

**BAHAN AJAR KELAS V
TEMA 4. SUBTEMA.2
PEMBELAJARAN.1
MUATAN TERPADU:
BAHASA INDONESIA
DAN ILMU
PENGETAHUAN ALAM**

**GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN
DARAH**

Tubuh manusia rentan terkena penyakit, salah satunya gangguan pada organ **peredaran darah**. Sistem **peredaran darah** berfungsi untuk mengirim darah ke seluruh organ tubuh, jika terjadi gangguan maka menjadi suatu penyakit.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan pada organ **peredaran darah** manusia. Gangguan pada sistem **peredaran darah** disebut penyakit kardiovaskular. Berdasarkan data yang diliris *World Health Organization*, penyakit kardiovaskular menyebabkan 17,6 juta kematian setiap tahunnya.

Nah, ada beberapa pemicunya, nih, seperti enggak rutin olahraga, mengonsumsi makanan berlemak, dan faktor merokok. Gangguan pada Sistem Peredaran Darah. Berikut ini adalah beberapa gangguan pada sistem peredaran darah yang perlu diwaspadai:

Macam-Macam Gangguan Peredaran Darah Manusia

1. Hipotensi

Hipotensi adalah gangguan organ peredaran darah ketika tekanan darah enggak berada dibatas yang normal atau disebut dengan darah rendah. Tekanan darah yang normal berkisar antara 90/60 mmHg dan 120/80 mmHg. Kondisi yang disebut darah rendah adalah jika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg. Jika darah terlalu rendah maka akan menyebabkan pusing bahkan pingsan.

2. Hipertensi

Hipertensi biasa disebut dengan darah tinggi dan gangguan ini paling sering dialami oleh banyak orang. Kondisi hipertensi disebabkan oleh naiknya tekanan darah akibat pembuluh darah menyempit.

Kondisi yang disebut tekanan darah tinggi adalah jika tekanan darah berada pada 130/80 mmHg atau lebih. Hipertensi seringkali enggak bergejala, namun bila muncul gejala yang dirasakan bisa berupa sakit kepala, mimisan, sesak napas, dan pusing.

Selring berjalannya waktu, tekanan darah tinggi yang enggak dlobati dapat merusak pembuluh darah dan organ tertentu seperti jantung, otak, dan ginjal.

3. Anemia

Anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin dalam darah atau berkurangnya jumlah eritrosit dalam darah. Yang dewasa dikatakan menderita anemia bila kadar hemoglobinnya di bawah 14 gram per desiliter untuk laki-laki, dan di bawah 12 gram per desiliter untuk wanita. Gejala anemia yang sering terjadi adalah pucatnya kulit, selaput lendir, dan lapisan kuku.

4. Leukimia

Leukimia atau kanker darah terjadi akibat tubuh terlalu banyak memproduksi sel darah putih abnormal Penyakit ini bisa menimpa orang dewasa dan anak-anak. Sel darah putih adalah bagian dari kekebalan tubuh yang diproduksi di dalam sumsum tulang. Jika

sumsum tulang terganggu, maka sel darah putih enggak bisa menjalani perannya secara efektif

5. Iskemia

Dilansir alodokter, iskemia adalah kekurangan suplai darah ke jaringan atau organ tubuh karena permasalahan pada pembuluh darah. Nah, bila pasokan darah kurang, maka organ juga tidak mendapat cukup oksigen. Hal ini bisa berbahaya karena bisa memicu stroke dan serangan jantung.

Penyakit Jantung koroner terjadi karena adanya penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah arteri koroner akibat penumpukan plak. Berkurangnya aliran darah ke Jantung bisa menyebabkan sesak napas. Jika enggak ditangani, bisa berisiko pada serangan Jantung.

7. Penyakit arteri perifer

Penyakit arteri perifer adalah kondisi di mana aliran darah menuju kaki tersumbat karena terjadinya penyempitan pembuluh darah. Penyakit ini bisa membuat penderitanya mengalami rasa nyeri saat berjalan.

8. Penyakit vena perifer atau varises

Penyakit vena perifer terjadi ketika adanya kerusakan pada vena yang berfungsi untuk mengangkut darah dari kaki dan lengan untuk kembali ke Jantung. Kondisi ini dapat menyebabkan pembengkakan di kaki dan munculnya varises.

Sumber: <https://kids.grid.id/read/472423718/contoh-gangguan-organ-peredaran-darah-tubuh-manusia-oleh-banyak-faktor?page=all>





CARA MENJAGA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

Banyak cara yang harus dilakukan agar organ peredaran darah tetap sehat. Mengingat, sistem peredaran darah berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan zat gizi menuju seluruh jaringan tubuh. Semua organ dan jaringan kamu terhubung dengan pembuluh darah kecil sampai pembuluh darah utama. Inilah sebabnya gangguan pada sistem peredaran darah bakalan turut memengaruhi fungsi tubuh yang lain. Walaupun begitu, ada beberapa cara yang dapat temen-temen lakukan buat melancarkan peredaran darah dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan. Sulit dipercaya, tapi tubuh kita punya sekitar 60.000 mil pembuluh darah panjangnya kalo dilurusin, lho.

Sama kayak jantung dan otot-otot lainnya, mereka membentuk sistem peredaran darah. Jaringan pembuluh darah ini membawa setiap tetesan darah ke setiap sudut tubuh. Maka saat sirkulasi kita buruk, itu bisa memperlambat atau menghalangi aliran darah, yang berarti sel-sel dalam tubuh tidak bisa mendapatkan semua oksigen dan nutrisi yang mereka butuhin. Saat anggota tubuh tidak bisa mendapatkan cukup darah, tangan atau kaki mungkin akan terasa dingin atau mati rasa. Kalau berkulit terang, kaki mungkin mendapatkan semburat biru.

Sirkulasi darah yang buruk juga dapat mengeringkan kulit, membuat kuku jadi rapuh, dan membuat jadi rambut rontok. Beberapa pria mungkin mengalami

kesulitan mendapatkan atau mempertahankan ereksi. Dan jika menderita diabetes, goresan luka, atau luka akan cenderung sembuh lebih lambat.

Cara Menjaga Organ Peredaran Darah Agar Tetap Sehat

Nah, di bawah ini adalah Cara menjaga organ peredaran darah agar tetap sehat dan jauh dari penyakit.

1. Konsumsi Makanan yang bisa Memperlancar Peredaran Darah

Makanan dapat berpengaruh pada sistem peredaran darah kamu dengan beberapa cara. Buah seperti delima, cabai, dan sayuran berdaun hijau mengandung nitrit oksida yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah bisa mengalir lebih efektif.

Produksi nitrit oksida dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi bit, kacang kenari, dan kunyit. Untuk menunjang kesehatan pembuluh darah dan mencegah penyumbatan pada kolesterol, kamu bisa mengonsumsi ikan yang kaya asam lemak omega-3.

Jangan lupa mengonsumsi makanan kaya antioksidan seperti bawang bombay, buah-buahan sitrus, serta berbagai jenis buah beri untuk melindungi pembuluh darah dari radikal bebas.



2. Rokok, Rokok bisa Membunuhmu

Menghentikan kebiasaan merokok adalah salah satu kunci melancarkan peredaran darah. Rokok mengandung berbagai bahan aktif yang berbahaya, dan salah satunya itu adalah nikotin.

Bahan ini ada didalam semua jenis rokok, baik rokok tradisional, rokok elektrik, hingga rokok tanpa asap. Paparan nikotin pada tubuh kamu bisa merusak pembuluh darah dan mengentalkan darah hingga sirkulasinya menjadi terganggu.



3. Menjaga berat badan ideal

Berat badan yang ideal akan melindungi kamu dari risiko obesitas. Obesitas bukan cuman menghambat sistem peredaran darah aja, tapi juga memicu penumpukan plak pada pembuluh arteri.

Risikonya lebih tinggi mengalami serangan jantung, stroke, dan penyakit jantung koroner. Supaya bisa mendapatkan berat badan ideal, kamu harus mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan menghindari jenis makanan yang meningkatkan kolesterol jahat pada tubuh.



4.Olahraga rutin

Tubuh membutuhkan lebih banyak asupan oksigen agar fungsinya tetap optimal selama berolahraga. Maka dari itu, jantung memberikan respons dengan memompa lebih banyak darah ke seluruh tubuh sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Olahraga secara rutin juga dapat meningkatkan kemampuan pembuluh darah untuk melebar dan bekerja dengan lebih efektif.



5.Jangan Stres

Pada saat tubuh kamu mengalami stres, pembuluh darah bakal mengalami penyempitan sehingga sirkulasi darah menjadi terganggu. Stres memang tidak dapat dihindari, tapi kamu bisa melakukan beberapa cara untuk mengelolanya agar tidak menjadi berlarut-larut.

Selain cara populer seperti meditasi dan teknik pernapasan, kamu bisa melakukan hal-hal yang disukai, misalnya mendengarkan musik, minum teh hangat, melakukan yoga, menghubungi teman, dan sebagainya.

Peran penting untuk menjaga organ peredaran darah tetap sehat sebenarnya berasal dari gaya hidup sehat, juga pola makan yang tepat dan minum yang banyak agar tetap terhidrasi. Apa teman-teman sudah menjalani salah satu dari beberapa solusi diatas?



Sumber :<https://today.line.me/id/v2/article/zWnDJg>



Pantun adalah bentuk puisi Indonesia (Melayu) yang merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang dapat menghibur sekaligus menegur. Karena ungkapan perasaan dan pikiran tersebut disusun dengan kata-kata yg sedemikian rupa sehingga menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun merupakan jenis puisi lama yang memiliki 4 baris, dimana setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata serta memiliki rima a-b-a-b.

Makna pantun adalah makna yang disampaikan di dalam sebuah pantun, baik tersirat maupun yang tersurat, yang dapat berisi nasihat, teguran, maupun hiburan. Makna pantun tergantung pada isi pantun itu sendiri. Pantun berdasarkan isinya dibedakan menjadi

adalah untuk
pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi perkerti, dan lainnya. Pantun teka-teki adalah pantun yang berisikan teka teki. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi perumpamaan atau ibarat, biasa digunakan untuk menyampaikan suatu hal secara tersirat.

Contoh Pantun:

Di situ kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Sehat selalu ini badanku
Karena rajin berolahraga

Si Nana mengayuh sepeda
Di dahinya penuh peluh
Wahai anak-anak muda
Sehat itu pasti kamu butuh

Makna pantun pertama tentang mahalnya kesehatan tubuh manusia. Demikian juga pada pantun kedua, yang bermakna himbauan untuk berolahraga. Nah, dapatkah kamu membuat pantun yang makna atau isinya tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan?

Amanat pantun adalah pesan yang ingin disampaikan kepada pembaca melalui pantun. Amanat pantun biasanya berupa nasihat-nasihat. Amanat pantun dapat ditemukan pada baris ketiga dan keempat dari pantun tersebut.

Contoh:

Pantun 1:

Pagi pagi makan roti
Ini semua buatan ibunya

Wahai kawan baik hati

Bertanggung jawab wajib hukumnya

(Amanat pantun terdapat pada baris keempat)

Pantun 2:

Minta uang langsung diberi

Beli baju pasti kita senang

Bertanggung jawab bikin hati berseri

Semua riang semua senang

(Amanat pantun terdapat pada baris ketiga dan keempat)

Amanat pantun sebagai berikut.

Pantun 1: mengingatkan masyarakat bahwa tanggung jawab adalah wajib hukumnya.

Pantun 2: dengan bertanggung jawab, hati akan senang dan semua orang juga akan ikut senang.

Sumber

:<https://brainly.co.id/tugas/19189966#:~:text=Amanat%20pantun%20adalah%20pesan%20yang,pantun%20biasanya%20berupa%20nasihat%2Dnasihat.>

Mata adalah jendela hati.....

Ilmu adalah jendela dunia....

Anak hebat...anak pintar belajariah dengan giat agar tecapai

cita-cita

SELAMAT BELAJAR.....

TAG POPULAR

