

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SDN MARGOREJO I/403 SURABAYA  
 Kelas / Semester : V (lima) / 1  
 Tema 4 : Sehat Itu Penting  
 Sub Tema 2 : Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah  
 Pembelajaran : 1  
 Alokasi Waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1 Setelah mengamati pantun, siswa dapat menjelaskan makna dan amanat pantun dengan benar
- 2 Setelah berkreasi membuat pantun, siswa dapat menjelaskan amanat pantun buatannya dengan benar
- 3 Siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci
- 4 Dengan kegiatan mencari tahu, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyapa siswa dengan <b>salam</b> dan dan menanyakan <b>kabar siswa</b></li> <li>2. Guru mengabsensi kehadiran siswa dan mengecek kesiapan siswa dengan memeriksa kerapian pakaian dan semangat siswa.</li> <li>3. Guru mengajak siswa memulai pembelajaran dengan pembiasaan: <b>berdoa</b>, menyanyikan <b>lagu Nasional</b>, dan membaca Pancasila (<i>imtaq</i>)</li> <li>4. Guru <b>mengingatkan siswa</b> untuk selalu <b>menjaga kesehatan</b> dan <b>mematuhi protokol kesehatan</b> selama di rumah maupun di luar rumah, Seperti rajin mencuci tangan dengan sabun, memakai hand sanitizer, menggunakan <i>face shield</i> dan sebisa mungkin dirumah saja jika tidak ada hal yang sangat penting</li> <li>5. Guru <b>menyampaikan tujuan pembelajaran</b>, kegiatan siswa, materi pokok yang akan dipelajari hari ini, dan <b>penilaian</b> yang akan dilakukan</li> </ol>	1 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyajikan sebuah pantun tentang Kesehatan yaitu : Di sana kamu di sini <b>aku</b> Bergandeng tangan bersuka <b>ria</b> Sehat selalu ini <b>badanku</b> Karena rajin <b>berolahraga</b></li> <li>2. Siswa <b>mengamati pantun</b> tentang kesehatan organ peredaran darah manusia</li> <li>3. Siswa <b>menjelaskan makna/isi pantun</b> tentang organ peredaran darah manusia (<i>berpikir kritis</i>)</li> <li>4. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok yaitu: <b>Kelompok Jantung, Kelompok Peredaran Darah, Kelompok Lari Pagi, dan Kelompok Pantun.</b></li> <li>5. Guru membagikan LKPD dan siswa berkreasi <b>membuat pantun</b> berisi pentingnya menjaga organ peredaran darah manusia (<i>mandiri</i>)</li> <li>6. Setelah <b>membuat pantun secara berkelompok</b>, siswa mengidentifikasi ciri-ciri pantun buatannya lalu mengumpulkannya kepada guru.</li> <li>7. Guru menunjukkan beberapa gambar yang menyerang peredaran darah manusia.</li> <li>8. Siswa <b>mengamati beberapa contoh gangguan penyakit pada sistem peredaran darah manusia</b></li> <li>9. Siswa <b>mengidentifikasi penyebab dan gejala penyakit pada sistem peredaran darah manusia</b> (secara berkelompok) mengerjakan pada LKPD.</li> <li>10. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.</li> <li>11. Siswa <b>menyebutkan cara-cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia.</b></li> <li>12. Siswa mengerjakan soal evaluasi melalui <i>kuis di quizizz dengan link <a href="https://quizizz.com/admin/quiz/615d3c31f1987c001feb1bd">https://quizizz.com/admin/quiz/615d3c31f1987c001feb1bd</a></i></li> <li>13. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya</li> </ol>	8 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa menyimpulkan pembelajaran hari ini.</li> <li>2. Guru mengakhiri pelajaran dengan memberikan tugas rumah <b>mencari contoh penyakit pada sistem peredaran darah manusia (selain yang dicontohkan guru)</b> tugas mandiri.</li> <li>3. Siswa menyanyikan lagu daerah</li> <li>4. Guru mengingatkan agar tetap rajin belajar dan tetap jaga Prokes di manapun berada.</li> <li>5. Guru menginformasikan pembelajaran pertemuan berikutnya</li> <li>6. Guru mengakhiri pembelajaran dengan ucapan salam dan mengajak siswa untuk berdoa sesuai agama dan keyakinan masing-masing.</li> </ol>	1 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

1. **Penilaian Sikap:** tanggung jawab, mandiri, dan jujur

2. **Penilaian pengetahuan:**

B Indo : 3.6 dan IPA : 3.4

Teknik Penilaian: Tes

Instrumen: 10 Butir soal

Link Kuis <https://quizzz.com/admin/quiz/615d3c31f1987c001feb1bd> (Penilaian terlampir)

3. **Penilaian Keterampilan**

B Indo (KD 4.6) Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

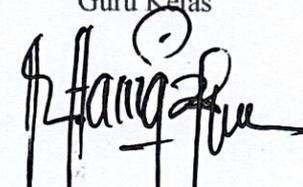
IPA (KD 4.4) Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

Mengetahui,  
Kepala SDN Margorejo I/403 Surabaya



**SRI KIS UNTARI, S.Pd.MM**  
NIP 197208231997032004

Surabaya, 3 November 2021  
Guru Kelas



**SRI KIS UNTARI, S.Pd.MM**  
NIP 197208231997032004

# LAMPIRAN PENILAIAN

## 1. PENILAIAN SIKAP

No	Nama	Perubahan tingkah laku											
		Mandiri				Jujur				Tanggung Jawab			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	.....												
2	.....												
3	.....												
4	.....												
5	.....												
Dst	.....												

K = KURANG

C = CUKUP

B = BAIK

SB = SANGAT BAIK

## 2. Penilaian Pengetahuan

B Indo : 3.6 dan IPA : 3.4

Teknik Penilaian: Tes

Instrumen: 10 Butir soal (terlampir)

Penilaian (penskoran): Total Nilai Siswa

## 3. Penilaian Keterampilan

B Indo (KD 4.6) Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

Rubrik

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: i. Pantun bersajak • a-b a-b. ii. Satu bait terdiri atas empat baris. iii. Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata. iv. Terdapat sampiran • pada dua baris • pertama dan isi pada • dua baris berikutnya	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan
Penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan ringkasan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dan menarik dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar penulisan	Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian kecil penulisan

RUBRIK

IPA (KD 4.4) Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah.	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar.	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis.	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis.	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Anggota Kelompok : 1. ....  
2. ....  
3. ....

Mata Pelajaran : Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar : 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

Setelah kita belajar tentang pantun menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia, buatlah sebuah pantun dan diskusikan isinya dengan kelompokmu. Ikuti langkah-langkah berikut ini :

1. Tentukan tema pantun yang akan kalian buat
2. Tentukan amanat yang ingin disampaikan dalam pantun
3. Buatlah pantun sesuai dengan ciri-ciri pantun yang telah kita pelajari
4. Bacakan pantun yang telah kalian buat di depan kelas



---

---

---

---

---

MAKNA PANTUN :

---

---

---

CIRI-CIRI PANTUN :

1. Jumlah baris pada pantun diatas .....
2. Jumlah suku kata pada setiap baris ...
3. Sampiran pantun di atas terletak pada baris ....
4. Isi pantun di atas terletak pada baris ...

----- Selamat mengerjakan -----

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## Kelompok Jantung

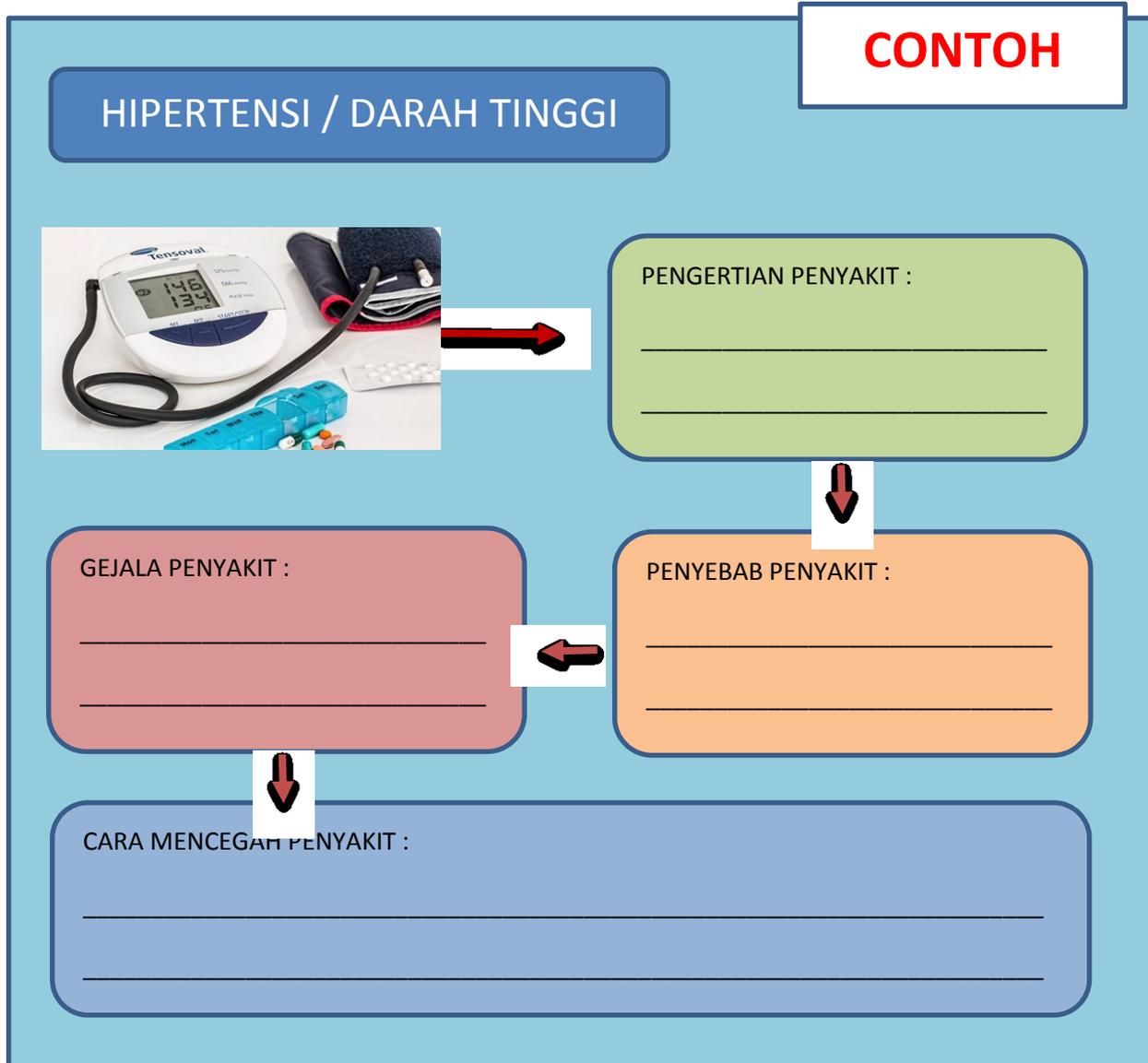
Nama Anggota Kelompok : 1. ....  
2. ....  
3. ....

Mata Pelajaran : IPA

Kompetensi Dasar : 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

### Petunjuk belajar :

1. Isilah identitas pada kolom yang disediakan
2. Bacalah kembali materi gangguan pada sistem peredaran darah manusia dengan seksama
3. Carilah informasi di internet/buku/koran atau majalah tentang gangguan/penyakit pada sistem peredaran darah manusia
4. Tentukan satu penyakit (selain yang sudah kita pelajari hari ini)
5. Tuliskan pengertian, penyebab, gejala, dan cara mencegah penyakit tersebut
6. Buatlah diagram seperti contoh berikut!



----- Selamat mengerjakan -----

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## Kelompok Peredaran Darah

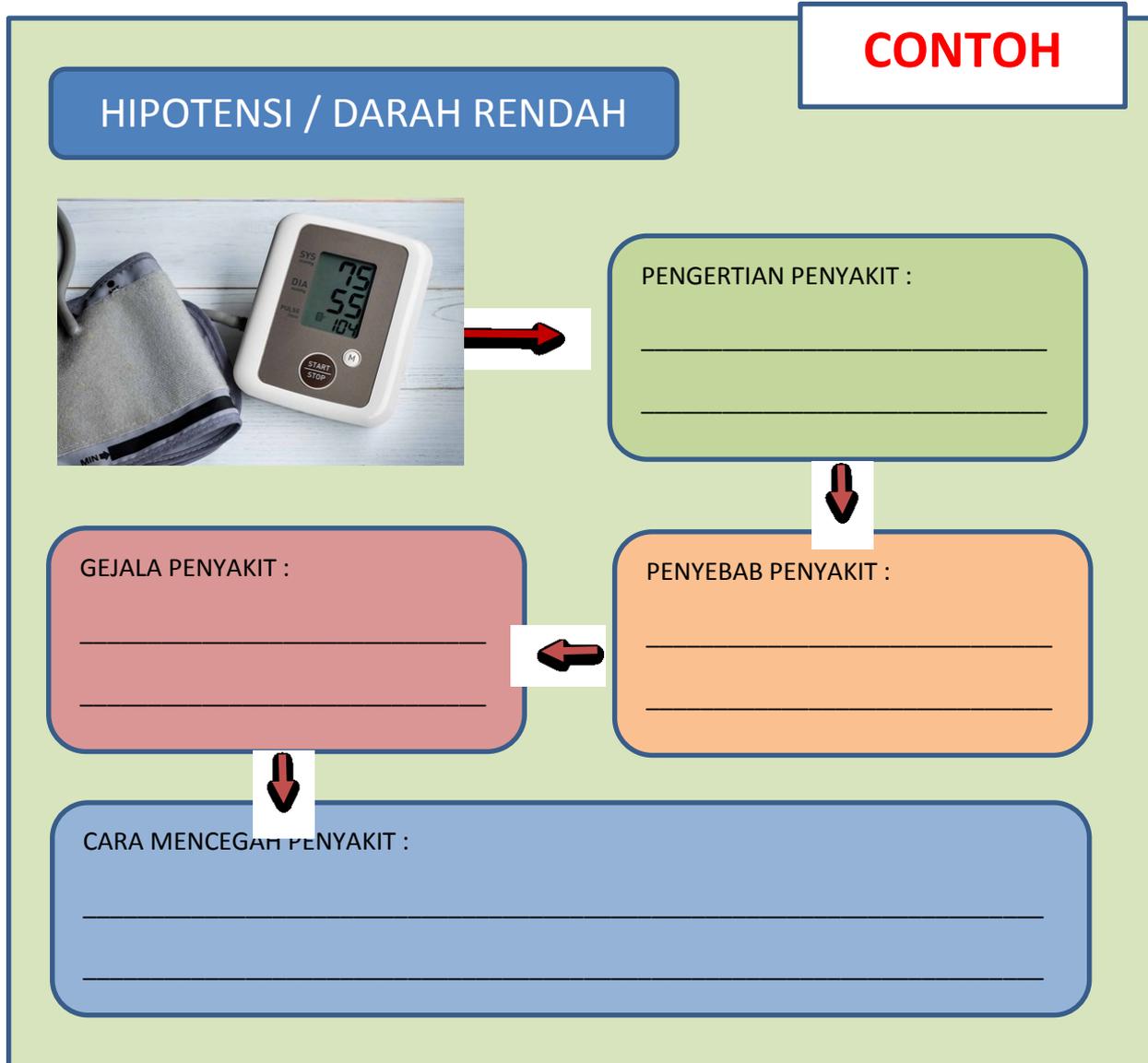
Nama Anggota Kelompok : 1. ....  
2. ....  
3. ....

Mata Pelajaran : IPA

Kompetensi Dasar : 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

### Petunjuk belajar :

1. Isilah identitas pada kolom yang disediakan
2. Bacalah kembali materi gangguan pada sistem peredaran darah manusia dengan seksama
3. Carilah informasi di internet/buku/koran atau majalah tentang gangguan/penyakit pada sistem peredaran darah manusia
4. Tentukan satu penyakit (selain yang sudah kita pelajari hari ini)
5. Tuliskan pengertian, penyebab, gejala, dan cara mencegah penyakit tersebut
6. Buatlah diagram seperti contoh berikut!



----- Selamat mengerjakan -----

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## Kelompok Lari Pagi

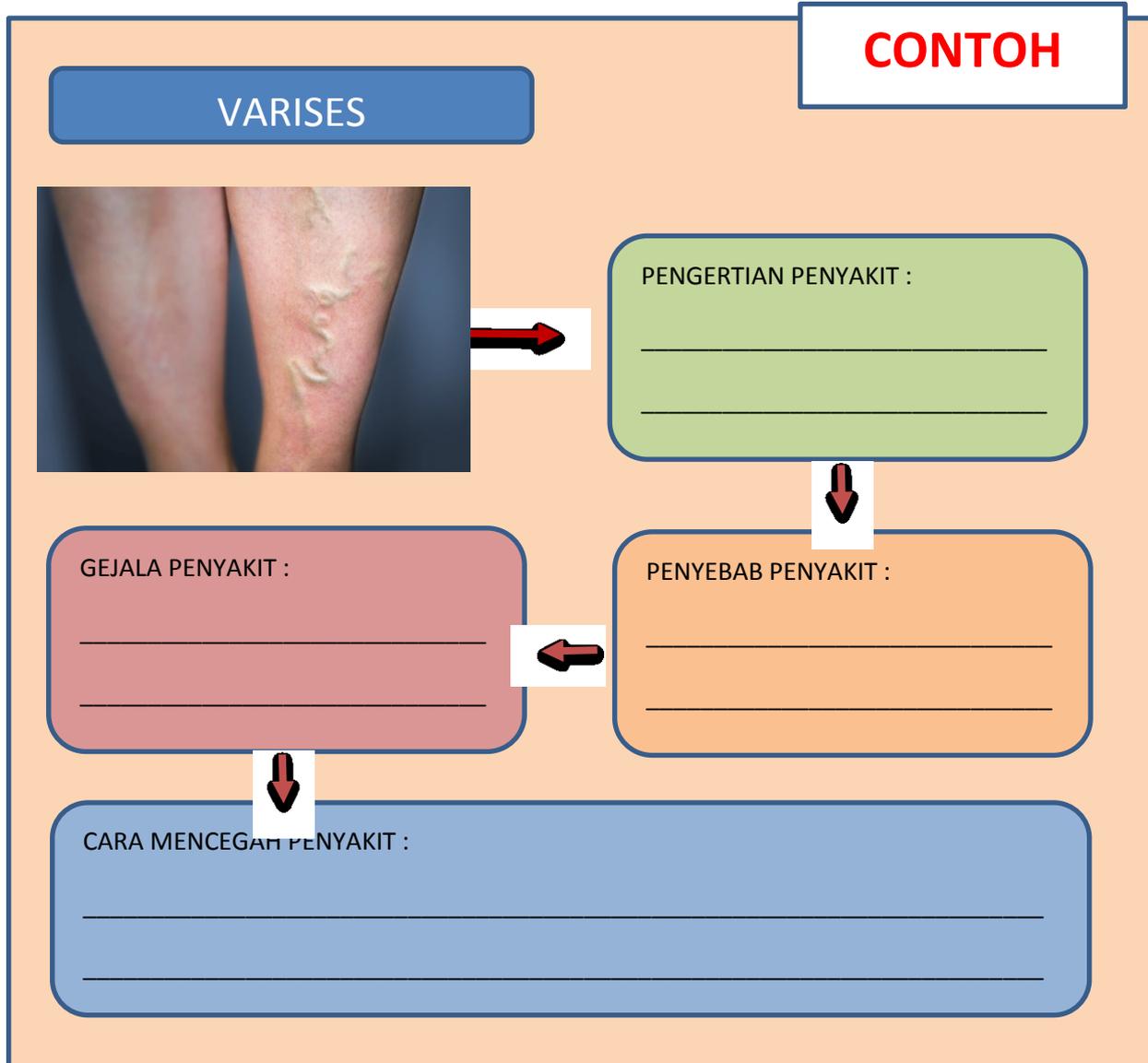
Nama Anggota Kelompok : 1. ....  
2. ....  
3. ....

Mata Pelajaran : IPA

Kompetensi Dasar : 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

### Petunjuk belajar :

1. Isilah identitas pada kolom yang disediakan
2. Bacalah kembali materi gangguan pada sistem peredaran darah manusia dengan seksama
3. Carilah informasi di internet/buku/koran atau majalah tentang gangguan/penyakit pada sistem peredaran darah manusia
4. Tentukan satu penyakit (selain yang sudah kita pelajari hari ini)
5. Tuliskan pengertian, penyebab, gejala, dan cara mencegah penyakit tersebut
6. Buatlah diagram seperti contoh berikut!



----- Selamat mengerjakan -----

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## Kelompok Olah Raga

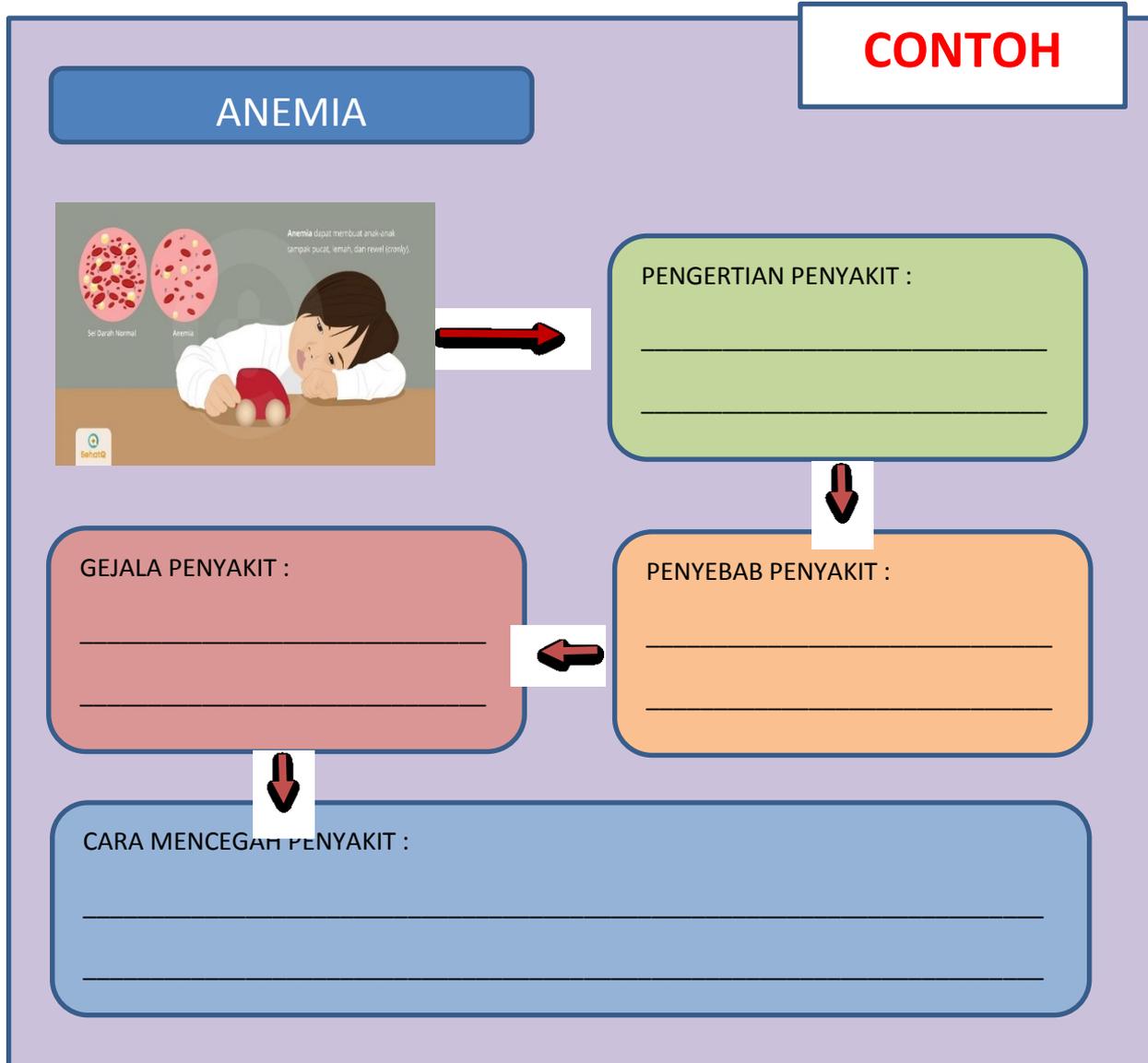
Nama Anggota Kelompok : 1. ....  
2. ....  
3. ....

Mata Pelajaran : IPA

Kompetensi Dasar : 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia

### Petunjuk belajar :

1. Isilah identitas pada kolom yang disediakan
2. Bacalah kembali materi gangguan pada sistem peredaran darah manusia dengan seksama
3. Carilah informasi di internet/buku/koran atau majalah tentang gangguan/penyakit pada sistem peredaran darah manusia
4. Tentukan satu penyakit (selain yang sudah kita pelajari hari ini)
5. Tuliskan pengertian, penyebab, gejala, dan cara mencegah penyakit tersebut
6. Buatlah diagram seperti contoh berikut!



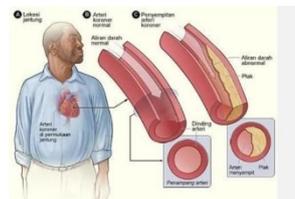
----- Selamat mengerjakan -----

# EVALUASI

## TEMA 4 SUBTEMA 2 PEMBELAJARAN 1

Nama Siswa : .....  
Kelas : .....  
No Absen : .....

- Berdasarkan jenis/isinya pantun dibedakan menjadi empat, yaitu...
  - pantun anak-anak, pantun muda, pantun tua, dan pantun jenaka
  - pantun nasihat, pantun jenaka, pantun teka-teki, dan pantun remaja
  - pantun nasihat, pantun jenaka, pantun teka-teki, dan pantun kiasan
  - pantun agama, pantun nasihat, pantun muda, pantun dewasa
- Pantun yang berisi petuah disebut pantun.....
  - agama
  - nasihat
  - jenaka
  - teka-teki
- Isi pantun terletak pada baris ke....
  - 1 dan 2
  - 1 dan 3
  - 2 dan 4
  - 3 dan 4
- Pagi hari ayam berkokok  
Memulai hari dengan kerja giat  
Hindari benda yang namanya rokok  
Badanmu bugar jantungmu sehat  
Amanat yang terkandung dalam pantun tersebut adalah ....
  - Kita harus rajin bangun pagi
  - Ajakan untuk giat bekerja
  - Ajakan untuk makan yang sehat
  - Anjuran untuk tidak merokok
- Jalan-jalan bersama Dayat  
Menengok kerbau membajak sawah  
Jantung kita akan selalu sehat  
Jika rutin makan sayur dan buah  
Amanat yang terkandung dalam pantun tersebut adalah ....
  - Kita akan sehat jika rajin makan buah dan sayur
  - Kita akan sehat jika rajin membajak sawah
  - Jalan-jalan membuat badan menjadi sehat
  - Jantung akan sehat jika rajin berjalan-jalan
- Gangguan peredaran darah manusia yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah yang mengarah ke jantung seperti pada gambar disebut...
  - jantung koroner
  - hipertensi
  - hipotensi
  - varises
- Jika tekanan darah seseorang melebihi 120/80 mmHg, orang tersebut akan mengalami...
  - leukimia
  - anemia
  - hipotensi
  - hipertensi
- Gangguan organ peredaran darah pada gambar berikut disebut...
  - varises



- B. anemia
  - C. hipotensi
  - D. hipertensi
9. Berikut yang merupakan gejala seseorang mengalami hipotensi/tekanan darah rendah adalah...
- A. mual, sakit kepala, dan muntah
  - B. pusing, lemas, dan pucat
  - C. sakit kepala, jantung berdebar, dan pingsan
  - D. sesak nafas, nyeri dada, dan cepat lelah
10. Berikut ini hal yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan jantung adalah...
- A. berolah raga secara teratur dan makan makanan bergizi
  - B. berolah raga satu minggu sekali dan lebih banyak tidur
  - C. memperbanyak waktu tidur dan makan makanan yang enak
  - D. makan makanan yang enak dan berolahraga setiap hari

## **KUNCI JAWABAN**

- 1. C
- 2. B
- 3. D
- 4. D
- 5. A
- 6. A
- 7. D
- 8. A
- 9. B
- 10. A

# BAHAN AJAR

## Bahasa Indonesia

Pantun adalah sebuah puisi lama yang memiliki 4 bait dan biasa digunakan dalam sebuah acara

Ciri-ciri pantun adalah sebagai berikut:

1. Tiap bait terdiri dari empat baris (larik)
2. Tiap baris terdiri dari 8 sampai 12 suku kata.
3. Rima akhir setiap baris adalah a-b-a-b.
4. Baris pertama dan kedua merupakan sampiran.
5. Baris ketiga dan keempat merupakan isi.

Dilihat dari isinya, pantun terdiri dari beberapa jenis, yakni.

1. Pantun teka-teki. Pantun teka-teki ini berisi pertanyaan yang harus dijawab oleh pendengarnya.
2. Pantun jenaka. Pantun jenaka adalah pantun yang memiliki isi lucu atau humor. Pantun jenaka banyak digunakan untuk menghibur orang lain.
3. Pantun agama. Pantun agama adalah pantun yang berisi tentang nasehat atau makna penting tentang agama. Pembuatan pantun agama ini berdasarkan dari pembelajaran tiap-tiap agama.
4. Pantun nasehat. Pantun nasehat adalah pantun yang berisi nasihat atau petuah untuk memberitahu orang lain.

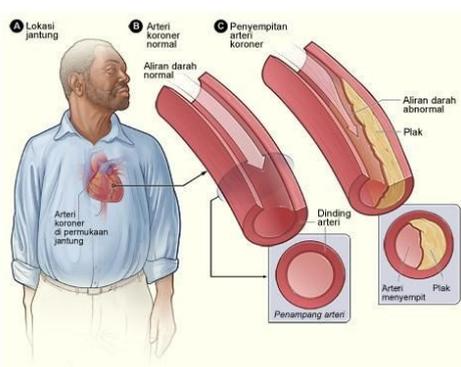
Contoh Pantun tentang organ peredaran darah manusia :

*Di situ kamu di sini aku  
Bergandeng tangan bersuka ria  
Sehat selalu ini badanku  
Karena rajin berolahraga*

*Si Nana mengayuh sepeda  
Di dahinya penuh peluh  
Wahai anak-anak muda  
Sehat itu pasti kamu butuh*

IPA ( Penyakit peredaran darah manusia)

## **JANTUNG KORONER**



Jantung koroner adalah gangguan jantung kerana adanya penyempitan pembuluh darah yang mengarah ke

Penyebabnya adalah tersumbatnya pembuluh darah oleh berbagai macam zat, seperti lemak dan kapur

Gejala jantung coroner adalah sesak nafas, nyeri pada dada sebelah kiri, dan cepat lelah

### HIPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)

Hipertensi adalah naiknya tekanan darah diatas normal. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg

Penyebab hipertensi adalah usia lanjut, gaya hidup tidak sehat, jarang berolahraga, dan stress

Gejala hipertensi adalah sakit kepala, lemas, jantung berdebar-debar, nyeri di dada, dan masalah pada



### HIPOTENSI (TEKANAN DARAH RENDAH)



Darah rendah atau **hipotensi** adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg

Penyebab hipotensi adalah factor usia, efek samping obat-obatan, penyakit jantung, dan pendarahan

Gejala hipotensi adalah pusing, mual, pingsan, konsentrasi berkurang, lemas, dan pucat

## VARISES



Varises adalah pelebaran pembuluh balik (vena). Varises sering terjadi di tubuh bagian bawah seperti betis.

Penyebabnya adalah posisi/duduk terlalu lama, usia, factor keturunan, dan obesitas

Gejala varises adalah pegal-pegal, rasa panas/perih pada tungkai, dan kram otot kaki terutama malam hari

## CARA MENJAGA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA :

1. Selalu memperhatikan asupan nutrisi bagi tubuh
2. Menghindari makanan yang terlalu banyak mengandung garam dan gula
3. Melakukan olah raga secara teratur
4. Menghindari konsumsi alkohol
5. Jauhi rokok
6. Membatasi asupan lemak

# MEDIA PEMBELAJARAN

## POWER POINT KELAS 5 TEMA 4 SUBTEMA 2 PEMBELAJARAN 1

**KELAS V**  
**Tema 4 Subtema 2**  
**Pembelajaran 1**

SEHAT ITU PENTING

OPEN

**BERDOA**

1. Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani.  
2. Dengan nama Allah, Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani.  
3. Bismillah yang artinya Bismillah, Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Mengasihani.  
4. Yang Maha Pemurah, lagi Maha Mengasihani.  
5. Yang Mengasihani pemurahan hati Pemurahan hati adalah:  
6. Englishlah sebagai (Ya Allah) Yang Kami mohon dan semoga Englishlah semoga kami semua-baik peribadanya.  
7. Tumbuhkan hati yang rajin belajar, agar jalan orang yang Englishlah baik. Englishlah orang yang Englishlah baik (Allah) orang yang Englishlah baik (Allah) dan Allah (Allah) orang yang Allah.

**Doa Sebelum Belajar**

رَحِمْتُ بِاللَّهِ رَبَّنَا وَيَا سَلَامَ دِينَنَا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيِّنَا  
وَرَسُولَنَا رَبِّ رَدِّفِي عَلْمًا وَرَزَقْنِي فَهْمًا

Artinya:  
"Kami ridha Allah Swt sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rosulku. Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berilah aku pengertian yang baik."

BACK NEXT

**Satu Nusa**  
**Satu Bangsa**  
**Cipt. Liberty Manik**

BACK NEXT

**PANCASILA**

- Ketuhanan Yang Maha Esa
- Kemanusiaan yang Adil dan Beradab
- Persatuan Indonesia
- Kerakyatan yang Dipimpin oleh Hikmat Kebijaksanaan dalam Permusyawaratan/Perwakilan
- Keadilan Sosial bagi Seluruh Rakyat Indonesia

BACK NEXT

Ayo teman-teman, kita terapkan protokol 5M

**5M**

1. Masking dengan baik  
2. Stay Home  
3. Stay Home  
4. Stay Home  
5. Stay Home

BACK NEXT

**TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Setelah mengamati pantun, siswa dapat menjelaskan makna dan amanat pantun dengan benar
- Setelah berkreasi membuat pantun, siswa dapat menjelaskan amanat pantun bukannya dengan benar
- Siswa dapat menjelaskan berbagai macam gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia secara rinci
- Dengan kegiatan mencari tahu, siswa dapat mempresentasikan berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana

BACK NEXT

Ingatkah kalian, berdasarkan jenis/isinya pantun dibedakan menjadi empat, yaitu pantun nasihat, pantun jenaka, pantun teka-teki, dan pantun kiasan

Untuk mengetahui makna pantun, kamu membaca dan memahami bagian isi pantun. Isi pantun terdapat pada baris ke-3 dan ke-4 dalam sebuah pantun. Makna pantun adalah tujuan dibuatnya sebuah pantun

BACK NEXT

**Perhatikan Pantun Berikut PANTUN 1**

Di situ kamu di sini aku  
Bergandeng tangan bersuka ria  
Sehat selalu ini badanku  
Karena rajin berolahraga

Makna pantun di samping adalah himbuan untuk berolahraga

BACK NEXT

## PANTUN 2

*Si Nana mengayuh sepeda  
Di dahinya penuh peluh  
Wahai anak-anak muda  
Sehat itu pasti kamu butuh*

Makna pantun pertama tentang mahalnnya kesehatan tubuh manusia

BACK NEXT

## TUGAS 1

Nah, dapatkah kamu membuat pantun yang makna atau isinya tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan?

Buatlah pantun yang berisi tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan.

BACK NEXT

Sistem peredaran darah manusia tersusun atas jantung, pembuluh darah, dan darah. Jika salah satu organ mengalami gangguan, peredaran darah akan mengalami gangguan dan tidak dapat bekerja dengan baik

Apa saja jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia?

BACK NEXT

### Beberapa Gangguan Kesehatan pada Jantung dan Pembuluh Darah

- JANTUNG KORONER
- HIPERTENSI/ DARAH TINGGI
- HIPOTENSI/ DARAH RENDAH
- VARISES

BACK NEXT

### JANTUNG KORONER

Jantung koroner adalah gangguan jantung karena adanya penyempitan pembuluh darah yang mengarah ke jantung

Penyebabnya adalah tersumbatnya pembuluh darah oleh berbagai macam zat, seperti lemak dan kapur

Gejala jantung koroner adalah sesak nafas, nyeri pada dada sebelah kiri, dan cepat lelah

BACK NEXT

### Hipertensi Darah Tinggi

Hipertensi adalah naiknya tekanan darah diatas normal. Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg

Penyebab hipertensi adalah usia lanjut, gaya hidup tidak sehat, jarang berolahraga, dan stress

Gejala hipertensi adalah sakit kepala, lemas, jantung berdebar-debar, nyeri di dada, dan masalah pada penglihatan

BACK NEXT

### HIPOTENSI (DARAH RENDAH)

Darah rendah atau hipotensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg

Penyebab hipotensi adalah factor usia, efek samping obat-obatan, penyakit jantung, dan pendarahan hebat

Gejala hipotensi adalah pusing, mual, pingsan, konsentrasi berkurang, lemas, dan pucat

BACK NEXT

### VARISES

Varises adalah pelebaran pembuluh balik (vena). Varises sering terjadi di tubuh bagian bawah seperti betis.

Penyebabnya adalah posisi/duduk terlalu lama, usia, factor keturunan, dan obesitas

Gejala varises adalah pegal-pegal, rasa panas/perih pada tungkai, dan kram otot kaki terutama malam hari

BACK NEXT

## TUGAS 2

Carilah satu lagi gangguan pada organ peredaran darah manusia. Tuliskan pengertian, penyebab, dan gejala dari penyakit tersebut

Kamu dapat bertanya kepada orang yang kamu anggap tahu. Kamu juga bisa membaca tentang berbagai gangguan pada organ peredaran darah manusia dari surat kabar, majalah, ataupun dari internet.

BACK NEXT

## Terima Kasih

CLOSE