

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Sekolah** : SD N Irep 01  
**Kelas /Semester** : V ( Lima ) / 1 ( Satu )  
**Tema 4** : Sehat itu Penting  
**Subtema 3** : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
**Pembelajaran ke-** : 1  
**Fokus Pembelajaran** : Bahasa Indonesia, PPKn, SBdP  
**Alokasi Waktu** : 1 hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi berbagai gangguan pada gangguan organ peredaran darah dengan tepat.
2. Melalui kegiatan membaca teks informasi tentang gangguan organ peredaran darah, siswa dapat menjelaskan cara mencegah berbagai gangguan pada organ peredaran darah dengan tepat.
3. Melalui kegiatan membuat peta pikiran gangguan organ peredaran darah, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya dengan tepat.
4. Melalui kegiatan menyimak pantun, siswa dapat mengidentifikasi ciri dan jenis pantun dengan tepat.
5. Melalui kegiatan membaca berbagai contoh pantun, siswa dapat menganalisis pantun berdasarkan isi, ciri dan jenis pantun dengan tepat.
6. Melalui kegiatan membuat pantun, siswa dapat membaca pantun bertema menjaga kesehatan tubuh dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Pendahuluan

1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan kehadiran siswa.
2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. (religius).
3. Menyanyikan lagu nasional Guru memberikan penguatan semangat Nasionalisme.
4. Pembiasaan membaca/ menulis/ mendengarkan/ berbicara selama 15-20 menit (literasi).

#### Kegiatan Inti

1. Guru menjelaskan sekitar materi yang akan dijelaskan.
2. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
3. Siswa mengamati media pembelajaran tentang materi yang diajarkan.
4. Guru mengajak siswa berdiskusi berkaitan tentang materi yang diajarkan.
5. Siswa berdiskusi dengan sesama anggota kelompoknya dengan bimbingan guru.
6. Masing masing kelompok mempresentasikan hasil kelompoknya di depan kelas.
7. Guru memberi penguatan tentang jawaban siswa perwakilan kelompok.
8. Bersama guru siswa memajang hasil pekerjaan siswa di papan pajangan.

#### Kegiatan Bersama Orang Tua

- Pemahaman mengenai materi yang dipelajari kembali oleh siswa di rumah bersama orang tua guru memantau pembelajaran.

#### Kegiatan Penutup

1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini.
2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan.
3. Menyanyikan salah satu lagu daerah nasionalisme.
4. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.

### C. PENILAIAN

Penilaian Sikap : Kerjasama, Peduli, Komunikatif  
Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis  
Penilaian Keterampilan : Uji unjuk kerja

Ungaran,

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Guru Kelas 5

M. Joko Mulyanto. S.Pd.SD  
NIP. 19671110 199303 1 015

Muzayanah, S.Pd  
NIP. 19760310 201001 2 009

## LAMPIRAN

### A.BAHAN AJAR

#### TEKS INFORMASI

Teks informasi gangguan organ peredaran darah dapat berupa ringkasan/ buku teks yang dibuat oleh guru, ataupun informasi lainnya yang dicari siswa dari sumber lain misalnya internet dan buku di perpustakaan.

Dalam hal ini guru menyediakan buku teks, ataupun buku penunjang lain di perpustakaan dan atau laptop/ komputer yang mengakses internet.

Berkut ini contoh buku teks informasi yang diberikan guru

# **Organ Peredaran Darah Manusia**

**dan**

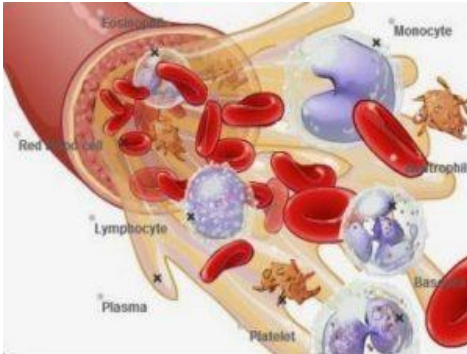


**Berbagai  
Gangguan**

## ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

### 1. Darah



Kamu telah mempelajari bahwa darah mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuhmu. Apakah darah itu? Jika kamu terluka, biasanya mengeluarkan darah berwarna merah. Apakah darah hanya berwarna merah? Ternyata darah yang kamu lihat adalah cariran yang didalamnya terdapat milyaran sel-sel darah. Sel-sel darah terbagi menjadi tiga yakni sel darah merah atau *eritrosit*, sel darah putih atau *leukosit*, dan keeping darah atau *trombosit*. Selain sel darah, darah juga terdiri dari cairan yang dinamakan plasma darah.

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

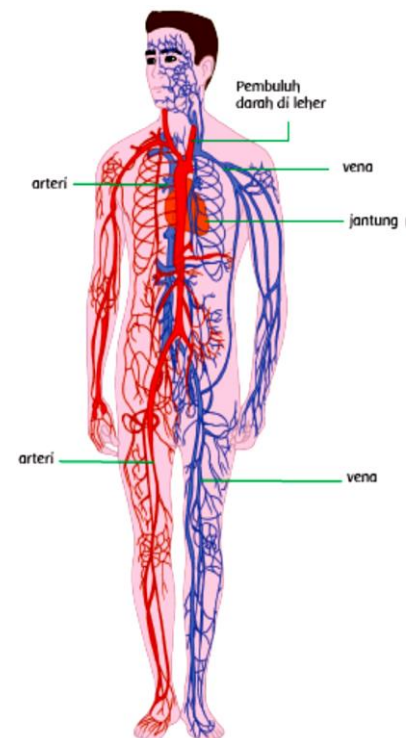
- Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O<sub>2</sub> ke seluruh tubuh dan sisa-sisa metabolisme ke organ ekskresi.
- Menjaga agar temperatur tubuh tetap.
- Mengedarkan air yang berfungsi untuk reaksi enzimatik atau untuk menjaga tekanan osmosis tubuh.
- Mengedarkan getah bening.
- Menghindarkan tubuh dari infeksi (membentuk antibodi berupa sel darah putih dan sel darah pembeku).
- Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- Mengatur keseimbangan asam basa (Hb).

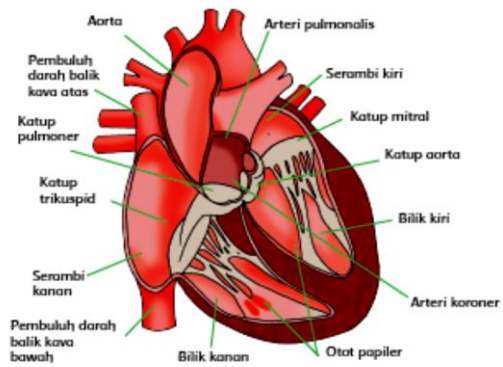
### 2. Pembuluh Darah

Pada peredaran darah manusia terdapat tiga pembuluh darah, yaitu pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Arteri berfungsi untuk mengalirkan darah keluar dari jantung, vena untuk mengalirkan darah menuju jantung, dan pembuluh kapiler untuk menghubungkan ujung pembuluh nadi terkecil (*arteriola*) dan ujung pembuluh vena terkecil (*venula*). Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah yang sangat halus dan langsung berhubungan dengan sel-sel jaringan tubuh.

### 3. Jantung

Jantung manusia terletak di rongga dada dan di atas diafragma. Jantung terdiri atas beberapa bagian, yaitu *perikardium* (pembungkus jantung), *miokardium* (otot jantung) dan *endokardium* (pembatas ruang jantung). Pada jantung terdapat *arteri umbilikus* yang menghubungkan aliran darah pada fetus yang menyerap oksigen dan sari makanan, sedangkan *foramen ovale* merupakan lubang jantung pada fetus.





Jantung manusia terbagi menjadi 4 ruang yaitu 2 serambi (*atrium*) dan 2 bilik (*ventrikel*). Ventrikel (bilik) memiliki dinding yang lebih tebal dibanding atrium (serambi). Bagian ventrikel sebelah kiri juga lebih tebal dari yang sebelah kanan. Hal ini berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Antara serambi kiri dan bilik kiri terdapat *valvula bikuspidalis* dan antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat *valvula trikuspidalis*. *Valvula semilunaris* bentuknya seperti bulan sabit, terdapat pada klep jantung agar darah tetap mengalir searah.

## **GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA**

Gangguan pada organ peredaran darah terjadi karena keturunan dan nonketurunan. Gangguan pada peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh faktor perilaku atau pola hidup, faktor lingkungan, dan faktor pelayanan kesehatan. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia :

### **1. Anemia**

Anemia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kekurangan darah dikarenakan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam sel darah merah. Sehingga darah yang mengalir di pembuluh darah berkurang dan menyebabkan tidak optimalnya peredaran darah ke bagian-bagian tubuh dan organ tubuh tertentu.

**Penyebab :** faktor keturunan, kekurangan gizi dan mineral berupa zat besi, aktivitas berlebihan tanpa asupan yang sehat, atau adanya penyakit kanker tulang.

**Gejala –tanda-tanda penyakit anemia :** mudah lelah,lemas, pusing, pucat, mata-berkunang-kunang, tidak focus beraktivitas, rentan terserang penyakit

**Pencegahan dan pengobatan :** Makan makanan yang kaya akan zat besi, asam folat dan B12 seperti daging merah, kacang-kacangan atau biji-bijian. Selain itu istirahat yang cukup, hindari aktivitas berlebihan, minum suplemen tambah darah bila diperlukan, serta rajin minum air putih.

### **2. Leukimia**

Kanker darah atau leukemia adalah kanker yang menyerang sel-sel darah putih. Sel darah putih merupakan sel darah yang berfungsi melindungi tubuh terhadap benda asing atau penyakit. Sel darah putih ini dihasilkan oleh sumsum tulang belakang. Pada kondisi normal, sel-sel darah putih akan berkembang secara teratur di saat tubuh membutuhkannya untuk memberantas infeksi yang muncul. Namun lain halnya dengan pengidap kanker darah. Sumsum tulang akan memproduksi sel-sel darah putih yang abnormal, tidak dapat berfungsi dengan baik, dan secara berlebihan. Jumlahnya yang berlebihan akan mengakibatkan penumpukan dalam sumsum tulang sehingga sel-sel darah yang sehat akan berkurang.

**Penyebab :** faktor keturunan, pengonsumsi zat kimia berbahaya, infeksi virus, terkena radiasi tinggi, merokok dan alkohol

**Gejala :** hidung mimisan, lesu dan lemah, berat badan menurun, demam di malam hari, warna kulit menjadi pucat, keringat berlebihan, menggigil, pembekakan pada limfonodi, limpadan hati

**Pencegahan :** pemeriksaan dini bila ada anggota keluarga yang pernah mengalami leukemia, menghindari rokok dan alkohol, makan makanan yang sehat dan pola hidup yang sehat

**Pengobatan :** kemoterapi, radio terapi, terapi biologis dan terfokus

### **3. Hemofilia**

Pada umumnya hemophilia merupakan penyakit faktor keturunan yang bisa menyebabkan pendarahan secara abnormal. Karena plasma darah tidak cukup protein yang penting dalam proses pembekuan darah.

**Penyebab :** Pada umumnya faktor keturunan (untuk hemophilia A/ hemophilia klasik),sering terjadi pada laki-laki, wanita seringnya sebagai pembawa hemophilia, namun apabila wanita terkena hemophilia kemungkinan besar disebabkan sang ibu pembawa dan sang ayah penderita. Selain faktor keturunan , penderita hemophilia juga dapat terjadi karna adanya kelainan darah yakni kurang protein (untuk hemophilia B ) penyebab lain yang memungkinkan kurangnya protein dalam darah.

**Gejala** : proses pembekuan darah berlangsung lama, nyeri pada area bahu, otot lengan, lutu, kaki, mual dan muntah, mudah lelah, mudah lelah, bercak darah pada urin, memar/ warna kulit kebiru-biruan, sering mengalami pendarahan

**Pencegahan mengurangi resiko** : olahraga teratur, pengobatan pertama apabila mengalami luka agar darah yang keluar tidak terlalu banyak, konsumsi sayur, biji-bijian, buah-buahan, Batasi konsumsi makanan berlemak, hindari stress.

**Pengobatan** : Terapi medis berupa *replacement Therapy* ( terapi penggantian atau penambahan), *Desmopressin, antifibrinolytic medicines* ( pengobatan dengan obat-obatan atau pil yang dikonsumsi bersamaan dengan replacement therapy).

Selain penyakit hemophilia, terdapat penyakit yang memiliki keserupaan dengan hemophilia adalah penyakit von willebrand. Keduanya hanya memiliki perbedaan kelainan faktor protein dalam darah.

#### 4. **Thalasemia**

Thalasemia adalah penyakit kelainan darah yang diakibatkan oleh faktor genetika dan menyebabkan protein yang ada di dalam sel darah merah (hemoglobin) tidak berfungsi secara normal. Zat besi yang diperoleh tubuh dari makanan digunakan oleh sumsum tulang untuk menghasilkan hemoglobin. Hemoglobin yang terdapat dalam sel darah merah berfungsi mengantarkan oksigen dari paru-paru ke seluruh anggota tubuh. Penderita thalasemia memiliki kadar hemoglobin yang rendah, oleh karena itu tingkat oksigen dalam tubuh penderita thalasemia juga lebih rendah.

**Penyebab** : pada umumnya faktor keturunan

**Gejala** : berat badan rendah, sesak nafas, mudah lelah dan sakit kuning

**Pencegahan terjadinya talasemia lanjutan** : melakukan *screening* darah sedini mungkin, tidak menikah dengan penderita talasemia apabila kita seorang penderita ataupun pembawa gen talasemia, menjaga pola makan dan hidup dengan sehat dan teratur agar tidak terjadi komplikasi talasemia.

**Pengobatan** : tranfusi darah tali pusat dan transplantasi sumsum tulang namun hal ini juga dapat menimbulkan sejumlah komplikasi. Tranfusi darah rutin pun terkadang mengakibatkan penumpukkan zat besi dalam tubuh, oleh karena itu juga terkadang dilakukan terapi khelasi

#### 5. **Varises**

Penyakit varises merupakan jenis penyakit pada sistem peredaran darah yang ringan. Penyakit ini ditandai dengan rusaknya klep/katub pembuluh darah vena sehingga menyebabkan aliran darah terganggu. Pembuluh vena akan menjadi lebar dan berkelok-kelok karena adanya hambatan pada vena. kondisi ini mengakibatkan terjadinya arus balik aliran darah dan darah yang menuju jantung pun akan terhambat.

**Penyebab** : terlalu lama berdiri, kondisi kehamilan, obesitas, muncul tumor, faktor keturunan, penggunaan sepatu hak tinggi yang kurang tepat.

**Gejala** : pegal-pegal, adanya rasa panas dan perih, rasa lelah dan tidak nyaman pada bagian tungkai, pembuluh vena nampak menonjol berwarna biru atau ungu tua, kram otot kaki.

**Pencegahan** : tidak berdiri terlalu lama, mengurangi pemakaian sepatu berhak tinggi agar kaki menopang dengan baik, jaga pola hidup agar tidak obesitas/ jaga berat badan

**Pengobatan** : menjaga berat badan tetap dalam kapasitas yang sehat, mengistirahatkan kaki dengan cara meluruskan kaki dengan posisi agak diangkat (diberi bantalan penyangga), pemakaian stoking, laser, bedah terbuka



## 6. Hipertensi

Hipertensi ([darah tinggi](#)) merupakan salah satu jenis penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah yang paling "populer". Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyakit di mana kondisi tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah melebihi batas normal.

**Penyebab :** asupan makanan yang berlemak, tinggi garam, dan pola makan yang tidak sehat, merokok dan minum alkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik dan olahraga

**Gejala :** kepala sering pusing, sakit kepala, cepat marah, nyeri dada, sesak napas

**Pencegahan :** menjaga berat badan, berolahraga secara rutin, konsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat, kurangi garam, berhenti rokok dan alkohol.

**Pengobatan :** melakukan upaya pencegahan agar hipertensi tidak meningkat dengan dibarengi penggunaan obat-obatan. Pada beberapa kasus, penderita hipertensi harus mengonsumsi obat untuk seumur hidup. Namun, dokter bisa menurunkan dosis atau menghentikan pengobatan jika tekanan darah penderita sudah terkendali dengan mengubah gaya hidup.

## 7. Hipotensi

Hipotensi ([darah rendah](#)) merupakan kebalikan dari hipertensi, yaitu kondisi dimana tekanan darah yang mengalir pada pembuluh darah berada pada batasan di bawah normal.

**Penyebab :** diet ketat, anemia, dehidrasi, bekerja terlalu berat, anemia, pendarahan hebat, dsb.

**Gejala :** pucat, badan dingin, jantung berdebar kencang, lemas, kehilangan keseimbangan, nafas pendek, pingsan, cepat lelah, mata kunang-kunang, denyut nadi lemah

**Pencegahan dan pengobatan :** minum air putih yang banyak, menjaga pola makan dan meningkatkan asupan garam, daging merah, buah serta menghindari berdiri terlalu lama, mengonsumsi obat meningkatkan tekanan darah dan kekuatan jantung

## 8. Sklerosis

Sklerosis adalah penyakit yang diakibatkan oleh pengerasan atau penebalan pembuluh nadi/ pembuluh darah. Pengerasan nadi menimbulkan gangguan kelancaran aliran darah. Sklerosis dapat terjadi karena terbentuknya endapan lemak yang disebut aterosklerosis. Sedangkan penebalan pembuluh darah oleh pengkapuran disebut dengan arteriosklerosis.

Pada umumnya aterosklerosis lebih populer dibandingkan arteriosklerosis. Bahwasanya arteriosklerosis inilah yang merupakan cikal-bakal dari berbagai penyakit mematikan, seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, pembesaran pembuluh darah, hingga serangan jantung. Meskipun penyakit-penyakit yang ditimbulkan oleh arteriosklerosis baru muncul pada saat seseorang sudah usia lanjut, arteriosklerosis sendiri sudah muncul sejak masa remaja bahkan anak-anak. Proses ini berlangsung melalui proses panjang dan melalui beberapa tahapan.

**Penyebab :** kolesterol tinggi, hipertensi, diabetes, obesitas, merokok dan alkohol

**Gejala :** muncul plak tidak stabil di pembuluh, sering nyeri dada, sakit kepala

**Pencegahan dan pengobatan :** menjaga pola makan dengan menghindari makan berlemak tinggi gula, memperbanyak serat sayur dan buah, berhenti rokok, istirahat cukup, rajin olahraga

## 9. Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah kondisi yang terjadi ketika pembuluh darah utama yang menyuplai darah ke jantung (pembuluh darah koroner) mengalami kerusakan. Tumpukan kolesterol pada pembuluh darah serta proses peradangan diduga menjadi penyebab penyakit ini.

Ketika terjadi penumpukan kolesterol (plak), pembuluh darah koroner akan menyempit sehingga aliran darah dan suplai oksigen menuju jantung pun akan terhambat. Kurangnya aliran darah ini akan

menyebabkan rasa nyeri pada dada (angina) dan sesak napas, hingga suatu saat terjadi hambatan total pada aliran darah menuju jantung atau yang disebut juga dengan serangan jantung.

**Penyebab :** pembuluh darah tersumbat (terutama lemak), kolesterol tinggi, merokok, diabetes, hipertensi.

**Gejala :** nyeri dada, aritmia (irama denyut nadi tidak stabil, keringat dingin, mual, muntah

**Pencegahan :** mengetahui tekanan darah secara rutin agar tekanan darah stabil normal, olahraga teratur, jangan merokok, kontrol gula darah, kadar kolesterol, dan trigleserida, konsumsi buah dan sayur, menjaga berat badan yang sehat, hindari stress, menjaga pola makan dengan memperbanyak makan tinggi omega-3, buah-buahan, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian dan kurangi makanan berlemak, daging merah, makanan minuman bergula.

#### **10. Miokarditis**

Miokarditis adalah kondisi di mana lapisan dinding jantung bagian tengah (miokardium) mengalami peradangan atau inflamasi. Miokarditis bisa memengaruhi sel otot jantung dan sistem kelistrikan jantung. Akhirnya akan mengganggu kinerja jantung dalam memompa darah, serta detak jantung menjadi tidak beraturan.

**Penyebab :** bakteri, jamur, virus, parasit, obat-obatan memicu reaksi alergi dan keracunan, radiasi

**Gejala :** jika miokarditis ringan terkadang penderita tidak merasakan gejala apapun. Pada penderita miokarditis, gejala umumnya adalah sakit dada, kelelahan, nafas pendek saat istirahat ataupun beraktivitas, terjadi pembekakan akibat penumpukan cairan pada tungkai kaki, pergelangan kaki, telapak kaki. Miokarditis juga bisa diidap oleh anak-anak dengan gejala umum seperti nafas cepat, mudah pingsan, kesulitan bernafas, demam, detak jantung tidak beraturan.

**Pencegahan :** menghindari orang yang mengidap infeksi virus, menjaga kebersihan, menghindari kebiasaan berbahaya, menghindari serangan kutu, melakukan vaksinasi terhadap beberapa virus penyebab miokarditis

**Pengobatan :** Baik melalui pengobatan maupun tidak, banyak kasus miokarditis yang bisa sembuh sepenuhnya. Pengobatan yang dilakukan bertujuan untuk menangani penyebab awal munculnya miokarditis. Untuk miokarditis ringan, dokter akan menyarankan penderita untuk beristirahat dan mengonsumsi obat-obatan yang membantu tubuh melawan infeksi penyebab miokarditis seperti antibiotik jika infeksi disebabkan oleh bakteri. Untuk miokarditis parah dilakukan pengobatan untuk mengembalikan fungsi jantung baik melalui obat-obatan atau alat bantu, atau bahkan melakukan transplantasi jantung.

#### **11. Aritmia**

Aritmia adalah masalah pada irama pada jantung berdetak terlalu cepat, terlalu lambat, atau tidak teratur. Aritmia terjadi karena impuls elektrik yang berfungsi mengatur detak jantung tidak bekerja dengan baik.

**Penyebab :** ketidakseimbangan kadar elektrolit (kaliun, natrium, kalsium, dan magnesium), merokok atau mengonsumsi kafein tinggi, terlalu banyak alkohol, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, penggunaan obat-obatan dan efek samping obat

**Gejala :** Aritmia bisa terjadi tanpa menimbulkan gejala yang disadari oleh penderitanya. Munculnya gejala pun tidak serta-merta menandakan bahwa kondisi jantung yang dialami sangat parah. Gejala yang dapat muncul dan dirasakan antara lain: rasa berdebar di dada, detak jantung lebih cepat atau lebih lambat daripada normal, kelelahan, pusing, sesak napas, nyeri dada, pingsan

**Pencegahan :** mengonsumsi makanan sehat, menghindari stress, menjaga berat badan, membatasi minuman keras dan kafein, tidak merokok, olahraga teratur

**Pengobatan :** Ada sebagian pasien aritmia yang tidak membutuhkan pengobatan. Pengobatan biasanya diberikan dokter jika melihat gejala aritmia pasien berpotensi menjadi lebih buruk atau menyebabkan komplikasi. Jenis pengobatan yang dilakukan adalah: penggunaan obat-obatan yang menjaga denyut jantung, alat pacu jantung dan pengobatan lainnya.

## **12. Kardiomiopati**

Kardiomiopati adalah penyakit yang berhubungan dengan miokardium atau otot jantung di mana terdapat kelainan pada otot jantung secara struktur dan fungsi tanpa adanya penyakit jantung koroner, hipertensi, atau kelainan katup jantung. Bila penyakit ini terbatas hanya pada kelainan atau kerusakan otot jantung, maka keadaan ini disebut kardiomiopati primer. Bila kardiomiopati disebabkan oleh penyakit lain yang mengakibatkan kelainan pada otot jantung, keadaan ini disebut kardiomiopati sekunder.

**Penyebab :** Biasanya penyebab kardiomiopati tidak diketahui. Untuk beberapa orang, dokter akan mencari tahu kemungkinan faktor lain yang dapat mencetuskan kardiomiopati, seperti Kelainan genetic, Penyakit tiroid, Irama jantung cepat yang tidak tertangani, obesitas , diabetes, kekurangan vitamin dan mineral, konsumsi alkohol berlebihan, pengguna obat kemoterapi dan radiasi, infeksi.

**Gejala :** nyeri dada, pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki dan tungkai, batuk saat berbaring, perut kembung akibat adanya cairan, rasa lelah, sesak bahkan saat beristirahat, pusing.

**Pencegahan :** jika penyebabnya adalah faktor keturunan maka tidak dapat dicegah, namun secara umum, penyakit ini dapat dicegah dengan pola makan dan pola hidup yang baik, tidak stress, istirahat cukup, memantau kondisi kesehatan yang dapat menjadi penyebab kardiomiopati seperti diabetes.

**Pengobatan :** pemberian obat-obatan untuk mempertahankan irama jantung, pemasangan alat pacu jantung, obat –obatan pemantau asupan garam dan air yang menambah frekuensi buang air kecil, pengobatan terakhir adalah transplantasi jantung.

## PETA PIKIRAN BUATAN SISWA

Peta pikiran ini merupakan hasil karya siswa dalam menentukan penyakit, penyebab dan pencegahan/penanganan berbagai jenis gangguan organ peredaran darah.

Media dalam membuat peta pikiran adalah kertas, alat gambar

## KARTU PASIEN

Nama : Ahmadi  
Usia : 52 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Pucat
2. Mata kuning-kuning
3. Pusing, lemas dan lesu
4. Tidak fokus beraktivitas
5. Kekurangan zat besi

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Aryani  
Usia : 30 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Pegal-pegal
2. Sering kram kaki
3. Lelah di tungkai
4. Betis terdapat penjolan pembuluh

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Suwarno  
Usia : 48 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-ciri dan Gejala :

1. kolesterol
2. diabetes
3. obesitas
4. hipertensi
5. sering nyeri dada

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Indrarti  
Usia : 12 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-ciri dan Gejala :

1. Sakit dada
2. Kesulitan bernafas
3. Sering demam
4. Detak jantung tidak beraturan
5. Jantung bagian tengah radang akibat bakteri

Penanganan :

---

---

---

---

---

## BERBAGAI CONTOH PANTUN

Berbagai contoh pantun ini akan dikemas dalam sebuah buku kecil berjudul "Mari Berpantun"  
Buku tersebut berisi pantun-pantun sebagai berikut:

1. Jalan jalan bersama sahabat  
Sepanjang jalan ada patung  
Olahraga dan makan yang sehat  
Tuk hindari penyakit jantung

2.  
Ada gula ada semut  
Jangan tinggalkan gula seongkah  
Ingin talasemia tidak berlanjut  
*Screening* darah sebelum menikah  
Jangan tinggalkan gula seongkah  
Nanti dikira sebuah permata  
*Screening* darah sebelum menikah  
Agar anakmu tidak menderita

3. burung elang di angkasa  
terbanglah tinggi tanpa meragu  
jangan berdiri terlalu lama  
agar varises tidak mengganggu

4. indah nian burung gereja  
berwarna kuning dan merah  
berkicau di atas rumah gadang  
jika terkena amenia  
segera minum tambah darah  
agar mata tidak berkunang-kunang

5. ambil madu bersama Oki  
tak sangka lihat lebah ratu  
aliran sungai biru di kaki  
penyakit apakah itu?

6. pergi ke taman denganku  
tersandung batu tidak bersua  
darah mengalir sulit membeku  
tanda penyakit hemofilia

7. Persegi berjumlah empat sisi  
Cintai sayur berzat besi

8. terbang rendah burung kutilang  
Hinggap di dahan sambil menoleh  
Hatiku senang tidak kepalang  
Ayah pulang membawa oleh-oleh

9. Bagai api panas membara  
Badan kuat rajin olahraga

10. Sungguh indah burung kakak tua  
Terbang tinggi tanpa ragu  
Telah lama tidak bersua  
Hati sedih karena rindu

11. Buaya putih hidup di rawa  
Meronta-ronta terjat di jaring  
Perust sakit menahan tawa  
Gigi nenek loncat di piring

12 Disitu kamu di sini aku  
Bergandeng tangan bersuka ria  
Sehat selalu ini badanku  
Karena rajin berolahraga

13. Si Nana mengayuh sepeda  
Didahinya penuh piluh  
Disekanya dengan baju  
Wahai anak-anak muda  
Sehat itu pasti kamu butuh  
Berharap lanjut umurmu

14. Saat malas dan tak bertenaga  
Jangan diam seperti pagar  
Sebaiknya lakukan olahraga  
Agar peredaran darah lancar  
Jangan diam seperti pagar  
Layaknya orang berputus asa  
Agar peredaran darah lancar  
Kamu pun sehat senantiasa

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 1

KELOMPOK .....

Anggota :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Identitas Sekolah : SD NEGERI LEREP 01  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /  
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)  
Tanggal : .....  
Kegiatan : Mengumpulkan informasi terkait gangguan organ peredaran darah

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok ahli pertamamu di kolom nama!
2. Carilah informasi terkait gangguan organ peredaran darah sesuai sub topik yang telah kamu dapatkan (jantung, darah, pembuluh darah)!  
Carilah informasi di buku teks yang di ada atau di internet.
3. Tuliskan hasil membaca atau menyimakmu pada tabel!
4. Kerjakan tugas ini bersama anggota kelompokmu di kelompok ahli 1, namun setiap anggota menulis hasil kerja sebagai bahan untuk menjelaskan kepada anggota kelompok asal.

Mengumpulkan informasi terkait gangguan organ peredaran darah di \_\_\_\_\_

Tabel Gangguan Peredaran Darah

Pantun No	Gangguan	Ciri/ Keterangan	Penyebab	Gejala	Pecegahan/ Penanganan
1					
2					
3					
4					
5					

3. \_\_\_\_\_

1. Dari beberapa pantun di atas, apakah semuanya berbeda?
2. Adakah yang memiliki kesamaan?
3. Sebutkan pantun nomor berapa yang memiliki kesamaan?
4. Jelaskan kesamaan tersebut!
5. Jika pantun nomor 4 akan dirubah menjadi pantun teka teki, bagaimanakah bunyi pantun tersebut agar tetap berbentuk pantun talibun ?

Pantun No	Berdasarkan isi dan amanat
1	Berisi nasihat untuk rajin olah raga dan menjaga pola makan agar terhindar dari penyakit jantung
2	
3	
4	
5	

**Jawablah pertanyaan berikut !**

1. Dari beberapa pantun di atas, apakah semuanya berbeda?
2. Adakah yang memiliki kesamaan?
3. Sebutkan pantun nomor berapa yang memiliki kesamaan?
4. Jelaskan kesamaan tersebut!
5. Dapatkah pantun nomor 7 dan nomor 9 menjadi satu kesatuan isi? Mengapa?



### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 3

**KELOMPOK .....**

**Anggota :**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Identitas Sekolah : SD NEGERI LEREP 01

Kelas / Semester : V / 1

Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /  
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

Manusia

Pembelajaran ke – : 1 (Satu)

Tanggal : .....

Kegiatan : Membuat peta pikiran tentang gangguan organ peredaran darah

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok di kolom nama!
2. Setelah kamu kembali ke kelompok asal, ceritakan hasil kerjamu mengumpulkan informasi terkait gangguan, ciri, gejala, penyebab, dan pencegahan / penanganan.
3. Buatlah peta pikiran gangguan peredaran darah manusia bersama anggota kelompok asal!  
Tuliskan gangguan, ciri khusus, gejala, penyebab, pencegahan/ pengobatan!
4. Buatlah dengan menarik dan sejelas mungkin!
5. Presentasikan hasil kerjamu di depan kelas

**Peta Pikiran \_\_\_\_\_**

**KELOMPOK .....**

**Anggota :**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 4**

Identitas Sekolah : SD NEGERI LEREP 01  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /  
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah  
Manusia  
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)  
Tanggal : .....  
Kegiatan : Menganalisis gangguan organ peredaran darah menggunakan kartu pasien

Petunjuk :

1. Isilah nama kelompok di kolom nama!
2. Kerjakan tugas ini bersama kelompok asal!
3. Bacalah kartu pasien yang yang diberikan!
4. Analisislah ciri dan gejala yang tertera!
5. Tuliskan kemungkinan penyakit yang dapat muncul dan penanganan yang tepat terhadap gangguan tersebut!

**Kartu Pasien**

Nama : Ahmadi  
Usia : 52 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-Ciri dan Gejala :

1. Pucat
2. Mata kuning-kuning
3. Pusing, lemas dan lesu
4. Tidak fokus beraktivitas
5. Kekurangan zat besi

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Aryani  
Usia : 30 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-Ciri dan Gejala :

1. Pegal-pegal
2. Sering kram kaki
3. Lelah di tungkai
4. Betis terdapat penjolan pembuluh

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Suwarno  
Usia : 48 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-Ciri dan Gejala :

1. Kolesterol
2. diabetes
3. Obesitas
4. Hipertensi
5. sering nyeri dada

Penanganan :

---

---

---

---

---

Nama : Indrarti  
Usia : 12 tahun

Kemungkinan penyakit : \_\_\_\_\_

Ciri-Ciri dan Gejala :

1. Sakit dada
2. Kesulitan bernafas
3. Sering demam
4. Detak jantung tidak beraturan
5. Jantung bagian tengah radang akibat bakteri

Penanganan :

---

---

---

---

---

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK 5

Nama : \_\_\_\_\_

Identitas Sekolah : SD NEGERI LEREP 01  
Kelas / Semester : V / 1  
Tema/ Subtema : 4. Sehat itu Penting /  
3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah  
Manusia  
Pembelajaran ke – : 1 (Satu)  
Tanggal : .....  
Kegiatan : Membuat dan Membaca Pantun

---

Petunjuk :

1. Isilah namamu di kolom nama!
2. Setelah mengetahui cara mencegah dan menjaga kesehatan organ peredaran darah, buatlah sebuah pantun dengan tema menjaga kesehatan kesehatan organ peredaran darah!
3. Bacalah pantun buatanmu di depan kelas menggunakan intonasi, lafal dan ekspresi yang tepat!

### Pantun

Pantun ini memiliki ... bait yang terdiri dari ... baris.

Jumlah suku kata pada setiap baris ....

Sajak pada pantun ini adalah ....

Jenis pantun berdasarkan isi adalah ....

Jenis pantun berdasarkan usia adalah ....

Jenis pantun berdasarkan bentuk adalah ....

Isi pada pantun ini adalah ....