

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SD NEGERI PANTAI SEDERHANA 01  
Kelas/Semester : 5/1  
Tema : Sehat itu penting ( Tema 4 )  
Sub Tema : Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia ( Sub tema 3 )  
Muatan Terpadu : Bahasa Indonesia, Ipa  
Pembelajaran Ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN

1. Setelah menyebutkan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.
2. Dengan mengamati kegiatan pembacaan pantun , siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan.
3. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan             | Deskripsi Kegiatan   | Alokasi Waktu |
|----------------------|--|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa yang dipimpin oleh ketua kelas ( Religious )</li><li>• Guru melakukan presensi</li><li>• Sebelum memulai pembelajaran guru meminta siswa untuk menyebutkan berbagai penyakit yang berhubungan dengan organ peredaran darah manusia ( Apersepsi )</li></ul>   | 3 menit       |
| Kegiatan Inti        | <p>Langkah – langkah kegiatan pembelajaran</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru memberikan gambar ilustrasi aktivitas – aktivitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia</li><li>• Guru menyuruh siswa mengamati gambar, siswa dapat menuliskan manfaat dari kegiatan – kegiatan yang mereka amati</li><li>• Pengamatan selesai dan beberapa siswa secara acak diminta menyebutkan hasil pengamatannya ( Critical thinking )</li><li>• Siswa membaca teks pantun yang sudah ada dibuku bacaan dengan melihat pola a-b-a-b</li><li>• Siswa belajar membuat pantun dengan</li></ul> | 4 menit       |

|                  |   |         |
|------------------|---|---------|
| Kegiatan Penutup | tema kesehatan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dan guru melakukan refleksi dan umpan balik pembelajaran hari ini</li> <li>• Siswa membuat rangkuman materi hari ini</li> <li>• Berdoa</li> <li>• Salam penutup</li> </ul> | 3 Menit |
|------------------|---|---------|

**C. Metode pembelajaran**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery learning

**D. Sumber Belajar**

1. Buku siswa kls v Tema 4 tematik revisi 2018
2. Buku guru kls v tema 4 tematik revisi 2018
3. Lingkungan sekitar
4. Google

**E. Penilaian**

1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

Mengetahui  
Kepala SD Negeri Pantai Sederhana 01

Muara Gembong, 14 Januari 2022  
Guru Kelas V

**EDENG, S.Pd**  
NIP. 19650419 199301 1 001

**DEDEN HENDRIA**  
NIP. 19850723 201903 1 005

**Subtema 3****Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia**

Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

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.



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?

### Ayo Membaca



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.

## Ayo Menulis



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. | Penyakit | Cara Pencegahannya |
|-----|----------|--------------------|
| 1.  |          |                    |
| 2.  |          |                    |
| 3.  |          |                    |
| 4.  |          |                    |
| 5.  |          |                    |

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

*Indahnya persahabatan  
Saling menjaga dan menghormati  
Jagalah kesehatan badan  
Jangan sampai mengobati*

Masih ingatkah kamu dengan bagian-bagian pantun? Untuk menguji ingatanmu, kerjakan tugas berikut.

## Ayo Mengamati



Perhatikan pantun berikut ini!

*Kacang goreng enak dimakan  
Kue tape diberi ragi  
Kalau tembok sudah dibersihkan  
Jangan ada coretan lagi*

Apa jenis pantun di atas?

Ada berapa baitkah pantun di atas?

Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?

Tuliskan baris yang merupakan sampiran!

Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!

Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel seperti berikut!

| Jenis Pantun | Jumlah Bait | Jumlah Baris | Baris Sampiran | Baris Isi Pantun |
|--------------|-------------|--------------|----------------|------------------|
|              |             |              |                |                  |

Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

Perhatikan contoh pantun berikut!

9  
a  
*Memang indah bunga selasih  
Selasih bunga tanpa getah  
Lingkungan asri juga bersih  
Belajarnya nyaman hatinya betah*

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:  
Memang indah bunga selasih (baris pertama)  
Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:  
Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)  
Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

### Ayo Menulis



Berdasarkan uraian di atas, coba tuliskan kembali bagian-bagian dari pantun dan ciri-ciri pantun. Tuliskan dalam kolom berikut!

|   |
|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|---|

## Ayo Mencoba



Kamu telah memahami bagian-bagian dan ciri-ciri pantun. Kamu juga tahu tentang jenis-jenis pantun. Nah sekarang, coba kamu buat pantun minimal satu bait dengan susunan minimal 4 baris. Tema pantun yaitu menjaga kesehatan tubuh. Buatlah pantun dalam kolom berikut!

Pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh

---

---

---

---

Organ peredaran darah memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap orang menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan terhadap organ peredaran darah dalam tubuh. Bagaimanakah caranya?

Cara paling mudah dan murah tanpa biaya dalam menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan organ peredaran darah manusia, sudah dicontohkan oleh Siti dan teman-temannya, yaitu dengan bersepeda santai. Masih banyak cara lain yang bisa kamu lakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuh. Apa sajakah itu?

## Ayo Membaca



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.

### Ayo Renungkan



Kamu telah mempelajari banyak hal dalam materi pembelajaran 1 ini. Coba kamu renungkan kembali dan tuliskan inti materi yang kamu peroleh dalam pembelajaran 1 ini. Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu?

Hasil renungan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 100 Kerja Sama dengan Orang Tua



Demi menjaga kesehatan organ peredaran dalam tubuh, lakukan olahraga bersama keluargamu. Lakukan secara rutin setidaknya seminggu sekali. Tuliskan olahraga yang biasa kamu lakukan bersama keluarga! Tulis kegiatan olahraga dalam kurun waktu 1 bulan!

| No. | Pelaksanaan    | Olahraga |
|-----|----------------|----------|
| 1.  | Minggu pertama |          |
| 2.  | Minggu kedua   |          |
| 3.  | Minggu ketiga  |          |
| 4.  | Minggu keempat |          |