

**PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2 TAHUN 2020**

BAHAN AJAR

**KELAS 5
TEMA 4 SUBTEMA 3
PEMBELAJARAN 1**

DI SUSUN OLEH:

KAKHAERUL ANWAR SIDIK, S.Pd.

**KELAS
Guru Kelas SD – 2**

**PROGRAM PROFESI GURU DALAM JABATAN ANKATAN 2
SEKOLAH PASCA SARJANA GURU SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

TAHUN 2020



Bahasa Indonesia

- 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.
- 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

IPA

- 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
- 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.



Subtema 3

Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



Gangguan pada Sistem Peredaran Darah

Perhatikan tayangan berikut:



The video frame shows a heart with two cross-sections of arteries. The top one is labeled 'Normal' and shows a clear lumen. The bottom one is labeled 'Arteri menyempit' and shows a significantly narrowed lumen. To the right, the title 'Jantung Koroner' is displayed in large blue letters. Below the title, a text box explains: 'Jantung Koroner adalah kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak darah (kolesterol)'. At the bottom of the video frame, there is a progress bar showing 6:25 / 7:55 and various control icons.

#MediaPembelajaran #Gangguan #PeredaranDarah
MEDIA PEMBELAJARAN GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH

<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>


Jika aliran darah terganggu, maka organ tubuh akan mengalami kerusakan dan menimbulkan berbagai penyakit lain yang lebih serius. Kelainan sistem peredaran darah bisa disebabkan oleh beberapa faktor, baik berupa kelainan bawaan lahir maupun penyakit yang didapatkan setelah lahir. Berikut daftar penyakit yang bisa mengganggu sistem peredaran darah, di antaranya:

- Tekanan darah tinggi (hipertensi).
- Penyakit jantung koroner.
- Gagal jantung.
- Gangguan irama jantung (aritmia).
- Kelainan otot jantung (kardiomiopati).
- Penyakit jantung bawaan




Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah arteriosklerosis.



"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.



*Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati*

PANTUN

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 sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

Perhatikan contoh pantun berikut!

*Memang indah bunga selasih
Selasih bunga tanpa getah
Lingkungan asri juga bersih
Belajarnya nyaman hatinya betah*

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:
Memang indah bunga selasih (baris pertama)
Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:
Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)
Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

Ayo Membaca



Sistem peredaran darah berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan zat gizi menuju seluruh jaringan tubuh. Semua organ dan jaringan Anda terhubung dengan pembuluh darah kecil hingga pembuluh darah utama. Inilah sebabnya gangguan pada sistem peredaran darah akan turut memengaruhi fungsi tubuh yang lain. Meski begitu, ada beberapa upaya yang dapat Anda lakukan untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah timbulnya gangguan kesehatan.

Berikut adalah beragam kiat yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kualitas sirkulasi darah.

1. Mengonsumsi makanan yang memperlancar peredaran darah



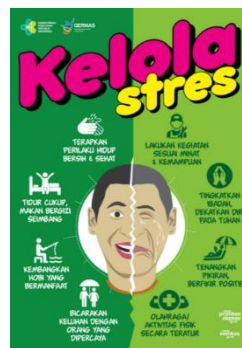
2. Menghindari kebiasaan merokok

3. Menjaga berat badan ideal



4. Olahraga rutin

5. Mengelola stres



DAFTAR PUSTAKA

Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).

<https://www.alodokter.com/memahami-sistem-peredaran-darah-pada-manusia#:~:text=Selain%20berperan%20sebagai%20penyalur%20zat,mempertahankan%20kinerja%20sistem%20organ%20di>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-melancarkan-peredaran-darah/>

<https://www.studiobelajar.com/pantun-pengertian-jenis-contoh/>

<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>