



BAHAN AJAR
TEMA 3. MAKANAN SEHAT
SUBTEMA 1. BAGAIMANA TUBUH MENGOLAH MAKANAN?
PEMBELAJARAN 5

Disusun oleh:
RUDIANTO
Kelas 1
Kelompok B

PENDIDIKAN PROFESI GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2020

BAHAN AJAR

Satuan pendidikan	: SDN Ujungalang 01
Kelas / semester	: V / I
Tema	: 3. Makanan Sehat
Sub Tema	: 1. Bagaimana Tubuh Mengolah Makanan
Pembelajaran	: 5 (IPA, Bahasa Indonesia, SBdP)
Alokasi waktu	: 1 Hari (6JP) 20 menit @daring

Kompetensi Dasar	Nilai Karakter	Indikator
IPA 3.3. Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia 4.3. Menyajikan karya tentang konsep organ dan fungsi pencernaan pada hewan atau manusia	Religius (beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa) Gotong royong (memiliki solidaritas yang tinggi) Integritas (motivasi yang tinggi untuk berprestasi)	3.3.1 Menjelaskan definisi sistem pencernaan manusia (C2) 3.3.2 Melengkapi bagan organ pencernaan manusia (C3) 3.3.3 Menguraikan fungsi organ pencernaan manusia (C4) 4.3.1 Memberi nama gambar organ dan menjelaskan fungsi organ pencernaan (P3)
Bahasa Indonesia 3.4 Menganalisis informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik 4.4 Memeragakan kembali informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik dengan bantuan lisan, tulis, dan visual		3.4.1 Menjelaskan unsur-unsur iklan yang efektif (C2) 3.4.2 Menganalisis iklan media cetak(C4) 3.4.3 Memberi saran untuk membuat iklan menjadi lebih menarik/ efektif (C5) 4.4.1 Menyajikan secara tertulis hasil dari analisis iklan media cetak (P3)
SBdP 3.2 Memahami tangga nada. 4.2 Menyanyikan lagu-lagu dalam berbagai tangga nada dengan iringan musik		3.2.1 Menentukan alat musik ritmis sederhana sebagai pengiring lagu "Aku anak sehat" (C3) 4.2.1 Menyanyikan lagu "Aku anak sehat" dengan alat musik ritmis sederhana (P3)

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan menyimak teks bacaan “Dayu suka makan sayur”, siswa dapat **menjelaskan** definisi sistem pencernaan manusia dengan benar.
- Dengan menyimak video “Fungsi organ pencernaan manusia”, siswa dapat **menguraikan** fungsi organ pencernaan manusia dengan benar.
- Dengan menyimak contoh iklan media cetak bertemakan “gaya hidup sehat”, siswa dapat **menganalisis** iklan media cetak dengan benar.
- Dengan **mengemukakan pendapatnya**, siswa dapat memberi saran untuk **membuat** iklan menjadi lebih menarik ,efektif dengan benar.
- Dengan **mengamati** benda-benda disekitar, siswa dapat menentukan alat musik ritmis sederhana sebagai pengiring lagu "Aku anak sehat" dengan benar.
- Dengan memainkan alat musik ritmis sederhana, siswa dapat menyanyikan lagu "Aku anak sehat" dengan kompak.

BAHAN AJAR

Organ pencernaan manusia dan fungsinya



Pencernaan adalah proses melumatkan makanan yang semula kasar menjadi halus. Makanan yang sudah dicerna telah diubah menjadi sari makanan dalam bentuk yang lebih halus sehingga mudah diserap oleh pembuluh darah. Oleh pembuluh darah, sari makanan tersebut diedarkan ke seluruh bagian tubuh.

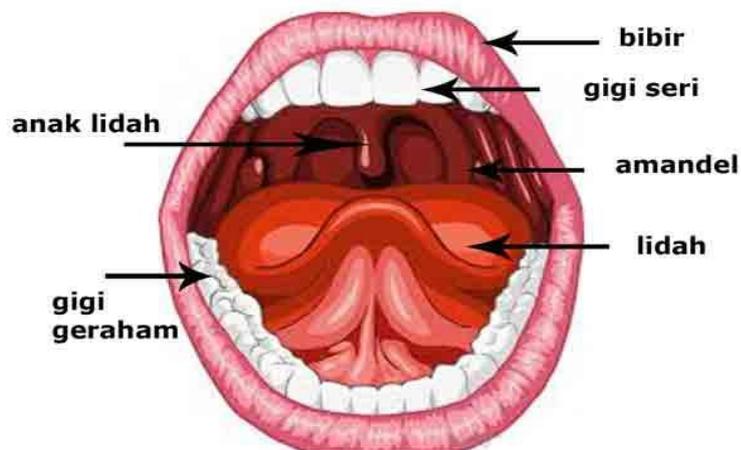
Proses pencernaan manusia dibagi menjadi dua yaitu :

1. Pencernaan mekanik, yaitu proses perubahan makanan dari bentuk kasar menjadi halus dengan cara menghancurkannya. Proses ini dilakukan dengan menggunakan gigi di dalam mulut.
2. Pencernaan kimiawi, yaitu proses pencernaan makanan dengan bantuan enzim - enzim pencernaan yang berlangsung di dalam mulut, lambung, dan usus. Tujuan pencernaan dengan bantuan enzim adalah mengubah zat-zat makanan sehingga mudah diserap oleh tubuh.

Organ penyusun sistem pencernaan pada manusia terdiri atas mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, dan anus.

Berikut penjelasannya

1. Mulut



Mulut adalah organ pencernaan yang pertama bertugas dalam proses pencernaan makanan. Fungsi utama mulut adalah untuk menghancurkan makanan sehingga ukurannya cukup lebih kecil untuk dapat ditelan ke dalam perut. Proses pencernaan dimulai sejak makanan masuk ke dalam mulut. Di dalam mulut terdapat alat-alat yang membantu dalam proses pencernaan. Bagian alat-alat pencernaan di mulut adalah gigi, lidah, dan kelenjar ludah (air liur). Di dalam rongga mulut terjadi proses pencernaan makanan secara mekanik dan kimiawi. Berikut organ-organ mulut dan fungsinya, yaitu sebagai berikut.

a. Lidah

Lidah pada sistem pencernaan berfungsi untuk membantu mengunyah dan menelan makanan menuju ke kerongkongan, mengatur posisi makanan agar dapat dikunyah oleh gigi dan membantu dalam menelan makanan. Lidah tersusun atas otot lurik yang permukaannya dilapisi epitelum dengan banyak mengandung kelenjar lendir (makosa).

b. Gigi

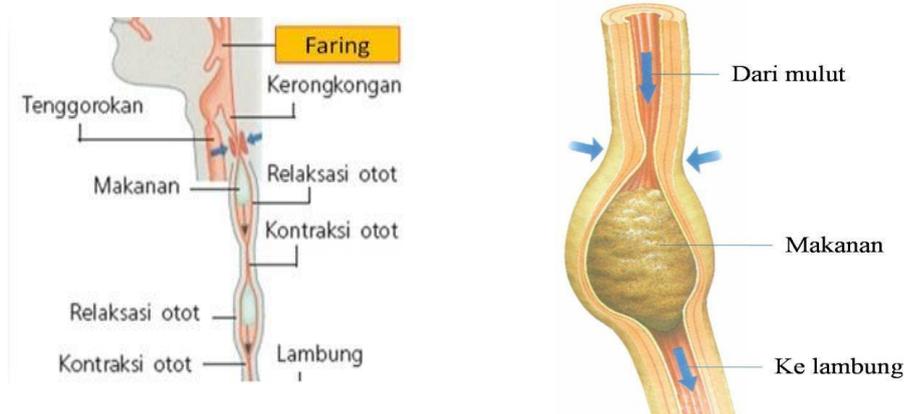
Gigi berfungsi untuk menghaluskan makanan, maka gigi dan lidah berfungsi sebagai pencernaan mekanik dalam mulut. Tulang gigi terbuat dari dentin

yang tersusun dari kalsium karbonat. Gigi membantu enzim pencernaan makanan agar dapat dicerna dengan efisien dan cepat.

c. Kelenjar Ludah

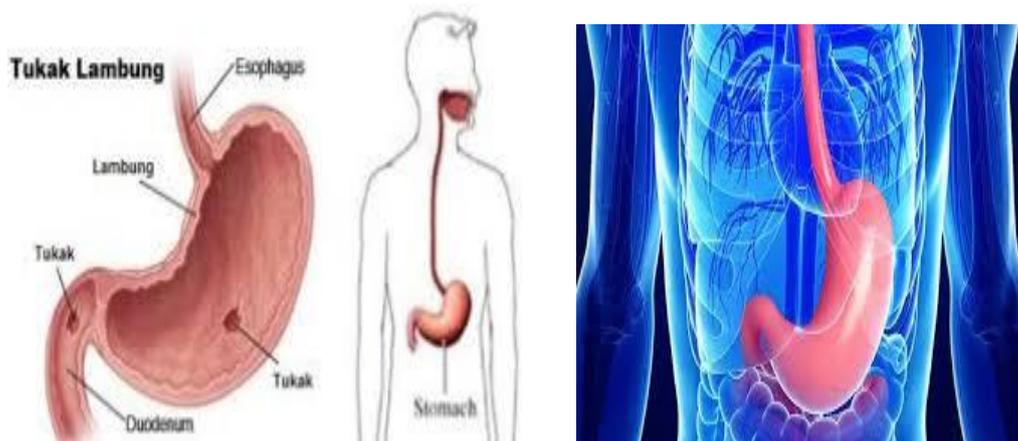
Kelenjar ludah menghasilkan ludah atau air liur (saliva), Ludah berfungsi untuk memudahkan penelanan makanan.

2. Kerongkongan(Esofagus)



Fungsi kerongkongan adalah sebagai saluran untuk memindahkan makanan dari mulut ke lambung. Kerongkongan dapat melakukan peristaltik, yaitu gerakan meremas-meremas untuk mendorong makanan sedikit demi sedikit ke dalam lambung. Makanan ada di dalam kerongkongan yang hanya sekitar enam detik. Bagian pangkal pada kerongkongan yang disebut dengan faring berotot lurik. Otot lurik pada kerongkongan yang bekerja secara sadar menurut kehendak kita dalam proses menelan

3. Lambung



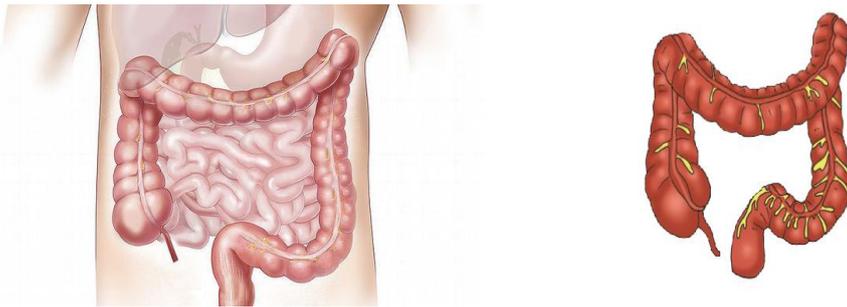
Fungsi lambung adalah sebagai penghasil pepsinogen. Pepsinogen adalah bentuk yang belum aktif dari pepsin. Enzim pepsin ini berfungsi dalam mengubah molekul protein menjadi potongan-potongan protein (pepton). Dinding pada lambung menghasilkan asam klorida (HCl) yang berfungsi untuk membunuh mikroorganisme dalam makanan, menciptakan suasana asam dalam lambung, dan mengaktifkan pepsinogen menjadi pepsin. Permukaan pada lambung mengeluarkan lendir yang memiliki fungsi untuk melindungi dinding lambung dari pepsin. Pada bayi, lambungnya menghasilkan dua enzim, yaitu renin, yang memiliki fungsi untuk menggumpalkan protein susu dan kasein atas bantuan kalsium dan lipase guna dalam memecah lemak dalam susu.

4. Usus Halus



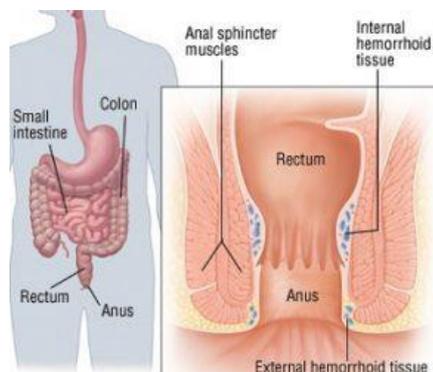
Usus halus terbagi atas 3 bagian yaitu usus dua belas jari (duodenum), usus kosong (jejunum), dan usus penyerapan (ileum). Pada usus dua belas jari bermuara saluran getah pankreas dan saluran empedu.

5. Usus Besar(Intestinum Crasum)



Fungsi usus besar adalah untuk mengabsorpsi air dan mineral, tempat pembentukan vitamin K (dengan bantuan bakteri *Escherichia coli*), serta melakukan gerak peristaltik untuk mendorong tinja menuju anus. Bakteri *Escherichia coli* yang terdapat dalam usus besar juga berperan dalam proses pembusukan sisa makanan menjadi kotoran.

6. Anus



Anus merupakan lubang akhir dari saluran pencernaan makanan. Pada anus tidak terjadi penyerapan sari makanan. Anus berfungsi untuk mengeluarkan sisa sari-sari makanan yang tidak diserap oleh tubuh. Bahan padat hasil pembusukan dikeluarkan sebagai feses (tinja) dan gas. Gas dikeluarkan berupa kentut. Feses akan didorong oleh otot - otot polos menuju ke anus sebelum akhirnya dibuang ke luar tubuh. Proses pembuangan feses ini dinamakan defekasi. Otot - otot disekitar anus akan berkontraksi sehingga anus membuka dan mengeluarkan feses. Cairan yang tidak berguna dikeluarkan melalui lubang kemih berupa air seni.

Organ pencernaan yang sehat juga didukung oleh gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat membuat kita menyadari pentingnya kesehatan dan menghindarkan kita dari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Untuk mengingatkan kita akan pentingnya pola gaya hidup sehat diperlukan iklan media cetak.

Iklan Media Cetak

1. Pengertian iklan media cetak

Iklan media cetak adalah jenis iklan yang dipublikasikan menggunakan media cetak seperti Koran, majalah, tabloid, dan lain- lain.

2. Syarat- Syarat Iklan

Agar dapat dikatakan sebagai iklan yang baik, iklan memiliki syarat- syarat sebagai berikut:

- a. Objektif dan jujur
- b. Jelas dan mudah dipahami
- c. Tidak menyinggung pihak lain
- d. Menarik perhatian orang banyak

3. Unsur-unsur iklan yang efektif

- a. **Headline (judul iklan)**

Judul iklan harus menarik perhatian pembaca. Headline dibuat dengan kalimat pendek yang mudah diingat

- b. **Subjudul**

Subjudul merupakan garis besar iklan.

- c. **Isi iklan**

Isi iklan ditulis dengan jenis huruf yang lebih kecil dari judul dan subjudul

- d. **Visual (gambar)**

Iklan efektif sebaiknya menggunakan foto atau gambar daripada rangkaian kata

4. Hal-hal yang harus dipenuhi untuk membuat iklan efektif

Iklan yang efektif mengandung hal-hal berikut ini:

- a. **Attention (perhatian).**

Iklan yang baik harus dapat menarik perhatian masyarakat umum.

- b. **Interest (minat).**

Setelah mendapat perhatian, maka harus ditingkatkan menjadi minat sehingga timbul rasa ingin tahu secara rinci dalam diri konsumen.

- c. **Desire (keinginan).**

Suatu cara untuk menggerakkan keinginan suatu konsumen.

d. Conviction (rasa percaya).

Untuk mendapatkan rasa percaya dalam diri konsumen, maka sebuah iklan harus ditunjang berbagai kegiatan peragaan seperti pembuktian atau sebuah kata-kata.

e. Action (tindakan).

Tindakan merupakan tujuan akhir dari produsen untuk menarik konsumen agar membeli atau menggunakan produk dan jasanya.

5. Contoh iklan media cetak bertemakan "gaya hidup sehat"



6. Menganalisis iklan media cetak



Menyimpulkan isi yang tertera di dalam iklan tersebut berdasarkan

Kata kunci : perilaku, bersih dan sehat

Gambar iklan : Sesuai dengan isi iklan yaitu tentang perilaku hidup sehat. Gambar disajikan secara menarik dan jelas serta menggambarkan perilaku hidup sehat yang harus dibudayakan

Target iklan : semua orang yang membaca iklan

Menurutku, iklan tersebut diatas berisi ajakan untuk membiasakan hidup bersih dan sehat. Kita juga diajak untuk membiasakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Iklan ini menurutku efektif karena kalimat dan gambar yang digunakan dapat menyampaikan pesan kepada pembaca. Gambar iklan menjelaskan secara detail contoh-contoh perilaku hidup sehat yang sesuai dengan tujuan iklan.

Untuk membuat iklan yang lebih baik, saya akan membuat kalimat iklan yang lebih mudah diingat. Misalnya, memunculkan rima sehingga bunyi kalimat menjadi lebih enak didengar. Kalimat yang digunakan juga singkat, tetapi jelas maknanya seperti contoh

1. Kebersihan sebagian dari iman
2. Kebersihan awal hidup sehat

Fungsi iklan tersebut untuk mengajak masyarakat memiliki gaya hidup bersih dan sehat serta membiasakan hidup sehat.

Selain mengajak gaya hidup sehat melalui iklan media cetak, bisa juga lewat lagu "Aku anak sehat"

Masih ingatkah kamu tentang Aku anak sehat dalam pertemuan sebelumnya? Nyanyikanlah lagu tersebut secara berkelompok. Apa sajakah yang dapat kita pergunakan sebagai alat pengiring musik sederhana?

**Alat musik ritmis sederhana yang berasal dari benda-benda
di sekitar**

1. Pengertian alat musik ritmis sederhana

Alat musik ritmis adalah alat musik yang tidak memiliki nada atau jenis alat musik yang memiliki perbedaan tinggi bunyi untuk mengeluarkan sebuah irama. Alat musik ritmis biasanya memiliki peran sebagai pengiring, pengatur tempo, hingga pembentuk irama. Sehingga, karya musik yang dimainkan terdengar stabil dan sesuai harapan.

Untuk memainkan alat musik ritmis, hal yang semestinya kita utamakan adalah ketepatan dari pengambilan nada dan keteraturan sebuah ketukan saat mengikuti ritme sebuah lagu. Semisalnya kita memainkan lagu yang cepat, maka kita juga harus mengimbangi dengan ketukan yang cepat juga agar suaranya tidak rusak.

2. Contoh Alat musik ritmis sederhana yang berasal dari benda-benda di sekitar

a. Gitar dari kotak tisu bekas

Caranya ikatkan 5 karet gelang dengan diameter kira-kira 1,5 cm di bagian tengah kotak tisu. Jika sudah selesai, maka gitar siap dimainkan

b. Marakas dari botol bekas

Alat musik yang dimainkan dengan cara di kocok ini cukup dibuat dengan botol air mineral yang diisi dengan kerikil atau batu kecil. Jangan lupa botolnya di tutup dengan rapat agar isi tidak keluar

c. Gendang dari galon bekas

Cukup sediakan galon air yang kosong. Galon tersebut ditabuh bagian atas dan bawahnya bagai gendang sungguhan. Selain menggunakan gallon, bisa juga memanfaatkan meja kayu yang ada.

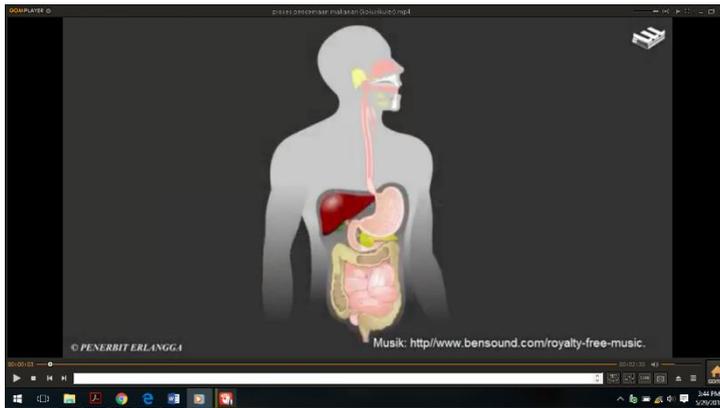
d. Gambang dari gelas berisi air

Sediakan 5 gelas beling yang diisi air dengan tingkat yang berbeda-beda. Dari air yang terisi penuh, sampai kosong. Gunakan sendok untuk menabuh gelas-gelas tersebut. Nada yang dihasilkan akan berbeda tergantung ketinggian air.

Untuk praktek kali ini, kita menggunakan benda-benda sederhana di sekitar kita, misalnya gelas yang dipukulkan menggunakan sendok. Ada juga botol bekas air mineral yang diisi dengan batu kerikil, meja (sebagai gendang) dan menggunakan 2 botol aqua untuk ditepuk.

BAHAN AJAR KOKURIKULER

Diputarkan video proses makanan pada



pembelajaran pencernaan manusia

BAHAN AJAR REMIDIAL

Materi remedial sama dengan materi regular namun sedikit dirubah dalam cara menyampaikan atau tampilan dan disesuaikan dengan tujuan dan indikator pembelajaran yang belum tuntas

BAHAN AJAR PENGAYAAN

Gangguan sistem pencernaan manusia

1. Gastritis

Gastritis adalah suatu peradangan akut atau kronis pada lapisan mukosa (lender) dinding lambung.

2. Hepatitis

Hepatitis adalah penyakit yang terjadi akibat infeksi virus pada hati. Virus dapat masuk ke dalam tubuh melalui air atau makanan.

3. Diare

Diare dapat terjadi karena adanya iritasi pada selaput dinding usus besar atau kolon. Fases penderita diare berbentuk encer

4. Konstipasi

Konstipasi atau yang sering kita sebut dengan sebutan "sembelit" adalah keadaan yang dialami seseorang dengan gejala feses mengeras sehingga susah dikeluarkan

5. Apendisitis

Apendisitis merupakan gangguan yang terjadi karena peradangan apendiks.

6. Hemeroid/Wasir/Ambeyen

Hemoroid/Wasir/Ambeyen merupakan gangguan pembengkakan pada pembuluh vena disekitar anus

7. Maag

Orang yang mengalami maag memiliki ciri-ciri rasa perih pada dinding lambung, mual, muntah, dan perut kembung.

8. Keracunan

Keracunan makanan dapat terjadi karena pengaruh beberapa bakteri semisal bakteri Salmonela yang menyebabkan penyakit demam tipus dan paratipus.

9. Tukak lambung

Tukak lambung adalah salah satu kelainan sistem pencernaan yakni kerusakan pada selaput lendir.

10. Malnutrisi (kurang gizi)

Yakni penyakit yang disebabkan oleh terganggunya pembentukan enzim pencernaan.

Iklan media elektronik

1. Pengertian iklan media elektronik

Iklan media elektronik adalah iklan yang penyebarannya melalui media elektronik.

2. Contoh iklan media elektronik

Iklan elektronik dapat digolongkan menjadi:

a. Iklan radio

Iklan yang dipublikasikan melalui radio berupa kombinasi dari bunyi kata-kata dan efek suara. Iklan ini hanya dapat didengar.

b. Iklan televisi

Iklan yang dipublikasikan melalui televisi berupa kombinasi dan suara, gambar dan gerak. Iklan ini dapat dilihat dan didengar.

c. Iklan internet

Iklan yang dipublikasikan melalui internet memiliki jenis bervariasi. Ada yang hanya dapat dilihat dan ada pula yang dapat dilihat dan didengar.

Alat musik ritmis tradisional

Contoh alat musik ritmis tradisional

- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 1. Kendang | 3. Rebana | 5. Timpani |
| 2. Tifa | 4. Kastanyet | 6. Marakas |

A. SUMBER BELAJAR

Huda, Miftahul.2014. *Model-model pengajaran dan pembelajaran*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Susilawati, Fransiska Wahyu Ari. 2017.*Buku Guru SD/MI Kelas V Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 3 Makanan Sehat*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Susilawati, Fransiska Wahyu Ari. 2017.*Buku Siswa SD/MI Kelas V Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Tema 3 Makanan Sehat*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- Liye, omar. 2017. *Aku anak sehat*. <https://www.youtube.com/watch?v=rfY96luKv3Q>.
Diakses tanggal 24 Mei 2018
- Herbal TV. 2016. *Penjelasan tentang sistem pencernaan pada tubuh manusia*.
<https://www.youtube.com/watch?v=Nl-Afpht69I>. Diakses tanggal 25 Mei 2018
- Aulia, Khanza. 2016. *Alat pencernaan makanan pada manusia dan fungsinya*.
<http://www.juraganles.com/2016/06/alat-pencernaan-makanan-pada-manusia-dan-fungsinya.html>. Diakses tanggal 28 Mei 2018
- Afifah. 2017. *9 Organ-organ pencernaan manusia dan fungsinya (paling lengkap)*.
<https://materiipa.com/organ-organ-pencernaan-manusia>. Diakses tanggal 28 Mei 2018
- NN. 2015. *Pengertian, ciri-ciri, syarat dan jenis-jensi iklan*.
<http://zonamapel.blogspot.co.id/2015/10/pengertianciri-cirisyarat-syarat-dan.html>.
Diakses tanggal 28 Mei 2018
- NN.2015. *4 Inspirasi instrumen musik dari alat rumah tangga*.
<https://www.ibudanbalita.com/artikel/4-inspirasi-instrumen-musik-dari-alat-rumah-tangga>. Diakses tanggal 29 Mei 2018
- NN. 2018. *Contoh alat musik ritmis*. <https://alatmusikindonesia.com/contoh-alat-musik-ritmis/&hl=id-ID>. Diakses tanggal 29 Mei 2018
- Sofie, khanaya gasani. 2017. *Proses pencernaan makanan pada manusia*.
<https://www.youtube.com/watch?v=t9EXCq00ZX8>. Diakses tanggal 29 Mei 2018