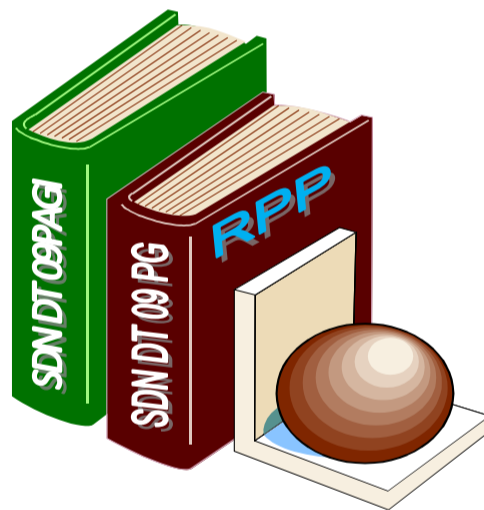




RPP
(RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN)



merintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta

SDN DUREN TIGA 09 PAGI

Jalan Depan TMPN Kalibata Pancoran Telp. (021) 79197758

Kota Administrasi Jakarta Selatan

Tahun 2021/2022

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN Duren Tiga 09
Kelas / Semester : 5 /1
Tema : Sehat Itu Penting (Tema 4)
Sub Tema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
(Sub Tema 3)
Muatan Terpadu : IPA
Pembelajaran ke : 5
Alokasi waktu : 35 menit

A. Kompetensi dasar

3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

B. Indikator

3.4.1 Menganalisis gangguan peredaran darah pada manusia

4.4.1 Melengkapi tabel penyebab, jenis dan upaya pencegahan gangguan peredaran darah pada manusia

C. Tujuan pembelajaran

Melalui kegiatan menelaah video pembelajaran dari youtube atau membaca buku tentang berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia siswa dapat

1, Menyebutkan 3 jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya,

2. Menjelaskan penyebab jenis penyakit dan pencegahannya.

D. Materi Pembelajaran

Video berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya. diambil dari channel youtube :

(<https://youtu.be/umAFJQxv8qk> diupload oleh kids learning Indonesia tanggal 2 Oktober 2020)

E. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

- Model pembelajaran : Group Investigation

- Pendekatan : Scientific

- Strategi : Cooperative Learning

- Teknik : Example Non Example

- Metode : Penugasan, pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi

F. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Video berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya. diambil dari channel youtube :

(<https://youtu.be/umAFJQxv8qk> diupload oleh kids learning Indonesia tanggal 2 Oktober 2020) 2. Papan tulis dan kertas

G. SUMBER BELAJAR

1. Video berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya. diambil dari channel youtube :

(<https://youtu.be/umAFJQxv8qk> diupload oleh kids learning Indonesia tanggal 2 Oktober 2020)

2. Buku tema 4 sub tema 3

H.Kegiatan Pembelajaran

a.Pendahuluan

- Siswa menjawab salam dari guru
- Siswa berdo'a bersama sebelum pembelajaran dimulai dipimpin oleh salah satu siswa.
- Siswa melaporkan kehadirannya dan menyampaikan jika ada teman yang tidak hadir
- Siswa menyanyikan lagu Hari Merdeka guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme.
- Siswa mengingat kembali point penting materi pembelajaran yang telah lalu untuk menghubungkan materi sekarang
- Siswa menyimak penjelasan guru tentang KD, materi dan tujuan pembelajaran pada hari ini
- Siswa menjawab pertanyaan dari guru tentang siapa yang suka bersepeda dll

b.Kegiatan Inti

- Siswa membentuk kelompok (1 kelompok berisi 5 siswa) dengan bimbingan guru
- Siswa menelaah video pembelajaran dari channel youtube tentang berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya. (<https://youtu.be/umAFJQxv8qk> diupload oleh kids learning Indonesia tanggal 2 Oktober 2020)
- Siswa secara berkelompok menganalisis berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia berupa penyebab, jenis gangguan/penyakit dan pencegahannya dan mengisi tabel yang ada dalam LKPD. 6 menit
- Siswa berdiskusi dengan bimbingan guru tentang berbagai gangguan sistem peredaran darah manusia dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari dalam upaya pencegahannya.
- Siswa mempresentasikan hasil diskusinya (perwakilan kelompok).
- Siswa dipandu guru mengevaluasi hasil presentasi

c.Kegiatan Penutup

- Siswa melakukan evaluasi kegiatan hari ini menggunakan LKPD
- Siswa bersama guru menyimpulkan kegiatan hari ini
- Siswa mencatat Penugasan dirumah berupa membuat pantun nasehat
- Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran yang akan datang.
- Siswa menyanyikan lagu daerah gundul-gundul pacul
- Siswa mendapat motivasi dari guru untuk selalu bekerja sama dalam hidup, bersemangat dalam belajar, selalu menjaga kesehatan dan mematuhi protokol covid-19.
- Siswa mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan berdo'a bersama.

I. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Sikap terdiri dari sikap spiritual dan sikap social
 - Spiritual (ketaatan beribadah, berperilaku syukur dan toleransi dalam beribadah)
 - Sosial (kerjasama)
2. Penilaian Pengetahuan terdiri dari :
 - Penilaian akhir berupa tes pada kegiatan evaluasi
3. Penilaian Keterampilan terdiri dari :
 - Penilaian akhir berupa produk yaitu tabel tentang gangguan peredaran darah manusia
 - Penilaian proses berupa unjuk kerja pada kegiatan presentasi

Jakarta,21 November 2021
Guru Kelas 5

Mulyani,S.Pd
NIP:19690809199303

LAMPIRAN 1
SOAL

PENILAIAN

A. Berilah tanda silang pada huruf a, b, c atau d didepan jawaban yang benar!

1. Pa Joko terlihat mudah marah, sering mengalami sakit kepala hebat dan sesak napas.

Melihat gejala yang dialami pa Joko, maka besar kemungkinan pa Joko menderita penyakit ...

- | | |
|--------------------|---------------|
| A. Anemia | C. Varises |
| B. Jantung koroner | D. Hipertensi |

2. Pa Ridwan suka bermain bola. Namun pa Ridwan punya kebiasaan buruk yaitu setelah bermain bolaa, kaki tidak diluruskan tetapi malah duduk bersila. Hal ini dapat menimbulkan penyakit

- | | |
|--------------------|------------|
| A. Jantung koroner | C. Varises |
| B. Stroke | D. Anemia |

Jawablah pertanyaan berikut dengan uraian jelas dan benar!

3. Pa Doni sering merasakan dada terasa sakit, rasa sakit pada bagian lengan dan punggung, napas terasa pendek, dan kepala mudah pusing. Coba analisa apa jenis penyakit yang diderita pa Doni, penyebabnya dan apa upaya pencegahan dari penyakit tersebut!

4. Bu Reni pulang dari klinik dokter. Ia disarankan untuk banyak mengkonsumsi sayuran hijau. Coba analisa apa jenis penyakit yang diderita bu Reni, penyebabnya dan apa upaya pencegahan dari penyakit tersebut.

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia dan upaya pencegahannya

1. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian di dunia. Penyakit jantung koroner terjadi apabila arteri koronaria tidak dapat mensuplai darah yang cukup ke otot-otot jantung.

Arteri koronaria merupakan pembuluh darah yang mensuplai nutrisi dan oksigen ke jantung. Kondisi tersebut dapat terjadi karena arteri koronaria tersumbat oleh otot lemak atau kolesterol.



Apabila otot-otot jantung tidak mendapatkan nutrisi dan oksigen, maka otot jantung tidak dapat berkontraksi, sehingga jantung tidak dapat berdenyut.

Gejala dari **jantung** koroner, antara lain dada terasa sakit, rasa sakit pada bagian lengan dan punggung, napas terasa pendek, dan kepala mudah pusing.

Cara mencegah terjadinya penyakit jantung koroner sebagai berikut.

- a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur.
- b. Menjaga pola makan sehari-hari.
- c. Menghindari minum minuman beralkohol.
- d. Menghentikan kebiasaan merokok.
- e. Menghindari stress berlebih.
- f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.

2. Stroke

Stroke merupakan suatu penyakit yang terjadi karena kematian pada jaringan di otak yang disebabkan oleh kurangnya asupan oksigen di otak. Hal ini dapat terjadi karena pembuluh darah pada otak



Karena penyebab stroke sama dengan penyebab penyakit jantung koroner, maka usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko stroke juga sama dengan usaha untuk mengurangi resiko terkena serangan jantung koroner.

Caranya antara lain dengan menjaga pola makan, menghindari rokok dan alkohol, olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan menghindari stress.

3. Varises

Varises merupakan suatu keadaan dimana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terpuntir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki.



Berikut ini upaya pencegahan agar tidak terkena varises.

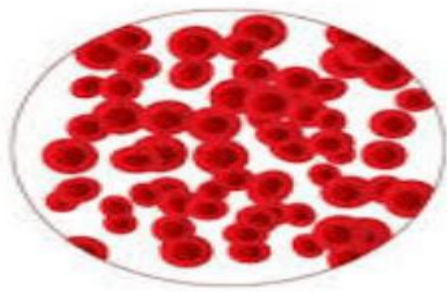
- Ketika beristirahat atau tidur (setelah menempuh perjalanan jauh), tungkai dinaikkan kurang lebih 20 – 25 cm.
- Menghindari berat badan berlebih.
- Menghindari berdiri terlalu lama.
- Berolahraga secara teratur.
- Menghindari pemakaian sepatu dengan hak tinggi.

4. Anemia

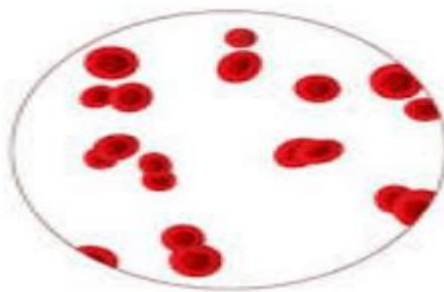
Anemia merupakan gangguan yang disebabkan karena kekurangan hemoglobin atau sel darah merah.

Apabila kadar hemoglobin dalam darah rendah, dapat menyebabkan tubuh kekurangan oksigen sehingga tubuh akan terasa lesu, muka pucat, dan kepala pusing.

Kondisi ini terjadi karena tubuh kekurangan zat besi. Anemia juga dapat disebabkan karena terjadinya pendarahan yang hebat. Pada wanita, anemia dapat terjadi ketika sedang mengalami menstruasi.



Normal



Anemia

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia adalah dengan banyak mengonsumsi sayur. Sayur adalah makanan yang kaya akan zat besi, sebagai bahan pembentuk hemoglobin.

5. Hipertensi

Hipertensi atau disebut juga tekanan darah tinggi, terjadi apabila tekanan darah berada di atas 120/80 mmHg.

Gejala penderita hipertensi, antara lain sakit kepala hebat, kelelahan, pendarahan dari hidung, mual, muntah, dan sesak napas.

Hipertensi dapat disebabkan karena arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), obesitas (kegemukan), kurangnya berolahraga, stress yang berlebihan, konsumsi minuman beralkohol, konsumsi makanan yang banyak mengandung garam, lemak, dan kolesterol.

Penderita hipertensi yang disebabkan oleh obesitas, harus menurunkan berat badannya melalui diet yang sehat sehingga mencapai berat badan ideal.



Upaya lain yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah menghindari konsumsi minimal beralkohol dan makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi, berolahraga teratur, menghindari kebiasaan merokok, dan menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress.

6. Hipotensi

Berbeda dengan hipertensi, hipotensi terjadi apabila tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg. Hipotensi sering disebut juga dengan tekanan darah rendah.

Orang yang mengalami tekanan darah rendah pada umumnya akan mengeluhkan keadaan sering pusing, sering menguap, penglihatan terkadang kurang jelas (berkunang-kunang), terutama setelah duduk lama, keringat dingin, cepat lelah dan tidak bertenaga, denyut nadi lemah, dan tampak pucat.

Cara mengatasi hipotensi, antara lain dengan minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari, konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi), konsumsi makanan yang cukup mengandung garam, dan berolahraga secara teratur.

