

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD N 1 Karangmangu  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema : 4. Sehat itu Penting  
Sub Tema : 2. Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati gambar peredaran darah manusia, siswa dapat menjelaskan berbagai gangguan kesehatan pada peredaran darah manusia secara tepat.
2. Dengan kegiatan mencari informasi melalui bahan ajar berupa buku, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana.
3. Dengan kegiatan mencari informasi melalui buku, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Model : *Discovery learning*  
Pendekatan : *Saintifik*  
Metode : *Tanya jawab, Diskusi terbimbing, Ceramah*

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. (<i>Orientasi</i>) Guru memberi salam, menanyakan kabar dan kesehatan siswa sambil mengingatkan pentingnya rasa syukur atas nikmat sehat dari Allah SWT</li><li>2. (<i>Religius</i>) Guru memimpin doa agar diberikan kemudahan dan kelancaran dalam kegiatan pembelajaran. (Guru mengingatkan untuk bersikap doa yang khusyu')</li><li>3. (<i>Apersepsi</i>) Guru meminta siswa untuk meletakkan tangannya di dada sebelah kiri lalu siswa diminta merasakan dan bertanya bagaimana jika jantung kita berhenti berdetak ?</li><li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.</li></ol>	3 Menit
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengamati dan mencermati gambar gangguan kesehatan pada organ peredaran darah manusia yang disajikan guru.</li></ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. (<i>Communication</i>) Guru menanyakan apa saja gangguan kesehatan organ peredaran darah manusia yang mereka ketahui.</li><li>3. (<i>Critical thinking</i>) Siswa diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan gangguan kesehatan organ peredaran darah manusia.</li></ol>	5 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p><b>Berdiskusi</b></p> <p>4. ( <i>Collaboration</i> ) Dengan bimbingan guru, siswa berdiskusi tentang apa saja gangguan pada sistem peredaran darah manusia sesuai yang mereka ketahui</p> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <p>5. ( <i>Decision Making</i> ) Siswa menyampaikan pendapat masing-masing tentang bagaimana cara kita menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia</p> <p><b>Menalar</b></p> <p>6. ( <i>Reflective Thinking</i> ) Siswa dapat menyebutkan gangguan sistem peredaran darah pada manusia beserta penyebabnya.</p> <p>7. ( <i>Creative Thinking</i> ) Siswa dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.</p>	
Penutup	<p>1. ( <i>Reflektif Thinking</i> ) Siswa menyimak kesimpulan pembelajaran hari ini yang disampaikan guru.</p> <p>2. ( <i>Motivation</i> ) Guru memberi motivasi kepada siswa untuk selalu menjaga kesehatan.</p>	2 Menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Penilaian Sikap

- ❖ Sikap Spiritual (Pengamatan)
- ❖ Sikap Sosial (Pengamatan)

#### b. Penilaian Pengetahuan

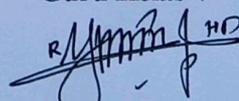
Muatan	Indikator	Teknik Penilaian
IPA	Penilaian terhadap tugas yang dikerjakan (skoring)	Tes tulis

#### c. Penilaian Keterampilan

Muatan	Indikator	Teknik Penilaian
IPA	Menyampaikan pendapat masing – masing cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.	Rubrik

Banjarnegara, 1 Januari 2022

Guru Kelas V

  
Retno Yopita Hendra Dini

  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
Supartini, S.Pd. SD

## LAMPIRAN

### 1. MATERI

Jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia.

- a) Jantung koroner Penyebab: penyumbatan pembuluh darah dalam jantung, misalnya lemak. Penyakit jantung koroner adalah kondisi ketika arteri koroner tersumbat oleh timbunan lemak. Penyakit ini menimbulkan keluhan berupa nyeri dada, sesak napas, dan gejala serangan jantung. Jika dibiarkan, penyakit jantung koroner dapat menyebabkan gagal jantung dan kematian.



- b) Hipertensi (tekanan darah tinggi) Penyebab: penyempitan pembuluh darah.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 140/80 mmHg atau lebih.

Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung.



- c) Sklerosis (pengerasan pembuluh nadi) Penyebab: terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi. arteriosklerosis biasa disebut kekakuan pembuluh darah yang merupakan penyebab dari adanya stroke atau serangan jantung. Penyebabnya adalah lemak / kolesterol, obesitas, hipertensi, merokok dan

diabetes.



- d) Varises (pelebaran pembuluh balik [vena] di bagian betis) Penyebab: telalu lama berdiri atau bekerja dengan menggunakan kaki terlalu lama.

Varises adalah pembuluh darah vena yang membesar, membesar, dan seringnya berkelok-kelok di bawah permukaan kulit. Kondisi ini disebabkan oleh adanya masalah pada pembuluh vena.



## 2. INSTRUMEN PENILAIAN

### PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL

Indikator : Kekhusyuan dalam berdo'a sebelum dan sesudah belajar

No	Nama Siswa	Kekhusyuan dalam berdo'a	
		Terlihat	Belum Terlihat

\*Tanda centang (✓)

**SOSIAL**

- Indikator : 1. Disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran  
1. Tanggung Jawab dalam menyelesaikan tugas  
2. Teliti dalam mengerjakan tugas

No	Nama Siswa	Disiplin		Tanggung Jawab		Teliti	
		Terlihat	Belum Terlihat	Terlihat	Belum Terlihat	Terlihat	Belum Terlihat

\*Tanda centang (✓)

**PENILAIAN PENGETAHUAN**

Jumlah soal 5  
Jawaban benar x 3  
IPA

$$\square = \frac{\square \square \square \square \square}{9} \times 10$$

No	Nama Siswa	Nilai IPA

## PENILAIAN KETERAMPILAN IPA

Keterampilan	Kriteria			
	Sangat baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
<b>Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia</b>	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Belum Dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

### 3. SOAL EVALUASI

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini!

1. Jelaskan penyebab seseorang mengalami serangan jantung koroner !
2. Sebutkan macam – macam gangguan kesehatan pada organ peredaran darah yang ada disekitarmu !
3. Jelaskan apa saja yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan organ pembuluh darah manusia !
4. Varises merupakan salah satu gangguan kesehatan pada organ pembuluh darah. Jelaskan penyebabnya dan bagaimana cara mencegahnya !
5. Jelaskan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah kita supaya tetap sehat !

### 4. KUNCI JAWABAN

1. Penyebab utama terjadinya serangan jantung adalah tersumbatnya pembuluh darah yang men-suplai makanan ke otot jantung yang dikenal dengan nama pembuluh darah koroner. Sumbatan ini bisa macam-macam, seperti plak, sobekan dinding jantung, tumpukan lemak (kolesterol), bekuan darah.
2. Hipertensi, hipotensi, anemia, varises, jantung koroner, thalasemia, skelrosis
3. Kolesterol, gaya hidup tidak sehat, kurang olah raga, alkohol, dll
4. Terlalu lama berdiri atau bekerja dengan menggunakan kaki terlalu lama sehingga pembuluh darah ven membengkak dan membesar.
5. Olah raga teratur, pola hidup sehat, makan makanan bergizi, istirahat cukup, tidak minum alkohol, tidak merokok, menghindari stres, dll