

BAHAN AJAR DARING

KELAS 5 SEKOLAH DASAR
SD ISLAM MADINATURRAHMAH

TEMA 4. SEHAT ITU PENTING

SUB TEMA 1. PEREDARAN DARAHKU SEHAT

SUB TEMA 2. GANGGUAN KESEHATAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

SUB TEMA 3. CARA MEMELIHARA ORGAN KESEHATAN DARAH



GURU KELAS : IHDA ROHNAWATI, S.Pd

BAHAN AJAR PADA RPP 1

TEMA 4. SEHAT ITU PENTING SUB TEMA 1. PEREDARAN DARAHKU SEHAT

MATERI MUATAN PELAJARAN
IPA DAN B. INDONESIA

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1) Dengan melihat gambar dan modul materi, siswa dapat mengidentifikasi organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia
- 2) Dengan melihat video pembelajaran, siswa dapat mengidentifikasi cara-cara memelihara kesehatan organ manusia.
- 3) Dengan melihat gambar pada modul materi organ peredaran darah pada hewan, siswa dapat menggambar organ peredaran darah pada manusia
- 4) Dengan melihat teks pantun yang disajikan siswa dapat menggali isi dan amanat pantun nasehat yang disajikan
- 5) Dengan melihat contoh pembacaan pantun lewat video you tube yang diputar, siswa dapat melisankan/ membacakan pantun dengan lafal, intonasi dan ekspresi



ORGAN PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA



A. ORGAN / ALAT PEREDARAN DARAH MANUSIA

Materi ini disajikan dalam bentuk slide power point yang akan ditayangkan pada presentasi google meet.

Organ peredaran darah manusia dan fungsinya :

1. Jantung

Jantung adalah organ tubuh yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

Jantung manusia terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung orang dewasa kira-kira sebesar kepalan tangan. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian sehingga jantung berdenyut, mengembang dan mengempis.

Jantung manusia terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kiri, serambi kanan, bilik kiri dan bilik kanan. Masing-masing bagian dihubungkan dengan sekat yang disebut katup jantung. Jantung adalah organ tubuh manusia yang berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian, sehingga jantung berdenyut, mengembang, dan mengempis. Jantung terletak di dalam rongga dada sebelah kiri.

Ukuran jantung kira-kira sebesar kepalan tangan pemiliknya. Jantung tersusun atas kumpulan otot-otot yang sangat kuat yang disebut **miokardium**. Jantung terdiri atas empat ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri.

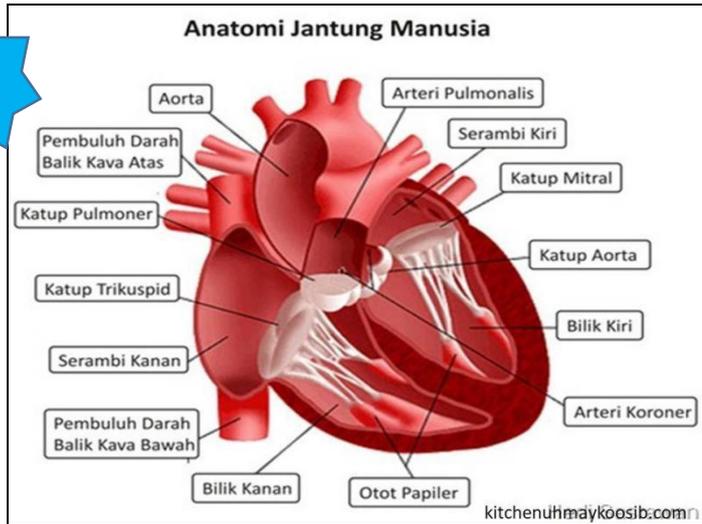
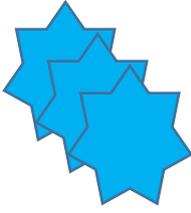
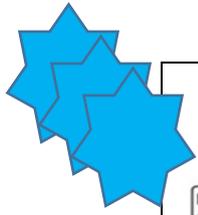
Antara bagian kanan dan kiri jantung dibatasi oleh sekat jantung yang disebut **katup jantung**.

Katup jantung berfungsi untuk mencegah bercampurnya darah yang mengandung oksigen dengan darah yang mengandung karbon dioksida. Otot penyusun bilik jantung lebih tebal daripada otot pada serambi jantung. Hal ini disebabkan tugas bilik jantung lebih berat.

Tugasnya, yaitu memompa darah keluar dari jantung ke seluruh bagian tubuh.

Kontraksi dan relaksasi pada jantung mengakibatkan terjadinya denyut jantung atau denyut nadi.



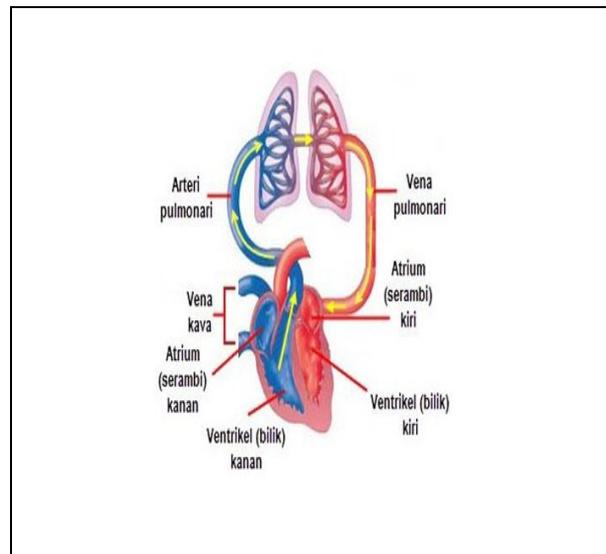
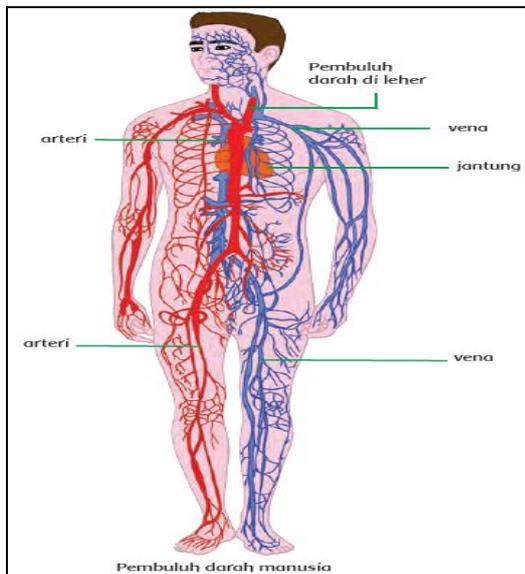


Gambar bagian-bagian organ jantung manusia

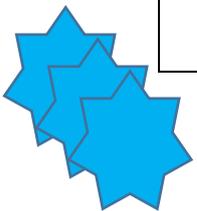
2. Pembuluh darah

Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung ke seluruh tubuh, juga dari seluruh tubuh kembali ke jantung. Berdasarkan arah aliran darahnya, pembuluh darah dibedakan menjadi dua, yaitu pembuluh nadi (arteri) dan pembuluh balik (vena). Pembuluh nadi (arteri) membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh balik (vena) membawa darah dari seluruh tubuh kembali ke jantung.

Pembuluh nadi dan pembuluh balik bercabang-cabang. Pembuluh nadi yang terbesar disebut aorta. Cabang pembuluh yang terkecil disebut pembuluh kapiler. Pembuluh kapiler sangat halus dan ber dinding tipis serta berpori. Dalam pembuluh kapiler inilah terjadi pertukaran antara Oksigen dan Karbondioksida.



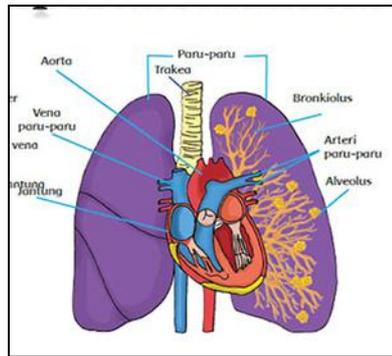
Gambar Pembuluh Darah Pada Manusia



3. Paru-paru

Paru-paru juga memiliki peranan yang penting dalam proses peredaran darah. Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan sebagai penyuplai oksigen ke dalam darah.

Paru-paru terdiri atas ribuan tabung bercabang. Tabung bercabang yang jumlahnya ribuan semakin ke ujung semakin mengecil. Pada ujung yang mengecil terdapat kantong udara. Kantong udara tersebut dinamakan "alveoli". Masing-masing alveoli memiliki jaringan halus kapiler.



Gambar bagian paru-paru

B. Memelihara Alat Peredaran Darah

Beberapa upaya lainnya yang dapat dilakukan di antaranya adalah sebagai berikut.

- ❖ Olahraga secara teratur.
Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.
- ❖ Menghindari makanan berlemak.
Lemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah. Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung dan pendarahan otak
- ❖ Menghindari rokok dan minuman beralkohol.
Zat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain merokok, mengkonsumsikan minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi alat peredaran darah. Jumlah alkohol yang terlalu banyak di dalam darah dapat mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan mudah terserang penyakit.
- ❖ Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang
- ❖ Tidur dan istirahat yang cukup

Video pembelajaran tentang organ peredaran darah pada manusia dapat dilihat pada link di bawah ini

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



PANTUN

A. CIRI-CIRI PANTUN

Ciri-ciri pantun.

Ciri-ciri pantun

1. pantun bersajak a-b-a-b,
2. satu bait terdiri atas empat baris,
3. tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata.

Pantun terdiri atas dua (2) bagian, yaitu

- 1) sampiran merupakan kata-kata dalam dua baris pertama atau baris kesatu dan kedua di setiap bait,
- 2) Isi, merupakan kata-kata dalam dua baris terakhir, atau baris ketiga dan keempat di setiap bait.

B. ISI DAN AMANAT PADA PANTUN

Contoh pantun yang mengandung nasihat.

Di situ kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Sehat selalu ini badanku
Karena rajin berolahraga

Amanat/pesan pada pantun :
Badan kita akan selalu sehat kalau
kita rajin berolahraga

*Tingkap papan kayu persegi
Sampan sakat di Pulau Angsa
Indah tampan karena budi
Tinggi derajat karena bahasa*

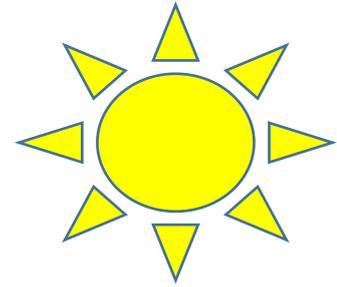
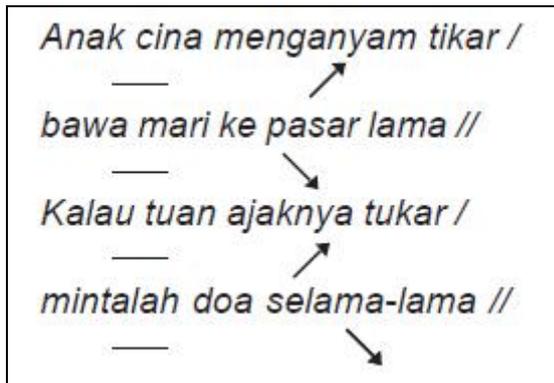
Amanat/pesan pada isi pantun :
Orang yang berderajat tinggi dilihat
dari budi pekerti dan sopan
santunnya

*Anak orang Tanjung Ampalu
Senja hari pasang pelita
Luka tangan oleh sembilu
Luka hati karena kata*

Amanat/pesan pada isi puisi :
Berhati-hatilah dalam berkata-kata
dapat melukai perasaan orang lain

C.CARA MEMBACA PANTUN DENGAN BENAR

Perhatikan cara membaca pantun berikut :



Keterangan :

Tanda / untuk berhenti sebentar

Tanda // untuk berhenti lama

Untuk lebih jelasnya pembacaan pantun yang baik dan benar dikirimkan di classroom dan pada link berikut

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

Berbagai teks pantun juga dapat dilihat pada link dibawah ini

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

TEMA 4. SEHAT ITU PENTING
SUB TEMA 2. GANGGUAN KESEHATAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

MUATAN PELAJARAN IPA DAN SBDP

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1) Siswa menyimak video dari you tube, siswa dapat mengidentifikasi macam-macam gangguan pada peredaran darah manusia.
- 2) Siswa mencari gambar dari internet tentang penyebab gangguan pada organ peredaran darah pada manusia, sehingga siswa dapat mempresentasikan gambar tersebut untuk menjelaskan penyebab gangguan pada organ peredaran darah pada manusia
- 3) Setelah menyimak video , siswa dapat mengidentifikasi properti tari daerah
- 4) Setelah menyimak video, siswa dapat menyebutkan karya tari yang menggunakan properti.
- 5) Setelah menyimak video dari you tube, siswa dapat mempraktikkan menari dengan menggunakan properti yang sederhana

GANGGUAN / PENYAKIT PADA ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

A. GANGGUAN / PENYAKIT PADA ORGAN PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA

Materi ini disajikan dalam bentuk slide power point yang akan dikirim ke wa group dan classroom

Gangguan pada organ peredaran darah manusia :

1. Anemia.

Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah.

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.

B. GAMBAR-GAMBAR PENYAKIT PEREDARAN DARAH

Perhatikan gambar penyakit peredaran darah, penyebab dan gejalanya

1. Hipertensi



2. Hipotensi



Apakah tekanan darah rendah/ hipotensi itu?

Adalah penurunan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) < 100mmHg dan bagian bawah (diastolik) < 70mmHg



Apa yang menyebabkan hipotensi ?



- ❖ Gaya hidup tak sehat
 - Kurang olah raga
 - Makan makanan yang kurang bergizi
 - Terlalu lelah
 - Bekerja terlalu berat
 - Stress
 - Kurang istirahat



Gejala :

- ❖ Mudah lemah
- ❖ Kepala pusing
- ❖ Mata berkunang-kunang
- ❖ Pusing saat berubah posisi tiba-tiba
- ❖ Nafas pendek

Kenapa hipotensi harus dicegah ?

Karena hipotensi dapat menyebabkan:

- ❖ Badan terasa lemas
- ❖ Sering jatuh
- ❖ Aktivitas terganggu
- ❖ Kurang bisa konsentrasi
- ❖ Tidak bisa bersemangat
- ❖ Penyakit jantung
- ❖ Kehilangan kesadaran tiba-tiba
- ❖ Kematian



BREAKTHROUGH
generation
BREAK YOUR LIMIT THROUGH YOURSELF

3. Penyakit Jantung

WASPADAI GEJALA Serangan Jantung

SERANGAN JANTUNG, SECARA MEDIS DISEBUT INFARK MIKARD, ADALAH KONDISI KETIKA PASOKAN DARAH MENUJU KE JANTUNG TERHAMBAT. KONDISI DARURAT INI BIASANYA DISEBABKAN OLEH PENGGUMPALAN DARAH ATAU PENUMPUKAN LEMAK, KOLESTEROL, DAN UNSUR LAINNYA. GANGGUAN ALIRAN DARAH KE JANTUNG INI BISA MERUSAK ATAU MENGHANCURKAN OTOT JANTUNG DAN BISA BERAKIBAT FATAL.

Jangan menunda waktu untuk segera mendapatkan pertolongan jika Anda mengalami gejala serangan jantung berikut ini:

1 RASA TIDAK NYAMAN PADA TUBUH BAGIAN ATAS. Gejala ini bisa berupa rasa nyeri atau tidak nyaman pada satu atau kedua telapak tangan, punggung, leher, rahang dan perut.

2 KERINGAT DINGIN. Gejala lainnya mungkin bisa termasuk keluar mual atau pusing. Gejala pada lelaki dan perempuan berbeda.



3 DADA TERASA NYERI. Kebanyakan orang yang mengalami serangan jantung merasakan dada yang nyeri pada bagian tengah selama sekitar beberapa menit. Kadang rasa nyeri itu hilang dan kemudian kembali lagi. Rasanya bisa seperti tekanan yang membuat tidak nyaman, sesak napas, dada seperti ditindih beban berat dan sakit.

4 NAPAS PENDEK-PENDEK disertai atau tanpa disertai rasa tak nyaman di bagian dada.

BERITAGAR.ID - JULI 2016
@beritagarID - facebook.com/beritagar

Oliah Data: Pujiono JS
Ilustrasi & Desain Grafis: Kriagus Auliansyah
Sumber: heart.org

Beritagar id

Materi tentang gangguan / penyakit peredaran darah pada manusia dapat dilihat pada link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc> yang dibagikan melalui wa group dan classroom

GERAK TARI DAN PROPERTI TARI

A. GERAK TARI

Materi ini disajikan dalam bentuk slide power point dan dikirim melalui wa group dan classroom

Menari juga merupakan kegiatan yang menggerakkan anggota tubuh. Dalam menari hendaknya menggunakan pola lantai supaya gerak yang diperagakan lebih indah. Dalam menari kadang-kadang juga dilengkapi dengan properti tari.

Gerak 1



Gerak 2



Ayo Berkreasi

Buatlah gerak tari dengan pola lantai. Kamu boleh menggunakan properti. Buatlah gerak dengan hitungan 2 x 8 saja. Uraikan gerak dan gambarlah pola lantai pada kolom berikut.

No	Ragam Gerak	Hitungan	Deskripsi	Pola Lantai
1.	Grakan Menepuk Lantai	2 X 8	Kedua tangan menepuk lantai selama 2X hitungan dan menjentikan jari di samping dada selama 2 X hitungan dengan posisi dalam keadaan duduk.	
2.	Gerakan Menggoyangkan Badan	2 X 8	Menjentikan jari di samping dada selama 3X hitungan dan menggoyangkan ke arah berlawanan selama 2X hitungan dilakukan secara bergantian.	

Keterangan :

- = Laki – laki
- = Perempuan

B. PROPERTI TARI BEBERAPA TARI DAERAH

Properti dalam sebuah tarian daerah memegang peranan yang amat penting. Properti tari merupakan bagian dari perlengkapan tari yang dipergunakan untuk meningkatkan estetika atau keindahan sebuah tarian dan untuk memperdalam makna yang terkandung dalam sebuah tarian.

Berikut ini beberapa properti tari daerah yang ada di Indonesia

No	Nama Tarian	Asal Daerah	Properti yang Digunakan
1.	Tari Baksa Kembang	Kalimantan Selatan	Rangkaian bunga
2.	Tari Kuda Gepang	Kalimantan Selatan	Gepang (Kuda gepang)
3.	Tari Baksa Dadap	Kalimantan Selatan	Busur dan Panah
3.	Tari Gantar Dayak Benuak	Kalimantan Timur	Tongkat
5.	Tari Kancet Papatai	Kalimantan Timur	Mandau dan Perisai
6.	Tari Burung Enggang	Kalimantan Timur	Bulu Burung Enggang
7.	Tari Serimpi	Jogjakarta	Jebeng, cundrik, pistol, jemparing, dan tombak pendek
8.	Tari Satrio Watang	Jogjakarta	Tombak
9.	Tari Golek Sulung Dayung	Jogjakarta	Sampur
10.	Tari Piring	Sumatera Barat	Piring

C. MENARI DENGAN PROPERTI SEDERHANA

Selain olahraga, menggerakkan badan dengan menari juga menyehatkan.

Siti selalu bersyukur atas kesehatan tubuhnya. Siti, Dayu, dan teman-temannya akan membuat gerak tari menirukan kupu-kupu terbang. Mereka akan menggunakan properti berupa selendang dan membuat berbagai pola lantai. Hari itu juga, Siti dan teman-temannya membuat gerak tari dengan properti selendang dan berbagai pola lantai. Berikut di antara gerak yang dibuat Siti dan teman-temannya.



Materi ini dapat dilihat melalui video you tube pada link https://www.youtube.com/watch?v=x3dl_w92HR0

TEMA 4. SEHAT ITU PENTING
SUB TEMA 3. CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

MUATAN PELAJARAN B. INDONESIA DAN PPKn

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui mengamati Teks Pantun, siswa mengidentifikasi isi dan amanat pada pantun
2. Melalui mengamati teks Pantun, siswa dapat Menjelaskan isi pantun secara lisan dan tulisan.
3. Siswa dapat membuat sebuah pantun .
4. Siswa dapat membacakan pantun karyanya sendiri
5. Siswa dapat mengidentifikasi hak, kewajiban dan tanggung jawab warga masyarakat dalam kehidupan sehari-hari

PANTUN PADA PROSESI PERNIKAHAN

Materi ini dalam bentuk slide power point dan dikirim melalui wa group dan classroom

Isi dan Amanat Pantun Pada Prosesi Pernikahan

Pantun yang disajikan dalam sebuah prosesi pernikahan termasuk jenis pantun suka cita. Alasannya karena pantun tersebut menggambarkan kegembiraan, baik kegembiraan pembaca maupun pendengar.

Membuat pantun harus memperhatikan amanat atau pesan dan nasihat yang ingin disampaikan kepada pembaca.

Jenis pantun yang disajikan dalam prosesi pernikahan

1. Pantun Nasihat

Pantun nasehat merupakan rangkaian kata-kata yang mempunyai makna mengarahkan atau menegur seseorang untuk menjadi lebih baik.

2. Pantun Muda

Pantun muda adalah pantun yang diperuntukan bagi kaum muda (remaja), sehingga pantun muda ini biasanya berhubungan dengan masalah cinta.

3. Pantun Jenaka

Pantun Jenaka adalah pantun yang bertujuan untuk menghibur orang yang mendengar, terkadang dijadikan sebagai media untuk saling menyindir dalam suasana yang penuh keakraban, sehingga tidak menimbulkan rasa tersinggung, dan dengan pantun jenaka diharapkan suasana akan menjadi semakin riang

4. Pantun Teka-Teki

Pantun teka-teki adalah pantun yang berisi teka-teki atau tebakan. Dalam pantun teka-teki ini biasanya dibutuhkan jawaban atas teka-teki tersebut.

5. Pantun Agama

Pantun agama adalah pantun yang didalamnya mengandung kata-kata nasehat atau petuah yang memiliki makna mendalam sebagai sebuah pedoman dalam menjalani hidup, yang biasanya berisi kata kata yang bisa mendorong kita untuk berbuat yang tidak melanggar aturan agama

6. Pantun Adat

Pantun adat adalah pantun menggunakan gaya bahasa bernuansa kedaerahan dan kental akan unsur adat kebudayaan tanah air.

Pada upacara adat perkawinan sebelum pengantin laki-laki duduk bersanding dengan pengantin perempuan di pelaminan, ada prosesi berpantun yang dilakukan antara telangkai pihak pengantin laki-laki dan telangkai pihak pengantin perempuan.

Pantun yang dituturkan oleh kedua telangkai saat upacara perkawinan adat pada masyarakat Melayu biasanya mengandung makna tersirat yang memiliki arti tertentu di mata masyarakat Melayu, makna tersirat ini biasanya disampaikan dengan kiasan sehingga pantun memiliki makna kiasan.

Pantun pada prosesi pernikahan

**Bambu kecil dibuat tangga,
Warnanya hijau bukan biru.
Bagai hidup di dalam surga,
Itulah bahagia pengantin baru.**

*angan kurangi isi sukatan,
Hari libur ke telaga.
Bahagia hati dalam ikatan,
moga bahagia hingga ke surga.*

*Bulan puasa makan kurma,
Satu butir untuk berbuka.
Yang tunggu lama-lama,
kini bersanding penuh bahagia.*

*Langit membentang warnanya biru,
Datang hujan menimpa batu.
Selamat menempuh hidup baru,
Moga bahagia sepanjang waktu.*

Video pembelajaran pada materi ini dapat dilihat pada link

<https://www.youtube.com/watch?v=3eDSalnRC3A> yang dikirim melalui wa group dan classroom



HAK, KEWAJIBAN DAN TANGGUNG JAWAB WARGA MASYARAKAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Materi ini berupa slide power point yang dikirim melalui wa group dan classroom

1. Hak Masyarakat Dalam Kehidupan Sehari-hari

- a. Mendapatkan perlindungan hukum.
- b. Mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak.
- c. Menikmati lingkungan bersih.
- d. Hidup tenang dan damai.
- e. Bebas memilih, memeluk, dan menjalankan agama.
- f. Berpendapat dan berorganisasi.
- g. Mengembangkan kebudayaan daerah.

2. Kewajiban Masyarakat Dalam Kehidupan Sehari-hari

- a. Mematuhi aturan atau norma yang berlaku dalam masyarakat.
- b. Menjaga ketenangan dan ketertiban lingkungan masyarakat.
- c. Mengikuti kegiatan yang ada di lingkungan RT, RW, atau Desa setempat, misalnya kegiatan kerja bakti, gotong royong, dan musyawarah warga masyarakat setempat.
- d. Menghormati tetangga di lingkungan tempat tinggal.
- e. Membantu tetangga yang terkena musibah.
- f. Menjaga kebersihan lingkungan tempat tinggal.

3. Tanggung Jawab masyarakat dalam kehidupan sehari-hari

- a. Memelihara Ketertiban dan Keamanan Hidup Bermasyarakat
- b. Menjaga dan Memelihara Rasa Persatuan dan Kesatuan Masyarakat
- c. Saling mengasihi, membina, dan memberi antarsesama.
- d. Hidup rukun dengan semangat kekeluargaan antarwarga masyarakat.
- e. Bergaul dengan sesama warga masyarakat dengan tidak membedakan-bedakan
- f. Meningkatkan Rasa Solidaritas Sosial terhadap Sesama Anggota Masyarakat

Materi ini dapat dilihat pada video pembelajaran pada link <https://www.youtube.com/watch?v=zPPo0VIsUKE> yang dikirim melalui wa group dan classroom

