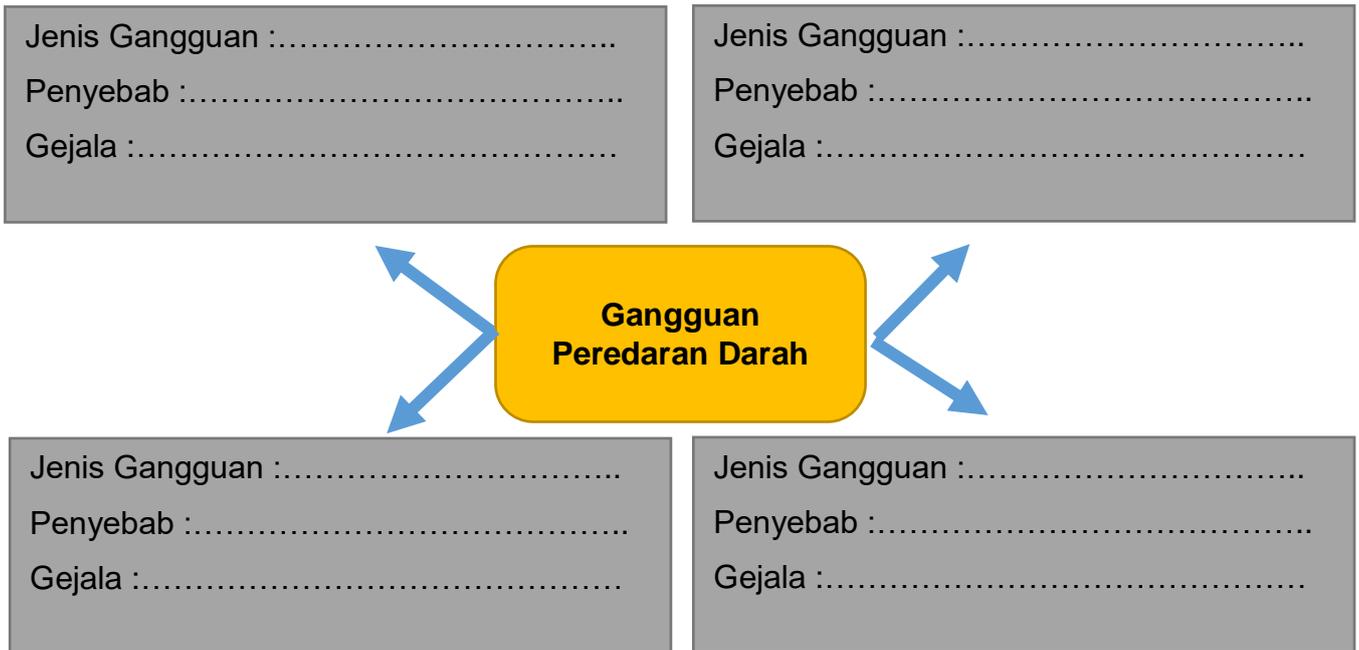


Lakukan olahraga dengan intensitas sedang setidaknya 5 kali dalam sepekan. Berhenti merokok adalah salah satu perubahan gaya hidup yang paling signifikan untuk mencegah stroke.

Gambar 10. Berhenti Merokok

Lampiran LKPD

1. Tulislah gangguan dan penyebab serta gejala pada sistem peredaran darah yang telah kalian temukan ke dalam peta konsep di bawah ini !



2. Tuangkan kembali cara-cara dalam memelihara kesehatan peredaran darah manusia pada tabel berikut!

Cara menjaga Kesehatan organ peredaran darah	No	Cara yang Dilakukan
	1	
	2	
	3	
	4	

6. Berdasarkan kegiatan yang sudah dilakukan silahkan disimpulkan.

Simpulan