

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Segarjaya II
 Kelas / Semester : V /1
 Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
 Sub Tema : Cara Menjaga Kesehatan Organ Peredaran Darah (Sub Tema 3)
 Muatan Terpadu : IPA, Bahasa Indonesia
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan : IPA

| IPA | |
|--|---|
| 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. | 3.4.1. Mengumpulkan informasi gangguan organ peredaran darah. 3.4.2. Menganalisis cara pencegahan pada gangguan organ peredaran darah. |
| 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia. | 4.4.1. Membuat peta pikiran tentang gangguan organ peredaran darah dan cara pencegahannya. |

Muatan: Bahasa Indonesia

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|---|
| Bahasa Indonesia | |
| 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan. | 3.6.1. Menelaah isi pantun. 3.6.2. Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun. |
| 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri. | 4.6.1. Membuat pantun tentang menjaga kesehatan tubuh. |

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan membaca teks cara menjaga kesehatan jantung, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan tepat.
2. Dengan kegiatan membaca cara teks menjaga kesehatan jantung, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.
3. Dengan kegiatan mengamati pembacaan pantun, peserta didik dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
4. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, peserta didik dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

D. MATERI

1. Pantun
2. Cara Menjaga Organ Peredaran Darah pada Manusia

E. PENDEKATAN & METODE

- Pendekatan : *Scientific*
Model : *PBL*
Metode : Percobaan, Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi dan Ceramah

F. MEDIA DAN ALAT

1. Video Pembelajaran/Power Point
2. Laptop

G. SUMBER BELAJAR

1. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Buku Guru SD/MI Kelas V Tema 4 Sehat itu penting. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud
2. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Buku Siswa SD/MI Kelas Tema 4 Sehat itu Penting. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud
3. Video pembelajaran mengenai gangguan pada organ peredaran darah manusia:
4. <https://health.kompas.com/read/2020/09/30/073200168/8-cara-menjaga-kesehatan-jantung-yang-perlu-dilakukan-setiap-hari?page=all>

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.3. Peserta didik menyanyikan lagu "Garuda Pancasila". Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat nasionalisme.4. Guru bertanya tentang Organ Peredaran Darah pada Manusia.5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. | 2 menit |

Kegiatan Inti

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran

6
menit

1. Peserta didik mengamati gambar berikut



Guru bertanya kepada peserta didik

- Peristiwa apa yang dialami oleh orang pada gambar tersebut?
 - Bagaimana cara mencegah agar peristiwa tersebut tidak dapat terjadi?
2. Peserta didik dibagi ke dalam 4 kelompok diskusi
 3. Guru menjelaskan tahapan-tahapan dalam proses pembelajaran
 4. Guru membagikan LKPD
 5. Peserta didik membaca teks tentang “Cara Menjaga Kesehatan Jantung”
 6. Peserta didik diminta untuk menganalisis teks yang sudah dibaca kemudian menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru pada LKPD
 7. Peserta didik menuliskan jawaban pada LKPD yang tersedia. Peserta didik memeriksa ulang jawaban mereka dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di LKPD untuk memastikan bahwa jawaban tersebut benar dan sesuai dengan isi bacaan.
 8. Peserta didik mendiskusikan jawaban bersama teman dan menyampaikan hasil diskusi kepada guru.
 9. Guru memberikan penguatan dengan menjelaskan kepada peserta didik tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah melalui aplikasi ms powerpoint.
 10. Peserta didik menelaah pantun dan membuat pantun pada LKPD
 11. Peserta didik mempresentasikan hasil karyanya.
 12. Guru memberikan apresiasi terhadap hasil karyanya peserta didik.
 13. Guru memberikan penguatan.

| | | |
|-------------------------|--|------------|
| Kegiatan Penutup | <ol style="list-style-type: none">1. Guru bersama peserta didik menyimpulkan pembelajaran2. Guru bersama peserta didik menyampaikan kebermanfaatan dari pembelajaran.3. Peserta didik melaksanakan kegiatan Evaluasi4. Guru menyampaikan kegiatan tindak lanjut5. Guru menginformasikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya6. Pembelajaran ditutup dengan do'a | 2 menit |
|-------------------------|--|------------|

LAMPIRAN

A. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian

- a) Penilaian Sikap : Observasi
- b) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis
- c) Penilaian Keterampilan : Uji unjuk kerja

2. Instrumen Penilaian

- a) Penilaian Sikap

Jurnal Perkembangan Sikap Spiritual (K1)

| No | Tanggal | Nama Peserta Didik | Catatan perilaku | Butir sikap |
|----|---------|--------------------|------------------|-------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Format Penilaian Sikap sosial (K2)

| No | Nama Peserta Didik | Disiplin | | | |
|----|--------------------|----------|---|---|---|
| | | SB | B | C | K |
| | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |

Keterangan:

SB : Sangat baik (skor 4)

B : Baik (skor 3)

C : Cukup (skor 2)

D : Kurang (skor 1)

Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

| Aspek | Baik Sekali | Baik | Cukup | Perlu Bimbingan |
|--|--|---|---|---|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia | Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar | Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar | Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar | Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia |

Rubrik Berkreasi Membuat Pantun

| Aspek | Baik Sekali | Baik | Cukup | Perlu Bimbingan |
|---|--|---|---|---|
| | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa | Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> Pantun bersajak a-b-a-b. Satu bait terdiri atas empat baris. Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata. Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya | Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan | Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan | Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan |
| Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan ringkasan | Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan | Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan | Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan | Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan |

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Karawang, November 2021
Guru Kelas V,

IYAN MARDIANA , S. Pd
NIP. 197210161998031007

IYAN MARDIANA,S.Pd
NIP.

BAHAN AJAR KELAS V

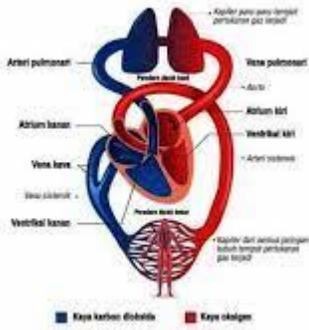
TEMA 4 SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA 3

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH



1. Alat Peredaran Darah



PEREDARAN DARAH MANUSIA

Peredaran darah mencakup seluruh tubuh manusia. Peredaran darah tersebut mempunyai fungsi untuk mengedarkan bahan-bahan yang diperlukan tubuh. Yang dimaksud dengan bahan-bahan tersebut, misalnya saja oksigen, bahan makanan, dan lain sebagainya. Alat peredaran darah di dalam tubuh manusia adalah sebagai berikut.

a. Jantung

Organ jantung adalah organ yang sangat penting untuk kehidupan manusia. Fungsi Organ Tubuh Manusia jantung yaitu untuk memompa daerah ke seluruh tubuh. Letak dari jantung adalah di rongga dada sebelah kiri yang terlindungi oleh tulang rusuk. Jantung orang dewasa mempunyai ukuran kira-kira sebesar kepalan tangan yang beratnya kurang lebih 300 gram. Jantung terdiri dari bagian - bagian berikut : serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri. Di antara bilik dan serambi terdapat pintu penghubung disebut sebagai katup jantung. Katup tersebut akan melakukan gerakan membuka dan menutup sesuai dengan denyut jantung. Katup untuk orang sehat akan menutup rapat sekali. Dengan demikian darah dibalik dan serambi tidak akan tercampur.

b. Pembuluh darah

Alat peredaran darah ini merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh bagian tubuh atau sebaliknya. Pembagian pembuluh darah berdasarkan aliran darahnya dibagi menjadi dua, yaitu: 1) Pembuluh nadi (arteri) yaitu pembuluh yang mengalirkan darah keluar dari jantung 2) Pembuluh balik (vena) yaitu pembuluh yang mengalirkan darah masuk ke dalam jantung. Cabang pembuluh arteri dan pembuluh vena yang terkecil dihubungkan oleh pembuluh kapiler. Istilah aorta yaitu pembuluh arteri terbesar

2. Proses Peredaran Darah

Urutan Peredaran Darah Besar dan Kecil



Berlangsungnya proses peredaran darah pada manusia yaitu di dalam pembuluh darah. Oleh karenanya disebut juga sistem peredaran darah tertutup. Peredaran darah dibedakan menjadi dua macam, yaitu: 1). peredaran darah kecil adalah peredaran darah dari jantung ke paru-paru dan kembali ke jantung. 2). peredaran darah besar merupakan peredaran darah dari jantung menuju ke seluruh tubuh (kecuali paru-paru) dan kembali ke jantung.

Cara kerja jantung adalah sebagai yang berikut ini: a. bila kedua serambi mengembang, darah akan masuk ke serambi; b. bila kedua serambi menguncup dan

bilik mengembang, darah dari serambi mengalir masuk ke bilik; c. bila kedua bilik menguncup, darah keluar dari bilik menuju pembuluh aorta. Denyut nadi dan denyut jantung ditimbulkan karena jantung yang berkontraksi dan berelaksasi dalam satu periode. Denyut nadi pada anak - anak adalah pada kisaran antara 90 - 100 denyut/menit. Sedangkan pada orang dewasa berkisar antara 70 - 80 denyut/menit.



3. Gangguan Organ Peredaran Darah

Proses peredaran darah tidak selalu bekerja berjalan normal. Alat peredaran darah bisa

terganggu oleh adanya penyakit. Adapun contoh gangguan organ peredaran darah adalah sebagai berikut.

a. Hipertensi

Pengertian hipertensi adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah diukur dengan menggunakan alat yaitu alat tensimeter. Pada orang normal tekanan darahnya yaitu sekitar 120/80 mmHg. Jika melebihi angka tersebut maka di sebut sebagai hipertensi. Namun jika lebih rendah dari angka tersebut disebut sebagai tekanan darah rendah. Hipertensi bisa menyebabkan pecahnya pembuluh darah. Pecahnya pembuluh darah yang terjadi pada otak disebut sebagai strok. Pada orang yang terkena strok bisa mengakibatkan gangguan bicara, bila strok parah bisa mengakibatkan kematian. Penyebab dari tekanan darah tinggi belum diketahui secara pasti. Namun, tekanan darah tinggi diduga karena stres, makan yang berlebihan, merokok, dan banyak minum alkohol.

b. Penyakit jantung bawaan

Penyakit ini sudah diderita seseorang sejak bayi dalam kandungan. Umumnya berupa kelainan pada katub jantung. Sebagai akibatnya, darah yang mengandung karbondioksida akan bercampur dengan darah yang mengandung oksigen.

c. Aterosklerosis

Pengertian aterosklerosis adalah penyempitan pembuluh arteri karena adanya penimbunan lemak (kolesterol). Kemudian timbunan lemak membentuk kerak di dinding arteri. Sebagai akibatnya, lubang arteri menjadi lebih sempit. Penyempitan tersebut bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi. Penderita aterosklerosis biasanya disebabkan terlalu banyak makan makanan yang berlemak.



4. Memelihara Organ Peredaran Darah

Berikut merupakan pola hidup yang sebaiknya diterapkan supaya terhindar dari gangguan peredaran darah.

- a. Mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak.
- b. Berolahraga secara teratur.

c. Pola makan sehat (4 sehat 5 sempurna).

d. Mengendalikan emosi supaya kerja jantung tidak terlalu berat.

“mencegah lebih baik daripada mengobati” itulah salah satu slogan Kesehatan yang memiliki makna nasihat agar kita dapat mencegah timbulnya penyakit sehingga tidak perlu kesulitan untuk mengobatinya.

Nasihat di lingkungan masyarakat secara umum dapat dilakukan melalui berbagai media. Salah satunya ialah melalui pantun.

Masih ingatkah kamu tentang pantun?

1. CIRI-CIRI PANTUN

Dari pengertian pantun tersebut dapat ditarik kesimpulan berkenaan dengan ciri-ciri pantun, yakni:

- a) Setiap bait pantun terdiri dari empat baris
- b) Setiap barisnya terdiri dari empat sampai delapan suku kata

- c) Pantun mempunyai persajakan ab-ab (bunyi akhir baris pertama sama dengan bunyi akhir baris ke tiga dan bunyi akhir baris ke dua sama dengan bunyi akhir baris ke empat)
- d) Baris pertama dan kedua dinamakan sampiran sedangkan baris ke tiga dan ke empat dinamakan isi.

2. BAGIAN-BAGIAN PANTUN

Bagian-bagian pantun terdiri atas:

- a) Sampiran

Bagian sampiran pantun terdapat pada baris kesatu dan kedua dalam bait pantun

- b) Isi

Bagian isi pantun terdapat pada baris ketiga dan keempat dalam bait pantun. Bagian isi pantun berisi maksud atau pesan yang ingin disampaikan pembuat pantun.

3. JENIS PANTUN

Ditinjau dari isinya, pantun mempunyai banyak jenis, antara lain:

- a) **Pantun nasihat.** Pantun nasihat adalah jenis pantun penuntun, berisi penyampaian pesan moral (message) yang sarat dengan nilai-nilai luhur agama, budaya dan norma sosial masyarakat. Melalui pantun nasihat-nilai-nilai luhur disebarluaskan di tengah-tengah masyarakat, serta diwariskan kepada anak cucu. Ada banyak jenis pantun yang berkembang di masyarakat, di antaranya pantun nasihat atau pantun tunjuk ajar. Pantun ini digunakan sebagai media untuk menyampaikan pesan-pesan moral di tengah masyarakat, misalnya oleh orang tua pada anaknya, para pemimpin pada bawahannya, para guru pada muridnya ataupun antar sesama anggota masyarakat dalam interaksi sehari-hari.

Contoh:

Pulang kampung lewat kota
Gunung dan Lembah lewati sawah
Jagalah selalu jantung kita
Jantung berguna edarkan darah

- b) **Pantun Teka-teki.** Pantun teka-teki ini merupakan gabungan dari genre pantun anak-anak, anak muda dan orang tua. Di dalam pantun teka-teki berisi senda gurau, keseriusan berpikir hingga petuah. Memerlukan kecerdasan untuk mampu menangkap sekaligus menebak pantun jenis ini. Diakhir isi selalu berupa tebakan yang tak memberikan jawaban (menggantung).

Contoh:

Burung dara yang kecil
Lagi asyik makan jagung
Peredaran darah kecil
Dari jantung, paru-paru ke jantung

- c) **Pantun Jenaka.** Salah satu aspek yang bisa diselipkan dalam sebuah pantun adalah kelakar atau humor yang segar. Pantun yang berisi humor itu disebut juga dengan pantun humor, pantun kelakar, pantun senda-gurau, pantun sindir-menyindir, olok-olok atau pantun jenaka. Pantun jenaka bertujuan untuk

menghibur orang yang mendengarnya, ataupun terkadang sebagai media untuk saling menyindir dalam suasana yang penuh keakraban, sehingga tidak menimbulkan ketersinggungan. Dengan pantun ini, diharapkan suasana menjadi semakin riang.

Contoh

ke Kampung sebelah naik sepeda
Parkirnya di rumah ketua
Jika kita rajun berolah raga
Sehat dan kuatlah tubuh kita

- d) Pantun Kiasan yaitu jenis pantun ini yang berisikan mengenai sebuah kiasan yang biasanya memiliki tujuan untuk menyampaikan suatu hal yang secara tersirat.

Contoh:

Kayu jati dibuat papan,
burung puyuh jauh menghilang.
Padi kutanam dengan harapan,
tumbuh pula rumput ilalang.

Makna: Seseorang yang menanam padi tentu memiliki tujuan yang positif. Baik itu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari atau untuk mendapat keuntungan. Aktivitas ini bisa menjadi perlambang manusia yang ingin berusaha agar sukses atau seseorang yang ingin berbuat kebaikan. Namun biasanya ada saja rintangan yang menghalangi, yang dalam pantun ini diumpamakan dengan rumput ilalang.

1. Organ peredaran darah manusia terdiri atas: Jantung dan pembuluh darah
2. Proses peredaran darah manusia terdiri atas: peredaran darah besar dan peredaran darah kecil
3. Gangguan peredaran darah pada manusia diantaranya:
 - a. Hipertensi
 - b. Penyakit jantung bawaan
 - c. Aterosklerosis
4. Ciri-ciri pantun
 - a. Setiap bait pantun terdiri dari empat baris
 - b. Setiap barisnya terdiri dari empat sampai delapan suku kata.
 - c. Pantun mempunyai persajakan ab-ab (bunyi akhir baris pertama sama dengan bunyi akhir baris ke tiga dan bunyi akhir baris ke dua sama dengan bunyi akhir baris ke empat).
 - d. Baris pertama dan kedua dinamakan sampiran sedangkan baris ke tiga dan ke empat dinamakan isi

EVALUASI

Identitas Sekolah : SDN Segarjaya II
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Subtema 3 : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke- : 1
Fokus Pembelajaran : Bahasa Indonesia , IPA
Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit

Hari/Tanggal :
Kelas :
Nama :

1. Apakah yang kamu ketahui tentang organ peredaran darah manusia?
.....
.....
.....
2. Sebutkan 3 contoh gangguan pada peredaran darah manusia?
.....
.....
.....
3. Bagaimana cara menjaga Kesehatan organ peredaran darah pada manusia !
.....
.....
.....
4. Sebutkan 3 jenis pantun!
.....
.....
.....
5. Buatlah 1 contoh pantun!
.....
.....
.....

LKPD

TEMA : 4. Sehat Itu Penting
SUBTEMA : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
PEMBELAJARAN : 1 (SATU)



Nama :
Hari/Tanggal :

A. Bacalah teks berikut !

Cara Mencegah Penyakit Jantung

KOMPAS.com - Penyakit jantung adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi momok di tengah masyarakat. Penyakit ini kerap muncul tiba-tiba dan tak jarang merenggut nyawa penderitanya. Melansir Health, setiap orang berisiko menderita penyakit jantung. Namun, peluang mengidap penyakit ini jadi lebih tinggi apabila Anda: Penderita kolesterol tinggi atau hipertensi Perokok Kelebihan berat badan atau obesitas Kurang bergerak dan jarang berolahraga Tidak menjalankan pola makan sehat Wanita berusia di atas 55 tahun dan pria di atas usia 45 tahun Berasal dari keluarga penderita penyakit jantung Kendati faktor risiko penyakit ini cukup banyak, kabar baiknya, banyak jalan untuk mencegah penyakit jantung. Berikut beberapa cara menjaga kesehatan yang perlu dilakukan setiap hari:

1. Mengonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan jantung

Menjaga pola makan sehat penting untuk menjaga kesehatan jantung. Agar jantung sehat, seseorang juga perlu membatasi asupan lemak jenuh, lemak trans, garam, dan gula. Demi pencegahan penyakit jantung, makan lebih banyak buah dan sayur setiap hari.

2. Lebih aktif bergerak

Tubuh aktif bergerak dan rutin berolahraga merupakan bagian utama cara menjaga kesehatan jantung. Dengan tubuh yang aktif, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan kelebihan berat badan bisa dicegah.

3. Hindari rokok

Cara mencegah penyakit jantung lainnya yakni menghindari rokok. Perokok aktif dan pasif sama-sama berisiko mengidap penyakit jantung.

4. Menurunkan kolesterol tinggi

Cara menjaga kesehatan jantung lainnya yakni mengontrol kadar kolesterol. Kolesterol adalah lemak yang beredar ke seluruh tubuh di dalam darah. Tubuh kita secara alami memproduksi kolesterol.

5. Mengontrol tekanan darah

Mencegah penyakit jantung juga perlu melibatkan tekanan darah yang terkontrol. Tekanan darah yang ajek tinggi dapat menyebabkan penyakit jantung. Cegah tekanan darah tinggi dengan meminimalkan asupan garam, paling banyak satu sendok teh atau lima gram per hari. Rutin berolahraga juga bisa membuat kadar tekanan darah tetap terkontrol.

6. Kelola stress

Cara menjaga kesehatan jantung yang kerap diabaikan adalah mengelola stress Luangkan waktu untuk menjaga pikiran tetap rileks dan tenang setiap hari. Anda bisa mengerjakan hobi, berlatih meditasi, atau mengerjakan sesuatu yang menyenangkan.

7. Jaga kebersihan gigi dan mulut

Berdasarkan penelitian, bakteri di mulut bisa berpindah ke aliran darah dan meningkatkan protein pemicu peradangan pembuluh darah. Kondisi tersebut bisa meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

8. Tidur yang cukup

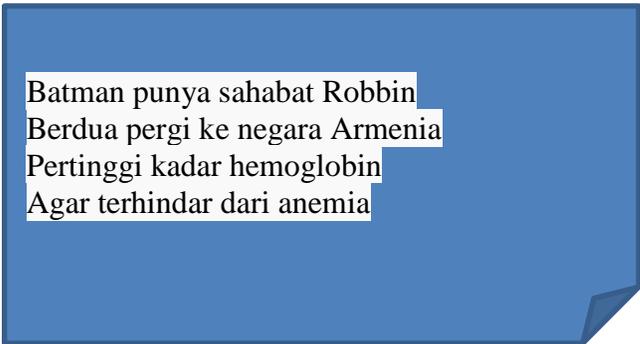
Menurut ahli, kurang tidur bisa menyebabkan tekanan darah naik dan memicu peradangan. Demi pencegahan penyakit jantung, usahakan untuk tidur nyenyak minimal tujuh jam setiap

B. Diskusikan dalam kelompok untuk menjawab pertanyaan berikut !

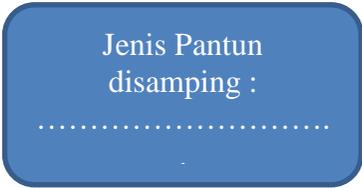
1. Penyakit apa yang menyebabkan terganggunya organ peredaran darah manusia ?
2. Apa yang akan terjadi jika jantung terganggu kesehatannya ?
3. Adakah kaitannya antara olahraga dengan kesehatan organ peredaran darah ?
4. Bagimanakah cara agar peredaran darah kita tetap sehat ?

C. Jawablah pertanyaan –pertanyaan berikut ini

1. Tentukan jenis pantun di bawah ini !

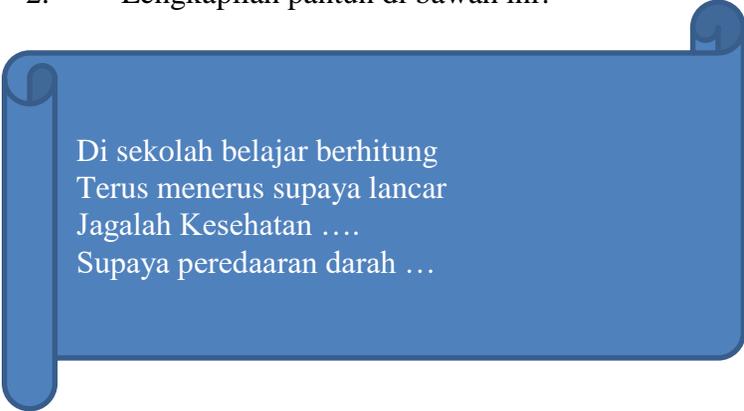


Batman punya sahabat Robbin
Berdua pergi ke negara Armenia
Pertinggi kadar hemoglobin
Agar terhindar dari anemia



Jenis Pantun
disamping :
.....

2. Lengkapilah pantun di bawah ini!



Di sekolah belajar berhitung
Terus menerus supaya lancar
Jagalah Kesehatan
Supaya peredaran darah ...

3. Lengkapi isi pantun di bawah ini!

Bermain di taman dengan akur
Bersama teman naik jungkat-jungkit
.....
.....

4. Buatlah sebuah pantun nasehat untuk menjaga kesehatan !