



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2017



# Sehat itu Penting

Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013

Tema 4

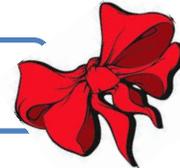
## **LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK**

**Disusun Oleh : Vita Kurniawati, S.Pd**

Buku Siswa SD/MI  
Kelas V

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 01 Buran  
**Kelas /Semester** : V/1  
**Tema 4** : Sehat Itu Penting  
**Subtema 1** : Peredaran Darahku Sehat  
**Muatan Terpadu** : IPA (3.4, 4.4) dan Bahasa Indonesia (3.6, 4.6)  
**Pembelajaran ke-** : 1  
**Alokasi Waktu** : 1 x 30 menit (1 Pertemuan)

### KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR



#### Muatan IPA

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.4	<b>Menjelaskan</b> organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia <b>(C2)</b>	3.4.1 <b>Menjelaskan</b> organ peredaran darah pada manusia. <b>(C2)</b>
4.4	<b>Menyajikan</b> karya tentang organ peredaran darah pada manusia. <b>(P3)</b>	4. 4.1 <b>Membuat</b> gambar organ peredaran darah pada manusia. <b>(P5)</b>

#### Muatan Bahasa Indonesia

No	Kompetensi	Indikator
3.6	<b>Menggali</b> isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan. <b>(C4)</b>	3.6.1 <b>Mengidentifikasi</b> tentang pengertian pantun. <b>(C4)</b> 3.6.2 <b>Menjelaskan</b> ciri-ciri pantun. <b>(C2)</b>

### TUJUAN PEMBELAJARAN DAN MATERI PEMBELAJARAN



#### TUJUAN MUATAN IPA

3.4.1 Peserta didik (A) dapat **menjelaskan** (B) organ peredaran darah pada manusia (C) secara rinci (D) **(C2)**

4.4.1 Peserta didik (A) dapat **membuat** gambar (B) cara kerja organ peredaran darah manusia (C) secara rinci (D) **(P5)**

## TUJUAN MUATAN BAHASA INDONESIA

3.6.1 Peserta didik (A) dapat mengidentifikasi (B) pengertian pantun (C) dengan tepat (D) (C4)

3.6.2 Peserta didik (A) dapat menjelaskan (B) ciri-ciri pantun (C) dengan tepat (D) (C2)

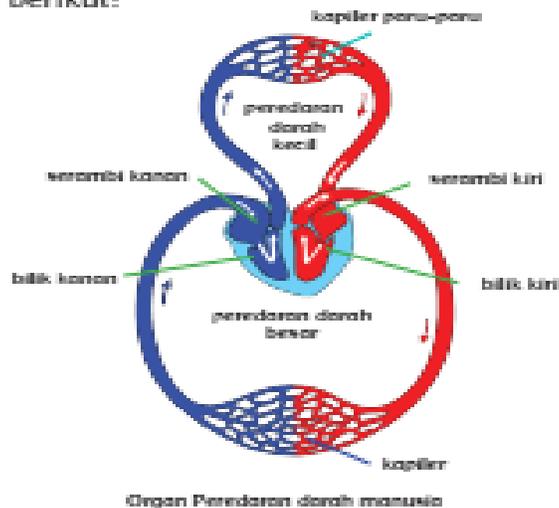
Saksikan video pembelajaran pada link berikut ini :

<https://www.youtube.com/watch?v=vX1vEkBMZXw>

### Ayo Mengamati



Perhatikan gambar berikut!



Mengalirnya darah di dalam tubuh disebut sistem peredaran darah. Sistem peredaran darah dalam tubuh ada dua, yaitu peredaran darah kecil dan peredaran darah besar. Sistem peredaran darah kecil, yaitu darah mengalir dari bilik kanan menuju paru-paru melalui arteri pulmonalis. Dalam paru-paru terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung karbon dioksida ( $\text{CO}_2$ ) dengan darah yang banyak mengandung oksigen ( $\text{O}_2$ ). Darah yang banyak mengandung  $\text{O}_2$  kembali ke jantung melalui vena pulmonalis. Sistem peredaran darah kecil sebagai berikut.

Bilik kanan → arteri pulmonalis → paru-paru → vena pulmonalis → serambi kiri

Sistem peredaran darah besar, yaitu darah yang banyak mengandung oksigen ( $\text{O}_2$ ) mengalir dari bilik kiri jantung ke seluruh tubuh (kecuali paru-paru) melalui arteri besar (aorta). Selanjutnya, terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung oksigen dengan darah yang banyak mengandung karbon dioksida di seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan. Sistem peredaran darah besar adalah sebagai berikut.

Bilik kiri → arteri besar (aorta) → arteri → seluruh tubuh → vena → serambi kanan

## Ayo Menulis



Kamu telah membaca uraian di atas. Ternyata, ada beberapa organ tubuh dalam peredaran darah manusia. Coba tuliskan organ tubuh manusia dalam peredaran darah.

Organ tubuh manusia yang berperan dalam peredaran darah adalah.

.....

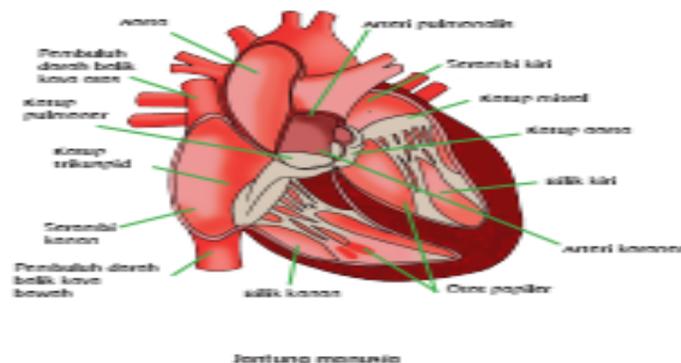
.....

.....

Kamu telah melakukan kegiatan di atas. Kamu telah mengetahui organ-organ peredaran darah pada manusia. Tahukah kamu peranan setiap organ peredaran darah manusia? Fungsi atau peranan organ peredaran darah pada manusia adalah sebagai berikut.

### 1. Jantung

Jantung adalah organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian, sehingga jantung berdenyut, mengembang, dan mengempis. Jantung terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung kira-kira sebesar kepalan tangan pemiliknya. Jantung tersusun atas kumpulan otot-otot yang sangat kuat yang disebut miokardium. Jantung terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri.



Jantung manusia

Antara bagian kanan dan kiri jantung dibatasi oleh sekat jantung yang disebut katup jantung. Katup jantung berfungsi untuk mencegah bercampurnya darah yang mengandung oksigen dengan darah yang mengandung karbon dioksida. Otot penyusun bilik jantung lebih tebal daripada otot pada serambi jantung. Hal ini disebabkan tugas bilik jantung lebih berat. Tugasnya, yaitu memompa darah keluar dari jantung ke seluruh bagian tubuh.

Kontraksi dan relaksasi pada jantung mengakibatkan terjadinya denyut jantung atau denyut nadi. Ketika jantung memompa darah ke dalam pembuluh nadi, pembuluh tersebut ikut berdenyut. Dengan demikian, melalui denyut nadi kamu dapat mengetahui denyut jantung. Denyut nadi akan terasa jelas dengan menekan pembuluh nadi pada pergelangan tangan dan bagian leher di bawah telinga. Untuk dapat menghitung denyut nadi, ayo lakukan percobaan berikut,

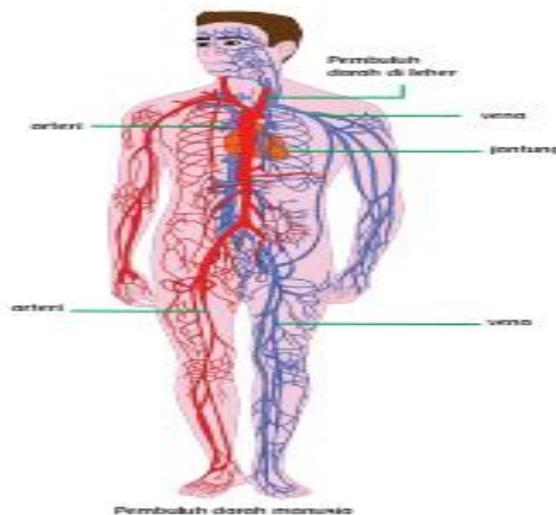
## Ayo Mencoba



Coba kamu hitung denyut nadimu dengan langkah-langkah berikut.

- Tempel dan tekankan (jangan terlalu keras) tiga jarimu (telunjuk, tengah, manis) pada pergelangan tangan yang lain. Temukan denyut nadimu.
- Hitunglah denyut nadimu selama 15 detik. Kemudian, hasilnya dikalikan 4.

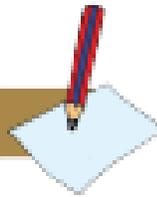
Kecepatan denyut jantung tergantung kegiatan yang dilakukan. Ketika sedang beristirahat, jantung berdenyut kira-kira 60 sampai 80 kali setiap menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatan. Semakin aktif tubuhmu, denyut jantungmu semakin aktif. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan denyut jantung disebut **elektrokardiograf**.



### Pembuluh Darah

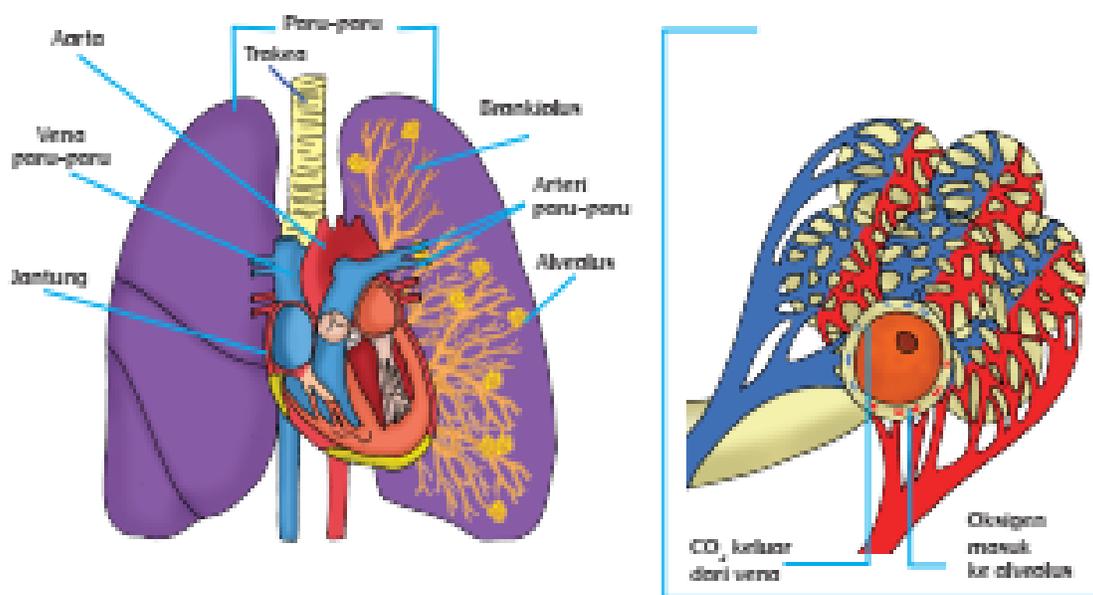
Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Pembuluh darah terdiri atas dua jenis, yaitu pembuluh nadi dan pembuluh balik. Pembuluh nadi disebut **arteri**. Pembuluh balik disebut **vena**. Pembuluh nadi atau arteri yaitu pembuluh yang membawa darah yang kaya akan oksigen keluar dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh nadi yang paling besar disebut **aorta**. Pembuluh balik yaitu pembuluh darah yang membawa darah yang kaya akan karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju jantung. Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Ujung cabang pembuluh terkecil disebut, **pembuluh kapiler**. Pembuluh kapiler sangat halus ber dinding tipis dan berpori. Dalam pembuluh kapiler ini terjadi pertukaran dua zat, yaitu antara oksigen dan karbon dioksida. Panjang seluruh pembuluh darah manusia jika dihubungkan dari satu ujung ke ujung yang lain dapat mencapai sekitar 160.000 km.

## Ayo Menulis



Pembuluh darah terdiri atas pembuluh nadi dan pembuluh balik. Pembuluh nadi dan pembuluh balik mempunyai peranan yang berbeda. Apakah perbedaan peranan pembuluh nadi dan pembuluh balik? Carilah informasi melalui buku, internet, maupun media lainnya.

### 3. Paru-Paru



Organ paru-paru dan mekanisme pertukaran O<sub>2</sub> dan CO<sub>2</sub>

Paru-paru juga memiliki peranan yang penting dalam proses peredaran darah. Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan sebagai penyuplai oksigen ke dalam darah. Darah yang telah diedarkan ke seluruh tubuh tidak lagi mengandung oksigen. Akan tetapi banyak mengandung karbon dioksida. Setelah kembali ke jantung, darah yang akan mengandung karbon dioksida tersebut dipompa ke dalam paru-paru. Selanjutnya, karbon dioksida diambil dan diganti dengan oksigen melalui proses pernapasan.

Paru-paru terdiri atas ribuan tabung bercabang. Tabung bercabang yang jumlahnya ribuan semakin ke ujung semakin mengecil. Pada ujung yang mengecil terdapat kantong udara. Kantong udara tersebut dinamakan "alveoli". Masing-masing alveoli memiliki jaringan halus kapiler. Pada jaringan halus kapiler inilah tempat terjadinya pertukaran oksigen dan karbon dioksida.

## Ayo Berkreasi



Kamu telah mempelajari peredaran darah manusia. Coba pahami materinya dan gambarkanlah. Kemudian, tuliskan keterangan gambar yang kamu buat. Tuliskan juga cara kerjanya.

Gambar organ peredaran darah manusia

Cara kerja organ peredaran darah manusia.

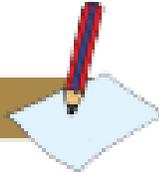
[Menjaga kesehatan organ peredaran darah bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan Pantun.](#)

Saksikan video pembelajaran berikut ini :

<https://www.youtube.com/watch?v=R0Tq1Okvo0M&feature=youtu.be>

*Rambutku lebat rambutku subur  
Tidak dapat dipasang jepitan  
Tubuhku sehat kuucap syukur  
Darah mengalir tanpa hambatan*

## Ayo Menulis



Apakah yang kamu ketahui tentang pantun? Tanyakan kepada orang yang mengetahui tentang pantun. Kamu juga dapat mencari informasi melalui media tentang pantun. Caranya dengan membaca buku, internet, dan media lainnya. Tuliskan tentang pantun pada kolom berikut.

Pantun adalah.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jawaban bisa diisikan melalui link berikut ini

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAVAZeate2EpJIH2bEbhF0f3q4nADwPiZ4LH5FILyGwPu7A/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAVAZeate2EpJIH2bEbhF0f3q4nADwPiZ4LH5FILyGwPu7A/viewform?usp=sf_link)

## DAFTAR PUSTAKA

- ❖ Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas V dan Buku siswa Tema 4 Kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
- ❖ Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=vX1vEkBMZXw>  
<https://www.youtube.com/watch?v=R0Tq1Okvo0M&feature=youtu.be>