

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 RANDUGADING
Kelas : V
Tema : 3 (Makanan Sehat)
Subtema : 2 (Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh)
Pertemuan ke : 3
Alokasi waktu : 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan mengamati video, siswa mampu menemukan informasi mengenai gangguan pada system pencernaan manusia beserta penyebabnya dengan tepat.
- 2. Dengan mengamati dan membaca teks, siswa mampu mengidentifikasi cara menerapkan hidup sehat untuk memelihara kesehatan organ pencernaan manusia dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	1. Melakukan Pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Mengaitkan materi yang akan dipelajari dengan pengalaman kehidupan sehari-hari 4. Memberikan motivasi	
Inti	1. Siswa menyimak cerita tentang “Akibat Jajan Sembarangan” 2. Guru menanyakan tentang penyebab gangguan system pencernaan yang siswa ketahui 3. Guru membagi siswa dalam 4 kelompok 4. Siswa mengamati video pada LCD mengenai gangguan pada system pencernaan beserta penyebabnya 5. Siswa menerima LKPD 6. Siswa berdiskusi mengenai macam-macam gangguan pada system pencernaan beserta penyebabnya	

	7. Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaan ke depan kelas 8. Siswa bersama guru membahas hasil diskusi 9. Siswa mengamati teks yang disediakan 10. Siswa mengidentifikasi cara-cara menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan system pencernaan 11. Siswa bersama guru membuat kesimpulan mengenai tugas 12. Guru mengajak siswa menyanyikan mars hidup sehat	
Penutup	1. Siswa bersama guru merefleksi kegiatan pembelajaran hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan mengenai materi hari ini 3. Guru mengakhiri pembelajaran dengan do'a penutup yang dipimpin oleh salah satu siswa	

C. PENILAIAN

1. Sikap

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai								Catatan Guru
		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Aktif		Banyaknya SB dan PB
		SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB	
1										
2										
3										
4										
5										

2. Keterampilan

Mengidentifikasi gangguan sistem pencernaan pada video

Kriteria	Skor
Menemukan 5 atau lebih gangguan pada alat pencernaan beserta penyebabnya	5
Menemukan 4 atau lebih gangguan pada alat pencernaan beserta penyebabnya	4
Menemukan 3 atau lebih gangguan pada alat pencernaan beserta penyebabnya	3

Menemukan 2 atau lebih gangguan pada alat pencernaan beserta penyebabnya	2
Menemukan 1 atau lebih gangguan pada alat pencernaan beserta penyebabnya	1

Mengidentifikasi cara menerapkan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan system pencernaan

Kriteria	Skor
Menemukan 5 atau lebih cara memelihara kesehatan system pencernaan	5
Menemukan 4 cara memelihara kesehatan system pencernaan	4
Menemukan 3 cara memelihara kesehatan system pencernaan	3
Menemukan 2 cara memelihara kesehatan system pencernaan	2
Menemukan 1 cara memelihara kesehatan system pencernaan	1

Nilai = $\frac{Jumlah\ skor}{Skor\ Maksimal} \times 100$

Mengetahui
Kepala Sekolah,

WIDARTI, S.PdI
NIP. 196203271985042002

Tajinan, 3 Januari 2022
Guru Kelas 5

ATMISALIS CANDRAWATI, S.Pd
NIP. 199105092019032016

Lampiran 1 : Rangkuman Materi

Penyakit pada organ pencernaan

1. **Maag** (radang lambung) Penyakit ini ditandai dengan gejala lambung terasa perih dan mual. Penyakit maag disebabkan kebiasaan makan yang tidak teratur. Jika kita tidak makan pada saat lapar, lambung menjadi kosong. Akibatnya asam lambung (asam klorida) yang dihasilkan untuk mencerna makanan melukai lambung.

2. **Apendisitis** (radang umbai cacing) Radang pada umbai cacing ditandai dengan sakit pada perut sebelah kanan bawah dan biasanya disertai demam. Umbai cacing (apendiks) adalah tonjolan kecil pada usus buntu (sekum). Penyakit ini disebabkan adanya makanan yang masuk ke apendiks dan membusuk. Pembusukan makanan di apendiks tersebut dapat mengakibatkan radang.

3. **Disentri** Penyakit disentri disebabkan oleh bakteri. Alat pencernaan yang diserang yaitu usus. Penyakit ini ditandai dengan muntah-muntah dan buang air besar terus menerus. Disentri dapat dicegah dengan cara menjaga kebersihan makanan dan perlengkapan makan.

4. **Sembelit** Gejala penyakit sembelit yaitu susah buang air besar. Penyakit ini disebabkan makanan yang kita makan kurang berserat. Makanan kurang serat dapat mengganggu proses pencernaan. Serat makanan membantu penyerapan air di usus besar. Jika kadar serat makanan berkurang, siswa makanan kurang menyerap air. Akibatnya, sisa makanan menjadi padat sehingga sulit dikeluarkan. Contoh makanan berserat yaitu sayur-sayur dan buah-buahan.

Cara merawat organ pencernaan Cara mencegah Makan makanan yang bergizi dan seimbang Menjaga kebersihan alat-alat makan dan bahan makanan Minum air putih dalam jumlah yang cukup Makan secara teratur Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi secara teratur Menghindari makanan yang terlalu panas dan dingin Mengurangi makanan yang mengandung banyak gula, misalnya permen dan coklat Mencuci tangan sebelum makan Biasakan mengunyah makanan sampai halus agar mudah dicerna oleh lambung Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat, misalnya buah-buahan dan sayur-sayuran

Makanan bergizi mengandung unsur-unsur:

1. **Karbohidrat** Fungsi bagi tubuh sebagai sumber tenaga dan sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antara lain gandum, beras, jagung, sagu, dan ketela pohon.
2. **Lemak** juga sebagai sumber tenaga. Lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak seperti kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.
3. **Protein** berguna sebagai zat pembangun tubuh. Makanan yang berprotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, dan mengganti sel-sel tubuh. Makanan yang mengandung protein antara lain susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan terutama kedelai.

4. **Mineral** merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Walaupun tubuh hanya membutuhkan sedikit, kita harus tetap memenuhinya. Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu.

5. **Vitamin** berfungsi sebagai zat pengatur pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.

6. **Air** berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu, air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal kita membutuhkan minimal 2 liter air setiap hari. Tubuh akan terasa lemas jika kita kekurangan air. Oleh karena itu, perbanyaklah minum terutama air putih.

Menu makanan bergizi Menu makanan bergizi dan seimbang terdapat dalam empat macam makanan: Makanan pokok (nasi, jagung, singkong, roti, dan sagu) Lauk pauk (daging, telur, ikan, tahu, dan tempe) Sayuran (bayam, kangkung, dan buncis) Buah-buahan (apel, mangga, pisang, dan pepaya) Agar sempurna, maka bisa ditambah dengan minum susu. Makanan bergizi seimbang yang dilengkapi susu dinamakan makanan empat sehat lima sempurna.

Cara memasak sayuran yang benar agar kandungan gizi tidak hilang, yakni: Sayuran dicuci terlebih dahulu sebelum dipotong Memasak sayuran tidak terlalu lama atau jangan terlalu matang Saat memasak sayuran sebaiknya panci dalam keadaan tertutup Sayuran yang telah matang angkat

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Nama Kelompok :

Nama Anggota :

1.

2.

3.

Kegiatan 1

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoalah sebelum berkegiatan
2. Tulis identitas kelompok pada kolom yang telah disediakan
3. Amatilah dengan seksama tayangan video tentang gangguan pada system pencernaan beserta penyebabnya
4. Diskusikan bersama kelompokmu tentang gangguan-gangguan pada system pencernaan beserta penyebabnya
5. Tuliskan pada lembar kegiatan yang telah disediakan.

Lembar Pengerjaan

Setelah kalian menyimak tayangan video tadi, coba kalian isi table berikut ini

Nama Gangguan Pencernaan	Penyebab

Kegiatan 2

Petunjuk Pengerjaan

- 1. Berdoalah sebelum berkegiatan
- 2. Amatilah dengan seksama teks tentang menerapkan hidup sehat untuk memelihara kesehatan organ pencernaan
- 3. Diskusikan bersama kelompokmu tentang cara-cara memelihara kesehatan organ pencernaan
- 4. Tuliskan pada lembar kegiatan yang telah disediakan.

Lembar Pengerjaan

Setelah kalian menyimak bacaan yang disajikan oleh Guru, lengkapilah table berikut ini.

Cara Memelihara Kesehatan Organ Pencernaan	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

EVALUASI

Petunjuk Kegiatan :

- 1. Berdoalah sebelum mengerjakan
- 2. Bacalah perintah pengerjaan dengan seksama
- 3. Jawablah pertanyaan pada buku tematik
- 4. Jika terdapat kesulitan, tanyakan pada gurumu

- 1. Tuliskan organ-organ pada system pencernaan manusia secara urut!
.....
- 2. Sebutkan 3 gangguan pada system pencernaan manusia beserta penyebabnya!
.....
- 3. Apa pentingnya menerapkan pola hidup sehat bagi kesehatan organ pencernaan
.....
- 4. Sebutkan 3 cara memelihara kesehatan organ pencernaan!
.....

Nilai = $\frac{Jumlah\ skor}{Skor\ Maksimal} \times 100$