

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 90/II Talang Pantai
Kelas/Semester	: V / I (satu)
Tema	: 1. Sehat Itu Penting
Sub Tema	: 2. Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran	: 1 (Satu)
Waktu	: 1x pertemuan ( 1x 10 menit )

### A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. Kompetensi Dasar

#### B.1

- 3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan
- 4.6. Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

#### IPA

- 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
- 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia .

#### Indikator

- 3.6.1 Menganalisis isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.
- 4.6.1 Membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.
- 3.4.1 Menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia..
- 4.4.1 Menyajikan karya tentang gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia berupa peta konsep.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah memperhatikan slide tentang pantun, siswa dapat menganalisis amanat pantun yang disajikan.
2. Setelah mengamati video tentang pembacaan pantun yang benar, siswa mampu membuat pantun Sederhana tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah dengan pilihan kata yang tepat.
3. Setelah mengamati video dan memperhatikan PPT, siswa mampu membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal dan intonasi yang tepat.
4. Dengan berdiskusi kelompok, siswa mampu menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan benar.
4. Dengan mengamati slide, siswa dapat menyajikan peta konsep tentang gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan tepat.

## Materi Pembelajaran

1. Isi dan amanat sebuah pantun
2. Cara membaca pantun yang tepat
3. Gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia.

## E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Metode : ceramah, tanya jawab, dan diskusi, demonstrasi

Pendekatan : Saintifik ( mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, eksperimen, mengasosiasi dan mengkomunikasikan), HOTS, TPACK.


## F. Media, alat, dan sumber belajar

1. Media: Slide dan Video cara memelihara organ peredaran darah manusia  
Slide tentang Isi dan amanat pantun  
Slide tentang cara membuat peta konsep  
Slide tentang contoh pantun karya pribadi
2. Alat : Laptop, Infokus
3. Sumber : Buku Kurikulum K 2013 kelas V Tema 4 hal 53  
Video Youtube : <https://youtu.be/kVnNPEfyEd4> ( Pantun)  
<https://www.youtube.com/watch?v=bkef1QLoRrU>  
( Gangguan pada organ peredaran darah manusia)

## G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuka pelajaran dengan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka.</li><li>2. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa</li><li>3. Guru melakukan apersepsi sebagai awal komunikasi guru sebelum melaksanakan pelajaran inti.</li><li>4. Guru memberikan motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan dengan menyanyikan lagu “ Garuda pancasila”</li><li>5. Siswa mendengarkan penjelasan dari guru kegiatan yang akan dilakukan hari ini dan apa tujuan yang akan dicapai dari kegiatan tersebut dengan bahasa yang sederhana dan dapat di pahami.</li></ol>	1,5 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengamati slide dan video yang disajikan tentang isi dan amanat pantun</li><li>2. Siswa bertanya jawab tentang isi dan amanat pantun yang disajikan.</li><li>3. Siswa ditugaskan untuk membuat pantun tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah.</li><li>4. Siswa mengamati video cara membaca pantun karya pribadi sesuai dengan lafal dan intonasi yang tepat.</li></ol>	7.5 menit



 <b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Siswa ditugaskan membaca pantun hasil karya sendiri dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat.</li> <li>6. Siswa mendiskusikan gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dan cara menjaga organ peredaran darah manusia berpedoman kepada LKPD yang sudah dibagikan oleh guru</li> <li>7. Siswa mempresentasikan hasil diskusi melalui peta konsep yang telah dibuat tentang gangguan pada organ peredaran darah manusia.( Komunikasi, interaksi)</li> <li>8. Siswa kelompok yang lain disuruh menanggapi hasil diskusi dan presentasi siswa.(Komunikasi)</li> <li>9. Siswa bertanya jawab tentang presentasi temannya(komunikasi) dan hal-hal yang belum dipahami.</li> <li>10. Siswa bersama guru mengambil kesimpulan pembelajaran</li> <li>11. Siswa mengerjakan evaluasi yang dibagikan oleh guru</li> <li>12. Siswa mengumpulkan hasil evaluasi.</li> </ol>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa melakukan perenungan dengan menjawab pertanyaan yang terdapat dalam buku siswa (3 hal yang telah mereka pelajari pada hari tersebut,bagian yang mereka sudah pahami dengan baik,bagian yang belum mereka pahami,serta hal apa yang mereka ingin ketahui lebih lanjut).</li> <li>2. Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa.</li> <li>3. Guru menutup pembelajaran.</li> </ol>	<b>1 menit</b>

**H. Penilaian.**

a. Penilaian sikap : Menggunakan Jurnal Penilaian Sikap

Jurnal Penilaian Sikap Sprirtual/Sikap Sosial

No	Tanggal	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut	Hasil
1.					
2.					

b. Penilaian pengetahuan : Tes tertulis (lampiran 1) dan Penilaian LKPD

c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja : ( Membuat Peta Konsep) -Terlampir

Kepala Sekolah,

**SRI DELIANA, S.Pd**

NIP.197210071995022001

Bungo ,30 Desember 2021

Guru Kelas V,

**SRI DELIANA,S.Pd**

NIP.197210071995022001



## Penilaian

1. Penilaian sikap Spiritual : Menggunakan Jurnal Penilaian Sikap

### Jurnal Penilaian Sikap Spiritual/Sikap Sosial

No	Tanggal	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut	Hasil
1.					
2.					

2. Penilaian Pengetahuan:

#### KISI-KISI SOAL

Tema : 4. Sehat Itu Penting

Sub. Tema : 2. Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Kelas : V ( Lima)

Semester : 1( Satu)

Muatan Pelajaran	Indikator	Materi	Indikator soal	Bentuk Soal	Nomor Soal
Bahasa Indonesia	Menganalisis isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	Isi dan amanat pantun	Disajikan 2 bait pantun .siswa dapat menganalisis isi dari 2 bait pantun yang disajikan	Uraian	1
			Disajikan 2 bait pantun siswa dapat menganalisis amanat dari 2 bait pantun yang disajikan. .	Uraian	2.
IPA	Menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia..	Gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia	Siswa dapat menjelaskan gangguan yang terjadi pada jantung manusia.	Uraian	3
			Disajikan tabel gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah dan cara mencegahnya siswa dapat menemukan gangguan yang terjadi pada pembuluh darah manusia	Uraian	4



## SOAL ULANGAN

Tema : 4 . Sehat itu penting

Sub Tema : Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Pembelajaran : 1

Kelas : V ( lima )

Semester : I( satu)

Petunjuk: Kerjakanlah soal di bawah ini dengan benar!

1. Perhatikan Pantun di bawah ini!

Disitu kamu disitu aku  
Bergandeng tangan bersuka ria  
Sehat selalu ini badanku  
Karena Rajin berolahraga

Jalan-jalan membeli alpukat  
Pokat dibeli murah harganya  
supaya jantung selalu sehat  
harus rajin berolahraga

Apakah isi dari pantun di atas!

2. Tuliskanlah amanat dari pantun diatas!

3. Jelaskanlah 2 gangguan yang terjadi pada jantung manusia!

4. Perhatikan Tabel dibawah ini!

No	Gangguan	cara mencegahnya
1.	Pembuluh darah melebar pada kaki ( Varises)	Memakan makanan bergizi
2.	Jantung koroner	Memakan makanan yang rendah lemak
3.	Anemia	Memakan makanan yang banyak
4.	Tekanan darah	Banyak minum air putih

Dari tabel diatas pasangan gangguan dan cara mencegahnya yang tepat adalah nomor.... jelaskan alasannya!

Kunci jawaban :

1. Isi dari pantun bait pertama

Sehat selalu ini badanku  
Karena Rajin berolahraga

Isi pantun bait kedua

supaya jantung selalu sehat  
harus rajin berolahraga

2. Amanat pantun pertama adalah kalau ingin badan kita sehat, kita harus rajin berolahraga

Amanat pantun bait kedua supaya jantung kita sehat , kita harus selalu rajin berolahraga

3. a. Gangguan yang terjadi pada jantung manusia diantaranya yaitu jantung koroner yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah di jantung.

b. Kardiomiopati adalah gangguan pada otot jantung yang menyebabkan kelainan pada bentuk dan kekuatan otot jantung . Gangguan yang terjadi pada pembuluh darah antara lain:

a. Arteriosklerosis adalah penyakit yang terjadi akibat penumpukan kolesterol serta plak lemak di dinding pembuluh darah mengeras dan tersumbat yang kemudian menyebabkan gangguan suplai darah .

b. Penyakit Buerger , terjadi akibat peradangan dinding arteri yang dilanjutkan dengan pengerasan dinding arteri kecil ke sedang pada tangan atau kaki dan menghalangi arteri.

4. Jawabannya , nomor 2. Karena penyebab jantung koroner adalah penyempitan pembuluh darah yang disebabkan penumpukan plak karena banyak memakan makanan yang mengandung lemak.

c. Lembar Penilaian keterampilan

Penilaian IPA : Menilai Membuat Peta Konsep tentang gangguan pada organ peredaran darah manusia

No	Nama Peserta didik	Aspek yang di nilai									Jlh	Nilai
		Ketepatan konsep			Kerja Sama			Partisipasi				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2												

Rubrik : Kegiatan diskusi kelompok

Rubrik : Kegiatan diskusi kelompok

Kriteria	Bagus sekali	Cukup	Berlatih lagi
Mendengarkan	Selalu mendengarkan teman yang sedang berbicara. (3)	Mendengarkan teman yang berbicara namun sesekali namun sesekali masih perlu di ingatkan (2)	Masih perlu diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara. (1)
Komunikasi non verbal (kontak mata, bahasa tubuh, postur, ekspresi wajah, suara)	Merespon dan menerapkan komunikasi non verbal dengan tepat (3)	Merespon dengan tepat terhadap komunikasi non verbal yang di tunjuk teman. (2)	Membutuhkan bantuan dalam memahami bentuk komunikasi non verbal yang di tunjukkan teman. (1)
Partisipasi (menyampaikan ide, perasaan, pikiran)	Isi pembicaraan menginspirasi tema. Selalu mendukung dan memimpin lainnya saat diskusi. (3)	Berbicara dan menerangkan secara rinci, merespon sesuai dengan topik. (2)	Jarang berbicara selama proses diskusi berlangsung. (1)



**LEMBAR KERJA**  
**PESERTA DIDIK (LKPD)**  
**KELAS V**



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**

Nama Sekolah : SDN.90/II Talang Pantai

Kelas/Semester : V/ I (Satu)

Tema : 4. Sehat itu Penting

**KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

Kompetensi Dasar	Indikator
Bahasa Indonesia 3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan  4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi,yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	3.6.1Menganalisis isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.  4.6.1 Membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.
IPA 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia .	3.4.1 Menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia.. 4.4.1 Menyajikan karya tentang gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia berupa peta konsep.

**B. Tujuan :**

- 1.Setelah memperhatikan slide tentang pantun siswa dapat menganalisis amanat pantun yang disajikan.
2. Setelah mengamati video dan memperhatikan PPT , siswa mampu membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal dan intonasi yang tepat.
- 3.Dengan berdiskusi kelompok, siswa mampu menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan benar.
4. Dengan mengamati slide, siswa dapat menyajikan peta konsep gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan tepat.

**C.Petunjuk :**

- Siapkan alat tulis!
- Perhatikan Slide dan video yang ditayangkan gurumu!
- Catatlah gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah yang ada pada slide dan video!
- Diskusikan dengan temanmu dan buatlah peta konsepnya tentang gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dan cara menjaganya!
- Perhatikan contoh di bawah ini





Format Penilaian melakukan kegiatan diskusi

No	Nama Peserta didik	Aspek yang di nilai									Jlh	Nilai
		mendengarkan			komunikasi			Partisipasi				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
2												

Rubrik : Kegiatan diskusi kelompok

Kriteria	Bagus sekali	Cukup	Berlatih lagi
Mendengarkan	Selalu mendengarkan teman yang sedang berbicara. (3)	Mendengarkan teman yang berbicara namun sesekali namun sesekali masih perlu di ingatkan (2)	Masih perlu diingatkan untuk mendengarkan teman yang sedang berbicara. (1)
Komunikasi non verbal (kontak mata,bahasa tubuh,postur,ekspresi wajah,suara)	Merespon dan menerapkan komunikasi nonn verbal dengan tepat (3)	Merespon dengan tepat terhadap komunikasi non verbal yang di tunjuk teman. (2)	Membutuhkan bantuan dalam memahami bentuk komunikasi non verbal yang di tunjukkan teman. (1)
Partisipasi (menyampaikan ide,perasaan,pikiran)	Isi pembicaraan menginspirasi tema. Selalu mendukung dan memimpin lainnya saat diskusi. (3)	Berbicara dan menerangkan secara rinci,merespon sesuai dengan topik. (2)	Jarang berbicara selama proses diskusi berlangsung. (1)



# BAHAN AJAR

## KELAS V

### TEMA 4 SUB TEMA 2

SD NEGERI 90/II TALANG PANTAI

#### KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator
Bahasa Indonesia 3.6. Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan  4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi, yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	3.6.1 Menganalisis isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.  4.6.1 Membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.
IPA 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia .	3.4.1 Menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia.. 4.4.1 Menyajikan karya tentang gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia berupa peta konsep.

#### B. Tujuan :

1. Setelah memperhatikan slide tentang pantun siswa dapat menganalisis amanat pantun yang disajikan.
2. Setelah mengamati video dan memperhatikan PPT, siswa mampu membaca pantun hasil karya pribadi dengan lafal dan intonasi yang tepat.
3. Dengan berdiskusi kelompok, siswa mampu menganalisis gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan benar.
4. Dengan mengamati slide, siswa dapat menyajikan peta konsep gangguan yang terjadi pada organ peredaran darah manusia dengan tepat.

BAHAN AJAR

# MUATAN

BAHASA INDONESIA

Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Subtema : 2. Gangguan kesehatan pada organ peredaran darah.  
Pembelajaran : 1

Pantun adalah bentuk puisi atau karya sastra Indonesia (Melayu) yang terikat oleh aturan. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata sedemikian rupa sehingga menarik didengar atau dibaca. Pantun dapat dikatakan sebagai seni merangkai kata. Kejadian sehari-hari dapat diungkapkan dengan pantun. Kondisi manusia susah, senang, sehat, dan sakit juga dapat ditulis melalui pantun.

#### CIRI-CIRI PANTUN:

- a. Satu bait terdiri dari 4 baris
- b. Satu baris terdiri dari 8-12 suku kata
- c. Bersajak abab
- d. Baris 1 dan 2 disebut sampiran
- e. Baris 3 dan 4 disebut isi

#### CONTOH PANTUN

Pergi menyuluh di hutan lebat  
Singgahlah dara bersama peri  
Agar pembuluh darah menjadi sehat  
Bisakan memakan makanan bergizi

Yaya belajar bersama nia  
ketika ibu sedang pergi  
supaya terhindar dari anemia  
Konsumsi makanan mengandung zat besi

Naik kapal ke kota sabang  
Sambil melihat si ikan pari  
Pembuluh balik bercabang-cabang  
Pembuluh kapiler tipis dan berpori

Main bola di desa Pelepat  
Anak kecil main jungkat jungkit  
Jika jantung kita selalu sehat



Darah lancar dan bebas penyakit

Amanat Pantun dalam sebuah pantun adalah: Pesan yang disampaikan di dalam sebuah pantun

Cara menentukan pesan atau amanat pantun adalah:

1. Membaca isi pantun, yaitu pada baris ketiga dan keempat.
2. Memahami isi pantun itu.
3. Menentukan pesan sesuai isi pantun dengan bahasa sendiri.

Contoh amanat dari sebuah pantun

<u>Contoh pantun</u>	<u>Amanat/Pesan</u>
Pergi menyuluh di hutan lebat Singgahlah dara bersama peri Agar pembuluh darah menjadi sehat Bisakan memakan makanan bergizi	Agar pembuluh darah kita sehat , kita hendaknya selalu memakan-makanan yang mengandung zat gizi

**BAHAN AJAR MUATAN IPA**

TEMA 4 SUB TEMA 2

KELAS V

Tema : 4. Sehat Itu Penting  
Subtema : 2. Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia  
Pembelajaran : 1

NO	Gangguan pada Alat peredaran darah manusia
1.	Jantung Koroner
2.	Hipertensi
3.	Varises
4.	Anemia ( kekurangan sel darah merah)
5.	Leokimia( kanker darah)
6.	hipotensi
7.	Hemofili
8.	skerosis
9.	Jaundice atau penyakit kuning

## PENYEBAB GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

No	Penyebab Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia
1.	Kurang berolah raga
2.	Suka mengkonsumsi makanan berlemak
3.	Kurang tidur
4.	Kurang asupan makanan bergizi
5.	Kebiasaan merokok
6.	Terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung garam
7.	Kelainan genetika

### Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia

1. **Anemia** adalah keadaan saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah normal. Anemia ditandai oleh hematokrit (persentase eritrosit dalam volume darah) yang rendah. Jenis anemia antara lain seperti anemia pernisiiosa, anemia gizi dan anemia aplastik.

2. **Hemophilia** adalah kegagalan dalam proses pembekuan darah pada pembuluh darah yang cedera (darah sulit membeku). Hemophilia disebabkan oleh defisiensi faktor pembekuan darah. Sekitar 80% disebabkan oleh kelainan genetic (penyakit keturunan)

3. **Leukemia** adalah gangguan produksi leukosit yang terlalu banyak. Leukemia dapat terjadi pada semua umur terutama anak-anak. Pada



leukemia akut, kematian dapat terjadi dalam beberapa minggu. Pada leukemia kronik pasien dapat hidup beberapa tahun.

**4.Siklemia**, adalah penyakit genetik akibat mutasi gen yang menyebabkan sel darah memiliki hemoglobin abnormal sehingga kekurangan jumlah oksigen dan berbentuk seperti bulan sabit. Sel sabit ini rapuh dan mudah pecah saat melewati pembuluh darah, akibatnya terjadi anemia, penyumbatan aliran darah, kerusakan organ dan kematian.

**5.Talasemia**, adalah penyakit keturunan yang terjadi akibat kelainan sel darah merah. Sel darah merah berbentuk tidak normal, cepat rusak, kekurangan oksigen dan berumur lebih pendek dari sel darah merah normal. Penderita memerlukan transfuse darah secara berulang-ulang seumur hidupnya.

**6.Hipertensi**, adalah tekanan darah arteri meningkat hingga di atas normal (misalnya, diatas 140 mmHg systole/99 mmHg diastole). Hipertensi dapat mengakibatkan pecahnya pembuluh darah dan stroke (tersumbatnya arteri otak).

**7.Hipotensi**, adalah tekanan darah arteri menurun hingga dibawah normal (misalnya, kurang dari 90 mmHg systole/60 mmHg diastole). Penyebab hipotensi yaitu kehamilan berbaring terlalu lama karena sakit, konsumsi obat pelangsing yang berlebihan dan dehidrasi.

**8.Jantung koroner**, adalah tersumbatnya arteri koroner sehingga aliran darah yang mencapai sel-sel otot jantung hanya berjumlah sedikit. Jantung koroner dapat disebabkan oleh kebiasaan merokok, makanan berkolesterol tinggi, kegemukan, diabetes mellitus, penuaan, tekanan darah tinggi dan faktor keturunan.

**Varises**, adalah pelebaran pembuluh darah vena. Biasanya pada anggota tubuh bawah (misalnya betis). Varises disebabkan oleh menurunnya elastisitas pembuluh vena (misalnya karena terlalu lama berdiri atau memakai sepatu hak tinggi yang memaksa vena bekerja lebih berat).

**TERIMA KASIH , SELAMAT BELAJAR**

