

## **LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Nama : IDA ROSIDA, S.Pd.I

Kelas : 111\_027-GURU KELAS SD\_2

Nama Siswa : \_\_\_\_\_  
Kelas / Semseter : 5 / 1  
Tema : Sehat itu penting  
Sub Tema : Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia  
Pembelajaran : 2

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui proses membaca teks macam-macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya yang di share melalui PPT, siswa dapat menjelaskan 3 macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan memahami cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. Melalui kegiatan saintifik siswa mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, dan membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.
3. Melalui kegiatan mengamati gambar siswa mampu membuat gambar tiruan bagan organ peredaran darah manusia

### Uraian Kegiatan

1. Bacalah teks di bawah ini dengan seksama dan temukan isi dari teks tersebut !

#### **PENYAKIT PADA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA**

Sistem peredaran darah manusia memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh. Organ-organ yang berperan di dalamnya termasuk jantung dan pembuluh darah. Kita juga tidak dapat melupakan darah sebagai pengangkut oksigen dan nutrisi yang menyebarkannya ke seluruh tubuh. Oleh sebab itu peredaran darah manusia jangan sampai terganggu, karena apabila sistem peredaran darah atau organ peredaran darah terganggu maka sistem transportasi oksigen dan sari makanan akan terganggu pula.

Banyak sekali penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah manusia. Jenis penyakit itu seperti : Hipertensi, Stroke, Kolesterol tinggi dan Serangan Jantung. Semua itu tergolong penyakit berbahaya yang dapat menyebabkan kematian. Gangguan yang dibiarkan begitu saja dapat mengganggu aliran pasokan oksigen dalam tubuh. Sehingga sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan alat peredaran darah pada tubuh kita.

Gangguan yang terjadi pada sistem peredaran darah manusia disebabkan oleh beberapa hal. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi dan kolesterol seperti daging lemak, bakso, gorengan secara berlebihan dapat memicu terjadinya penyakit kolesterol tinggi. Kegemaran merokok juga dapat memicu terjadinya

tekanan darah tinggi atau hipertensi serta dapat menyebabkan kanker dan serangan jantung. Pola makan yang tidak baik dan tidak teratur dapat memicu terjadinya obesitas yang akan menyebabkan sistem kerja organ tubuh tidak baik termasuk sistem kerja jantung. Selain itu kebiasaan kurang berolah raga juga dapat menyebabkan sistem peredaran darah kurang berjalan lancar, sehingga manusia di haruskan melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Makanan yang kita makan hendaknya memiliki kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh terutama yang dapat melancarkan peredaran darah, sayuran dan buah-buahan banyak mengandung zat yang dapat melancarkan peredaran darah. Kebiasaan hidup tanpa rokok juga dapat mengurangi resiko terkena serangan jantung. Pola istirahat yang cukup dapat menstabilkan sistem kerja jantung. Kebiasaan berolah raga teratur dapat melatih kerja otot jantung yang baik juga dapat menjaga berat badan tetap ideal dan terhindar dari obesitas. Semua itu merupakan upaya yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit yang dapat menyerang alat peredaran darah pada tubuh manusia.

- Setelah membaca teks “Penyakit Pada Peredaran Darah Manusia” isilah kolom-kolom di bawah ini dengan benar !

<i>No</i>	<i>Jenis penyakit berbahaya</i>	<i>Penyebab</i>
1		
2		
3		
4		
5		

<i>No</i>	<i>Upaya mencegah terjadinya gangguan pada sistem peredaran darah manusia</i>
1	
2	
3	
4	
5	

3. Untuk lebih menguatkan ingatanmu tentang cara mencegah terjadinya gangguan pada alat peredaran darah, Coba tuangkan dalam bentuk 1 bait pantun nasihat karyamu sendiri dengan tema “Cara menjaga kesehatan sistem peredaran darah manusia”. Jangan lupa perhatikan ketentuan rima dengan pola a-b-a-b !

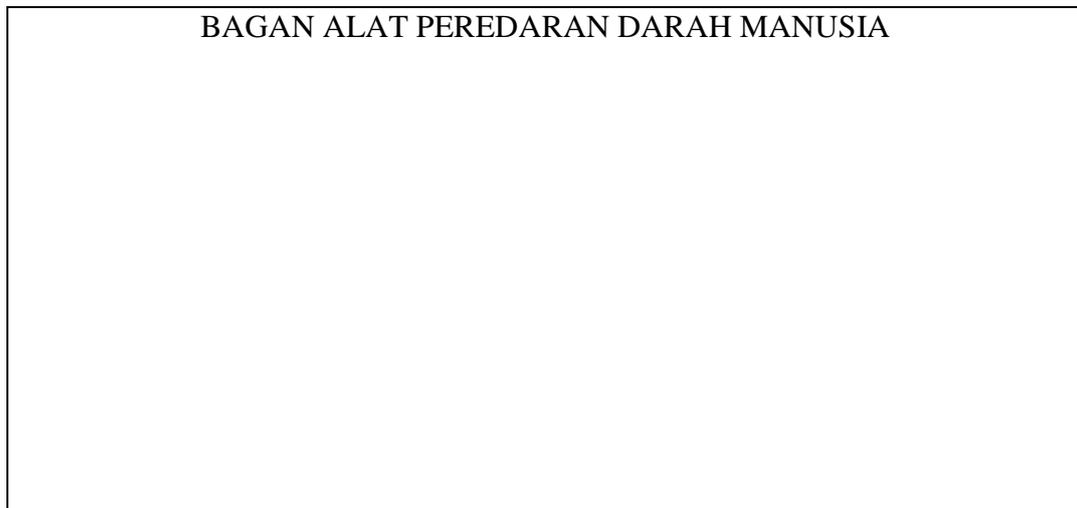
---

---

---

---

4. Agar lebih paham lagi tentang sistem peredaran darah manusia, coba gambarlah kembali “Bagan alat peredaran darah manusia”, berilah warna untuk aliran darah mengandung oksigen (biru) dan darah yang mengandung karbondioksida (merah).
5. Untuk membantu ingatanmu tentang alur peredaran darah manusia bacalah kembali penjelasan sebelumnya dari buku catatanmu.



Keterangan :

 : \_\_\_\_\_

 : \_\_\_\_\_