

Modul Tema 4

Sehat itu Penting



Subtema 3

Cara Memelihara

Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran 1

Nama :

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melalui tayangan **video**, peserta didik dapat **merangkum** jenis dan pengertian penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia ke dalam bentuk tabel secara rinci dan benar.
- Dengan mengamati **video pembelajaran**, peserta didik dapat **menemukan** cara memelihara kesehatan organ peredaran darah yang dituangkan dalam bentuk peta konsep dengan benar.
- Melalui **diskusi**, peserta didik dapat menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan bantuan bagan yang telah dibuat dengan benar dan terperinci.
- Dalam kegiatan membaca contoh-contoh pantun melalui **power point**, peserta didik dapat **menuliskan** isi/makna dari dua pantun yang dipilih dengan baik dan benar.
- Dengan mengamati pantun yang dikirimkan lewat aplikasi **whatapps**, peserta didik dapat **menulis** sebuah pantun jenaka menggunakan bahasa sendiri dengan tepat.

Hari ini, kami sekeluarga lari pagi melewati pesawahan desa. Selain dapat menghirup udara pagi yang segar, menurut ayah lari pagi sangat baik untuk kesehatan khususnya memperlancar peredaran darah. Kami berolahraga secara teratur yaitu satu kali dalam seminggu, saat ayah libur kerja.

Setibanya di rumah, kami sekeluarga duduk santai menonton tayangan di televisi sambil menikmati pisang yang baru ayah panen di kebun dan susu yang ibu hidangkan. Tayangan itu membahas mengenai penyebab penyakit jantung. Apakah kalian tahu penyakit lain yang mengganggu peredaran darah manusia ? Yuk kita saksikan video pembelajaran hari ini !

(<https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc&t=311s>)



Ayo bacalah !



Pentingnya Olahraga untuk Menunjang Kesehatan Jantung

The American Heart Association (AHA) mencatat bahwa olahraga teratur berdampak baik bagi kinerja jantung yang sehat. Penelitian yang dilakukan di Deakin University, memberikan hasil yang serupa, yakni adanya peran penting aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit jantung. Sebaliknya, gaya hidup tidak aktif membuat risiko penyakit jantung seseorang meningkat.

Berikut ada fakta menarik yang perlu kamu ketahui seputar olahraga dan hubungannya dengan kesehatan jantung. Yuk, disimak!

1. Aktivitas fisik adalah cara penting untuk mencegah penyakit jantung, penyebab kematian nomor satu di dunia, dan stroke, penyebab kematian nomor dua di dunia.
2. Lakukan setidaknya 2,5 jam aktivitas fisik sedang setiap minggu
3. Semua jenis aktivitas fisik memiliki peranan yang sama dalam menjaga kesehatan jantung. Kegiatan simpel seperti naik turun tangga, lari pagi atau jalan kaki.

Selain berolahraga, gaya hidup sehat juga harus didukung oleh asupan gizi yang baik. Mengonsumsi buah segar, sayuran, buah kering, kacang-kacangan setiap harinya bisa membantu menjaga kesehatan jantung. Mengonsumsi makanan tinggi serat dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Memelihara kesehatan organ peredaran darah, untuk kami yang hidup di pedesaan biasanya banyak mengonsumsi sayuran dan buah. Sayuran dan buah gampang diperoleh, karena di setiap halaman rumah sudah mulai membudidayakan dengan menggunakan polybag atau tempat cat bekas. Selain bisa mendapatkan sayuran dan buah segar, manfaat lainnya adalah udara yang dihirup lebih bersih dan memperlancar peredaran darah.

Berikut tambahan materi untuk mendukung pemahaman kita mengenai cara memelihara kesehatan peredaran darah :

(https://www.youtube.com/watch?v=lviDkFrI_KQ&t=341s)



Berdasarkan teks di atas, cara memelihara kesehatan lebih mudah disampaikan melalui pantun. Seperti contoh berikut :

Daun pisang berpelelah

Di tanam di sebuah taman

Jagalah kesehatan peredaran darah

Badan sehat terasa nyaman

Ambil pisau pemotong daging

Dagingnya alot karena berotot

Lihat nenek bercelana legging

Mata cucu jadi melotot



Kita coba mengidentifikasi contoh pantun berikut :

Memang indah bunga selasih

Bunga selasih tanpa getah

Lingkungan asri juga bersih

Belajar nyaman hati betah

Dari pantun tersebut dapat dijelaskan bahwa :

1. Satu bait terdiri dari 4 baris
2. Suku kata pada setiap baris secara berurutan yaitu 9, 9, 9, 9
3. Setiap baris terdiri dari 4 kata
4. Baris kesatu dan kedua disebut sampiran
5. Baris ketiga dan keempat disebut isi
6. Pantun bersajak a-b-a-b
7. Pantun di atas termasuk pantun nasihat

Jenis-Jenis Pantun

Pada dasarnya pantun merupakan puisi lama yang sederhana. Namun, pantun memiliki beragam jenis berdasarkan isi dan tujuan pantun tersebut. Jenis-jenis pantun diantara lain adalah :

1. Pantun Jenaka

Sesuai dengan namanya, pantun jenaka merupakan jenis pantun yang memiliki isi jenaka atau sebuah lelucon yang menarik. Tujuan dari pantun ini adalah memberikan hiburan kepada pendengar atau pembaca.

Contoh

Pergi berkebun petik alpukat
Alpukat dimakan sambil berdiri

Nona datang kian mendekat
Bersuara besar bikin aku lari

2. Pantun Adat

Pada dasarnya, pantun adat merupakan pantun yang berisikan mengenai kebudayaan atau adat pada masyarakat. Salah satu contoh dari pantun adat adalah :

Manis madu semanis gula
Madu dimakan enak rasanya
Seribu pulau seribu budaya
Jadi kebanggaan Indonesia

3. Pantun Peribahasa

Peribahasa merupakan sebuah pepatah yang biasa dijadikan petuah. Namun, dalam penyampaian peribahasa juga kerap kali disandingkan dengan pantun. Salah satu contohnya adalah :

Semakin gelap ketika malam
Tanpa selimut kedinginan
Air beriak tanda tak dalam
Air tenang menghanyutkan

4. Pantun Agama

Nasihat dalam agama juga seringkali dibuat dengan kiasan pantun agar tak jenuh ketika mendengarnya. Salah satu contoh populernya adalah :

Sepohon kayu daunnya rimbun
Lebat bunganya serta buahnya
Walaupun hidup seribu tahun
Bila tak sembahyang apa gunanya

5. Pantun Teka-Teki

Seperti halnya namanya, jenis pantun teka-teki merupakan pantun yang memberikan pertanyaan agar pendengar atau pembaca menebak jawabannya. Contoh dari pantun teka teki adalah :

Bukan karung tapi berisi
Berbau khas dan tidak amis
Coba tebak apakah ini?
Ekor dibakar kepala yang habis

6. Pantun Nasihat

Pada dasarnya, pantun dibuat untuk memberi imbauan dan anjuran terhadap seseorang ataupun masyarakat. Karena itulah, tema isi pantun yang paling banyak dijumpai berjenis pantun nasihat. Pantun yang satu ini memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral dan didikan.

Hari Minggu pergi ke dokter gigi

Pergi ke dokter bersama Dirga

Bangunlah pagi setiap hari

Jangan lupa berolahraga

Cara menentukan makna atau isi dari sebuah pantun yang perlu kalian ketahui:

- Baca lirik ketiga dan keempat secara mendalam, larik tersebut adalah bagian isi dalam pantun
 - Baca juga sampiran terkadang ada hubungannya dengan untaian makna pantun
- Contoh:

Larik 3 = utang emas dapat dibayar

Larik 4 = utang mati dibawa mati

Makna/isi:

Utang emas dapat diayar = jika kita berhutang emas, tentu dikemudian hari bisa dibayar kembali (hutang materi dibayar materi)

Utang mati dibayar mati = tetapi jika kita berhutang budi, sulit untuk membayarnya sehinggadibawa mati (utang budi sulit dibayar dengan materi)

**SELAMAT BELAJAR,
TETAP SEMANGAT DAN JAGA KESEHATAN !**



Bagaimana situasi belajar di rumah saat ini?

Ayah dan Bunda, boleh menuliskan sikap belajar Ananda di bawah :

.....
.....