

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)
KELAS V
TEMA 4 : SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA 3 : CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN
PEREDARAN DARAH
PEMBELAJARAN 1



Oleh:

NAMA : LENI RAHMAENI, S.Pd.
KELAS : PGSD-04
NO. PESERTA PPG : 201503155754

PENDIDIKAN PROFESI GURU
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

Satuan Pendidikan : SD N GUNUNGTELU 01
Kelas / Semester : V / 1
Tema 4 : Sehat Itu Penting
Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran Ke : 1
Hari/Tanggal : Senin, 9 November 2020
Alokasi Waktu : (6 x 35 menit) 1 x Pertemuan

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

| Mapel | Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|-------------------------|--|---|
| Bahasa Indonesia | 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan. | 3.6.1 Menganalisis lima ciri-ciri pantun. |
| | 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri. | 4.6.5 Membuat pantun nasihat hasil karya pribadi tentang menjaga kesehatan. 4.6.6 Membacakan pantun yang diciptakan sendiri dengan lafal dan intonasi yang tepat. |
| IPA | 3.6 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. | 3.4.6 Menganalisis berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. 3.4.7 Mengaitkan gangguan pada peredaran darah dengan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia. |
| | 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia. | 4.4.5 Membuat peta pikiran mengenai gangguan kesehatan pada peredaran manusia . |

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan **menyusun** pantun pada pembelajaran sebelumnya siswa dapat **membacakan** pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat dan penuh percaya diri melalui goggle meet.
2. Dengan kegiatan menayangkan **PPT** yang berisi tentang gurindam, talibun, dan seloka siswa dapat **menjelaskan** pengertian dan ciri-cirinya
3. Dengan kegiatan **membaca dan mengamati** berbagai contoh cerita pada file PDF yang dikirim guru melalui Whatsapp grup, siswa berpasangan bersama teman yang dekat rumahnya dapat mengkategorikan gambar cerita dan cerita pendek sesuai tayangan dengan cermat dan teliti. Dengan kegiatan membaca dan mengamati cerita bergambar, siswa dapat mengidentifikasi berbagai gambar cerita sesuai bacaan.
4. Dengan kegiatan **menulis** pengertian gambar cerita, siswa dapat **menjelaskan** langkah-langkah pembuatan gambar cerita secara runtut.
5. Dengan kegiatan **berkarya**, siswa dapat membuat contoh gambar cerita satu adegan sesuai kalimat penggalan cerita.
6. Dengan kegiatan **mencari tahu** mengenai organ peredaran darah pada hewan, siswa dapat **menyebutkan** berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada hewan.
7. Dengan kegiatan mencari tahu mengenai organ peredaran darah pada hewan, siswa dapat **menyebutkan** cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :
Kelas : Kelas v
Tema : 4 - Sehat Itu Penting
Sub tema : Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia

Ayo Menganalisis (IPA K.D 3.4)

Untuk lebih memahami materi IPA hari ini, simaklah video pada link <https://youtu.be/Ptq5pzDDHO8>, kemudian analisis video tersebut berdasarkan pertanyaan berikut dan catatlah hasil analisismu pada kolom berikut!

1. Apa saja gejala penyakit jantung koroner?

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

2. Apa penyebab penyakit jantung koroner?

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

3. Bagaimana cara agar terhindar dari penyakit jantung koroner?

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

Ayo Menulis (IPA K.D 4.3)

Coba cari tahu berbagai penyebab gangguan pada organ peredaran darah manusia. Kamu dapat bertanya kepada orang yang kamu anggap tahu. Kamu juga bisa membaca tentang berbagai penyebab gangguan pada organ peredaran darah manusia dari surat kabar, majalah, ataupun dari internet. Berikut link yang dapat kamu kunjungi : <https://youtu.be/P8SywGqD1Hc> . Kemudian tuliskan pada tabel seperti berikut !

| No | Penyakit | Cara Pencegahan |
|----|----------|-----------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |



Ayo Menganalisis (Bahasa Indonesia K.D 3.6)

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

*Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati*

Masih ingatkah kamu dengan bagian-bagian pantun? Untuk menguji ingatanmu, kerjakan tugas berikut.



Apa jenis pantun di atas?

Ada berapa baitkah pantun di atas?

Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?

Tuliskan baris yang merupakan sampiran!

Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!

Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel seperti berikut!

| Jenis Pantun | Jumlah Bait | Jumlah Baris | Baris Sampiran | Baris Isi Pantun |
|--------------|-------------|--------------|----------------|------------------|
| | | | | |

Berdasarkan hasil analisis di atas, coba tuliskan kembali bagian-bagian dari pantun dan ciri-ciri pantun. Tuliskan dalam kolom berikut!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LEMBAR JAWAB LKPD

Penyakit Jantung Koroner (PJK)

A. Gejala PJK

1. Nyeri dada

Angina adalah nyeri dada yang teramat sangat intens akibat otot jantung tidak mendapatkan cukup pasokan darah kaya oksigen. Rasa sakitnya seperti dicubit atau dada tertindih benda berat. Sensasi dicubit tersebut dapat menyebar ke punggung, lengan, leher, rahang, dan punggung kiri.

2. Keringat dingin dan mual

Ketika pembuluh darah menyempit, otot-otot jantung akan kekurangan oksigen sehingga menyebabkan suatu kondisi yang disebut iskemia. Kondisi ini akan memicu sensasi yang sering dideskripsikan sebagai ekringat dingin.

3. Sesak napas

Jantung yang tidak berfungsi normal kesulitan memompa darah segar ke paru sehingga akan kesulitan bernapas. Selain itu, cairan yang berkumpul di paru-paru juga menyebabkan sesak napas bertambah parah. Sesak napas yang terjadi gejala PJK biasanya terjadi bersamaan dengan nyeri dada.

B. Penyebab PJK

Penyebab terjadinya jantung koroner ada banyak. Meski begitu penelitian telah menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi, kolesterol, dan trigliserida tinggi, diabetes, kegemukan, kebiasaan merokok, dan peradangan pada pembuluh darah merupakan faktor utama yang melukai dinding arteri sehingga menyebabkan PJK.

C. Cara mengedalikan perkembangan PJK

1. Mengatur pola makanan yang sehat seimbang: banyak mengonsumsi buah dan sayur, mengonsumsi produk susu rendah lemak dan mengurangi makanan berlemak lainnya.
2. Konsumsi obat sesuai perintah dokter
3. Kurangi asupan garam
4. Selalu mempertahankan berat badan yang sehat
5. Berolahraga secara teratur, seperti jalan singkat selama 30 menit per hari.



Penyebab Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

| No | Penyakit | Cara Pencegahan |
|----|--------------|--|
| 1. | Anemia | <ul style="list-style-type: none">• Konsumsi makanan tinggi zat besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau, dan daging merah tanpa lemak.• Konsumsi makanan tinggi Vitamin B12 seperti ditemukan pada susu, semua olahan susu, daging, dan produksi kedelai.• Konsumsi makanan tinggi serat. |
| 2. | Hipotensi | <ul style="list-style-type: none">• Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi• Mengonsumsi makanan bergizi tinggi, empat sehat lima sempurna.• Hindari tidur larut malam.• Olahraga secara teratur. |
| 3. | Hipertensi | <ul style="list-style-type: none">• Mengonsumsi makanan sehat• Berolahraga secara teratur• Menurunkan berat badan, jika diperlukan• Mengurangi konsumsi garam dan kafein |
| 4. | Kanker Darah | <ul style="list-style-type: none">• Mengonsumsi makanan sehat• Rutin melakukan aktivitas fisik• Melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh secara rutin. |



| | | |
|----|---------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Perbanyak konsumsi sayuran seperti brokoli, kubis, tomat, lobak, dsb |
| 5. | Varises | <ul style="list-style-type: none"> • Olahraga secara teratur • Usahakan agar berat badan selalu tetap seimbang • Hindari untuk berdiri yang terlalu lama. • Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki. • Biasakan mengonsumsi vitamin C dan E |

Menganalisis Pantun

*Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati*

| Jenis Pantun | Jumlah Bait | Jumlah Baris | Baris Sampiran | Baris Isi Pantun |
|----------------|-------------|--------------|---|---|
| Pantun Nasehat | 1 Bait | 4 Baris | Indahnya persahabatan Saling menjaga dan menghormati | Jagalah kesehatan badan Janganlah sampai mengobati |



Bagian-bagian pantun dan ciri-ciri pantun

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu: Memang indah bunga selasih (baris pertama) Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu: Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga) Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b. 7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasehat

