

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|                   |   |
|-------------------|---|
| Satuan Pendidikan | : SDN 13 Banyuasin III  |
| Kelas / Semester  | : V ( Lima ) / I  |
| Tema 4            | : <b>SEHAT ITU PENTING</b>  |
| Sub Tema 3        | : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia   |
| Muatan Pelajaran  | : IPA   |
| Pembelajaran      | : 1   |
| Alokasi Waktu     | : 1 x Pertemuan ( 1 x 10 menit )  |
| Kompetensi dasar  | : 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah |

## I. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

## II. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### 1. Kegiatan Pendahuluan ( 2 Menit )

- Pada awal pelajaran, guru memberisalam dan mengucapkan selamat datang kepada siswa.
- Siswa dibimbing untuk membacado'a s belum belajar
- Guru menyampaikan appersepsi
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran
- Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan

### 2.KEGIATAN INTI ( 7 menit )

- Siswa mengamati gambar peredaran darah dan gambar kegiatan pemeliharaan organ peredaran darah pada manusia.
- Siswa membaca teks secara berkelompok dan mengisi LKS tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya.
- Siswa membacakan hasil kerja kelompok berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah,

### 3.KEGIATAN PENUTUP ( 1 menit )

- Siswa dibimbing guru menyimpulkan materi pelajaran yang sudah dipelajari.
- Siswa diberitugas /tindaklanjut untuk kegiatan dirumah bersama orang tua,
- Berdo'a dang mengucapkan salam penutup

## III. PENILAIAN

1. Penilaian dalam proses
2. Penilaian hasil

Kayuara Kuning ,22 Nopember 2021

Kepala Sekolah,

Burhanudin, S.Pd

NIP.196701011992081002

**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 |
| Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah                      | Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar | Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis                                | Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis                       | Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis                     |

Format penilaian Proses

| No | Nama Kelompok | Skor |   |   |   |
|----|---------------|------|---|---|---|
|    |               | 4    | 3 | 2 | 1 |
| 1  |               |      |   |   |   |
| 2  |               |      |   |   |   |
| 3  |               |      |   |   |   |
| 4  |               |      |   |   |   |
| 5  |               |      |   |   |   |

Lampiran 2 : Soal-soal penilaian hasil

Jawablah soal-soal berikut ini dengan benar!

1. Sebutkan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah!

Jawab :

.....

.....

.....

.....

.....

2. Sebutkan 5 penyakit atau gangguan yang menyerang organ peredaran darah pada manusia!

Jawab :

.....

.....

.....

## LEMBAR KERJA SISWA

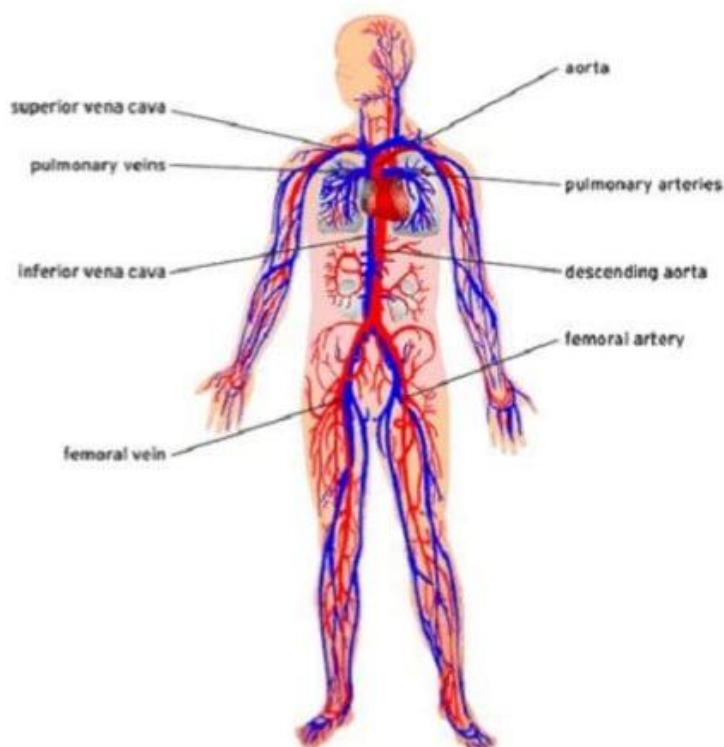
Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

| No | Nama Penyakit | Cara pencegahannya |
|----|---------------|--------------------|
| 1  |               |                    |
| 2  |               |                    |
| 3  |               |                    |
| 4  |               |                    |
| 5  |               |                    |

## MATERI DAN ALAT PERAGA

## Sistem Peredaran Darah Manusia

### Sistem Peredaran Darah Manusia



#### Struktur Alat Peredaran Darah Pada Manusia

Sistem peredaran darah pada manusia tersusun atas jantung sebagai pusat peredaran darah, pembuluh-pembuluh darah dan darah itu sendiri.



Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.

Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50% .Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot- otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

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*.

## NAMA-NAMA PENYAKIT YANG DAPAT MENGGANGGU PEREDARAN DARAH MANUSIA

*Sistem peredaran darah adalah* sistem organ yang berfungsi untuk memindahkan zat ke sel serta memindahkan zat dari sel. Pada manusia, sistem peredaran darah dibagi menjadi 2, ada peredaran darah kecil dan ada peredaran darah besar.

### **Pembahasan**

Ada beberapa penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Beberapa contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah beserta cara mencegahnya, antara lain :

#### **ANEMIA**

Anemia adalah penyakit kekurangan darah. Cara mencegah penyakit anemia adalah dengan cara banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi, Vitamin C, Folat, dan Vitamin B12

#### **HIPERTENSI**

Hipertensi adalah penyakit darah tinggi. Cara mencegah penyakit hipertensi adalah dengan cara menjaga berat badan ideal, lakukan olahraga rutin, perbanyak konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, serta kurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.

#### **HIPOTENSI**

Hipotensi adalah penyakit darah rendah. Cara mencegah penyakit hipotensi adalah dengan cara memperbanyak mengonsumsi air putih dan garam, menghindari mengonsumsi minuman beralkohol, hindari tempat bertemperatur tinggi, serta tidak makan dalam porsi berlebih.

#### **VARISES**

Varises adalah pembengkakan dan pelebaran pembuluh darah (Vena) yang sering terjadi di kaki di akibatkan penumpukan darah. Cara mencegah penyakit varises adalah dengan cara melakukan olahraga teratur, tidak duduk dengan menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal.

#### **MIOKARDITIS**

Miokarditis adalah penyakit kelainan pada otot jantung karena radang. Cara mencegah penyakit miokarditis adalah dengan cara sering melakukan vaksinasi, , serta menjaga kebersihan tempat tinggal makanan, dan kebersihan diri.