

HANDOUT BELAJAR DARI RUMAH

Kelas v semester 1

Tema 4. Sehat itu Penting

Sub Tema 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ
Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran 1



DISUSUN OLEH :
RULI MASTINGAH, S. Pd.
SD NEGERI PENI



Pemetaan KD

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.

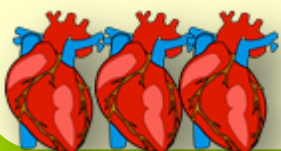




KD DAN IPK

Satuan Pendidikan : SD Peni
Kelas / Semester : V (Lima) / 1
Tema : 4. Sehat itu Penting
Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Muatan Terpadu : Bahasa Indonesia dan IPA
Pembelajaran : 1

Mapel	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Bahasa Indonesia	3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menganalisis lima ciri-ciri pantun. 3.6.2 Membandingkan 4 jenis pantun berdasarkan isinya.
	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Membuat sebuah pantun tentang menjaga organ peredaran darah sesuai ciri-ciri pantun.
IPA	4.6 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Mengumpulkan informasi tentang lima gangguan pada organ peredaran darah manusia. 3.4.2 Menganalisis cara mencegah lima gangguan pada organ peredaran darah manusia.
	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Membuat peta pikiran tentang lima gangguan organ peredaran darah dan cara pencegahannya.





YUK KITA CARI TAU PENGERTIAN PANTUN!

Pantun adalah puisi melayu asli yang sudah mengakar lama di budaya masyarakat. Pantun merupakan salah satu jenis puisi lama. Lazimnya puisi hanya terdiri atas 4 larik (baris) bersajak ab-ab atau aa-aa. Pada awal mulanya pantun merupakan sastra lisan, tapi kini pantun juga ada dalam bentuk tulisan. Keseluruhan bentuk pantun hanyalah berupa sampiran dan isi. Sampiran terletak pada baris pertama dan kedua dan biasanya tidak berhubungan secara langsung dengan bagian kedua. Baris ketiga dan keempat ialah bagian isi yang merupakan tujuan dari puisi tersebut.



PERHATIKAN CONTOH PANTUN BERIKUT

1 Bait

- Rambutku lebat rambutku sub**ur** (a)
 - Tidak dapat dipasang jepit**an** (b)
 - Tubuhku sehat kuucap syuk**ur** (a)
 - Darah mengalir tanpa hambatan**an** (b)
- Baris 1 dan 2 adalah sampiran
- Baris 3 dan 4 adalah isi

Baris 1 = Ram but ku le bat ram but ku su bur (10 suku kata)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Baris 2 = Ti dak da pat di pa sang je pi tan (10 suku kata)

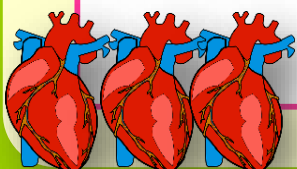
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Baris 3 = Tu buh ku se hat ku u cap syu kur (10 suku kata)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Baris 4 = Da rah me nga lir tan pa ham ba tan (10 suku kata)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





CIRI-CIRI PANTUN



Dari contoh pantun di atas dapat kita ketahui bahwa ciri-ciri pantun adalah:

- Terdiri 4 baris dalam 1 bait
- Bersajak a-b-a-b
- Baris pertama dan kedua merupakan sampiran
- Baris ketiga dan keempat merupakan isi
- Setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata



JENIS PANTUN BERDASARKAN ISINYA

Berdasarkan isinya, pantun dibedakan menjadi empat, yaitu:

1. Pantun jenaka adalah pantun yang berisi hal-hal lucu dan menarik. Pantun jenaka biasanya digunakan untuk menghibur pembaca atau pendengar sehingga suasana lebih ceria dan menyenangkan.

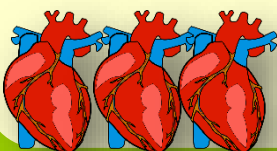
Contoh:

Buaya putih hidup di rawa
Meronta-ronta terjerat jaring
Perut sakit menahan tawa
Gigi nenek loncat di piring

2. Pantun nasihat adalah pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi perkerti, dan lainnya.

Contoh:

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



3. Pantun teka-teki adalah pantun yang berisikan teka teki dan pendengar atau pembaca diberi kesempatan untuk menjawab atau membalas teka-teki pantun tersebut. Pada pantun teka teki baris ketiga pada umumnya merupakan pengantar suatu pertanyaan, kemudian baris keempat merupakan pertanyaan teka-teki.

Contoh:

Pak tani ke sawah mencari keong
Tidak lupa memakai sepatu
Berbulu halus suka mengeong
Coba tebak hewan apa itu?

Jawaban dari pantun tersebut adalah kucing

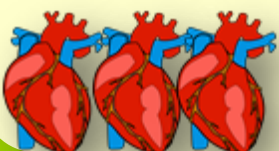
4. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi perumpamaan atau ibarat, biasa digunakan untuk menyampaikan suatu hal secara tersirat atau tersembunyi. Kadangkala pantun ini berisikan peribahasa.

Contoh:

Di kebun menanam bunga mawar
Di sawah menanam padi
Berguru kepalang ajar
Bagai bunga kembang tak jadi



Untuk lebih memahami materi Bahasa Indonesia hari ini, kalian bisa mempelajari di media pembelajaran Power Point yang sudah dikirim oleh Guru via grup WA





GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA DAN CARA MENCEGAHNYA

Organ peredaran darah memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap orang menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan terhadap organ peredaran darah dalam tubuh. 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.

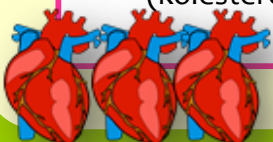


GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

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 nonketurunan.

1. Anemia. Gangguan ini 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 dan sering merasa pusing.
2. Tekanan darah rendah (hipotensi). Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
3. Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.



6. Anemia. Anemia disebabkan karena rendahnya kadar Hb (Hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb disebabkan karena kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi.
7. Varises. Merupakan suatu keadaan di mana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terpuntir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki.
8. Stroke. Merupakan suatu penyakit yang menyerang bagian syaraf pada otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah.

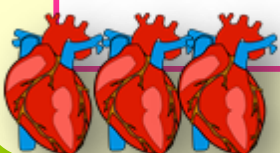
Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. Hemofilia. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. Thalassemia. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.



CARA MENCEGAH GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

NO	GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH	CARA MENCEGAH
1.	Jantung koroner	<ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan olahraga dan istirahat secara teratur. b. Menjaga pola makan sehari-hari. c. Menghindari minum minuman beralkohol. d. Menghentikan kebiasaan merokok. e. Menghindari stress berlebih. f. Menjaga berat badan dalam kondisi ideal.
2.	Stroke	<ol style="list-style-type: none"> a. Menjaga pola makan b. Menghindari rokok dan alkohol c. Olahraga teratur



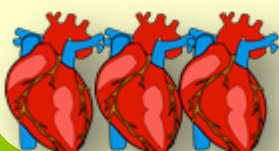
		<p>d. Istirahat yang cukup</p> <p>e. Menghindari stress.</p>
3.	Varises	<p>a. Ketika beristirahat atau tidur (setelah menempuh perjalanan jauh), tungkai dinaikkan kurang lebih 20 – 25 cm.</p> <p>b. Menghindari berat badan berlebih.</p> <p>c. Menghindari berdiri terlalu lama.</p> <p>d. Berolahraga secara teratur.</p>
4.	Anemia	<p>a. Mengonsumsi makanan yang kaya akan kandungan zat besi dan vitamin C</p> <p>b. Istirahat yang cukup</p> <p>c. Olahraga teratur</p>
5.	Hipertensi	<p>a. Menghindari konsumsi minuman beralkohol dan makanan berlemak yang mengandung kolesterol tinggi.</p> <p>b. Menghindari kebiasaan merokok</p> <p>c. Berolahraga teratur</p> <p>d. Menjauhkan dari faktor-faktor pemicu stress</p>
6.	Hipotensi	<p>a. Minum air putih yang cukup banyak antara 8 sampai 10 gelas per hari</p> <p>b. Konsumsi minuman yang dapat meningkatkan tekanan darah (misalnya kopi)</p> <p>c. Konsumsi makanan yang cukup mengandung garam</p> <p>d. Berolahraga secara teratur.</p>



Untuk lebih memahami materi IPA hari ini, kalian bisa mempelajari di media pembelajaran Power Point yang sudah dikirim oleh Guru via grup WA serta link berikut

<https://www.youtube.com/watch?v=AkIUQFnXHmU&t=80s>

<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc&t=61s>



SUMBER MATERI:

- a. Ari Subekti. 2017. Buku Siswa Tema 4 Sehat Itu Penting Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 162 halaman.
- b. Ari Subekti. 2017. Buku Guru Tema 4 Sehat Itu Penting Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 208 halaman.
- c. https://id.wikibooks.org/wiki/Subjek:Bahasa_Indonesia/Materi:Pantun
- d. <https://www.amongguru.com/berbagai-gangguan-sistem-peredaran-darah-manusia-dan-upaya-pencegahannya/>

SELAMAT BELAJAR ANAK HEBAT

