

PERANGKAT PEMBELAJARAN
KURIKULUM 2013
KELAS V (LIMA)
TEMA 4 SEHAT ITU PENTING
SUB TEMA 3
CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH
MANUSIA
PEMBELAJARAN 1
TOPIK
MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mengikuti Simulasi Mengajar
Seleksi Program Sekolah Penggerak Tahap 2



Disusun oleh :

ASRIE SETYANINGRUM, S.Pd

NIP 19840905200804 2 001

SD NEGERI MAJENANG 1
KECAMATAN SUKODONO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KABUPATEN SRAGEN

2021

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TEMATIK
(RPP TEMATIK)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Majenang 1 Kab. Sragen
Kelas/Semester : V (lima) / I (satu)
Tema : 4. Sehat Itu Penting
Subtema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ
Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan rasa ingin tahu yang tinggi. (Ranah Kognitif)
2. Melalui kegiatan membuat pantun, siswa dapat menyajikan karya tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan percaya diri. (Ranah Psikomotor)
3. Melalui kegiatan mengamati pantun, siswa dapat menentukan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan rasa ingin tahu yang tinggi. (Ranah Kognitif)
4. Melalui kegiatan membacakan pantun, siswa dapat melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri dengan rasa percaya diri. (Ranah Psikomotor)

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

	KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
1.	PENDAHULUAN	3 Menit
	<p>a. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan menayakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa dilanjutkan dengan membaca doa dipimpin oleh ketua kelas (Orientasi)</p> <p>b. Memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran. (Orientasi)</p> <p>c. Mengaitkan materi sebelumnya tentang “Manusia rentan terhadap gangguan organ tubuhnya” dengan materi yang akan dipelajari tentang “pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari”, yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none">- Gangguan pada alat peredaran darah manusia- Faktor yang menyebabkan gangguan pada alat peredaran darah manusia <p>(Apersepsi)</p> <p>d. Guru mengingatkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengikuti protokol kesehatan terkait covid-19 dan siswa mendengarkan. (Apresepsi)</p> <p>e. Bertanya jawab tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam mencegah penyebaran Covid-19. (Apersepsi).</p>	

	<p>f. Membacakan pantun yang berkaitan dengan Covid-19</p> <p style="padding-left: 40px;">Ikan asin ikan sepat Ikan digoreng bersama ceker Virus corona menyebar cepat Mari biasakan memakai masker</p> <p>Dan mengingatkan kembali materi mengenai macam, ciri-ciri dan amanat pantun.</p> <p>(Apersepsi)</p> <p>g. Guru meningkatkan motivasi siswa dengan bernyanyi bersama:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Kalau tubuhmu sehat, tepuk tangan!</i> <i>Kalau jantungmu sehat, tepuk tangan!</i> <i>Kalau tubuhmu sehat,ayo lari di tempat!</i> <i>Kalau jantungmu sehat, ayo lompat!</i></p> <p>h. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari- hari. (Motivasi)</p>	
2.	KEGIATAN INTI	4 Menit
	<p>a. Siswa mengamati beberapa gambar yang disajikan terkait dengan contoh permasalahan tentang gangguan pada organ peredaran darah manusia serta faktor-faktor penyebabnya.</p> <p>b. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi permasalahan yang ditampilkan dengan menganalisis apa saja gangguan pada alat peredaran darah manusia dan faktor-faktor yang mengakibatkan gangguan tersebut.</p>	

	<p>Kemudian siswa dibagi menjadi 4 kelompok heterogen.</p> <p>c. Guru membagikan LKPD Eksploratif terstruktur berupa langkah kerja untuk memandu siswa menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia, siswa mengerjakan LKPD dan dibimbing oleh guru melalui kegiatan membaca buku siswa, buku catatan, atau sumber lain guna memperoleh informasi pendukung untuk penyelidikan dalam rangka menyelesaikan masalah yang diberikan guru.</p> <p>d. Setelah selesai, guru mempersilakan beberapa orang siswa sebagai perwakilan kelompok untuk mempresentasikan hasil pekerjaannya untuk dilihat dan ditanggapi oleh teman-temannya di kelas.</p> <p>e. Setelah presentasi siswa selesai, guru memberikan analisis dan evaluasi terhadap proses dan hasil penyelesaian masalah.</p>	
C.	KEGIATAN AKHIR	2 Menit
	<p>a. Guru memberikan soal evaluasi tentang cara menjaga organ peredaran darah pada manusia dan menentukan amanat pantun, siswa mengerjakan lalu mengumpulkannya kembali.</p> <p>b. Bersama dengan siswa membuat kesimpulan tentang pentingnya menjaga hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p>	

	<p>c. Refleksi</p> <p>d. Guru memberikan tindak lanjut berupa penugasan kepada siswa untuk mencatat perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di rumah masing-masing.</p> <p>e. Guru menyampaikan gambaran aktivitas pembelajaran yang akan datang.</p> <p>f. Kelas ditutup doa bersama dan dengan pesan agar tetap menjaga kesehatan dan mematuhi protokol covid-19, bersyukur, dan mengucapkan salam.</p>	
--	--	--

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap terdiri dari sikap spiritual, sikap sosial, dan sikap kemandirian.
 - Spiritual (ketaatan beribadah, berperilaku syukur, dan toleransi dalam beribadah)
 - Sosial (rasa ingin tahu yang tinggi dan percaya diri)
2. Penilaian pengetahuan terdiri dari:
 - penilaian proses berupa penugasan mengerjakan LKPD
 - penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi

3. Penilaian keterampilan terdiri dari:

- Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan presentasi
- Penilaian akhir berupa produk yaitu pantun
- Penilaian Kemandirian siswa dinilai dari mengisi jurnal mencatat perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di rumah masing-masing

Mengetahui,
Kepala SDN Majenang 1

Majenang, 14 Juli 2021
Guru Kelas Atas

Titik Mutmainah, S.Pd
NIP. 19620714 198304 2 009

Asrie Setyaningrum, S.Pd
NIP. 19840905 200804 2 001

LAMPIRAN PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- a. Penilaian Sikap:
 - 1) Jurnal Temuan oleh Guru (Sikap Spiritual dan Sosial)
- b. Penilaian Pengetahuan:
 - 1) Tes Tertulis
- c. Penilaian Keterampilan:
 - 1) Unjuk Kerja
 - 2) Papan Kontrol Kesehatan

2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Penilaian Sikap

Jurnal Temuan (Instrumen Penilaian Sikap Spiritual)

No.	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1				
2				

Observasi (Instrumen Penilaian Sikap Spiritual)

No.	Nama Siswa	1	2	3	Jumlah	Predikat
1						
2						

Keterangan :

- 1 : Mengucapkan salam ketika memulai aktivitas
- 2 : Bertutur kata sesuai dengan norma agama
- 3 : Rendah hati dan tidak merendahkan orang lain

Predikat :

- (A) Baik Sekali
- (B) Baik
- (C) Cukup
- (D) Kurang

Skor	Penjelasan
1	Jika sikap yang diharapkan muncul
0	Jika sikap yang diharapkan tidak muncul

Jurnal Temuan (Instrumen Penilaian Sosial) Butir Sikap: jujur, disiplin, tanggung jawab, percaya diri.

b. Penilaian Pengetahuan
Kisi-kisi dan Soal Uraian Tertulis

Muatan	IPK	Indikator Soal	No Soal	Soal	Kunci Jawaban	Skor
IPA	3.4.3 Menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Disajikan pertanyaan, siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	1	Jelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia!	<ul style="list-style-type: none"> - menjaga pola makan teratur dan makan makanan gizi seimbang - menghindari rokok dan gaya hidup tidak sehat - berpikiran positif dan menghindari stres berlebihan - memeriksa kesehatan secara teratur - berolahraga secara teratur dan istirahat yang cukup - dsb. 	20 x 5 item =100

Bahasa Indonesia	3.6.2 Menentukan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis.	Disajikan pantun, siswa dapat menentukan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis.	2	Bacalah pantun di bawah ini! <i>Jalan-jalan ke kota Roma Jalannya banyak berkelok-kelok Kalau usia hendak lama Hiduplah sehat jauhi rokok</i> Tentukan amanat pantun di atas!	Jika kita hendak hidup sehat dan berumur panjang maka kita harus mengamalkan hidup sehat dan menjauhi rokok.	100
------------------	---	---	---	---	--	-----

c. Keterampilan

Muatan	KD	IPK
IPA	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.3 Menyajikan karya tentang cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
Bahasa Indonesia	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.2 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat.

1) Rubrik Penilaian Penyajian Karya Berupa Pantun Tentang Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah pada Manusia

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Menyajikan karya berupa pantun untuk menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Disajikan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi sangat baik dan tepat.	Disajikan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi baik.	Disajikan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi cukup.	Disajikan dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang kurang.

2) Rubrik Mempresentasikan Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Menjelaskan gangguan dan faktor penyebabnya serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Informasi yang disampaikan benar	Informasi yang disampaikan sebagiannya benar	Informasi yang disampaikan tidak benar	Informasi yang disampaikan tidak ada

3) Penilaian Papan Kontrol Sehat



PAPAN KONTROL SEHAT

KELAS 5

SDN MAJENANG 1



NO	INDIKATOR	DILAKUKAN		KETERANGAN
				
1	Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS)			
2	Pakai Masker			
3	Jaga Jarak			
4	Mandi			
5	Membersihkan Kelas			
6	Membersihkan Lingkungan			
7	Minum Air Dimasak			
8	Potong Kuku			
9	Tidak Jajan Sembarangan			
10	Istirahat Cukup			







LAMPIRAN LKPD

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Langkah-langkah kegiatan:

1. Simaklah penjelasan guru dengan seksama!
2. Carilah dan seledikilah informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber!
3. Dari hasil penyelidikanmu, analisislah apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran darah manusia!
4. Tulislah hasil analisismu pada bagan di bawah ini!

The diagram shows a central illustration of a human heart. Four blue arrows radiate from the heart to four identical worksheet templates arranged in a square. Each template is designed for students to record information about blood circulation disorders. The template includes a header for the type of disorder, a table for causes and prevention, and a stethoscope icon.

JENIS GANGGUAN: _____	
PENYEBAB:	CARA MENCEGAH:

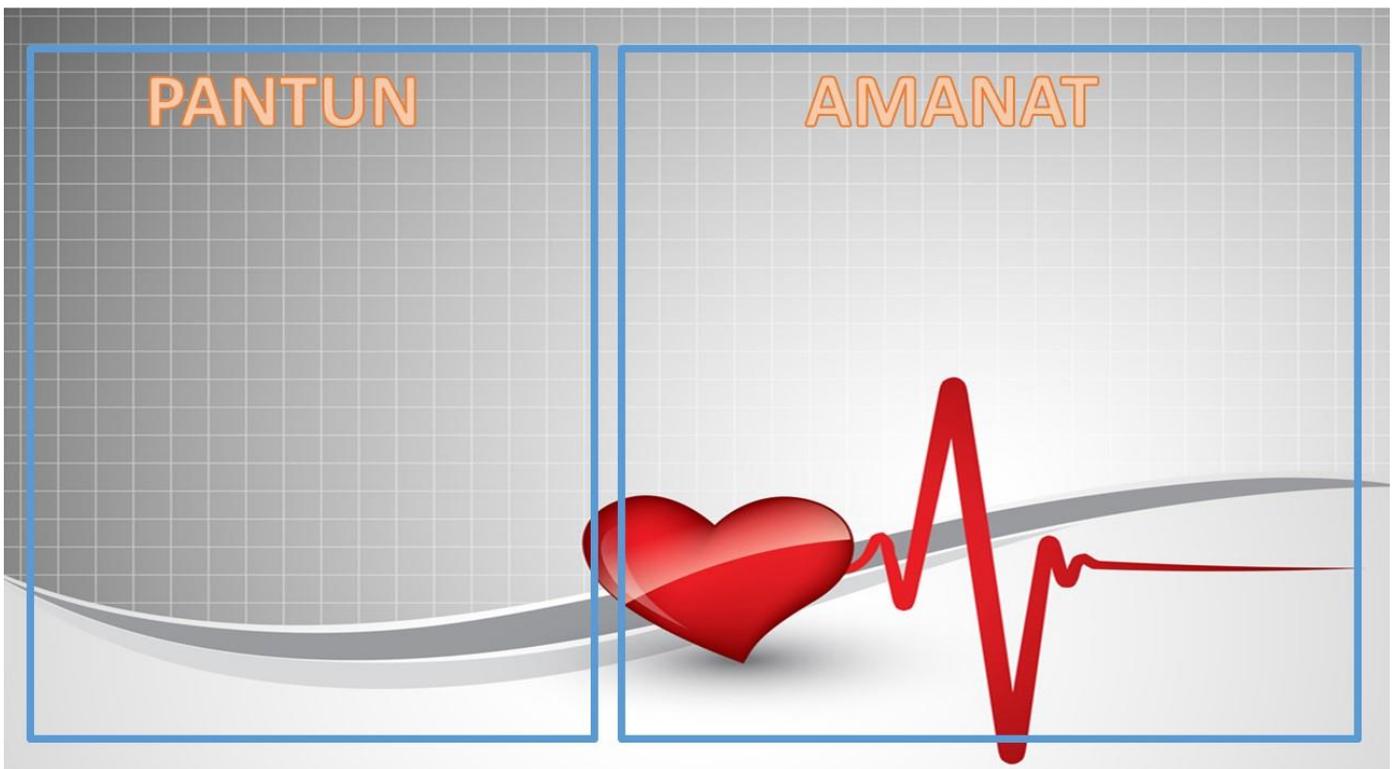
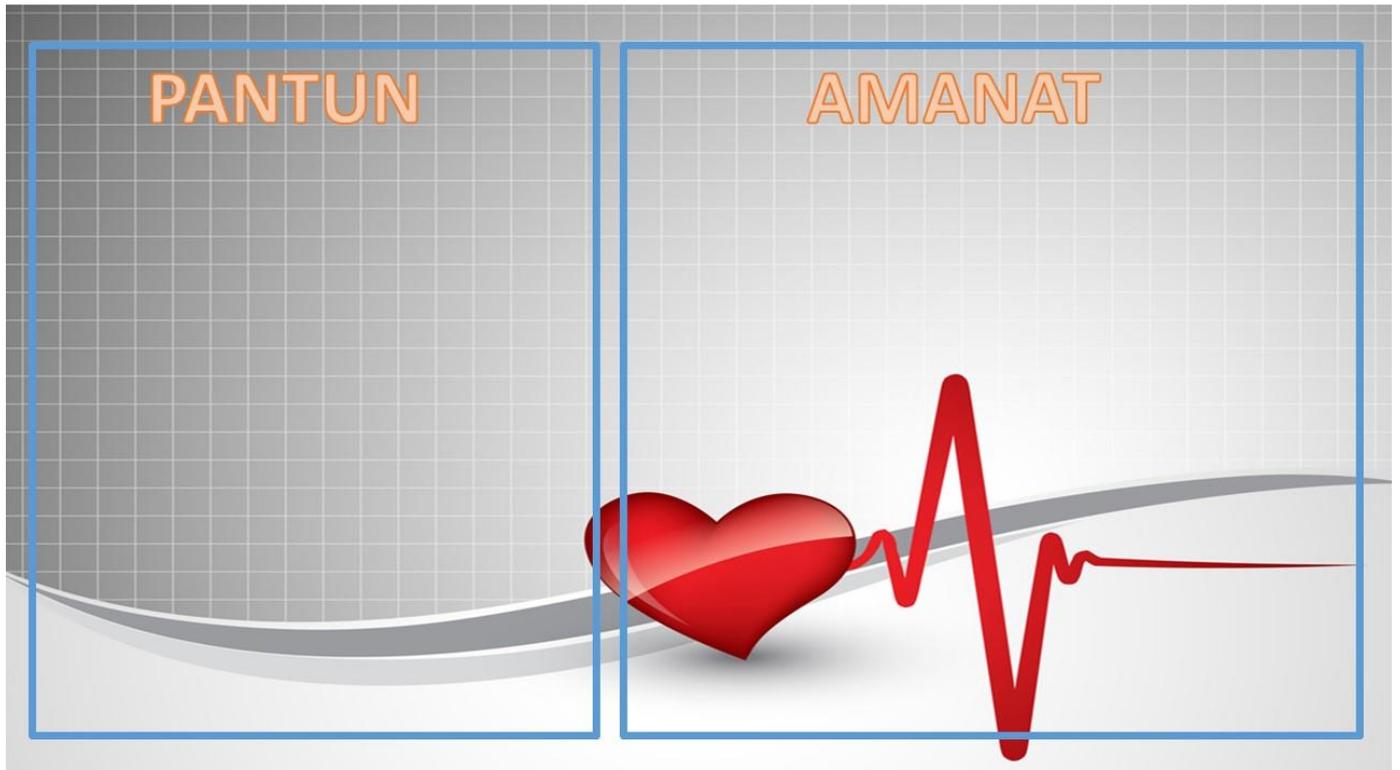
JENIS GANGGUAN: _____	
PENYEBAB:	CARA MENCEGAH:

JENIS GANGGUAN: _____	
PENYEBAB:	CARA MENCEGAH:

JENIS GANGGUAN: _____	
PENYEBAB:	CARA MENCEGAH:

CATATAN : Jika hasil diskusi kalian menemukan lebih dari empat gangguan, bisa minta lagi lembar LKPDnya

5. Buatlah pantun yang berkaitan dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia! Lalu tulishlah amanat yang terdapat pada pantun tersebut!



LAMPIRAN LEMBAR KHUSUS GURU

A. Beberapa Gangguan pada Sistem Peredaran Darah

Jika aliran darah terganggu, organ tubuh akan mengalami kerusakan dan mengakibatkan terjadinya beberapa penyakit. Berikut ini adalah beberapa gangguan pada sistem peredaran darah:

1. Tekanan darah tinggi (hipertensi)

Salah satu gangguan pada sistem peredaran darah yang paling umum terjadi adalah tekanan darah tinggi. Hipertensi seringkali tidak bergejala, namun bila muncul gejala bisa berupa sakit kepala, mimisan, sesak napas, dan pusing.

Seiring berjalannya waktu, tekanan darah tinggi yang tidak diobati dapat merusak pembuluh darah dan organ tertentu seperti jantung, otak, dan ginjal.

2. Aterosklerosis

Aterosklerosis adalah kondisi ketika pembuluh darah arteri mengeras dan kaku, sehingga mengganggu aliran darah ke organ dan jaringan tubuh. Aterosklerosis terjadi karena penumpukan kolesterol, kalsium, dan jaringan ikat di dinding arteri akibat proses peradangan.

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis, yakni tekanan darah tinggi, merokok, obesitas, dan diabetes. Pada tahap awal, aterosklerosis umumnya tidak menimbulkan gejala.

Namun, kondisi ini lama kelamaan dapat menyebabkan arteri sangat menyempit, sehingga menghambat aliran darah pada organ-organ tubuh penting, seperti otak, jantung, dan ginjal, serta bagian tubuh tertentu, seperti lengan dan kaki.

3. Serangan jantung

Serangan jantung adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang serius dan tergolong sebagai kondisi kegawatan medis. Kondisi ini terjadi ketika suplai darah ke jantung secara tiba-tiba

tersumbat. Biasanya hal ini disebabkan oleh bekuan darah di pembuluh darah jantung atau aterosklerosis.

Beberapa gejala serangan jantung, yaitu nyeri dada, sesak napas, pusing, merasa lemah, serta timbulnya perasaan cemas yang luar biasa. Penyebab utama serangan jantung adalah penyakit jantung koroner.

4. **Trombosis vena dalam (*deep vein thrombosis* atau DVT)**

Trombosis vena dalam atau *deep vein thrombosis* adalah kondisi ketika pembuluh darah vena tersumbat oleh bekuan darah. Kondisi ini sering kali terjadi pada area tungkai.

Penyakit ini dapat menimbulkan gejala berupa tungkai bengkak dan nyeri, serta kulit di tungkai yang bermasalah menjadi menjadi merah dan terasa hangat. Jika tidak diobati, DVT dapat menyebabkan komplikasi berupa emboli paru. Hal ini merupakan kondisi serius dan butuh penanganan medis segera.

5. **Iskemia**

Iskemia adalah istilah medis yang digunakan jika jaringan tidak mendapatkan suplai oksigen yang cukup, misalnya pada otot jantung. Iskemia pada jantung biasanya disebabkan oleh penyempitan atau penyumbatan satu atau lebih arteri koroner, yakni arteri yang memasok darah ke otot jantung.

6. **Stroke**

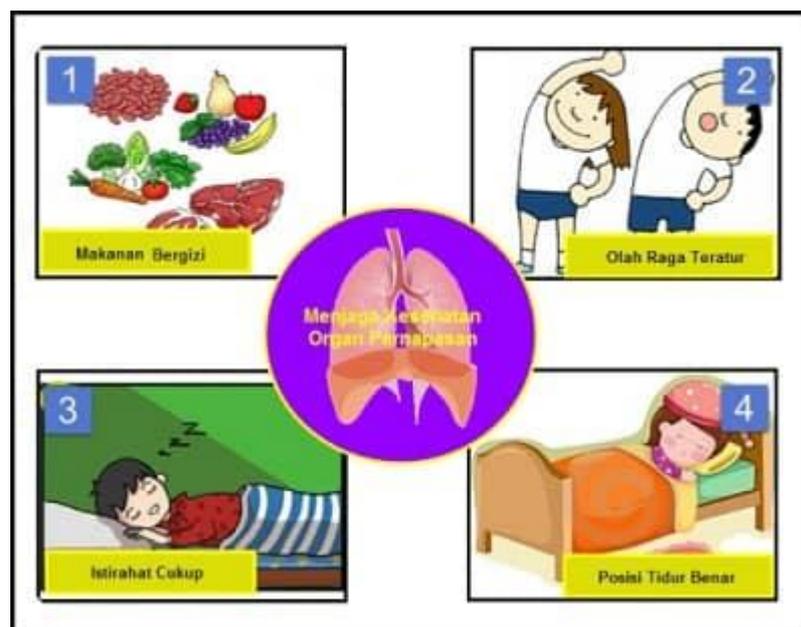
Stroke adalah kondisi medis serius yang dapat mengancam jiwa. Stroke terjadi saat suplai darah ke bagian otak terputus atau mengalami gangguan. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan otak, kelumpuhan, dan bahkan kematian.

Salah satu penyebabnya adalah adanya sumbatan oleh bekuan darah di pembuluh darah yang memasok darah dan nutrisi ke otak. Semakin cepat seseorang menerima perawatan untuk stroke, semakin sedikit kerusakan yang terjadi.

Gangguan pada sistem peredaran darah bukanlah hal yang dapat dianggap sepele. Kondisi-kondisi tersebut memerlukan penanganan medis segera.

- B. Untuk mencegah terjadinya gangguan pada sistem peredaran darah, penting bagi Anda untuk menjalani pola hidup sehat dengan rutin berolahraga, berhenti merokok, serta mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan membatasi asupan garam, juga disarankan untuk rutin menjalani pemeriksaan kesehatan atau *check-up* secara berkala ke dokter untuk memastikan bahwa tidak terdapat gangguan pada sistem peredaran darah.

(sumber : <https://www.alodokter.com/jangan-anggap-sepele-gangguan-pada-sistem-peredaran-darah>)



C. Alternatif Jawaban Yang Diharapkan

NO	JENIS GANGGUAN	PENYEBAB	CARA MENCEGAH
1	Kolestrol Tinggi	Mengonsumsi makanan mengandung lemak jenuh dan lemak trans	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur
2	Hipertensi	Naiknya tekanan darah yang disebabkan penyempitan pembuluh darah oleh lemak	Menjaga pola makan dan menghindari tekanan pikiran
3	Hipotensi	Terjadinya penurunan tekanan darah	Menjaga pola makan dan istirahat yang cukup
4	Anemia	Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah	Menjaga pola makan
5	Gagal Jantung	Jantung tidak memompa darah ke seluruh tubuh dengan baik	Menjaga pola makan dan gaya hidup sehat serta memeriksakan kesehatan secara berkala
6	Jantung Koroner	Penumpukan lemak darah (kolestrol) pada arteri koronia	Menjaga pola makan dan hidup sehat serta memeriksa kesehatan secara berkala
7	Leukimia	Kelebihan sel darah putih dalam tubuh yang mengakibatkan sel darah putih memakan sel darah merah	Menjaga pola hidup sehat dan memeriksa kesehatan secara rutin
8	Stroke	Terjadinya kerusakan otak akibat penyumbatan pembuluh darah yang menuju ke otak oleh gumpalan darah	Menjaga pola makan dan berolahraga secara teratur