

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
TES SIMULASI MENGAJAR CALON GURU PENGGERAK

Satuan Pendidikan	: SDN GAPLOKAN
Kelas / Semester	: V (Lima) / I (satu)
Tema	: Tema 4. Sehat itu Penting
Sub Tema	: Subtema 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Darah Manusia
Pembelajaran ke	: 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menyebutkan contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya secara lisan dan tertulis.
2. Mengamati cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari melalui lisan, tertulis dan visual.
3. Membuat mapping dan mendemonstrasikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari melalui lisan, tertulis dan visual.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Awal (2 menit)
 - a. Salam pembuka
 - b. Berdoa sebelum pembelajaran
 - c. Apersepsi
2. Kegiatan Inti (6 menit)
 - a. Guru menyampaikan judul materi pembelajaran
 - b. Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab berkaitan dengan materi pembelajaran
 - c. Guru bersama peserta didik menyanyikan lagu “aku anak sehat”
 - d. Guru menyampaikan materi pembelajaran dengan media pembelajaran
 - e. Guru membagi kelas menjadi 4 kelompok
 - f. Guru membimbing peserta didik untuk berdiskusi dan menyampaikan hasil diskusi ke depan kelas.

CARA MEMELIHARA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

Sumber : <https://www.bola.com/ragam/read/4726253/cara-menjaga-kesehatan-sistem-peredaran-darah-agar-terhindar-dari-penyakit>

1. Memperhatikan Asupan Nutrisi bagi Tubuh

Adapun nutrisi-nutrisi yang penting untuk darah, antara lain:

- Asam folat

Asam folat berfungsi untuk membantu proses metabolisme dalam tubuh. Sumber nutrisi tersebut banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran berdaun hijau seperti jeruk, pisang, bayam, lobak, serta kacang-kacangan.

- Asam Lemak Omega-3

Asam lemak omega-3 berfungsi membantu menurunkan kolesterol dan trigliserida dalam darah, menurunkan tekanan darah, serta menjaga kesehatan pembuluh darah agar tidak tersumbat.

Nutrisi ini bisa kita temukan dari berbagai jenis bahan pangan seperti ikan salmon, kedelai, kenari.

- Arginin

Arginin berfungsi untuk membantu menciptakan aliran darah yang sehat, yaitu dengan membuat pembuluh darah menjadi rileks. Tubuh mampu memproduksi arginin sehingga bagi sebagian orang tidak perlu mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat tersebut.

Arginin terdapat pada beberapa jenis makanan seperti kacang almond, biji wijen, biji bunga matahari, coklat, kacang tanah, kismis, beras merah, jagung, dan gandum.

- Serat

Serat berfungsi membantu menurunkan lonjakan gula dalam darah yaitu dengan memperlambat pencernaan karbohidrat dalam tubuh. Untuk mendapatkan sumber serat bisa dari buah-buahan, sayuran, biji-bijian, serta kacang-kacangan.

- Zat Besi

Zat besi berfungsi membantu produksi sel-sel darah merah. Sumber nutrisi tersebut didapatkan dari sayuran maupun buah-buahan seperti bayam, ikan, dan telur.

2. Menghindari Makanan yang Mengandung Banyak Garam dan Gula

Terlalu banyak garam dapat menyebabkan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Sementara, mengonsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung gula dapat menyebabkan peningkatan kadar gula dalam darah.



3. Melakukan Olahraga Secara Teratur

Melakukan gerakan fisik dengan berolahraga menjadikan otot-otot tubuh makin kuat. Tak hanya itu, dengan berolahraga metabolisme dalam tubuh akan berjalan lancar.

Pada dasarnya bila metabolisme tubuh berjalan normal, masing-masing bagian akan berfungsi sesuai perannya. Namun, jika terdapat satu saja bagian tubuh tidak berfungsi maka kesehatan akan terganggu.



Gambar anak-anak berolahraga

4. Menghindari Konsumsi Alkohol

Mengonsumsi minuman yang banyak mengandung alkohol secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Adapun efek yang lebih parah yaitu hilangnya kendali diri atau kesadaran.

Hal tersebut memungkinkan seseorang melakukan tindakan kejahatan.

5. Jauhi Rokok

Bahaya merokok baik perokok aktif maupun pasif sudah banyak dijelaskan.

Perokok pasif adalah orang yang tidak merokok, tetapi menghirup asap rokok.

Nikotin pada rokok bersifat karsinogenik sehingga memiliki risiko memunculkan sel kanker pada paru-paru. Selain itu, nikotin dapat merusak jantung.

6. Membatasi Asupan Lemak

Mengonsumsi terlalu banyak lemak, khususnya lemak jenuh yang ada pada makanan memiliki efek yang tidak baik untuk kesehatan darah. Mengonsumsi terlalu banyak kandungan jenis lemak tersebut, akan mengakibatkan rusaknya pembuluh darah serta jantung.

Beberapa makanan yang mengandung lemak jenuh antara lain daging sapi, daging ayam, minyak sawit, susu, keju, dan mentega.

Mengonsumsi makanan ini diperbolehkan dalam jumlah yang sedikit karena lemak juga diperlukan tubuh.

7. Mencari Informasi tentang Kesehatan Darah

Informasi tentang kesehatan darah dapat diperoleh dengan cara aktif membaca buku, berkonsultasi langsung dengan dokter, atau mencari tahu melalui internet.

8. Rutin Mengikuti Kegiatan Donor Darah

Selain membantu sesama manusia, donor darah dapat menjaga kesehatan darah. Hal itu diarenakan jika darah didonorkan maka sumsum tulang belakang segera memproduksi sel-sel darah merah baru yang lebih sehat.

PENYAKIT YANG MENYERANG SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

ruang guru

Penyakit pada Sistem Peredaran Darah



Penyakit dan Kelainan pada Jantung

- Angina
- Aritmia
- Cardiomyopathy
- Penyakit Jantung Koroner (PJK)

Penyakit dan Kelainan pada Pembuluh Darah

- Varises
- Trombus
- Embolus
- Aterosklerosis
- Ateriosklerosis

Penyakit dan Kelainan pada Darah

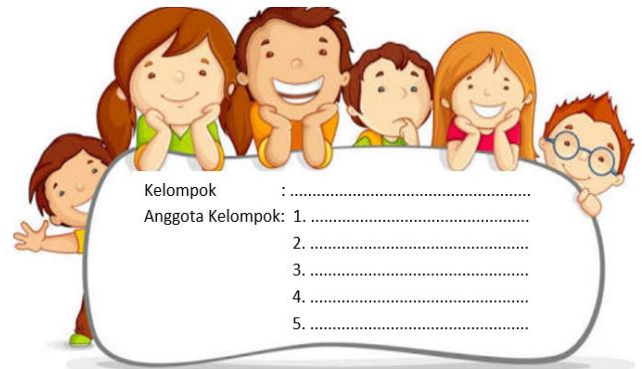
- Anemia
- Leukimia
- Hipertensi
- Hipotensi
- Hemofilia
- Thalassemia

VISUAL: RATU

Sumber : <https://www.ruangguru.com/blog/biologi-kelas-11-apa-saja-penyakit-dan-kelainan-pada-sistem-peredaran-darah>

LKPD 1

Lampiran 2. LKPD



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

A. Topik

Menyebutkan contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya.

B. Tujuan

1. Setelah berdiskusi kelompok, peserta didik dapat menyebutkan contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah manusia dan cara mencegahnya

C. Petunjuk

1. Kerjakan secara kelompok!
2. Ceritakanlah gangguan organ peredaran darah manusia
3. Isikan pada kolom jawaban yang tersedia!
4. Sampaikan hasil tugas kelompokmu ke depan kelas dengan percaya diri!

Tuliskan jawaban kelompokmu pada kolom berikut

Nama Penyakit	pengertian	Cara mencegah
Anemia		
Talasemia		
Hemofilia		
Leukimia		

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)



A. Topik

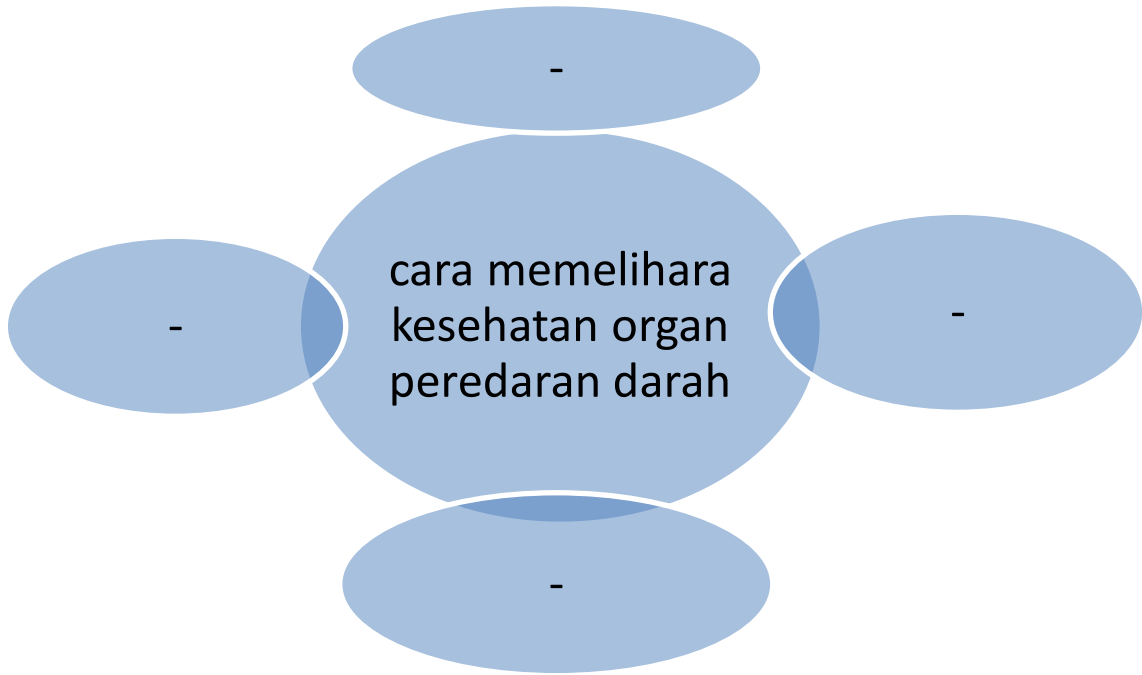
Membuat mapping cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia

B. Tujuan

1. Setelah berdiskusi kelompok, peserta didik dapat Membuat mapping cara memelihara Kesehatan organ peredaran darah manusia dan mendemonstrasikannya dengan percaya diri.

C. Petunjuk

1. Kerjakan secara kelompok!
2. Buatlah mapping sesuai kreatifitasmu
3. Sampaikan hasil pekerjaanmu ke depan kelas!



Nama	:
Kelas	:
No Absen	:

SOAL ULANGAN HARIAN

IPA (KD 3.4)

Ayo jawablah soal-soal berikut dengan jawaban yang tepat!

1. Bagaimana cara menjaga Kesehatan organ peredaran darah kita?

2. Berikan tiga contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia beserta pencegahannya!

3. Mengapa istirahat yang cukup baik bagi Kesehatan organ peredaran darah kita? Jelaskan!

4. Tuliskan manfaat olahraga bagi Kesehatan organ peredaran darah kita!

5. Berikan tiga contoh makanan yang baik bagi Kesehatan organ peredaran darah kita!

	NILAI :
--	----------------

Kunci Jawaban

1. (kebijaksanaan guru)
 - Menjaga pola makan yang sehat
 - Istirahat yang cukup
 - Berolahraga secara rutin

2. (kebijaksanaan guru)

penyakit	Cara mencegah
Hemofilia	<ul style="list-style-type: none">- Menjaga kebersihan gigi- Melindungi diri dari luka
Anemia	<ul style="list-style-type: none">- Meningkatkan asupan makanan zat besi- Mengurangi makanan penghambat penyerapan zat besi
Talasemia	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan tranfusi darah- Menghindari makanan asam

3. Tidur yang cukup bisa menghindarkan kita dari penyakit stroke, stroke dan detak jantung tidak normal. Karena dengan istirahat cukup peredaran darah menjadi lancar.
4. Manfaat olahraga
 - Membantu menguatkan jantung
 - Membantu mengurangi kelebihan lemak di tubuh
5. (kebijaksanaan guru)
 - Bayam (mengandung zat besi)
 - Menghindari lemak, gula
 - Susu rendah kalori

Teknik penilaian

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah benar (5x3)}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$