

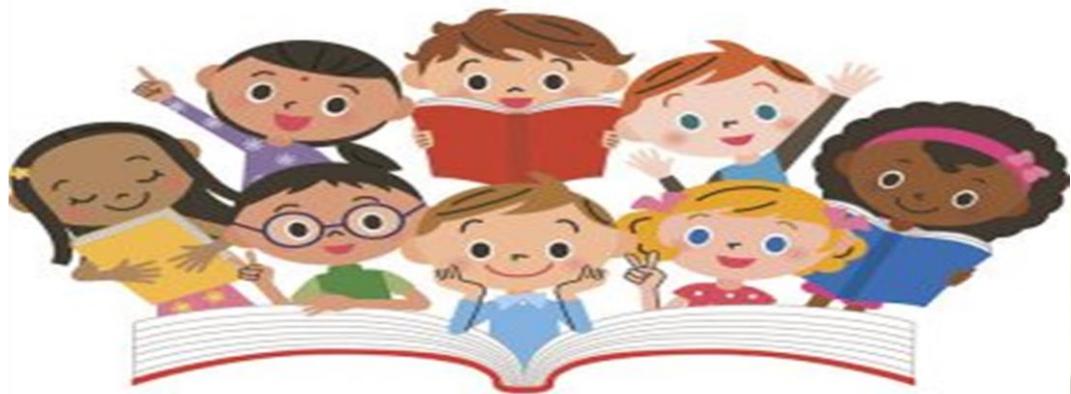


**PENGEMBANGAN BAHAN AJAR**  
**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG)**  
**DALAM JABATAN TAHAP II**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2020**

**Nama Mahasiswa** : CICI YULIANTY  
**Kelas** : 110-027-GURU KELAS SD-4  
**Bidang Studi** : Guru Kelas SD  
**Perguruan Tinggi** : UPI BUMI SILIWANGI



**KELAS V**  
**TEMA 4 SEHAT ITU PENTING**



**SUB TEMA 3**  
**CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN**  
**PEREDARAN DARAH MANUSIA**  
**PEMBELAJARAN KE-1**

## KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan sekolah sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

## RUANG LINGKUP PEMBELAJARAN

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi
1	IPA 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah	3.4.1 Menjelaskan 3 macam penyakit pada organ peredaran darah 3.4.2 Menjelaskan cara pencegahan penyakit pada organ peredaran darah. 3.4.3 Menyimpulkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	1. Penyakit-penyakit yang menyerang peredaran darah, 2. cara pencegahannya. 3. Bagan Peredaran Darah
	1.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia	1.4.1 Mendemonstrasikan cara memelihara kesehatan pada organ peredaran darah.	
2	B. INDONESIA 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menelaah ciri-ciri pantun. 3.6.2 Menyimpulkan isi pantun 3.6.3 Menyimpulkan amanat pantun	1. Pengertian Pantun 2. Ciri- Ciri pantun
	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Membuat pantun sesuai tema 4.6.2 Membacakan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat.	

## TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah menyimak PPT melalui google meet, siswa dapat menjelaskan 3 macam penyakit pada organ peredaran darah manusia.
2. Setelah menyimak PPT melalui google meet, siswa dapat menjelaskan cara pencegahan penyakit pada organ peredaran darah manusia
3. Setelah menyimak PPT lewat google meet, siswa dapat menyimpulkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah dengan tepat.
4. Setelah menyimak PPT lewat google meet, siswa dapat mendemostrasikan 2 cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
5. Setelah menyimak PPT melalui google meet tentang pantun, siswa dapat menganalisis ciri-ciri dari sebuah pantun dengan tepat.
6. Setelah menyimak PPT melalui google meet tentang pantun, siswa menyimpulkan isi pantun dengan benar
7. Setelah menyimak PPT melalui google meet tentang pantun, siswa menyimpulkan amanat pantun dengan benar
8. Setelah menyimak PPT melalui google meet tentang pantun, siswa dapat membuat pantun berdasarkan ciri-ciri pantun dengan benar.
9. Setelah menyimak tayangan PPT melalui google meet tentang cara membaca pantun, siswa dapat membacakan pantun karya pribadi melalui rekaman video dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat dan percaya diri

## Mari Kita Membaca

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?. 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.



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung? Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?



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*. 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 lah *arteriosklerosis*.

## Cara Memelihara Kesehatan pada Organ Peredaran Darah

**"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. Berikut cara mencegah gangguan kesehatan organ peredaran darah manusia.

1. Hipertensi, hipotensi, dan jantung koroner dapat dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, serta mengonsumsi makanan berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan.
2. Varises dapat dicegah dengan cara melakukan pendinginan atau meluriskan kaki setelah berolahraga agar aliran darah kembali lancar.

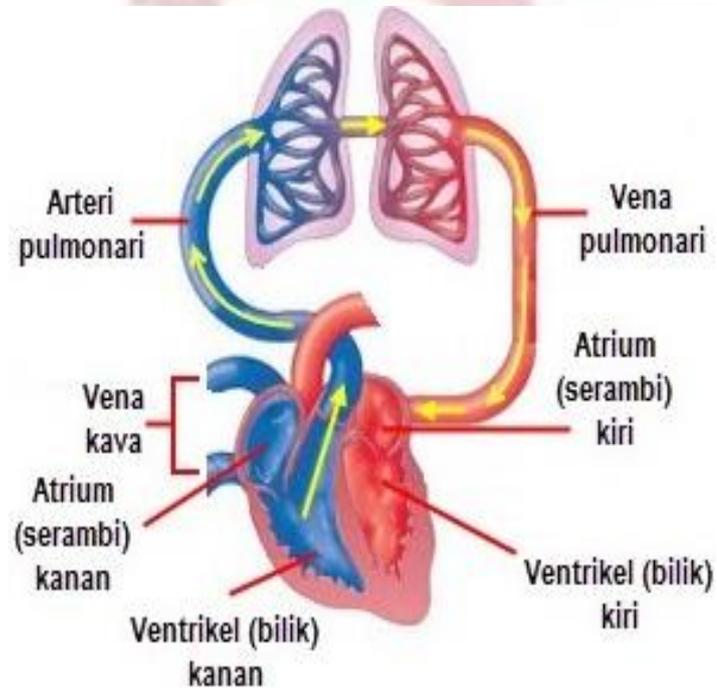
Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwa cara memelihara kesehatan organ peredaran adalah :

- a. Rajin berolahraga.
- b. Istirahat yang cukup.
- c. menjaga pola makanan sehari-hari.
- d. menghentikan kebiasaan merokok.
- e. menghindari minuman beralkohol.
- f. rutin memeriksakan kesehatan ke dokter.

Perhatikan video dalam link <https://www.youtube.com/watch?v=IMHygO8dxGU>.

Cari informasi lain yang kalian peroleh dari video tersebut

## Urutan Peredaran Darah Manusia



### 1. Urutan peredaran darah besar

Berikut urutan proses peredaran darah dari ventrikel kiri – aorta atau nadi – seluruh tubuh – vena cava – atrium kanan

### 2. Urutan peredaran darah kecil

Berikut urutan proses peredaran dari dari ventrikel – dexter atau bilik kanan – pembuluh arteri – paru – paru – vena – pulmonalis – atrium sinister atau serambi kiri.

# Pantun

## Pengertian Pantun

Pantun merupakan Jenis puisi lama yang asal bermula dari kata *patuntun* ini pada dasarnya diharapkan dapat menjadi penuntun hidup bagi orang yang mendengar maupun membacanya. Tidak hanya sekadar berisi nasihat dan imbauan.

## Ciri-Ciri Pantun

1. Tiap Bait Terdiri atas Empat Baris
2. 8-12 Suku Kata di Tiap Baris
3. Memiliki Sampiran dan Isi
4. Berima a-b-a-b

## Contoh Pantun

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

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

**Untuk belajar cara membaca Pantun silahkan tonton Video pada link**

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

## DAFTAR PUSTAKA

- MJA, Irene. 2016. Buku Penilaian Bupena. Jakarta: Erlangga.
- Subekti, Ari. 2017. Sehat Itu Penting (Buku Guru) Tema 4. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subekti, Ari. 2017. Sehat Itu Penting (Buku Peserta didik) Tema 4. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Riyanto, Agus. (2017. 22 Oktober). Berbagai Gangguan Sistem Peredaran Darah Manusia dan Upaya Pencegahannya. <https://www.amongguru.com/berbagai-gangguan-sistem-peredaran-darah-manusia-dan-upaya-pencegahannya/>. 03/10/2019. 13:47
- Cara Menjaga Kesehatan Jantung. <https://www.youtube.com/watch?v=IMHygO8dxGU>. 03/10/2019.
- Cara membaca Pantun <https://www.youtube.com/watch?v=gxxLKw1KCXw>