

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPTD SDI NUNUR
Kelas / Semester : V / Ganjil
Tema : 4 (Sehat itu Penting)
Sub Tema : 3 (Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia)
Pembelajaran ke : 1
Alokasi waktu : 10 Menit
Kompetensi Dasar : 3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran manusia.

4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar dan membaca materi pembelajaran, peserta didik mampu memahami cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah
2. Dengan kegiatan diskusi atau tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah
3. Dengan membuat jadwal kegiatan harian, peserta didik dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- ❖ Pembukaan (Alokasi Waktu 3 Menit)
 - ✓ Melakukan pembukaan dengan salam dan do'a
 - ✓ Melakukan absensi dan memastikan kondisi kesiapan belajar peserta didik
 - ✓ Menyanyikan lagu Aku Anak Sehat
 - ✓ Mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan pembelajaran yang akan dilaksanakan
 - ✓ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari
- ❖ Kegiatan Inti / Langkah-langkah Pembelajaran (Alokasi waktu 5 menit)
 - ✓ Membaca materi tentang cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah
 - ✓ Menjelaskan materi dan menunjukan gambar-gambar tentang cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah
 - ✓ Melakukan tanya jawab untuk menganalisa sejauh mana pemahaman peserta didik tentang cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah, serta penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
 - ✓ Melakukan evaluasi yang berkaitan dengan materi penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- ❖ Penutup (Alokasi Waktu 2 Menit)
 - ✓ Memberikan penguatan dan kesimpulan
 - ✓ Memberikan tugas untuk membuat jadwal kegiatan harian selama tiga hari kedepan dengan melakukan penerapan hidup sehat
 - ✓ Melakukan refleksi
 - ✓ Menutup do'a

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- ❖ Penilaian pengetahuan berupa penilaian butir soal
- ❖ Penilaian sikap dengan memperhatikan keaktifan peserta didik selama pembelajaran berlangsung
- ❖ Penilaian keterampilan dengan membuat jadwal harian peserta didik

Nunur, 05 November 2021
Calon Kepala Sekolah Penggerak

ARNOLDUS LATONG, S.PD
NIP. 19660706 199203 1 013

MATERI AJAR

Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh. Jantung adalah organ tubuh yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung manusia terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung orang dewasa kira-kira sebesar kepalan tangan. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian sehingga jantung berdenyut, mengembang dan mengempis. Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh, juga dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Berdasarkan arah aliran darahnya, pembuluh darah dibedakan menjadi dua, yaitu pembuluh nadi (arteri) dan pembuluh balik (vena). Pembuluh nadi (arteri) membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh balik (vena) membawa darah dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Pembuluh nadi yang terbesar disebut aorta. Cabang pembuluh yang terkecil disebut pembuluh kapiler. Pembuluh kapiler sangat halus dan ber dinding tipis serta berpori. Dalam pembuluh kapiler inilah terjadi pertukaran antara Oksigen dan Karbondioksida. Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah arteriosklerosis.

Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Gangguan pada Sistem Peredaran Darah Manusia adalah kelainan atau penyakit yang terjadi pada sistem peredaran atau sirkulasi darah manusia baik yang disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Gangguan atau kelainan peredaran darah manusia dapat dikelompokkan menjadi kelainan pada darah dan kelainan pada pembuluh darah. Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Darah pada manusia mengalir di dalam pembuluh darah dan diedarkan dengan bantuan jantung. Jantung memompa darah ke paru-paru untuk melepas sisa metabolisme dan mengambil oksigen, kemudian kembali ke jantung untuk dipompa ke seluruh tubuh.



Faktor yang dapat memengaruhi kesehatan



- Prilaku
- Pelayanan kesehatan
- Lingkungan
- Keturunan



Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia



No	Gangguan	Deskripsi	Penyebab
1.	Anemia	Rendahnya kadar hemoglobin (hb) dalam darah	Kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin
2.	Hipotensi	Tekanan darah di bawah batas normal	Dehidrasi, Penyakit Jantung, Perdarahan
3.	Hipertensi	Tekanan darah di atas normal	Merokok, gangguan ginjal, kurang olahraga, kecanduan alkohol
4.	Leukimia	Kelebihan sel darah putih	
5.	Jantung	Pembuluh darah jantung	Kelebihan lemak (Kolesterol)

Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah

- ✓ Mengonsumsi makanan bergizi
 - ✓ Berolahraga teratur
- ✓ Hindari minuman beralkohol
 - ✓ Hindari merokok
- ✓ Menjaga berat badan ideal
- ✓ Mengelola stres



LKPD 1

Setelah kalian membaca bacaan tersebut, tuliskan penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada manusia dan cara mencegahnya.



Tuliskan jawaban kalian pada kolom berikut

No	Nama Penyakit	Cara Mencegah
1.
2.
3.
4.
5.

Refleksi pembelajaran

Sehat Itu Penting

Serta Jagalah
kesehatan organ
peredaran darah
agar badan kita
selalu sehat dan
usia kita
semakin panjang.