

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 01 GUNUNG SAKTI

Kelas/ Semester : V / I

Tema : 4. Sehat Itu Penting

Sub Tema : 2. Gangguan Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran : 2

Muatan Pembelajaran : IPA

Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan membaca siswa dapat menjelaskan organ peredaran darah pada manusia secara rinci
2. Siswa mampu mengidentifikasi jenis-jenis gangguan pada alat peredaran darah
3. Siswa menjelaskan usaha pencegahan terhadap alat peredaran darah

B. MATERI PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI/KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	1. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan doa bersama 2. Guru dan peserta didik bersama-sama menyanyikan lagu indonesia raya 3. Guru mengabsen kehadiran siswa 4. Guru memberi motivasi siswa dengan pertanyaan materi pelajaran yang telah lalu 5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran IPA yang akan dipelajari hari ini.	3 Menit
Kegiatan Inti	1. Guru menunjuk siswa untuk membaca bacaan tersebut dan meminta siswa lain menyimak 2. Siswa mendiskusikan	5 Menit

	tugas yang diberikan oleh guru 3. Guru meminta salah satu anggota kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi	
Penutup	1. Guru dan siswa menyimpulkan hasil proses pembelajaran 2. Guru memberikan tugas kelompok 3. Guru dan siswa mengakhiri kegiatan belajar dengan doa dan salam	2 Menit

C. PENILAIAN (ASESSMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, test, pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil kerja/proyek dengan rubrik penilaian.

Mengetahui,
Kepala SDN 01 Gunung Sakti

Menggala, 06 Januari 2022
Guru Kelas V

MARDALENA, M.Pd
NIP. 197103301993082001

SEFRITA INGGUMAN, S.Pd
NIP. 197909292014072002

INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL

PETUNJUK PENGISIAN

1. Penilaian sikap pada pembelajaran ini dilakukan dengan cara observasi tingkah laku yang dilakukan oleh siswa kepada guru pada saat proses pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian sikap didasarkan pada aspek penilaian yang terdapat pada rubrik penilaian sikap.
3. Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.
4. Keterangan pada kolom adalah sebagai berikut:

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

No	Nama Siswa	Sikap					
		Taat Beribadah		Berdoa		Bersyukur	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB

INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN SIKAP SOSIAL

PETUNJUK PENGISIAN

1. Penilaian sikap pada pembelajaran ini dilakukan dengan cara observasi tingkah laku yang dilakukan oleh siswa kepada guru pada saat proses pembelajaran berlangsung.
2. Penilaian sikap didasarkan pada aspek penilaian yang terdapat pada rubrik penilaian sikap.
3. Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.
4. Keterangan pada kolom adalah sebagai berikut:

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

No	Nama Siswa	Sikap Sosial							
		Peduli		Jujur		Disiplin		Tanggung Jawab	
		SB	PB	SB	PB	SB	PB	SB	PB

INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN PENGETAHUAN

Semester :

Kelas :

Mata Pelajaran :

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			NA
		Latihan Soal	Ulangan Harian	Kuis	

INSTRUMEN DAN RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN

Semester :
Kelas :
Mata Pelajaran :

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian Keterampilan					
		Menuliskan hasil diskusi sesuai dengan EYD yang benar			Kelancaran mempresentasikan hasil diskusi		
		BS	B	PB	BS	B	PB

RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN

NO	KRITERIA	BAIK SEKALI (BS)	BAIK (B)	PERLU BIMBINGAN (PB)
1.	Menuliskan hasil wawancara sesuai dengan EYD yang benar	Penggunaan huruf kapital di awal kalimat semua benar	Penggunaan huruf kapital diawal kalimat sebagian besar benar	Penggunaan huruf kapital diawal kalimat kurang tepat
2.	Mempresentasikan hasil diskusi	Siswa mampu mempresentasikan hasil diskusi dengan runtut	Siswa mampu mempresentasikan hasil diskusi namun masih kurang runtut	Siswa belum mampu mempresentasikan hasil diskusi

A. REMEDIAL DAN PENGAYAAN**a. Remedial**

- Menjelaskan kembali gangguan pada organ peredaran darah manusia dan usaha pencegahannya

b. Pengayaan

- Siswa mengidentifikasi jenis-jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia

Refleksi Guru

LAMPIRAN

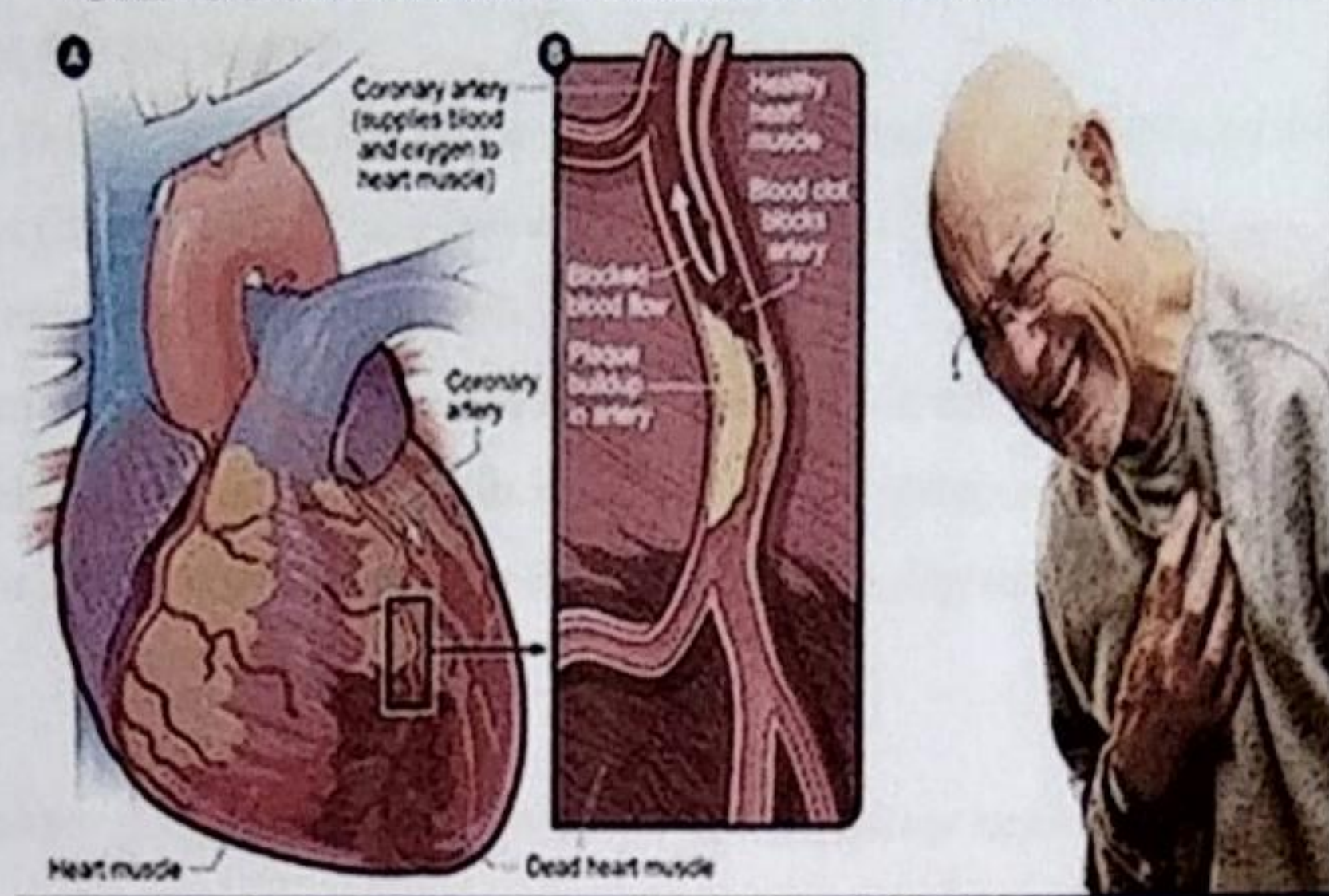
A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
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 dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Muatan : IPA	
Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Mencontohkan penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia
	3.4.2 Memecahkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah Manusia
	3.4.3 Menjelaskan usaha pencegahan gangguan pada organ peredaran darah manusia
4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	4.4.1 Membuat kliping gangguan peredaran darah manusia non faktor keturunan dan faktor keturunan

BAHAN AJAR IPA KELAS 5
TEMA 4 SUBTEMA 2
“GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH”



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.

Menjaga kelancaran sirkulasi darah dalam tubuh amatlah penting, karena bila sirkulasi darah tidak lancar akan menimbulkan banyak sekali masalah kesehatan. Tanda-tanda sirkulasi darah tidak lancar adalah ketika mengalami sesak napas, nyeri dada, dan sakit kepala. Sirkulasi darah yang tidak lancar juga sering menjadi penyebab sakit jantung dan stroke.

Melancarkan sirkulasi darah dapat dilakukan dengan cara mudah, tetapi efeknya sangat besar bagi tubuh. Caranya adalah dengan membiasakan diri untuk lebih sering berjalan kaki atau berolahraga.

Berjalan kaki setiap hari kurang lebih selama tiga puluh menit setelah makan, dapat melancarkan sirkulasi darah dan membantu proses pencernaan makanan dalam tubuh.

Faktor-faktor penyebab Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena non keturunan 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 Pencegahan Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah

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.

Empat Faktor yang Memengaruhi Kesehatan

Kesehatan adalah anugerah yang paling berharga bagi setiap insan manusia. Buat apa banyak harta, tetapi badan kita sakit. Ada juga yang mengatakan "*Health is not everything, but without health everything is nothing*".

Memang, kesehatan itu bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya tiada artinya. Saat sakit, kita akan mengalami banyak kerugian.

Selain biaya berobat yang mahal, waktu produktif kita juga terbuang percuma. Kita yang biasanya per jam dibayar Rp100.000,00 maka dalam satu hari saja sudah Rp2.400.000,00 uang yang seharusnya kita dapatkan akan terbuang percuma. Kalau kita sakit selama sebulan, berapakah uang yang seharusnya masuk ke tabungan kita itu hilang begitu saja.

Menurut Hendrick L. Blumm, terdapat empat faktor yang memengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan.

Dari 4 faktor yang memengaruhi derajat kesehatan tersebut ternyata faktor perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar, kemudian di ikuti oleh faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan.

Keempat faktor di atas memiliki keterkaitan dan saling memengaruhi.

1. Faktor Perilaku

Perilaku masyarakat yang sehat akan menunjang dan berdampak semakin meningkatnya derajat kesehatan. Hal ini dapat kita lihat dari semakin banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Misalnya, kebiasaan pola makan yang sehat dapat menghindarkan kita dari serangan banyak penyakit, antara lain; Jantung, darah tinggi, stroke, obesitas (kegemukan), diabetes melitus, dan lain sebagainya.

Kebiasaan (perilaku) mencuci tangan sebelum makan akan menghindarkan kita dari penyakit saluran pencernaan (diare dan lain sebagainya). Perilaku menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur dapat mencegah penyakit seputar kesehatan gigi dan mulut. Dan masih banyak perilaku atau kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan.

2. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang bersih sangat berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perbandingan angka orang sakit yang signifikan, terjadi antara lingkungan yang bersih dengan lingkungan kumuh/kotor.

Beberapa penyakit yang sering menjangkiti masyarakat yang hidup di lingkungan kumuh antara lain: demam berdarah, gatal-gatal, infeksi saluran pencernaan, dan pernapasan.

3. Faktor Pelayanan Kesehatan

Ketersediaan fasilitas kesehatan dengan mutu pelayanan yang baik, akan mempercepat derajat kesehatan masyarakat. Dengan adanya fasilitas yang mudah terjangkau dan dengan mutu pelayanan yang baik, akan meningkatkan akses pelayanan kesehatan masyarakat.

Ketersediaan fasilitas harus diikuti dengan keterampilan tenaga kesehatan yang merata, mencukupi, dan mempunyai kompetensi di bidangnya. Dalam pelayanan hingga tingkat pelosok desa.

4. Faktor Keturunan

Banyak penyakit yang dapat kita cegah, misalnya dengan cara membersihkan lingkungan. Namun, sebagian

penyakit tidak dapat kita hindari, seperti penyakit keturunan. Semakin besar risiko penyakit keturunan, maka akan semakin sulit meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencegah penyakit turunan perlu ada nya konseling perkawinan yang baik.

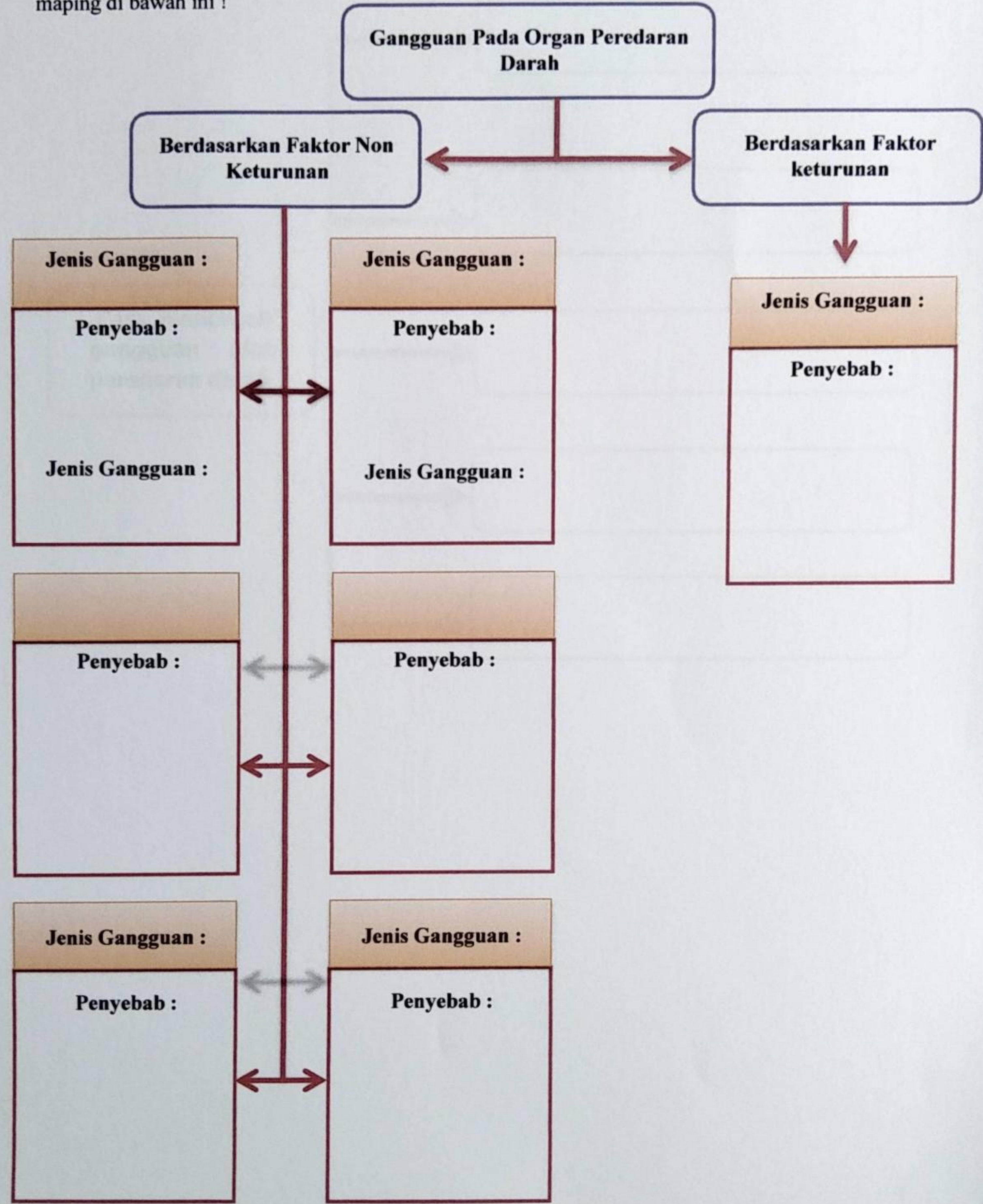
Keempat faktor di atas saling berpengaruh dan tidak berdiri sendiri. Oleh karena itu, upaya pembangunan sarana kesehatan harus dilaksanakan secara berkesinambungan dan secara simultan. Upaya yang dilaksanakan harus komprehensif, mencakup upaya preventif/promotif, kuratif dan rehabilitatif.

SUMBER BELAJAR

- Ari subekti. 2017. Buku guru SD/MI Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Sehat itu Penting. Jakarta : Kementerian dan kebudayaan. Halaman 78-86.
- Purmomisidi. 2017. Buku siswa SD/MI Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Sehat itu Penting. Jakarta : Kementerian dan kebudayaan. Halaman 57-63.
- Jermia tri utami. 2020. Buku belajar praktis kelas v Tema 4 Sehat itu Penting. Surakarta : CV. Nrimakarya. Halaman 33-34.

NAMA :
KELAS :
HARI, TANGGAL :

1. Tulislah penyebab dan gangguan pada organ peredaran darah yang telah kalian lihat ke dalam mind maping di bawah ini !



2. Tulislah cara mencegah terhadap gangguan alat peredaran darah dibawah ini!!

