

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
Simulasi Mengajar
Calon Pengajar Praktik (CPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 01 Pekuncen
 Kelas / Semester : 5 /1
 Tema : Sehat itu Penting
 Sub Tema : Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh (Sub Tema 2)
 Muatan Pelajaran : IPA
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui tanya jawab peserta didik dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui pengamatan gambar organ pencernaan manusia peserta didik dapat menyebutkan organ pencernaan manusia dengan benar.
3. Melalui diskusi kelompok peserta didik dapat menjelaskan informasi tentang gangguan pada organ pencernaan dengan tepat.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1) Membuka pembelajaran dengan salam, dilanjutkan dengan berdoa (dipimpin oleh salah satu peserta didik). 2) Menanyakan kabar peserta didik dan mengecek kehadirannya, 3) Bertanya jawab tentang pengalaman kepada peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Bagaimana perasaan kalian jika hidup sehat? ➢ Apa yang kamu lakukan supaya hidup sehat? 4) Menyampaikan tujuan pembelajaran kepada peserta didik materi yang akan dipelajari	3 menit
Inti	1) Secara klasikal guru mengadakan tanya jawab tentang pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan arti pentingnya hidup sehat. 2) Peserta didik mengamati gambar organ pencernaan manusia. 3) Secara garis besar guru menjelaskan tentang gangguan pada organ pencernaan manusia. 4) Guru membentuk kelompok kecil kepada peserta didik yang terdiri dari 4 (empat anak) 5) Guru memberikan tugas diskusi kelompok untuk mencari informasi tentang macam-macam gangguan organ pencernaan pada manusia. 6) Guru menjelaskan tentang tugas yang diberikan kepada peserta didik. 7) Peserta didik mengerjakan tugas dan mencatat informasi yang diperoleh dalam peta pikiran bersama kelompok.	5 menit

	8) Guru membimbing peserta didik dalam diskusi kelompok 9) Setiap kelompok mempresentasikan hasil tugas, kelompok yang lain untuk mendengar dan menanggapi secara bergantian dengan bimbingan guru. Kemudian hasilnya ditempelkan di dinding/papan pajangan kelas sebagai apresiasi terhadap kinerja peserta didik.	
Penutup	1) Guru bersama peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran 2) Guru bersama peserta didik menyimpulkan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan 3) Peserta didik mengerjakan evaluasi pembelajaran 4) Guru mengoreksi hasil pekerjaan peserta didik 5) Guru memberikan motivasi/penghargaan dengan hadiah/pujian 6) Guru menyampaikan pembelajaran yang akan dibahas pada pertemuan berikutnya 7) Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa dan diakhiri dengan salam.	2 menit

C. Sumber

1. Buku Guru KK 13 tema 3 subtema 2, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
2. Buku Siswa KK 13 tema 3 subtema 2, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI
3. Internet

D. Penilaian

1. Penilaian sikap : rubrik penilaian sikap
2. Penilaian Pengetahuan :
 - a) Jenis tes : tertulis
 - b) Bentuk tes : Pilihan ganda, Isian, dan uraian
 - c) Alat tes : Kisi-kisi, soal tes, kunci jawaban, kriteria penilaian, analisis penilaian, dan program tindak lanjut (remidi/pengayaan)
3. Penilaian Keterampilan : PR menggambar Organ Pencernaan Manusia

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Pekuncen, Desember 2021
Guru Kelas V (Lima),

Sunarto, S.Pd., M.Si.
NIP 19630609 198608 1 002

Sindung Subchan, S.Pd., M.Si.
NIP 19670421 200012 1 001

E. Lampiran

Lampiran 1: Materi

Materi :

A. Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita

2. Tujuan/Manfaat Pola Hidup Sehat

Tujuan atau manfaat dari pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit. Tapi menerapkan pola hidup sehat memiliki beberapa tujuan juga, misalnya; untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat selalu terjaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil sehingga tidak mudah depresi ataupun stress

3. Langkah-Langkah Pola Hidup Sehat

- 1) Mengonsumsi makanan sehat
- 2) Minuman sehat
- 3) Gizi seimbang
- 4) Berolahraga
- 5) Istirahat yang cukup
- 6) Mengondisikan udara yang bersih
- 7) Mengondisikan lingkungan yang sehat

4. Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

- 1) Gaya hidup
- 2) Perubahan gaya hidup

B. Organ Pencernaan Manusia



C. Gangguan organ Pencernaan

Macam-Macam Gangguan pada Sistem Pencernaan Manusia

1. Mag merupakan gangguan akibat peradangan pada lambung.
Gejala mag berupa nyeri perut bagian atas, mual, dan muntah
Cara mengatasi penyakit mag adalah dengan antibiotik dan antasida.
2. Kolera adalah penyakit diare akut, yang disebabkan oleh infeksi usus akibat terkena bakteri *Vibrio Cholerae*.
Gejala penyakit kolera bisa muncul secara tiba-tiba, yaitu mual dan muntah, kram perut, dan dehidrasi.
Cara mengatasi penyakit ini adalah dengan pemberian oralit, untuk menggantikan cairan dan elektrolit yang hilang. Untuk kasus yang parah dibutuhkan penggantian cairan intravena (infus).
3. Diare merupakan penyakit saluran pencernaan yang disebabkan oleh infeksi bakteri, parasit, maupun virus.
Gejala diare meliputi perut kembung atau kram, tinja encer, rasa mulas, atau terkadang mual dan muntah.
Cara mengatasi penyakit diare adalah dengan beristirahat yang cukup dan banyak minum supaya tidak mengalami dehidrasi. Biasanya, diare akan sembuh dengan sendirinya dalam beberapa hari.
4. Konstipasi (sembelit) merupakan suatu keadaan yang menyebabkan usus besar menyerap air secara berlebihan sehingga feses menjadi keras. susah buang air besar, feses keras atau kering, sakit perut dan terasa mual, BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu, perut terasa kencang, keras, penuh, atau padat, [BAB berdarah](#) atau keluar darah setelah buang air besar, serta tidak puas setelah buang air besar atau merasa ada yang tersumbat
5. Batu empedu atau ***cholelithiasis*** adalah kondisi yang ditandai dengan sakit perut mendadak akibat terbentuknya batu di dalam kantung empedu. Penyakit batu empedu juga bisa terjadi di saluran empedu.
Gejala utama batu empedu adalah nyeri secara mendadak di bagian kanan atas atau tengah perut. Sakit perut juga dapat disertai dengan gejala lain, seperti mual, muntah, hilang nafsu makan, urine berwarna gelap, sakit maag, dan diare
6. Usus buntu adalah peradangan yang terjadi pada usus buntu atau apendiks. Usus buntu merupakan organ berbentuk kantong kecil dan tipis, berukuran sepanjang 5 hingga 10 cm yang terhubung pada usus besar
Gejalanya adalah nyeri perut mendadak yang dimulai di sisi kanan perut bagian bawah, nyeri perut yang bermula di sekitar pusar, lalu berpindah ke perut kanan bawah, nyeri perut kanan bawah yang terasa semakin buruk saat batuk, berjalan, atau bergerak, mual dan muntah, kehilangan nafsu makan, demam,
Langkah pengobatan utama untuk penyakit usus buntu adalah melalui prosedur operasi pengangkatan usus buntu, atau yang dikenal dengan istilah apendektomi. Namun sebelum dilakukan operasi, penderita biasanya diberi obat antibiotik untuk mencegah terjadinya infeksi, terutama pada usus buntu yang belum pecah namun sudah terbentuk abses
7. Wasir atau hemoroid adalah pembengkakan atau pembesaran dari pembuluh darah Di usus besar bagian akhir (rektum), serta dubur atau anus. Wasir merupakan penyakit yang dapat menyerang segala usia, namun umumnya lebih sering menimbulkan keluhan pada usia 50 tahun atau lebih.

Gejala wasir, mengalami gatal atau iritasi, sakit, merah dan bengkak di sekitar anus, benjolan yang posisinya menggantung di luar anus, terasa nyeri dan sensitif bila terkena sentuhan, perdarahan setelah BAB tanpa rasa nyeri, yang ditandai dengan darah berwarna merah terang yang menetes dari dubur, kotoran keluar dengan sendirinya dari lubang anus, keluarnya lendir setelah BAB

Lampiran 2:
Penilaian Sikap

No.	Nama Siswa	Disiplin	Tanggungjawab	Percaya diri	Kerjasama

Lampiran 3: Penilaian Pengetahuan

A. Kisi-kisi soal

No	KD	Materi	Indikator	Level Kognitif	Bentuk Soal		
					PG	Isian	Uraian
	3.1 Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia	Organ pencernaan manusia	<ul style="list-style-type: none"> • Disajikan tabel peserta didik dapat menunjukkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. 	L1	1		
			<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menyebutkan akibat pola makan yang tidak teratur dalam organ pencernaan makanan 	L1	2		
			<ul style="list-style-type: none"> • Disajikan ciri-ciri salah satu penyakit organ pencernaan manusia peserta didik dapat menentukan jenis penyakit dengan benar 	L2	3		
			<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menyebutkan salah pencegahan terhadap penyakit organ pencernaan manusia (sembelit 	L1		4	
			<ul style="list-style-type: none"> • Disajikan ciri-ciri salah satu penyakit organ pencernaan peserta didik dapat menyebutkan jenis penyakit tersebut 	L1		5	
			<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dapat menuliskan cara menjaga organ pencernaan dengan benar. 	L1			6

B. Soal

I. Pilihan Ganda :

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang kamu anggap paling tepat!

1. Perhatikan tabel berikut!

No.	Uraian
1	Mengonsumsi makanan yang bergizi
2	Olahraga yang teratur
3	Lingkungan yang sehat
4	Minum 8 (delapan) gelas air sehari

Dari tabel di atas pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang benar adalah

- A. 1, 3
 - B. 2, 4
 - C. 1, 2, 3
 - D. 1, 2, 3, 4,
2. Syakira setiap berangkat ke sekolah selalu tidak sarapan. Bahkan sering terlambat makan siang.pada suatu hari perutnya merasakan sakit yang luar biasa. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan penyakit
- A. mag
 - B. diare
 - C. tifus
 - D. usus bubntu
3. Yusuf anak kelas lima. Ketika di rumah sering jajan sembarangan. Perut Yusuf kembung atau kram, tinja encer, rasa mulas, bahkan terkadang mual dan muntah dari ciri-ciri penyakit tersebut Yusuf terkena penyakit
- A. usus butu
 - B. kolera
 - C. diare
 - D. mag

II. Isian

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

- 4. Yani selalu mengalami kesulitan ketika buang hajat. Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut agar tidak kesulitan ketika buang hajat adalah
- 5. Penyakit yang ditandai dengan berubahnya warna feses menjadi cairan putih keruh adalah

III. Jawaban Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

- 6. Tuliskan 4 (empat) cara untuk menjaga organ pencernaan manusia dengan benar!

Kunci jawaban

I. Pilihan Ganda

1. D 2. A 3. C

II. Isian

4.konsumsi makanan yang berserat

5.kolera

III. Jawaban singkat

6. 1) kunyah makanan dengan baik

2) konsumsi makanan berserat

3) minum 8 (delapan) gelas sehari

4) hindari makanan dan minuman yang dingin

5) makan secara teratur

6) olahraga secara teratur

7) istirahat yang cukup

C. Penskoran

I. Pilihan Ganda : menjawab benar nilai 1; 1 x 3 = 3

II. Isian : menjawab benar nilai 2; 2 x 2 = 4

III. Jawaban singkat : menjawab benar nilai 4; 1 x 4 = 4
menjawab benar 3 nilai 3
menjawab benar 2 nilai 2
menjawab benar 1 nilai 1
tidak menjawab nilai 0

Jumlah = 11

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{perolehan skor}}{11} \times 100$$

D. Analisis Penilaian

E. Remidi/Pengayaan

Nama Satuan Pendidikan : SD Negeri 01 Pekuncen

Muatan Pelajaran : IPA

Kelas/Semester : V/1

Kompetensi Dasar : 3.1 Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia

No	Nama Siswa	Jenis Remedial	Nilai Sebelum Pengayaan	Nilai Sesudah Pengayaan	Keterangan
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Lampiran 4: Penilaian Keterampilan

No.	Nama Siswa	Kesesuaian gambar	Komposisi warna	Kebersihan gambar	Nilai Akhir (NA)

Rubrik Penilaian

No.	Indikator	Penilaian				Keterangan
		1	2	3	4	
		Kurang Baik	Cukup	Baik	Sangat Baik	
1	Kesesuaian gambar					
2	Komposisi warna					
3	Kebersihan gambar					

Lampiran 5: Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Muatan Pelajaran :

Nama/No. Absen :

Kelas/semester :

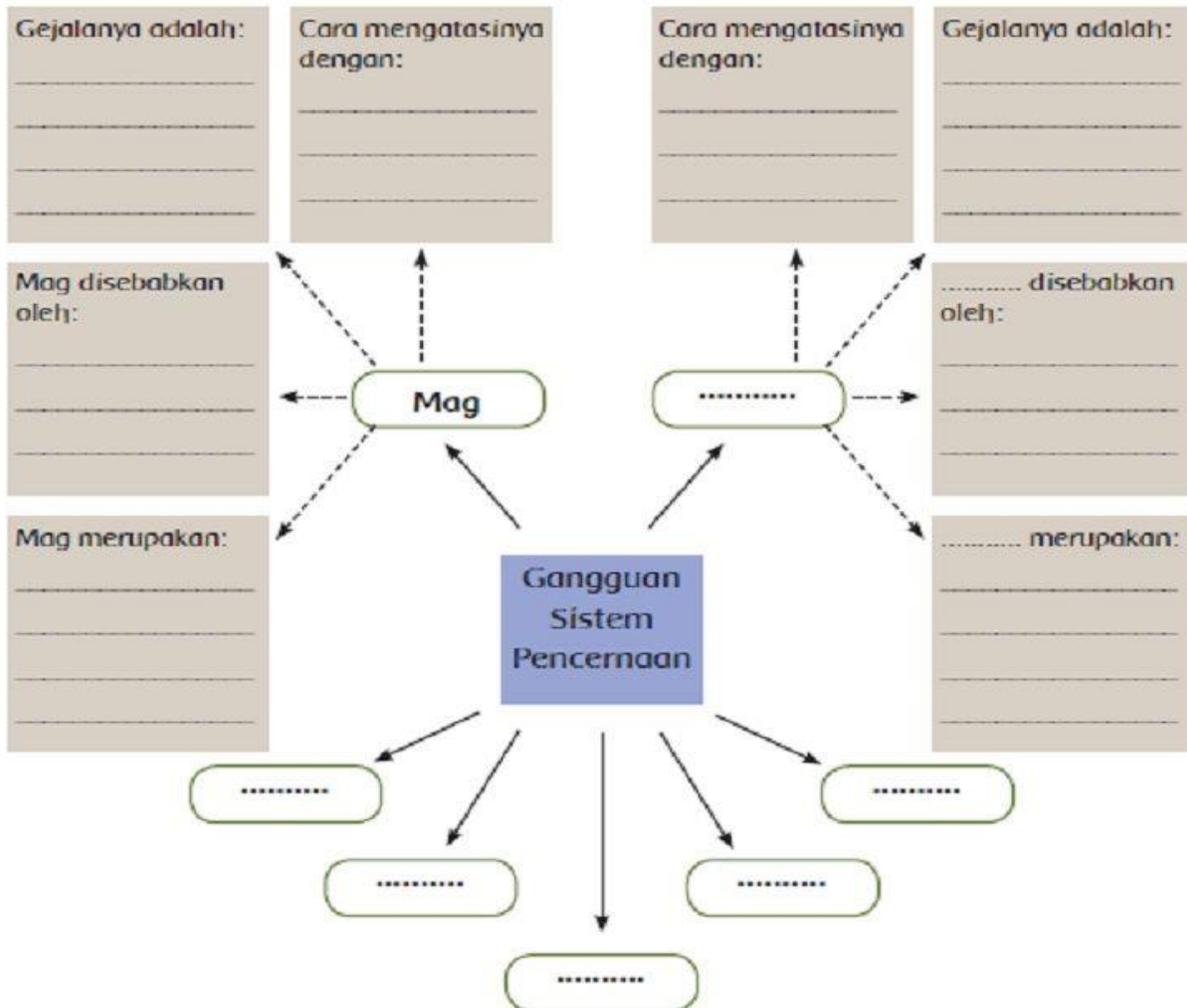
.....
.....
.....

I. Tujuan Pembelajaran:

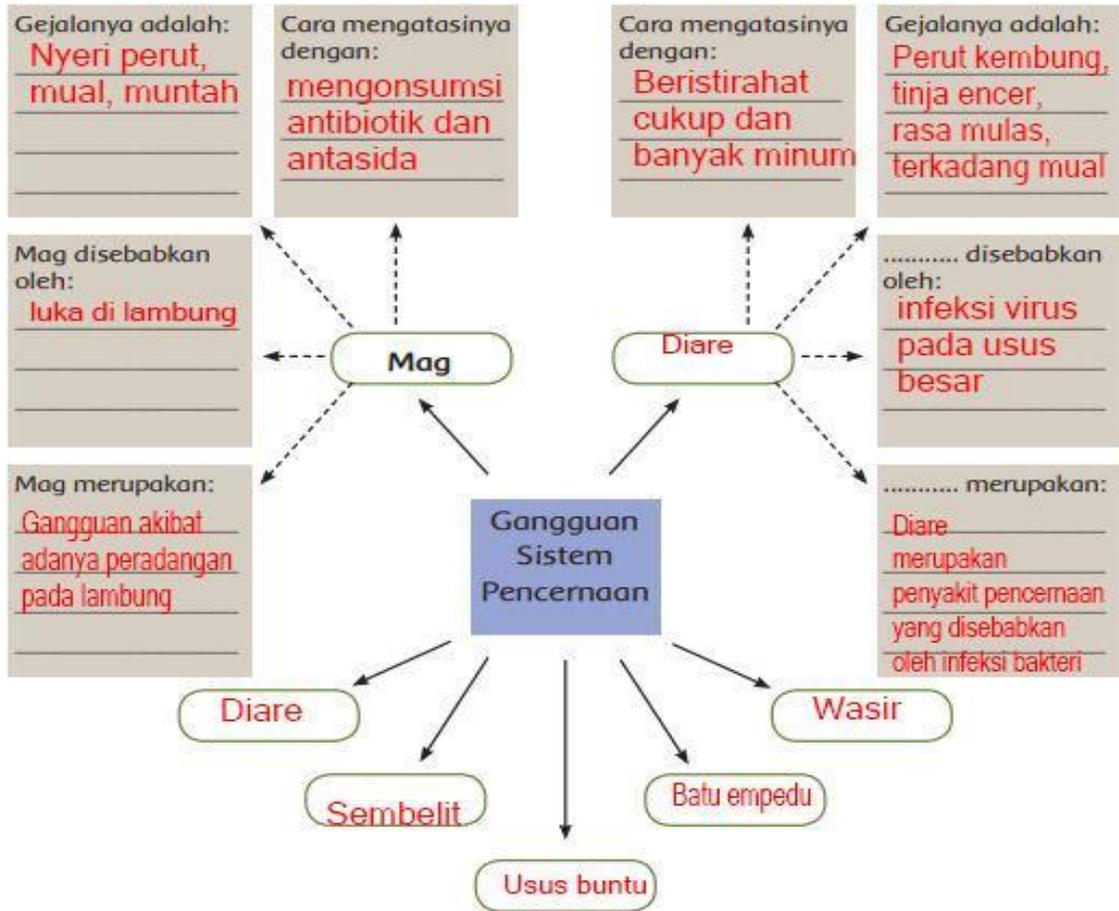
Melalui diskusi kelompok peserta didik dapat menjelaskan informasi tentang gangguan pada organ pencernaan dengan tepat

II. Petunjuk :

1. Perhatikan penjelasan dari guru mengenai penyebab gangguan pencernaan;
2. Berdoalah sebelum mengerjakan tugas;
3. Diskusikan dengan kelompokmu masing-masing;
4. Lengkapi peta pikiran di bawah ini mengenai penyebab gangguan pada organ pencernaan manusia
5. Setelah selesai presentasikan di depan kelas dengan baik.



Kunci Jawaban LKPD



Lampiran 6: Gambar Sistem Pencernaan Manusia



Gambar Sistem Pencernaan Manusia