

TEMA
SEHAT ITU PENTING
SUB TEMA
CARA MEMELIHARA ORGAN
PEREDARAN DARAH MANUSIA
PEMBELAJARAN KE-1

KELAS : 5(LIMA)
SEMESTER : 1 (SATU)
TAHUN AJARAN : 2020/2021



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 mengonsumsi 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 berolahraga 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 berolahraga 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.

ARTI, GEJALA DAN PENYEBAB

- ▶ Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah manusia dimana tekanan darah lebih tinggi dari tingkat normal.
- ▶ Gejala : Sakit kepala, Tekanan darah $>$ atau $=$ 140mmHg/90mmHg, Detak jantung tidak teratur, Dada berdebar.
- ▶ Penyebab :Memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, Jarang olahraga, Perokok aktif, Jarang makan sayuran dan buah, Obesitas, Bayak minum minuman berkafein atau beralkohol.

ARTI, GEJALA DAN PENYEBAB

- Stroke adalah gangguan pada peredaran darah dimana pembuluh darah yang mengarah ke otak tersumbat atau pecah dan menyebabkan berhentinya aliran darah ke otak.
- ▶ Gejala :Peningkatan tekanan darah tiba-tiba, timbul masalah saraf (kesemutan, mati rasa), Gangguan pada indra (mata, telinga), Tangan dan kaki sulit digerakan, Bicara tidak jelas.
- ▶ Penyebab : Merokok, Obesitas, Mengkonsumsi Alkohol, Jarang berolahraga

ARTI, GEJALA DAN PENYEBAB

- Kolesterol tinggi adalah suatu keadaan dimana penderita memiliki tingkat kolesterol dalam tubuh yang cukup tinggi dan melewati batas aman.
- Tekanan kolesterol tinggi : > 240 mg/dL
- Gejala : Nyeri dada, Mudah lelah, Nyeri pada persendian (punggung), sering kram, kulit kekuningan.
- Penyebab : Banyak mengkonsumsi makanan berlemak tinggi, Obesitas, Memiliki riwayat keluarga berkolesterol tinggi, merokok.

ARTI, GEJALA DAN PENYEBAB

- Serangan Jantung adalah gangguan pada sistem peredaran darah dimana suplai darah terhenti atau terputus dari jantung yang biasanya disebabkan oleh gumpalan darah.
- ▶ Gejala : Dada terasa sesak, Detak jantung tidak normal, Nyeri pada dada sebelah kiri. Mual muntah dan berkeringat berlebih.
- ▶ Penyebab : Penumpukan lemak, kolesterol dan zat lain pada darah dan menimbulkan plak pada arteri.

Cara Menjaga Kesehatan Organ peredaran darah manusia



MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

*Atas beranda sarang tekukur
Diikat erat sarang terkait
Sebagai tanda cara bersyukur
Jaga sehat sebelum sakit*

ARTI PANTUN, CIRI-CIRI PANTUN

Pantun adalah bentuk karya sastra yang terikat oleh aturan. Pantun merupakan satu jenis puisi lama.

Ciri pantun:

- Jumlah baris (4 baris) dalam satu bait
- Jumlah suku kata (8-12) pada setiap baris
- Baris 1 dan 2 berupa sampiran
- Baris 3 dan 4 sebagai isi
- Bersajak/Rima pola (A-B-A-B)

Rima adalah bunyi huruf vokal pada akhir kalimat di setiap barisnya.

*Ayam jantan sudah berkokok,
Insan tertidur kini bangkit.
Untuk apa banyak merokok,
Hanya menabung aneka penyakit.*

*Tempat kotor banyak nyamuk
Nyamuk takut burung perkutut
Demen makan bikin gemuk
Badanmu gemuk suka kentut*



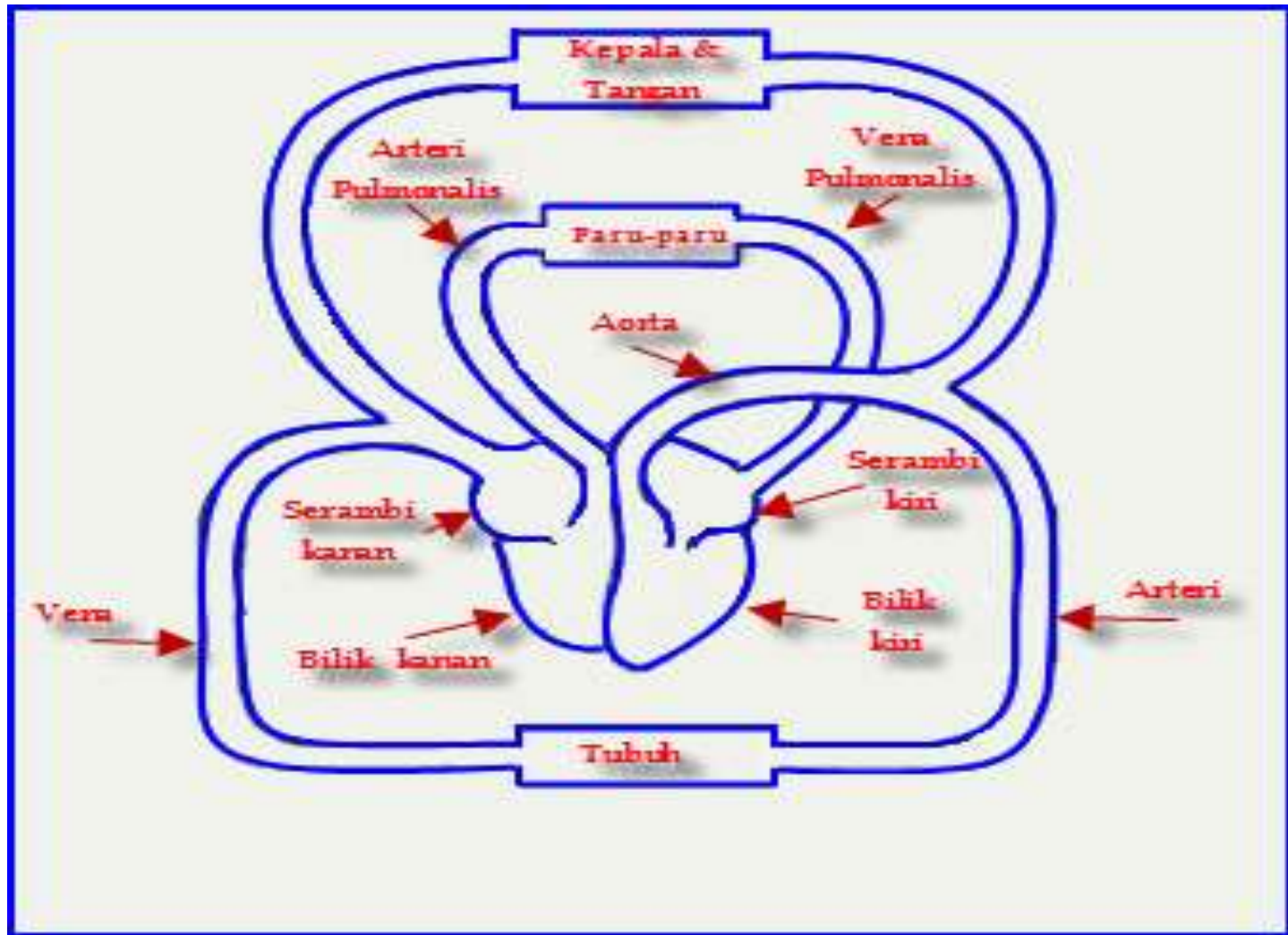
Jenis Pantun berdasarkan isinya

- ▶ Pantun Nasihat adalah pantun yang berisi nasihat atau pepatah.
- ▶ Pantun Jenaka adalah pantun yang bersifat humor dan membangkitkan kelucuan.

- Langkah membuat pantun :
1. Tentukan tema
 2. Tentukan jenis pantun yang akan di buat
 3. Menentukan isi (buat kalimat baris ke 3 dan 4)
 4. Menentukan sampiran (kalimat baris ke 1 dan 2) dengan memperhatikan rima pada baris 3 dan 4



BAGAN SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA



SKEMA SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

Peredaran Darah Besar

Jantung (bilik kiri) aorta >> pembuluh nadi >> pembuluh kapiler >> pembuluh balik >> jantung (serambi kanan).

Peredaran Darah Kecil

Jantung (bilik kanan) >> pembuluh nadi paru-paru >> paru-paru >> pembuluh balik paru-paru >> jantung (serambi kiri).



TERIMA KASIH