

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD N 1 Tanjungsari  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema : Sehat itu Penting ( 4 )  
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

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

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	a) Dimulai dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran c) Guru mendeskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia yakni bersepeda	<b>2</b>
<b>Inti</b>	<b>Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran</b> a). Peserta didik membaca bacaan tentang manfaat bersepeda <b>( Kegiatan Literasi )</b> b) Peserta didik secara berkelompok mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya c) Peserta didik membaca bacaan tentang cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh selain bersepeda d) Peserta didik dapat mengidentifikasi dan menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh	<b>6</b>
<b>Penutup</b>	a) Bersama-sama peserta didik menarik kesimpulan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia b) Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari c) Menutup pembelajaran dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam	<b>2</b>

### C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan melalui tes tertulis
2. Penilaian Sikap melalui observasi
3. Penilaian keterampilan melalui kinerja

Mengetahui  
Kepala Sekolah

**RASMUJO, S.Pd.SD**  
NIP.196712151993011001

Tanjungsari, Januari 2022  
Guru Kelas V

**Hanik Fitriyati, S.Pd**  
NIP.197708212006042022

## Lampiran 1

Bacalah teks bacaan di bawah ini !

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*.

Mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya !

NO	Penyakit	Cara Pencegahannya

## Lampiran 2

Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif

Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.

2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif

**Jawablah soal di bawah ini !**

1. Mengapa peredaran darah sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung ?
2. Sebutkan penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia ?
3. Berdasarkan penyebab yang ada, identifikasi cara pencegahan timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia !

**Lampiran 3**

**JURNAL SIKAP SPIRITUAL ( KI.1)  
SD NEGERI 1 TANJUNGSARI  
KELAS V SEMESTER 1 TP 2021/2022**

**Butir Sikap : 1) Beribadah, 2) Syukur, 3) Berdoa, 4) Toleransi**

NO	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut	Hasil

**Lampiran 4**

**JURNAL SIKAP SOSIAL ( KI.2)  
SD NEGERI 1 TANJUNGSARI  
KELAS V SEMESTER 1 TP 2021/2022**

**Butir Sikap : 1) Jujur, 2) Disiplin, 3) Tanggung Jawab, 4) Santun, 5) Peduli, 7) Percaya Diri**

NO	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut	Hasil

**lampiran 1**

**Lembar Jawab tugas kelompok**

NO	Penyakit	Cara Pencegahannya
1	Anemia	Banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi
2	Varises	Melakukan olahraga teratur, tidak duduk dengan

		menyilangkan kaki, serta menjaga berat badan ideal
3	Leukimia	Mengonsumsi makanan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, melakukan pemeriksaan tubuh secara rutin, dan perbanyak konsumsi sayuran seperti brokoli, kubis, tomat, lobak, dll
4	Hipotensi	Memperbanyak mengonsumsi air putih dan garam, menghindari mengonsumsi minuman beralkohol, hindari tempat bertemperatur tinggi, serta tidak makan dalam porsi lebih
5	Hipertensi	Melakukan olah raga secara rutin, menjaga berat badan ideal, perbanyak konsumsimakanan rendah lemak, kaya serat, dan mengurangi konsumsi garam, alkohol, rokok, serta kafein.

## Lampiran 2

### Lembar jawab tugas mandiri

1. Karena semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik.
2. Penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia :
  - Faktor keturunan
  - Obesitas
  - Pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis
  - Gaya hidup tidak sehat
  - karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif
3. Cara pencegahan timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia :
  - Berolah raga secara teratur
  - Tidur yang cukup
  - Atur pola makan
  - Hindari asap rokok baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif