

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

**Satuan Pendidikan** : SDN 1 WONOREJO  
**Kelas / Semester** : 5 /1  
**Tema** : Sehat Itu Penting (Tema 4)  
**Sub Tema** : Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah  
**Pembelajaran ke** : 2  
**Alokasi waktu** : 1 Hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mengamati , siswa dapat menjelaskan organ peredaran darah pada manusia secara rinci.
2. Dengan membaca teks , siswa dapat menjelaskan gangguan pada organ peredaran darah manusia.
3. Dengan membaca pantun, siswa mampu menjelaskan amanat pantun dengan tepat.
4. Dengan kegiatan berdiskusi, siswa dapat membuat pantun tentang cara menjaga organ peredaran darah manusia

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa <b>(Orientasi)</b> 2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik <b>(Apersepsi)</b> 3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. <b>(Motivasi)</b>	15 menit
	<b>Ayo Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang arti penting menjaga kesehatan terutama organ peredaran darah</li> <li>➤ Guru memberikan pertanyaan kepada siswa tentang Bagaimana cara menjaga kesehatan organ peredaran darah kita</li> <li>➤ Guru meminta siswa untuk mengamati gambar tentang organ dan sistem peredaran darah pada manusia</li> <li>➤ Guru bertanya kepada siswa tentang gambar yang telah diamati yaitu sistem peredaran kecil dan sistem peredaran darah besar</li> <li>➤ Guru meminta siswa untuk membuat diagram alur cara kerja peredaran darah manusia.</li> </ul> <b>Ayo menulis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan penjelasan singkat mengenai gangguan pada alat peredaran darah.</li> </ul>	35 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan tugas kepada siswa untuk menjawab pertanyaan menyebutkan macam gangguan pada organ peredaran darah manusia</li> </ul> <p><b>Ayo berdiskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru memberikan tugas kepada siswa untuk membaca pantun</li> <li>➤ Guru membimbing Siswa untuk menjelaskan amanat pantun dengan tepat</li> <li>➤ Guru menugaskan siswa secara berkelompok untuk membuat pantun tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah</li> <li>➤ masing masing Siswa dalam kelompok membuat pantun pada selembar kertas berwarna</li> <li>➤ siswa dalam kelompok menempelkan hasil karyanya pada selembar kertas HVS</li> <li>➤ Siswa menunjukkan hasil karya mereka pada kelompok lain (kunjung Karya) dan kelompok lain memberikan penilaian tentang hasil karyanya</li> <li>➤ Siswa mempresentasikan hasil produknya dan siswa lain menanggapi</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini</li> <li>2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan</li> <li>3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya..</li> <li>4. Penugasan dirumah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mengamati dan mencari bukti kegiatan manusia yang dapat mempengaruhi alam serta cara pencegahannya.</li> <li>• Selesai melakukan pengamatan, siswa menuliskan hasilnya pada kolom yang tersedia pada buku siswa.</li> <li>• Untuk mengoptimalkan kerja sama, siswa dapat berbagai peran dan tugas dengan orang tuanya.</li> </ul> </li> <li>5. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</li> </ol>	15menit

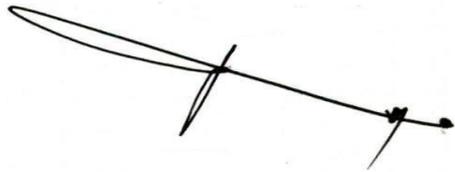
## **PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Sikap : Kerja sama ,disiplin ,tanggung jawab,dan teliti
- Pengetahuan : tes tulis dan tes lisan
- Keterampilan : membuat diagram alur Sistem peredaran darah manusia.

Membuat Pantun

Wonorejo, 5 November 2021

Guru Kelas



**RINAKSO,S.Pd**

**NIP. 19751126 199912 1001**

LAMPIRAN- LAMPIRAN

RUBRIK PENIAIAN

1.RUBRIK MEBUAT DIAGRAM ALUR CARA KERJA ORGAN PEREDARAN DARAH

NO	NAMA	KRITERIA								SKOR	NILAI
		KETEPATAN DALAM PENGISIAN DIAGRAM				KEMAMPUAN MENJELAKAN ORGAN PEREDARAN DARAH					
		1	2	3	4	1	2	3	4		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR PEROLEHAN} \times 100}{\text{SKOR MAKSIMAL}}$$

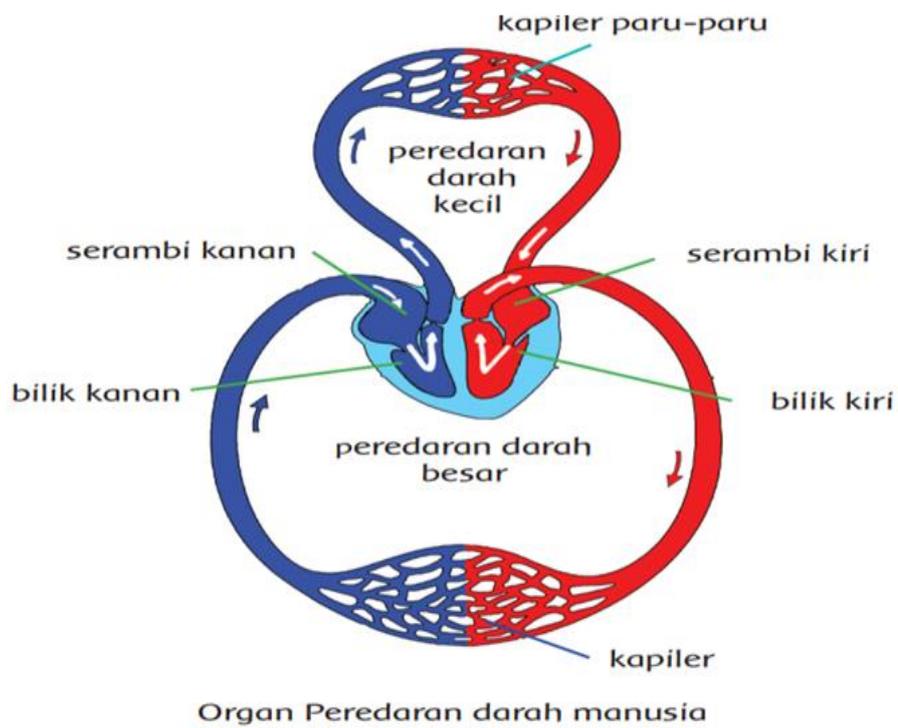
2.RUBRIK BERKREASI MEMBUAT PANTUN KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

NO	NAMA	KRITERIA													
		KETEPATAN ISI PANTUN DENGAN TEMA				KESESUAIAN PANTUN DENGANCIRI CIRI PANTUN				PENGGUNAAN BAHASA NDONESIA YANG BAIK DAN BENAR					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															

$$\text{NILAI} = \frac{\text{SKOR PEROLEHAN}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

## LAMPIRAN MATERI

# SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA



## **LAMPIRAN MATERI**

IPA

### **Urutan Peredaran Darah Besar dan Kecil**

Sistem peredaran darah disebut juga sebagai sistem kardiovaskular. Sistem ini merupakan suatu sistem organ yang berfungsi sebagai transportasi zat dalam tubuh. Zat utama yang diangkut adalah darah beserta zat yang terkandung di dalamnya seperti oksigen, karbondioksida, hormon, dan lain sebagainya. Darah dalam tubuh manusia beredar melalui pembuluh darah sehingga disebut sebagai peredaran darah tertutup. Mengapa tubuh manusia memiliki sistem peredaran darah?

Sistem peredaran darah memiliki fungsi utama untuk mengedarkan oksigen dari paru – paru ke seluruh tubuh dan mengangkut karbondioksida sebagai sisa aktivitas sel dari tubuh ke paru – paru untuk dibuang. Selain fungsi utama tersebut, peredaran darah juga memiliki fungsi lain untuk mengangkut nutrisi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh dari sistem pencernaan dan membawa sisa metabolisme ke ginjal untuk dibuang. Hormon yang disekresikan oleh kelenjar sistem endokrin diangkut ke organ dan jaringan sasaran oleh darah. Sistem kekebalan tubuh yang meliputi sel darah putih/leukosit yang berperan dalam melawan penyakit serta infeksi dari mikroorganisme juga mengalir bersama aliran darah dalam tubuh.

Kesimpulannya, peredaran darah memiliki fungsi yang menyangkut keberlangsungan hidup seseorang secara normal. Selanjutnya, simak penjelasan urutan peredaran darah besar dan kecil melalui masing – masing ulasan di bawah.

### **Gambar Sederhana Urutan Peredaran Darah Manusia**

Organ utama peredaran darah adalah jantung. Bagian jantung manusia terdiri dari atrium (serambi) dan ventrikel (bilik). Masing – masing atrium dan ventrikel memiliki dua ruang, kanan dan kiri. Sehingga jantung pada manusia memiliki empat bagian yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri. Adanya empat bagian jantung membuat darah dalam tubuh manusia saat dipompa oleh jantung tidak akan tercampur antara darah bersih (kaya oksigen) dengan darah kotor (mengandung banyak karbon dioksida). Selain jantung sebagai organ utama, sistem peredaran darah juga melibatkan pembuluh darah arteri dan vena serta saluran limfa serta paru – paru.

Secara sederhana, lintasan peredaran darah pada manusia diberikan seperti gambar di bawah.

### **Peredaran Darah Besar**

Secara singkat, urutan peredaran darah besar dimulai dari jantung ke seluruh tubuh dan kembali ke jantung. Tujuan dari siklus peredaran darah besar adalah untuk memompa darah bersih dari jantung yang kaya oksigen ke seluruh tubuh untuk mengedarkan oksigen yang digunakan untuk metabolisme. Darah dari jantung akan dialirkan ke seluruh tubuh melalui pembuluh arteri (pembuluh balik). Kemudian setelah oksigen diserap oleh sel tubuh darah menjadi kotor dan dipompa kembali ke jantung.

Urutan peredaran darah besar:

- darah bersih masuk dari serambi kiri ke bilik kiri
- darah bersih dari bilik kiri jantung dipompa ke seluruh tubuh melalui aorta
- darah kotor dari seluruh tubuh masuk melalui vena cava ke serambi kanan
- darah kotor masuk dari serambi kanan ke bilik kanan
- darah dari bilik kanan kemudian akan masuk pada sistem peredaran darah kecil

Urutan siklus peredaran darah besar: bilik kiri → aorta → arteri → tubuh → vena → serambi kanan

## **Peredaran Darah Kecil**

Lintasan yang dilalui darah pada sistem peredaran darah kecil secara singkat meliputi jantung ke paru – paru kemudian kembali ke jantung. Tujuan dari peredaran darah kecil adalah memompa darah kotor menuju ke paru – paru.

Darah dari jantung dipompa ke paru – paru, selanjutnya darah kotor dalam paru – paru akan menyerap oksigen dan membuang karbon dioksida melalui pertukaran gas di alveolus. Oksigen ( $O_2$ ) yang dihirup dari udara bebas akan diikat hemoglobin di eritrosit/sel darah merah.

Sedangkan karbondioksida ( $CO_2$ ) akan masuk ke paru – paru untuk dikeluarkan saat menghembuskan nafas. Sehingga, darah yang berasal dari paru – paru adalah darah bersih (mengandung banyak oksigen). Darah yang kaya oksigen akan dibawa ke jantung.

Lintasan aliran darah pada peredaran darah kecil:

- darah kotor masuk dari serambi kanan ke bilik kanan
- darah kotor dari bilik kanan jantung dipompa ke paru – paru melalui arteri pulmonalis
- darah bersih dari paru – paru masuk ke serambi kiri melalui vena pulmonalis
- darah bersih masuk dari serambi kiri akan diteruskan ke bilik kiri
- darah dari bilik kiri kemudian akan masuk pada sistem peredaran darah besar

Urutan peredaran darah kecil: bilik kanan → arteri pulmonalis → paru – paru → vena pulmonalis → serambi kiri

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

1. Anemia. Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
2. Tekanan darah rendah (hipotensi). Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. *Hemofilia*. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. *Thalassemia*. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup.

## BAHASA INDONESIA

Pantun	Pantun
Akhir pekan pergi ke pasar Hansip lewat bawa penjajah Jika ingin darah lancar Wajib makan makanan sehat	Beli kue donat lalu ditata Lalu dimakan wajahnya merah Jagalah selalu jantung kita Jantung berguna edarkan darah
Terbangun dari tidur nyenyak Langit pagi tampak cerah Jangan makan banyak lemak	Sinar matahari cerah memancar Berpencar ke arah bagian gunung Jika sirkulasi darah lancar

Bisa menghambat peredaran darah	Terhindar dari gangguan jantung
Batman punya sahabat Robin Berdua pergi ke negara Armenia Pertinggi kadar hemoglobin Agar terhindar dari Anemia	Membuat lubang memakai pahat Berbaring tidur sambil telungkup Agar jantung selalu sehat Tidur dan istirahat yang cukup
Belajar sambil main catur Makin pintar dan cekatan juga Olahraga secara teratur Agar daya tahan terjaga	Makan pagi lauknya tongkol Buah pepaya manis dan segar Hindari rokok dan alkohol. Pasti tubuh sehat dan bugar
Main bola sebentar rehat Anak kecil main jungkat-jungkit Jika jantung kita sehat Darah lancar bebas penyakit	Main petak umpet bagian jaga Teman sembunyi berpencar Pembuluh darah harus dijaga Agar darah mengalir lancar

Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Darah merupakan komponen penting di dalam tubuh yang memengaruhi semua kinerja organ tubuh. Oleh karena itu, organ peredaran darah seperti jantung dan pembuluh darah hendaknya dijaga kesehatannya

## LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

### Lembar Kerja Individu

1. Buatlah diagram alur cara kerja peredaran darah manusia.

#### Peredaran Darah kecil



#### Peredaran Darah Besar



2. Apakah Fungsi Utama Sistem Peredaran Darah manusia?
3. Berikan Contoh penyakit yang disebabkan oleh gangguan dari organ Peredaran Darah!
4. Bagaimana Cara Menjaga Organ Peredaran darah!

## Lembar Kerja Kelompok

Buatlah Pantun Tentang Menjaga organ Peredaran darah tulislah pantun pada kertas berikut!

