

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 019 AIR HITAM
 Kelas / Semester : 5 / 1
 Tema : 4. Sehat Itu Penting
 Sub Tema : 4.3.1 Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
 Muatan Terpadu : IPA, Bahasa Indonesia
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat mengidentifikasi berbagai penyakit dan penyebabnya dari organ peredaran darah
2. Siswa dapat menjelaskan berbagai gejala awal yang ditimbulkan oleh kelainan organ peredaran darah
3. Siswa dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah pada manusia

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Pembukaan dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) 2. Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Siswa diajak mengamati gambar/ ilustrasi yang telah disediakan oleh guru dipapan tulis ➢ Untuk menggali informasi awal guru melakukan tanya jawab dengan siswa tentang gambar/media yang diamatinya (apa, siapa, mengapa dan bagaimana) ➢ Guru mengarahkan jawaban siswa kepada materi yang akan mereka dipelajarinya (penyakit organ peredaran darah pada manusia, penyebab dan cara memeliharanya) <p>B. Ayo Membaca</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pada kegiatan : AYO MEMBACA : siswa membaca bacaan tentang "Gangguan Peredaran darah pada Manusia" ➢ Siswa mengidentifikasi berbagai penyebab, gejala dan cara-cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh. (Mandiri) <p>C. Ayo Menulis</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Pada kegiatan : AYO MENULIS : siswa secara berkelompok (teman sebangkunya) ditugaskan untuk melengkapi tabel tentang nama-nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah penyebabnya, gejala awal yang ditimbulkan, dan cara pencegahannya. (Creativity and Innovation) ➢ Untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan masing-masing siswa diberikan lembaran kerja berupa soal uraian/essay untuk dikerjakannya secara tertulis <p>D. Ayo Renungkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa : Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu? ➢ Secara mandiri siswa diminta untuk mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman yang sudah didapatkannya selama kegiatan pembelajaran berlangsung. (Critical Thinking and Problem Formulation) ➢ Guru mengidentifikasi dan menganalisa jawaban masing-masing siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman siswa mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia. 	6 menit

Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan penguatan dan menyimpulkan bersama-sama dengan siswa tentang materi pembelajaran yang telah dilakukannya. ➤ Guru memeriksa hasil pekerjaan / tugas yang diberikan kepada siswa . ➤ Guru mengakhiri pembelajaran 	<p style="text-align: center;">2 menit</p>
-------------------------	---	--

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan guru melalui pengamatan sikap melalui observasi, pengetahuan berupa lembaran kerja dan soal uraian dan penilaian keterampilan dengan menggunakan lembar pengamatan (Terlampir)

Mengetahui
Kepala Sekolah,



YUDI HARTONO, S.Pd
NIP. 19811127 200801 1 006

Air Hitam, 8 Nopember 2021
Guru Kelas,



YUDI HARTONO, S.Pd
NIP. 19811127 200801 1 006

Lampiran 1 : Penilaian

1. Penilaian Sikap : Lembar Observasi

No	Nama Siswa	Rasa ingin tahu	Percaya diri	Kerja sama
1				
2				
3				

Keterangan :

- A. Baik Sekali
- B. Baik
- C. Cukup
- D. Kurang

2. Penilaian pengetahuan : Lembaran Kerja Siswa dan Soal Uraian

Lembaran Kerja Siswa (Kelompok)

Kelompok :

Bacalah teks bacaan diatas kemudian diskusikan dengan kawan sebangkumu dengan melengkapi tabel dibawah ini !

Tabel 1
PENYAKIT PADA ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

No	Jenis Penyakit	Penyebab	Gejala /Tanda-tandanya	Cara Pencegahannya
1				
2				
...				

Lembaran Kerja Individu

Nama Siswa:

Bacalah kembali teks cerita diatas kemudian jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar kemudian tuliskan jawabannya di buku latihanmu !

1. Istilah lain dari penyakit anemia adalah ...
2. Tuliskan beberapa gejala yang muncul terhadap seseorang yang mengalami hipertensi ...
3. Sebutkan beberapa cara untuk pencegahan penyakit jantung
4. Jelaskan penyebab terjadinya penyakit leukemia !
5. Tuliskan beberapa gejala yang ditimbulkan pada penderita stroke !

3. Penilaian Keterampilan : Lembaran Pengamatan Penerapan siswa dalam kehidupan sehari-hari tentang pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah

Lampiran 2 : Bahan Ajar/ Materi Ajar

"Gangguan Peredaran Darah pada Manusia"

1. Hipertensi

Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian

Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasakan beberapa gejala yang timbul, antara lain: Sakit kepala, lemas, masalah penglihatan, nyeri dada, sesak napas, aritmia dan adanya darah dalam urine

Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, yaitu: mengonsumsi makanan sehat, batasi asupan garam, mengurangi konsumsi kafein yang berlebihan, berhenti merokok, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan, mengurangi konsumsi minuman beralkohol.

2. Anemia

Penyakit anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal. Selain itu, anemia terjadi ketika hemoglobin di dalam sel-sel darah merah tidak cukup, seperti protein kaya zat besi yang memberikan warna merah darah. Protein ini membantu sel-sel darah merah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Gejala anemia yang paling umum adalah tubuh cepat merasa lelah dan terlihat pucat serta sering mengeluh kedinginan. Beberapa gejala umum lainnya, antara lain: selalu merasa mudah marah, sakit kepala, mengalami masalah sulit berkonsentrasi atau berpikir, sembelit.

Pencegahan anemia yang paling utama dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Beberapa cara pencegahan lainnya adalah: Memastikan vitamin C yang cukup di dalam tubuh melalui makanan, minuman, atau suplemen. Hal ini agar tubuh dapat menyerap zat besi. Caranya dengan melakukan diet seimbang, konsumsi suplemen kalsium karena dapat memengaruhi cara tubuh menyerap zat besi, hindari mengonsumsi minuman berkafein dan minum vitamin C agar tubuh dapat menyerap lebih banyak zat besi dari makanan.

3. Penyakit Jantung

Penyakit jantung menggambarkan serangkaian kondisi yang memengaruhi jantung. Beberapa kondisi yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan jantung adalah penyakit pembuluh darah, seperti penyakit arteri koroner, gangguan detak (irama) jantung, dan juga cacat jantung bawaan

Gejala penyakit jantung pada umumnya, antara lain: detak jantung yang tak beraturan, mudah lelah, napas terasa berat, sulit tidur, berdebar karena hal yang tidak pasti.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab penyakit jantung, seperti: kebiasaan merokok, kadar kolesterol yang tinggi, pola hidup tidak terjaga, hipertensi atau tekanan darah tinggi meningkat, kelebihan berat badan, adanya penyakit diabetes, faktor usia dan jenis kelamin.

Untuk pencegahan penyakit jantung yang dapat dilakukan, di antaranya: menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi makanan berkolesterol tinggi serta melakukan olahraga secara rutin, berhenti merokok, dan mengurangi konsumsi minuman keras

4. Leukimia

Penyakit leukimia atau kanker darah adalah akibat tubuh terlalu banyak memproduksi sel darah putih abnormal. Leukemia dapat terjadi pada orang dewasa dan anak-anak.

Secara umum ciri-ciri penderita leukemia adalah: Demam dan menggigil, Tubuh terasa lelah dan rasa lelah tidak hilang meski sudah beristirahat, Berat badan turun drastis, Gejala anemia, Bintik merah pada kulit, Mimisan, Tubuh mudah memar, Keringat berlebihan (terutama pada malam hari), Mudah terkena infeksi, Muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening, Perut terasa tidak nyaman akibat organ hati dan limpa membengkak.

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko Anda terkena leukemia, di antaranya: Melakukan olahraga secara teratur, Menghentikan kebiasaan merokok, menggunakan alat pelindung diri, terutama jika Anda bekerja di lingkungan yang rentan terpapar bahan kimia, seperti benzena.

5. Stroke

Stroke adalah kematian jaringan otak akibat tidak adanya suplai darah ke otak. Hal ini bisa terjadi karena dua hal, yaitu pembuluh darah ke otak tersumbat lemak atau pembuluh darah ke otak pecah.

Gejala yang ditimbulkan dari penyakit Stroke ini berupa kelumpuhan pada salah satu sisi tubuh, seperti wajah, lengan, atau kaki, cara berbicara menjadi kacau, cadel, dan tidak jelas, kebingungan atau kesulitan memahami perkataan orang lain, pandangan mata kabur, atau bahkan mengalami kebutaan di salah satu atau kedua mata.

Upaya yang bisa dilakukan agar terhindar dari penyakit ini sama dengan cara mencegah penyakit jantung koroner. Caranya dengan menjaga pola hidup sehat, seperti menghindari makan makanan berlemak, olahraga rutin, istirahat yang cukup, dan menjaga berat badan ideal.