



**BAHAN AJAR
KELAS 5**

**TEMA 4
SEHAT ITU PENTING**

SUB TEMA 3

**Cara Memelihara Kesehatan
Organ Peredaran Darah
Manusia**

PEMBELAJARAN 1



BAHASA INDONESIA

No	Kompetensi	Indikator
3.6	Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menguraikan isi pantun secara lisan, tertulis, dan runtut.
4.6	Meliskan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	1.6.1 Menciptakan pantun. 1.6.2 Mempertunjukkan pantun ciptaan sendiri dengan lafal dan intonasi yang tepat.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan membaca pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dengan runtut dan benar.
2. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat menguraikan isi pantun yang disajikan secara tertulis, runtut dan tepat.
3. Dengan kegiatan menciptakan pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat mempertunjukkan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

B. ISI

URAIAN MATERI

1. Bahan Ajar Cetak:

Pantun adalah bentuk puisi Indonesia (Melayu). Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

Ciri-ciri pantun:

- a. Pantun bersajak a-b-a-b
- b. Satu bait terdiri atas empat baris
- c. Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
- d. Terdiri atas sampiran dua bagian, yaitu:
 1. Sampiran, merupakan kata-kata dalam dua baris pertama atau baris kesatu dan kedua setiap bait, sampiran untuk mengantarkan rima.
 2. Isi, merupakan kata-kata dalam dua baris terakhir, atau baris ketiga dan keempat di setiap bait. Isi merupakan tujuan atau maksud dari pantun.

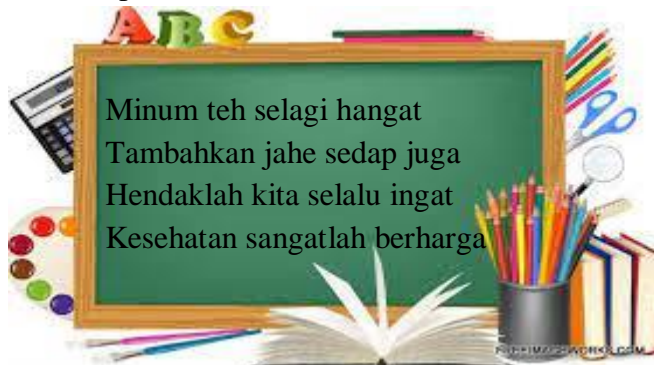
Langkah-langkah menulis pantun:

- a. Menentukan tema
- b. Menentukan jenis pantun
- c. Membuat bagian isi pantun
- d. Membuat sampiran pantun yang memiliki rima yang sesuai dengan isi pantun.

Selain mengetahui tentang ciri dan langkah-langkah membuat pantun. Kalian juga harus memahami tentang cara membaca pantun. Untuk mempermudah kalian dalam mempelajari cara membuat pantun, membaca pantun, melengkapi pantun yang rumpang dan menentukan pesan/amanat pantun simaklah video pada link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=-HRRt8IH1aQ>.

AYO BERLATIH

Cermati pantun di bawah ini:



Uraikan bagian-bagian dan ciri pantun serta tentukan amanat atau pesan yang terkandung dalam pantun tersebut!

C. KESIMPULAN

Ciri pantun adalah bersajak a-b-a-b; tiap baris terdiri atas 8-12 suku kata; setiap baris terdiri dari 4 baris; baris 1 dan 2 sampiran, baris 3 dan 4 isi. Langkah-langkah menulis pantun adalah menentukan tema dan jenis pantun, menentukan isi pantun, dan menentukan sampiran pantun dengan memperhatikan rima.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia, Kementrian dan Kebudayaan.(2017).*Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V Tema 4 Sehat Itu Penting*.Jakarta:Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Indonesia, Kids Learning.(2020). *Pantun (Tahapan Membuat, Cara Membaca, Cara Melengkapi Pantun yang Rumpang & Menentukan Pesan/Amanat*. <https://www.youtube.com/watch?v=-HRRt8IH1aQ>. Diakses di Wonogiri, 18 September 2020
- Suharsono.(2020).*Buku Aktivitas Siswa*.Wonogiri.perusahaan Umum Daerah Giri Aneka Kab. Wonogiri
- Sumber gambar: PnG.(2020). <https://www.pngdownload.id/png-fzup86/> .Diakses di Wonogiri, 21 September 2020

E. GLOSARIUM

Bait	: bagian dari teks berirama (puisi atau lirik lagu) terdiri dari beberapa baris yang tersusun harmonis, meyerupai pengertian paragraf dalam sastra atau tulisan bebas.
Intonasi	: nada lagu
Lafal	: ujaran bahasa/ cara mengucapkan bunyi bahasa
Rima	: pengulangan bunyi yang berselang, baik di dalam larik sajak maupun pada akhir larik sajak yang berdekatan
Tema	: Pokok pikiran / dasar cerita

ILMU PENGETAHUAN ALAM

No	Kompetensi	Indikator
3.4	Memerinci organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Menguraikan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia. 3.4.1 Menguraikankan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Membuat bagan tentang organ peredaran darah manusia.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mencari tahu dan melihat video dan tayangan microsoft power point presentation tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat menguraikan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan tepat
2. Dengan kegiatan mencari tahu dan melihat video tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat menguraikan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.

B. ISI

URAIAN MATERI

Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia non keturunan:

1. Anemia, disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah, sering merasa pusing, tidak fokus, lemas, wajah pucat, dan mual.



Penderita anemia

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+penderita+anemia>

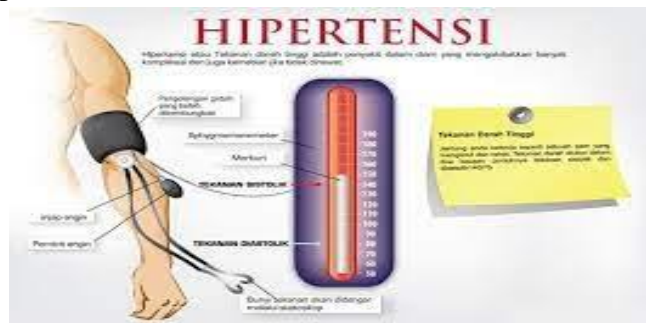
2. Tekanan darah rendah (Hipotensi), disebabkan karena terjadinya penurunan tekanan darah.



Penderita hipotensi

Sumber : <https://www.google.com/search?q=gambar+hipotensi&safe>

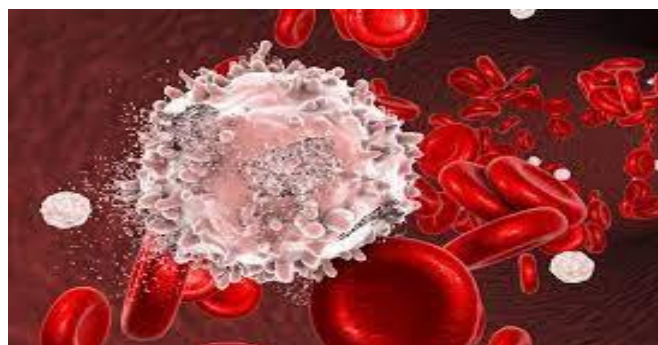
3. Tekanan darh tinggi (hipertensi), disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.



Hipertensi

Sumber : <https://www.google.com/search?q=gambar+hipotensi&safe>

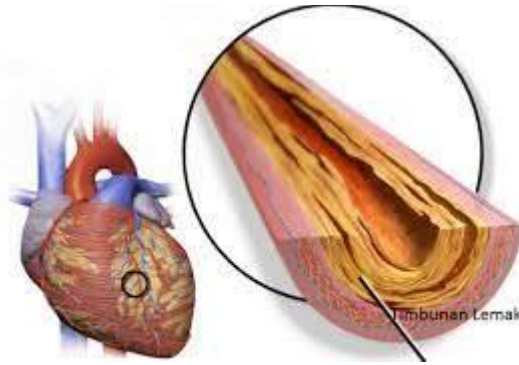
4. Kanker darah (Leukemia), disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.



Leukemia

Sumber : <https://www.google.com/search?q=gambar+kanker+darah&tbm=isch&ved>

5. Jantung koroner, disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria. Arteri koronaria adalah pembuluh darah yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.



Jantung koroner

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+jantung+koroner&tbm=isch&ved>

6. Demam berdarah (DBD), disebabkan oleh virus *Dengue* yang dibawa Penyakit demam berdarah disebabkan oleh virus dengue yang ditularkan oleh nyamuk *Aedes aegypti* dan *Aedes albopictus*. Kedua nyamuk dapat menggigit di pagi hari sampai sore menjelang petang. Penularan terjadi saat nyamuk menggigit dan menghisap darah seseorang yang sudah terinfeksi virus dengue, ketika nyamuk tersebut menggigit orang lain, maka virus akan tersebar. Hal tersebut terjadi karena nyamuk berperan sebagai medium pembawa (*carrier*) virus dengue tersebut.



Demam berdarah

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+demam+berdarah&tbm=isch&ved>

7. Varises, merupakan pelebaran pembuluh balik. Varises terutama terjadi di kaki, ditandai dengan munculnya benjolan pada kulit berwarna keunguan. Hal ini disebabkan oleh adanya gangguan atau hambatan pada pembuluh darah vena dalam mengalirkan darah.



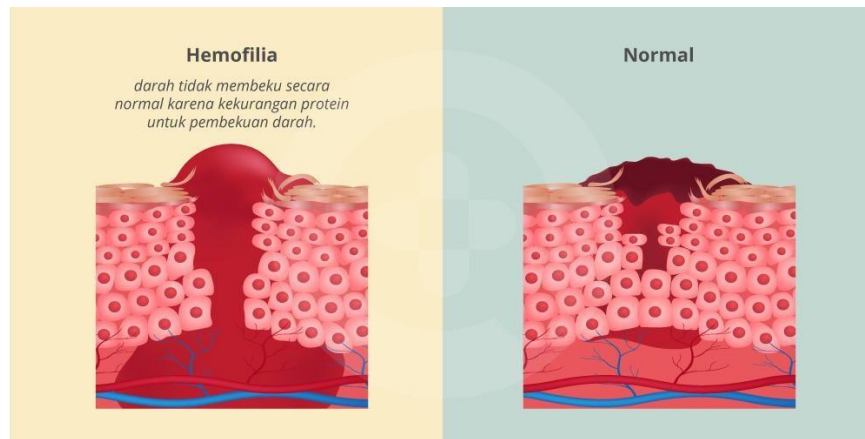
Varises

Sumber: <https://www.google.com/search?safe=strict&bih=486&biw>

8. Sklerosis, merupakan pengerasan pembuluh nadi disebabkan terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi.

Adapun gangguan peredaran darah karena faktor keturunan diantaranya sebagai berikut:

1. Hemofilia, disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.



Hemofilia

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+hemofilia&tbm=isch&ved=2ahUKEwiWr>

2. Thalassemia, disebabkan karena bentuk sel darah merah tidak beraturan, sehingga menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.



Thalassemia

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gambar+thalassemia&tbm>

Jika organ peredaran darah manusia bermasalah maka akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari. Oleh karena itu kita harus menjaga kesehatan organ peredaran darah kita. Berikut adalah cara menjaga organ peredaran darah:

1. Olahraga secara teratur untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu, dengan berolahraga aliran darah juga menjadi lancar.
2. Makan makanan yang berserat, bergizi, dan seimbang. Dengan makan makanan yang berserat, bergizi, dan seimbang juga dapat mencegah hipertensi, hipotensi, dan jantung koroner.
3. Istirahat yang cukup dapat membantu meringankan kerja jantung.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif. Asap rokok tidak baik bagi kesehatan jantung. Perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif.
5. Melakukan pendinginan setelah melakukan olahraga dapat mencegah penyakit varises.

Untuk mempermudah memahami dan mengingat tentang berbagai gangguan pada organ peredaran darah, kalian bisa menyimak tayangan Microsoft Power Point Presentation tentang Berbagai jenis gangguan pada organ peredaran darah dan video pada link <https://www.youtube.com/watch?v=W8lzcd34u8s>.

AYO BERLATIH

Setelah mempelajari tentang berbagai jenis gangguan pada organ peredaran darah. Buatlah peta pikiran tentang gangguan pada organ peredaran darah!

C. KESIMPULAN

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan organ peredaran darah nonketurunan terdiri dari anemia, hipotensi, hipertensi, leukemia, jantung koroner, DBD, varises dan sklerosis. Sedangkan untuk gangguan organ peredaran darah keturunan terdiri dari hemofilia dan thalassemia.

Adapun cara menjaga kesehatan organ peredaran adalah dengan olahraga secara teratur, makan makanan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, menghindari asap rokok dan melakukan pendinginan setelah berolahraga.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia, Kementerian dan Kebudayaan.(2017).*Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V Tema 4 Sehat Itu Penting*.Jakarta:Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Insan, Khabib Nur.(2020).*Tema 4 Sehat Itu Penting Untuk SD/MI Kelas 5*.Karanganyar. Pustaka Persada.
- Sagusalis, Syifa.(2020).*IPA Menyenangkan: Belajar Gangguan dan Penyakit Sistem Peredaran Darah di Era Pandemi Covid-19*. <https://www.youtube.com/watch?v=W8lzcd34u8s>. Diakses di Wonogiri, 18 September 2020
- Suharsono.(2020).*Buku Aktivitas Siswa*.Wonogiri.perusahaan Umum Daerah Giri Aneka Kab. Wonogiri

E. GLOSARIUM

Hemoglobin	: Zat pewarna merah pada darah
Kolesterol	: Lemak terdapat dalam tubuh manusia terutama dalam sel-sel saraf dan otak
Kronis	: Menahun, berjangkit terus dalam waktu yang relatif lama, tidak kunjung sembuh
Obesitas	: Penimbunan lemak yang berlebihan sehingga menyebabkan kegemukan
Perokok aktif	: Orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 (satu) batang dalam sehari.
Perokok pasif	: Orang yang bukan perokok tetapi menghirup asap rokok orang lain.
Vena	: Pembuluh darah balik
Virus	: Organisme yang berukuran sangat kecil, bahkan lebih kecil dari bakteri. Mikroorganisme ini membutuhkan inang yang hidup, misalnya manusia, hewan, atau tanaman untuk berkembang biak.
Zat besi	: Salah satu mineral yang berperan penting untuk membentuk hemoglobin di dalam sel darah merah