

# BIODATA GURU

NAMA : DUTO PRASETYO, S.Pd.SD  
TEMPAT TUGAS : SD NEGERI 3 DERMAJI – KORWILCAM DINDIK  
LUMBIR DINAS PENDIDIKAN KAB. BANYUMAS  
EMAIL : [dutasetya@gmail.com](mailto:dutasetya@gmail.com)  
No. WA : 0853 – 8584 – 5692  
JENJANG / KELAS : SD / V  
TOPIK 6 : SEHAT ITU PENTING  
SD 10 : MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN  
SEHARI HARI

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Dermaji  
Kelas / Semester : V (lima) / I (satu)  
Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui model pembelajaran Problem Based Learning dan pembelajaran scientific peserta didik dapat menjelaskan gangguan peredaran darah manusia dan cara memelihara organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan benar menggunakan literasi, media, kerjasama, kreatif, berpikir kritis serta penuh rasa syukur kepada Tuhan YME

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
1. Pendahuluan		2 menit
a. Orientasi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru mengucapkan salam</li><li>- Guru menanyakan kabar siswa</li><li>- Salah satu siswa memimpin Berdoa</li><li>- Guru memeriksa kehadiran siswa</li><li>- Menyanyikan Lagu Satu Nusa Satu Bangsa</li><li>- Menyampaikan tujuan pembelajaran</li></ul>	
b. Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"><li>- menyampaikan materi sebelum pembelajaran hari ini</li><li>- Menanyakan pertanyaan pendahuluan : Tahukah kalian penyakit yang menyebabkan kematian tertinggi pada manusia ?</li></ul>	
c. Motivasi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru menyampaikan gambaran materi dan manfaatnya bagi kesehatan manusia dalam kehidupan sehari-hari</li></ul>	
2. Kegiatan Inti		6 menit
Orientasi peserta didik pada masalah	<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru menyampaikan materi tentang gangguan/penyakit yang berkaitan dengan organ peredaran darah dengan menampilkan slide power point</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru melakukan tanya jawab dengan siswa untuk menggali informasi berkaitan dengan gangguan/penyakit organ peredaran darah.</li> <li>- Siswa dibimbing guru menyebutkan kebiasaan manusia yang dapat menyebabkan kesehatan organ peredaran darah terganggu.</li> <li>- Siswa dengan bimbingan guru menyebutkan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah.</li> <li>- Siswa mengerjakan LKPD yang dibagikan guru</li> <li>- Diakhir pembelajaran, siswa mengerjakan soal evaluasi</li> </ul>	
3. Penutup		2 menit
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa membuat rangkuman materi yang disampaikan hari ini.</li> <li>- Guru menyimpulkan isi materi untuk menguatkan pemahaman siswa.</li> <li>- Guru memberikan tugas/PR untuk dikerjakan di rumah (cara menjaga kesehatan organ peredaran darah).</li> <li>- Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa agar ilmu yang diterima bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain, serta memberi motivasi agar selalu semangat dalam belajar.</li> </ul>	

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Dermaji, Januari 2021  
Guru Kelas 5

**AGUS PRAYITNO, S.Pd.**  
NIP. 19690807 200312 1 002

**DUTO PRASETYO, S.Pd.SD.**  
NIP. 19800725 200903 1 003

## Lampiran 1

### RANGKUMAN MATERI

#### Gangguan pada Sistem Peredaran Darah Manusia

Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Gangguan pada sistem peredaran darah dan organ peredaran darah disebut penyakit kardiovaskular. Kardiovaskular artinya adalah hal yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah.

#### A. Penyakit dan Kelainan pada Darah

##### 1. Anemia

Anemia merupakan penyakit kekurangan hemoglobin di dalam darah. Selain kekurangan hemoglobin, penderita anemia juga menderita kekurangan eritrosit dan kekurangan volume darah itu sendiri. Penyakit ini disebabkan oleh kekurangan ion K, zat besi, dan kekurangan vitamin B12. Ciri kondisi anemia adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.

##### 2. Leukimia

Leukimia juga dikenal dengan sebutan kanker darah. Penyakit ini disebabkan oleh kelebihan produksi sel darah putih yang jumlahnya abnormal. Sel darah putih tersebut akan memakan eritrosit dan menyebabkan menurunnya jumlah eritrosit.

##### 3. Hipertensi

Hipertensi disebut juga dengan penyakit tekanan darah tinggi. Hipertensi disebabkan oleh naiknya tekanan darah akibat pembuluh darah menyempit. Seseorang disebut menderita hipertensi jika tekanan sistol dan diastolnya lebih dari 140/90 mmHg. Jika terlalu tinggi, dapat menyebabkan pembuluh darah pecah.

##### 4. Hipotensi

Hipotensi disebabkan oleh terjadinya penurunan tekanan darah atau darah rendah. Tekanan darah yang normal berkisar antara 90/60 mmHg dan 120/80 mmHg. Kondisi darah rendah adalah jika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg.

##### 5. Hemophilia

Hemophilia adalah terjadinya gangguan pada proses pembekuan darah sehingga darah sukar membeku. Gangguan ini bisa terjadi karena tidak ada faktor antihemofilia yang seharusnya hadir dalam setiap proses pembekuan darah.

#### B. Penyakit dan Kelainan pada Jantung

##### 1. Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Penyakit jantung koroner disebabkan oleh penumpukan lemak darah atau kolesterol pada pembuluh darah jantung atau arteri koronaria. Sehingga pembuluh darah itu menjadi tersumbat dan menyebabkan terjadinya gejala sesak napas dan angina (radang dalam rongga hulu kerongkongan).

## **C. Penyakit dan Kelainan pada Pembuluh Darah**

### **1. Varises**

Kondisi varises merupakan pelebaran pembuluh balik atau pembuluh vena. Penyebabnya yaitu terlalu lama berdiri atau melakukan aktivitas yang banyak menggunakan kaki. Biasanya terjadi pada bagian betis, yaitu terlihat tonjolan berbelok-belok yang warnanya kebiruan.

### **2. Trombus**

Trombus adalah gumpalan bekuan darah yang kemudian menyumbat pembuluh darah di tempat terjadinya kerusakan. Trombus bisa terjadi karena adanya disfungsi endotel.

### **Berbagai penyebab sirkulasi darah tidak lancar yaitu.**

1. **Diabetes**, karena seiring waktu kadar glukosa darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan plak sehingga mengganggu sirkulasi darah dalam tubuh.
2. **Penggumpalan darah** menyebabkan aliran darah terbatas, menghalangi aliran darah. Apabila penggumpalan darah ini bergerak akan menimbulkan komplikasi yang parah seperti serangan jantung, stroke, emboli di arteri pulmonalis yang merusak paru-paru.
3. **Penyakit Raynaud** menyebabkan seseorang mengalami tangan dan kaki menjadi dingin kronis. Hal tersebut terjadi karena arteri tangan dan kaki mengecil dan menyempit.
4. **Merokok dan obesitas**, menyebabkan rusaknya pembuluh darah, penumpukan plak di pembuluh darah dan penumpukan lemak di pembuluh darah.

### **Cara menjaga kesehatan organ peredaran darah :**

1. Berolahraga teratur
2. Menghindari makanan yang berlemak tinggi, terlalu banyak gula dan garam
3. Tidak merokok
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
5. Perbanyak minum air putih
6. Banyak istirahat, jangan terlalu sering begadang

## Lampiran 2

### Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Nama :  
Kelas :  
No. Absen :

Isilah tabel di bawah ini !

#### **GANGGUAN SISTEM PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA**

Gangguan Sistem Peredaran Darah Pada Manusia		
Kelainan Pada darah	Gangguan Pada Jantung	Gangguan Pada Pembuluh Darah
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

### Lampiran 3

#### Soal Evaluasi

Nama :  
Kelas :  
No. Absen :

Pilihlah jawaban yang kalian anggap paling tepat !

1. Penyakit yang disebabkan oleh naiknya tekanan darah akibat pembuluh darah menyempit disebut ...
  - a. anemia
  - b. leukemia
  - c. hipertensi
  - d. hipotensi
2. Untuk mencegah penyakit anemia, kita harus mengkonsumsi makanan yang mengandung ....
  - a. zat besi
  - b. yodium
  - c. vitamin A
  - d. fosfor
3. Varises adalah pelebaran pembuluh darah vena pada bagian ....
  - a. kepala
  - b. pundak
  - c. perut
  - d. kaki
4. Pecahnya pembuluh darah pada bagian otak dapat menyebabkan penyakit ....
  - a. stroke
  - b. hemophilia
  - c. hipertensi
  - d. anemia
5. Olahraga yang sangat baik untuk kesehatan jantung adalah ....
  - a. catur
  - b. karate
  - c. tinju
  - d. renang