

## **Bahan Ajar Kelas 5 tema 4 Subtema 3 Pb 1**

**Nama : IDA ROSIDA, S.Pd.I**

### **Tujuan Pembelajaran :**

1. Melalui proses membaca teks macam-macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya yang di share melalui PPT, siswa dapat menjelaskan 3 macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan memahami cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
2. Melalui kegiatan membaca dan memahami pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
3. Melalui kegiatan saintifik siswa mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, dan membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.
4. Melalui kegiatan mengamati gambar siswa mampu membuat gambar tiruan bagan organ peredaran darah manusia.

### **SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA**

Sistem peredaran darah manusia memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh. Organ-organ yang berperan di dalamnya termasuk jantung dan pembuluh darah. Kita juga tidak dapat melupakan darah sebagai pengangkut oksigen dan nutrisi yang menyebarkannya ke seluruh tubuh. Oleh sebab itu peredaran darah manusia jangan sampai terganggu, karean apabila sistem peredaran darah atau organ peredaran darah terganggu maka sistem transfortasi oksigendan sari makanan akan terganggu pula.

Banyak sekali penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah manusia. Jenis penyakit itu seperti : Hipertensi, Stroke, Kolesterol tinggi dan Serangan Jantung. Semua itu tergolong penyakit berbahaya yang dapat menyebabkan kematian. Gangguan yang dibiarkan begitu saja dapat mengganggu aliran pasokan oksigen dalam tubuh. Sehingga sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan alat peredaran darah pada tubuh kita.

Makanan yang kita makan hendaknya memiliki kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh terutama yang dapat melancarkan peredaran darah, sayuran dan buah-buahan banyak mengandung zat yang dapat melancarkan peredaran darah. Kebiasaan hidup tanpa rokok juga dapat mengurangi resiko terkena serangan jantung. Pola istirahat yang cukup dapat menstabilkan sistem kerja jantung. Kebiasaan berolah raga teratur dapat melatih kerja otot jantung yang baik juga dapat menjaga berat badan tetap ideal dan terhindar dari obesitas. Semua itu merupakan upaya yang dapat kita lakukan untuk mencegah penyakit yang dapat menyerang alat peredaran darah pada tubuh manusia.

Materi :

Jenis penyakit yang mengganggu alat peredaran darah manusia :

- Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah manusia dimana tekanan darah lebih tinggi dari tingkat normal.
- Stroke adalah penyakit lainnya yang menyerang sistem peredaran darah, dan ini cukup berbahaya. Gangguan ini terjadi ketika pembuluh darah yang mengarah ke otak tersumbat atau pecah dan menyebabkan berhentinya aliran darah ke otak. Akibatnya, otak tidak mendapat cukup oksigen maupun nutrisi.
- Kolesterol Tinggi adalah suatu keadaan dimana penderita memiliki tingkat kolesterol dalam tubuh yang cukup tinggi dan melewati batas aman. Kolesterol sendiri terdiri dari dua jenis, yaitu kolesterol jahat dan kolesterol baik. Tingginya kadar kolesterol jahat dalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit jantung dan stroke.
- Serangan jantung adalah salah satu gangguan pada sistem peredaran darah yang paling banyak menyebabkan kematian. Serangan jantung terjadi saat suplai darah terhenti atau terputus dari jantung yang biasanya disebabkan oleh gumpalan darah. Serangan jantung ada yang tergolong kecil, tapi ada pula yang membahayakan dan mematikan.

Penyebab gangguan pada alat peredaran darah manusia :

1. Konsumsi makanan mengandung lemak secara berlebihan dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah misalnya atherosclerosis. Jika sumbatan pembuluh arteri koronaria terjadi, maka dapat menyebabkan penyakit jantung koroner. Jika sumbatan pembuluh darah terjadi di otak maka suatu saat akan menyebabkan terjadinya stroke.
2. Konsumsi makanan mengandung gula yang berlebihan dapat menyebabkan adanya penumpukan gula di darah. Penyakit ini disebut dengan Diabetes Melitus. Penyakit ini juga terkait dengan kemampuan pankreas yang menghasilkan hormon insulin terganggu sehingga kadar glukosa di dalam darah tidak dapat diturunkan secara alami dan ikut dibuang bersama dengan urin.
3. Kurang olahraga dapat menyebabkan aliran darah tidak lancar. Juga dapat memicu obesitas
4. Kebiasaan merokok
5. Pola istirahat tidak teratur, tingkat stres yang tinggi.

Upaya untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah, diantaranya :

1. Rajin berolah raga
2. Makan makanan bergizi terutama buah dan sayuran
3. Tidak merokok
4. Istirahat teratur
5. Menjaga berat badan tetap ideal dengan pola makan yang baik.

## MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

*Atas beranda sarang tekukur*

*Diikat erat sarang terkait*

*Sebagai tanda cara bersyukur*

*Jaga sehat sebelum sakit*

Contoh diatas dinamakan pantun.

Apa itu pantun?

**Pantun adalah** bentuk karya sastra yang terikat oleh aturan. Pantun merupakan satu dari sekian jenis puisi lama.

Adapun **ciri-ciri pantun** yaitu:

1. Tiap bait (kuplet) pantun terdiri atas empat baris/larik.
2. Tiap larik/baris biasanya terdiri atas empat kata dengan jumlah 8-12 suku kata.
3. Baris pertama dan kedua merupakan sampiran.
4. Baris ketiga dan keempat merupakan isi pantun.
5. Bersajak a-b-a-b

Contoh pantun

**B**

***Ayam jantan sudah berkokok,***

***Insan tertidur kini bangkit.***

***Untuk apa banyak merokok,***

***Hanya menabung aneka penyakit.***

**C**

*Tempat kotor banyak nyamuk*

*Nyamuk takut burung perkutut*

*Demam makan bikin gemuk*

*Badanmu gemuk suka kentut*

**Jenis-jenis pantun berdasarkan isinya**

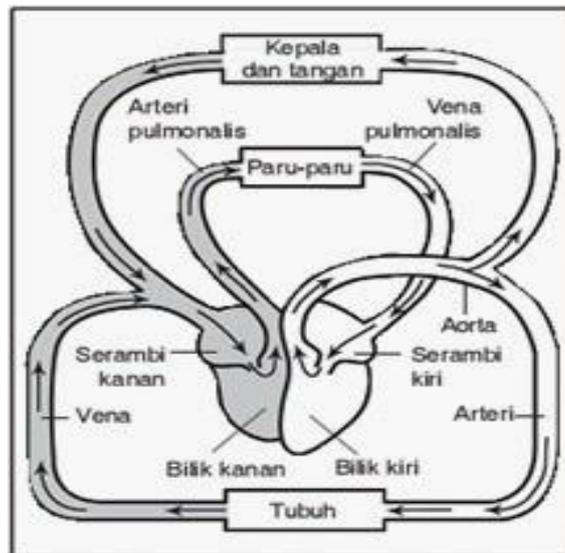
A. **Pantun Jenaka**, dapat membangkitkan tawa karena kocak dan lucu

B. **Pantun Nasihat**, berisikan nasihat atau amanat

## Cara membuat pantun

1. Menentukan Tema
2. Menentukan jenis pantun jenaka atau nasihat
3. Menentukan isi (baris ke 3 dan 4)
4. Menentukan sampiran (baris ke 1 dan 2) dengan memperhatikan rima pada setiap barisnya.
5. Menerapkan pola A-b-a-b

Bagan Alur Peredaran darah manusia



Jenis peredaran darah manusia :

1. Peredaran darah besar (sistemik)

Sistem peredaran darah besar (sistemik) dimulai ketika darah yang mengandung oksigen (O<sub>2</sub>) dipompa oleh bilik kiri menuju ke seluruh tubuh melalui aorta. Sedangkan darah dari tubuh yang sudah tidak mengandung oksigen (mengandung CO<sub>2</sub>) akan dikembalikan ke serambi kanan. Hal ini dilakukan oleh vena cava inferior (tubuh bagian bawah) dan vena cava superior (tubuh bagian atas).

Sederhananya, sistem peredaran darah besar ini adalah:

**Jantung (bilik kiri) aorta >> pembuluh nadi >> pembuluh kapiler >> pembuluh balik >> jantung (serambi kanan).**

## 2. Peredaran darah kecil (plumonal)

Sistem peredaran darah kecil diawali ketika darah yang mengandung CO<sub>2</sub> di bilik kanan dipompa dan dialirkan oleh pembuluh arteri pulmonalis menuju paru-paru.

Pada paru-paru, terjadi difusi gas yang akhirnya mengubah kandungan CO<sub>2</sub> di dalam darah sehingga menjadi O<sub>2</sub> ketika keluar dari paru-paru. Darah ini selanjutnya dialirkan oleh vena pulmonalis menuju serambi kiri.

Sederhananya, perjalanan peredaran darah kecil ini adalah:

**Jantung (bilik kanan) >> pembuluh nadi paru-paru >> paru-paru >> pembuluh balik paru-paru >> jantung (serambi kiri).**