

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Baregbeg
 Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1(Satu)
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 2 Jam Pelajaran (2x 35 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati video tentang penyakit organ peredaran darah, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
2. Melalui diskusi dan kerja kelompok serta tayangan video tentang penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia, Peserta didik dapat menyebutkan enam macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
3. Dengan kegiatan mencari tahu dan mengamati video tentang penyebab berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah, Peserta didik dapat mengidentifikasi cara pencegahannya dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah secara rinci
4. Setelah mengamati gambar yang di tampilan di PTT tentang cara menjaga organ peredaran darah, peserta didik dapat menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah yang tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin. (Religius) 2. Guru bersama peserta didik menyanyikan lagu “Indonesia raya” (Nasionalis) 3. Menyebutkan Tujuan Pembelajaran yang akan diberikan 4. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 5. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>Langkah-Langkah Pembelajaran:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pada kegiatan mengamati, peserta didik mengamati gambar tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia (Mengamati) ➤ Pada kegiatan Ayo Mengamati, Peserta didik Menyimak Video tentang berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia (Mengamati) ➤ Setelah Menyimak Video, Peserta didik diberi kesempatan untuk menganalisis Video berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia (Menalar) ➤ Pada Kegiatan Ayo Diskusi, Peserta didik dibagi kelompok 3-4 orang, hasil diskusi dari analisis video tersebut dicatat dibuku catatan. (Mengeksplorasi) 	40 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Membagi Lembar Kerja Peserta Didik pada setiap kelompok. ➤ Secara bergantian setiap kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas dengan menggunakan bahasa yang santun dan bertanggung jawab. (Mengkomunikasi) ➤ Melalui dari komentar/hasil diskusi peserta didik, guru mulai menjelaskan materi sesuai tujuan yang dicapai. (Decision making). ➤ Pada kegiatan : Ayo Membaca : Peserta didik membaca bacaan tentang cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia halaman 93. ➤ Peserta didik diberikan kesempatan berbicara /bertanya cara menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia (Menanya) ➤ Guru memberikan penjelasan singkat mengenai menjaga kesehatan organ peredaran darah manusia. ➤ Berdasarkan pertanyaan pada buku peserta didik : (Reflective Thinking) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? <input type="checkbox"/> Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya penyakit pada organ peredaran tubuhmu. ➤ Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing Peserta didik untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman Peserta didik ➤ Guru memberikan evaluasi tes tertulis kepada peserta didik 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mampu mengemukakan hasil belajar hari ini 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan 3. Peserta didik diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari peserta didik lainnya. 4. Guru memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi hari ini dengan kehidupan sehari-hari. 5. Guru menyampaikan pesan moral yang berkaitan dengan materi pelajaran hari ini. 6. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu peserta didik. 	15 menit

C. ASSESMENT (Penilaian)

1. Penilaian Pengetahuan

Intrumen Penilaian : Tes Tertulis (isian, soal pada lampiran)

2. Penilaian Keerampilan dan Sikap

Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia	Belum dapat Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia

Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
Sikap Percaya Diri	Sangat percaya diri	Cukup percaya diri	Kurang percaya diri	Tidak percaya diri

Mengetahui
Kepala Sekolah

Ciamis, 17 Juli 2021
Guru Kelas V

Hj. ELY YULIATI, S.Pd.I
NIP. 198650703 198603 2 012

NGALIMUN, S.Pd.I., M.Pd.
NIP. 19870505 201101 1 003

LAMPIRAN

1. BAHAN AJAR

Organ Peredaran Darah Manusia

Organ peredaran darah pada manusia terdiri atas pembuluh darah dan jantung. Keduanya memiliki fungsi berbeda-beda. Namun, membahas kedua organ pembuluh darah itu saja tidaklah lengkap tanpa membahas tentang darah. Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

1. Darah

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

- Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O_2 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.

Penyebab Gangguan Kesehatan Organ peredaran Darah

No.	Penyebab Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia
1.	Penyempitan saluran pembuluh darah disebabkan faktor usia.
2.	Penyumbatan pembuluh darah dalam jantung disebabkan oleh lemak.
3.	Terbentuknya plak atau kerak di bagian dalam dinding pembuluh nadi.
4.	Telalu lama berdiri atau duduk terlalu lama.
5.	Kekurangan zat hemoglobin dan zat besi.
6.	Kelainan kromosom, paparan polusi, paparan radiasi, merokok, obesitas.
7.	Faktor usia, pengobatan, dan kondisi cuaca.
8.	Merokok, makanan asin berlebih, dan makanan mengandung natrium
9.	Kelainan genetik darah disebabkan kekurangan faktor pembekuan darah.
10.	Sensitisasi Rhesus (rh) darah disebabkan aglutinin atau anti rh darah ibu masuk ke dalam darah anaknya yang memiliki rh+.

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

1. Anemia. Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
2. Tekanan darah rendah (hipotensi). Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. Hemofilia. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. Thalassemia. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat.

1. Makan makanan bergizi
2. Olahraga teratur
3. Istirahat yang cukup
4. Memelihara kesehatan tubuh dan lingkungan

2. SUMBER BELAJAR

- a. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Peserta didik Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- b. Gambar/slide berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
- c. Video Pembelajaran sumber youtube :
<https://www.youtube.com/watch?v=WNuGBxYKmf8> dan
<https://www.youtube.com/watch?v=2vI1yjHI0Vw&t=339s>
- d. Internet : <https://anyflip.com/sbzzk/jjhk/basic>

3. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Gangguan pada organ peredaran darah manusia

Nama Kelompok :.....

Anggota :.....

:.....

:.....

:.....

Gangguan Peredaran darah pada manusia

.....
.....

Penyebab

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

Usaha-usaha pencegahan

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

4. Soal Evaluasi

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Berikut gejala gangguan sistem peredaran darah manusia.
 - 1) Tubuh terasa lesu
 - 2) Muka pucat
 - 3) dada terasa sakit
 - 4) Kepala pusing
 - 5) Diplopia (pandangan ganda)

Gejala pada penderita ansemia adalah ...

- A. 1, 2, 4
 - B. B. 1, 2, 3
 - C. 2, 3, 4
 - D. 1, 3, 5
2. Perhatikan pernyataan berikut !
 - Makan makanan yang mengandung zat besi
 - Istirahat yang teratur
 - Makan makanan yang mengandung B12
 - Menghindari minuman beralkohol

Pernyataan di atas merupakan cara mencegah penyakit

- A. hipertensi
 - B. stroke
 - C. anemia
 - D. jantung koroner
3. Perhatikanlah tabel berikut !

No	Penyakit	Cara Mencegahnya
1	anemia	menghindari berdiri atau duduk terlalu lama
2	Hipertensi	hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi
3	Varises	makan makanan yang mengandung zat besi
4	Stroke	Menjaga pola makan

Data yang benar dan tabel di atas adalah no

- A. 1 dan 2
 - B. 2 dan 3
 - C. 1 dan 3
 - D. 2 dan 4
4. Seseorang yang menderita penyakit anemia harus banyak mengonsumsi makanan yang mengandung
 5. Jantung koroner adalah gangguan yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat adalah