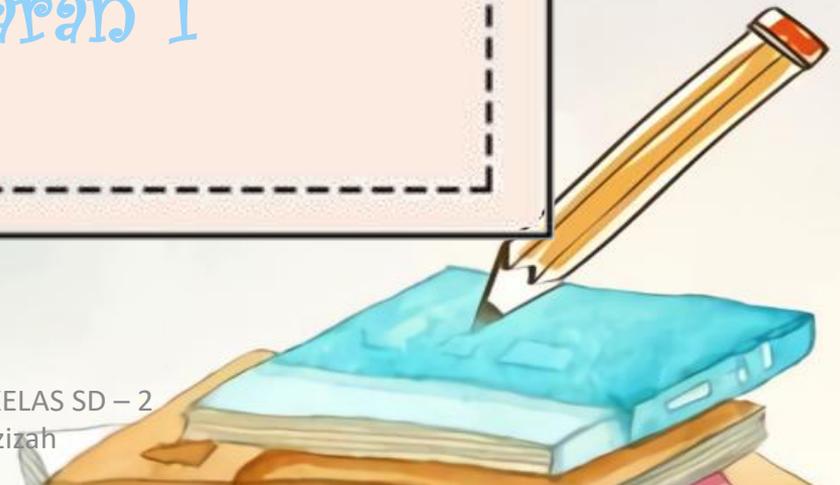


Hi!

Bahan Ajar Kelas V

Tema 4
Subtema 3
Pembelajaran 1



Cara menggunakan modul

* Perhatikan kebersihan diri sendiri dan lingkungan sekitar sebelum menggunakan modul

- mandi
- sarapan
- memakai pakaian yang rapi
- berdoa sebelum belajar

* Minta bantuan anggota keluarga untuk mendampingi belajar

- meminta tolong dengan bahasa yang baik dan sopan
- berani bertanya

* Pelajari materinya dan kerjakanlah latihannya dengan benar

- mengerjakan tugas dengan tertib
- membereskan buku
- mengucapkan terima kasih kepada yang mendampingi belajar
- berdoa setelah belajar

PETUNJUK BELAJAR

1. Bacalah Basmalah sebelum mengerjakan modul ini !
2. Ikuti seluruh petunjuk dan langkah-langkah kegiatan pada modul ini
3. Pada kegiatan ini kamu akan mempelajari tentang gangguan pada organ peredaran darah dan cara pencegahannya
4. Lalu kamu akan mengamati ciri-ciri pantun kemudian berlatih membuat pantun
5. Setelah itu kamu akan membacakan pantun dengan lafal dan intonasi yang benar
6. Kamu dapat menunjukkan karyamu kepada orang-orang terdekat yang ada di sekitarmu dengan rasa percaya diri



Kompetensi Dasar

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 manusia.

4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

Macam-macam Gangguan pada Organ Peredaran Darah

KANKER DARAH / LEUKIMIA

Sel darah putih tidak terkendali



<https://www.youtube.com/watch?v=ym8QSAIuH0o&t=5s>

Ai Siti Nurazizah

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.

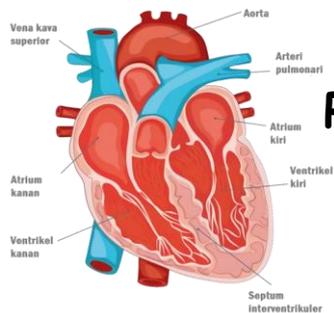
Contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

- * **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.
- * **Tekanan darah rendah (hipotensi).** Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
- * **Tekanan darah tinggi (hipertensi).** Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
- * **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.
- * **Jantung koroner.** Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

faktor gangguan peredaran darah karena factor keturunan di antaranya sebagai berikut.

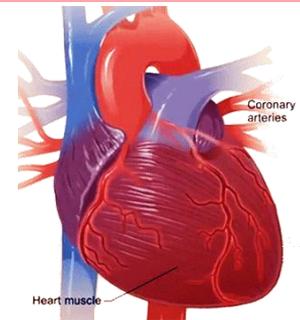
- ☂ Hemofilia. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
- ☂ Thalassemia. Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat



Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif





KEMENKES RI

Cegah, Obati & Sayangi
Jantung Kita



Jantung berdebar-debar



1
Atau dikenal dengan **palpitasi**. Gejala jantung ini terasa seperti dada diremas-remas.



2 Sesak nafas

Sesak nafas termasuk gejala jantung yang paling umum terjadi. Rasa sakit ini biasanya disertai dengan **keringat dingin, rasa lemas, jantung berdebar, bahkan mengalami pingsan**

Gejala Serangan Jantung



5 Nyeri dada sebelah kiri

Penderita diasanya merasakan sakit **seperti ditimpa beban berat, rasa sakit dan perasaan seperti terjepit atau terbakar di dada**

3
Berkeringat dingin dan perasaan mudah lelah. Pusing atau sakit kepala. Gejala jantung ini diakibatkan oleh penurunan aliran darah karena denyut jantung tidak normal



4
Ada rasa **mual dan muntah.**



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



KEMENKES RI

Cegah, Obati & Sayangi
Jantung Kita



Faktor Pemicu Gejala Serangan Jantung



1 Faktor usia

Semakin bertambah usia seseorang, maka makin tinggi risiko terkena Penyakit Jantung.



Pria memasuki usia 45 tahun

Wanita memasuki usia 55 tahun atau yang mengalami menopause dini (akibat operasi).



2 Memiliki riwayat Penyakit Jantung dalam keluarga

2



Jika ada salah satu anggota keluarga inti mengidap Penyakit Jantung, maka anggota keluarganya juga akan berisiko mengalami gejala jantung.



3 Diabetes

3

Diabetes dapat menyebabkan penebalan pada dinding pembuluh darah sehingga dapat menghambat aliran darah. Oleh karena itu penderita diabetes berisiko lebih tinggi mengidap Penyakit Jantung.

4 Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

4



Hipertensi mampu melukai dinding arteri dan memungkinkan kolesterol LDL masuk saluran arteri dan meningkatkan penimbunan plak.

5 Obesitas (Kegemukan)

5



Obesitas dapat meningkatkan tekanan darah tinggi dan ketidaknormalan lemak. Hal ini juga berisiko menyebabkan penyakit jantung.

6 Pola hidup buruk

6



Pola hidup buruk menjadi faktor pemicu gejala jantung. Seperti kurang olahraga, merokok, dan banyak mengonsumsi makanan berlemak.

7

Stress



Ketika seseorang stres, tubuh mereka mengeluarkan Hormon Kortisol yang berakibat pada kakunya pembuluh darah.

Hormon norepinephrine yang akan mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Sehingga sebaiknya hindari stres di rumah maupun di kantor.



www.p2ptm.kemkes.go.id



[@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI)



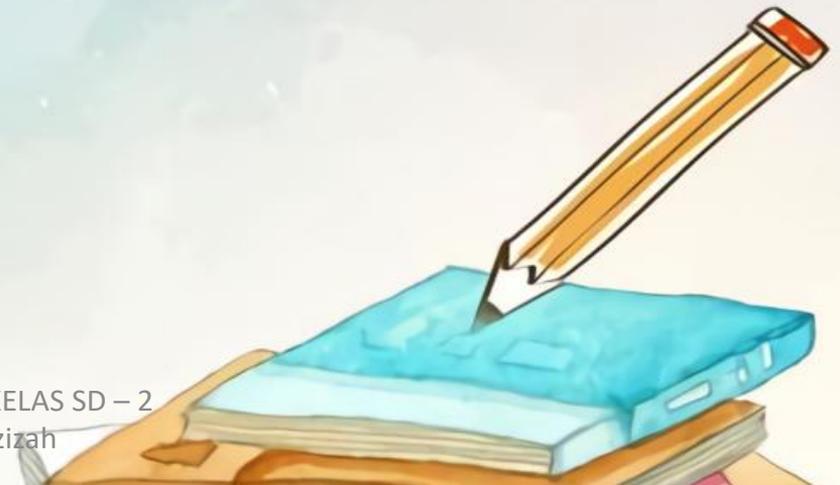
[@p2ptmkemkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemkesRI)



[@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI)

110-027-GHURUKELAS SD-2
Ai Siti Nurazizah

**APA SAJA YA YANG
HARUS KITA LAKUKAN
AGAR JANTUNG KITA
TETAP SEHAT ?**



Jangan merokok, jika terlanjur **BERHENTILAH**

Enyahkan Asap Rokok



Jika Anda merupakan seorang perokok aktif maka berhentilah. Ini merupakan hal paling pokok yang dapat Anda mulai untuk mendapat jantung sehat.

Merokok merupakan salah satu penyebab utama Penyakit Jantung Koroner (PJK). Dalam jangka waktu setahun setelah Anda berhenti merokok, risiko serangan jantung menurun hingga setengahnya dibandingkan dengan perokok.

Tetap **AKTIF**

1
Usahakan untuk tetap aktif dalam hal yang berhubungan aktivitas fisik seperti olahraga. Ini dapat mengurangi risiko berkembangnya penyakit jantung dan juga bisa menjadi sarana penghilang stres.

Rajin Aktivitas Fisik



2
Lakukan 90-150 menit aktivitas fisik atau olahraga setiap minggunya. Salah satu cara mencapai target ini dengan melakukan aktivitas ini selama 30 menit dalam 3-5 hari seminggu.

Sesuaikan dengan aktivitas yang memungkinkan dapat dilakukan, seperti bersepeda untuk pergi ke kantor atau tempat kerja.

ATUR berat badan

Menjadi terlalu gemuk dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung.

Pilihlah diet atau pola makan yang sehat, seimbang, rendah lemak, gula dan garam (GGL). Salah satunya dengan mengonsumsi banyak buah-buahan dan sayur mayur (makanan berserat) yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik atau olahraga.

Diet Seimbang

Rajin Aktivitas Fisik



www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)

AGAR JANTUNG KITA TETAP SEHAT

Makan lebih banyak **SERAT**

Diet Seimbang

Mengonsumsi makanan yang kaya akan serat dapat membantu menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Perbanyak makan sayur dan buah 2-3 porsi dalam sehari.

Konsumsi serat dari berbagai jenis sumber yang ada, seperti gandum, kentang dengan kulitnya dan berbagai jenis sayur serta buah-buahan.

Porsi makan dalam satu piring makan meliputi 1/3 bagian makanan pokok, 1/3 bagian sayuran, 1/6 bagian buah-buahan dan 1/6 bagian lauk-pauk dilengkapi dengan air putih.



Batasi Gula, Garam, Lemak

DAGING RENDAH LEMAK

KURANGI konsumsi **LEMAK JENUH**, pilihlah yang rendah lemak

Terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Yang secara otomatis akan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung.

Pilihlah produk daging (peternakan) yang rendah lemak dan susu rendah lemak.

Ubah cara memasak dari menggoreng dengan minyak menjadi memanggang, merebus dan mengukus.

Gula, Garam, Lemak

Kurangi konsumsi **GARAM**

1 Untuk menjaga tekanan darah agar tetap sehat, hindari pemakaian garam di meja makan atau gunakan sedikit garam pada masakan.



2 Perhatikan juga kadar garam pada makanan siap santap. Hampir semua garam yang dikonsumsi berasal dari makanan yang dibeli.

3 Periksa label pada makanan; makanan mengandung kadar garam yang tinggi jika memiliki ≥ 1.5 gr garam (0.6gr sodium) per 100gr-nya.

Disarankan untuk membatasi asupan garam < 2000 mg (satu sendok teh) per hari

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)

www.p2ptm.kemkes.go.id [@p2ptmkemkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemkesRI) [@p2ptmkemkesRI](https://www.tiktok.com/@p2ptmkemkesRI)



Mari mengenal salasatu penyakit organ peredaran darah yang disebabkan oleh keturunan

APA itu TALASEMIA?

TALASEMIA merupakan penyakit kelainan darah merah yang diturunkan dari kedua orangtua kepada anak dan keturunannya.

Sei Darah Merah Normal Sei Darah Merah pada Talasemia Minor Sei Darah Merah pada Talasemia Mayor

Penyakit ini disebabkan karena berkurangnya atau tidak terbentuknya protein pembentuk hemoglobin utama manusia. hal ini menyebabkan eritrosit mudah pecah dan menyebabkan pasien menjadi pucat karena kekurangan darah (anemia).

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

TALASEMIA MAYOR Dapat Dicegah

Dengan melakukan skrining Talasemia, yaitu pemeriksaan darah tepi dan analisis Hb untuk mengetahui seseorang Normal, Talasemia Minor atau Talasemia Mayor.

Skrining ini sebaiknya dilakukan **sebelum menikah**, dengan demikian dapat menghindari perkawinan antara sesama Talasemia minor yang dapat melahirkan anak dengan Talasemia mayor.

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

Semoga kita semua terhindar dari segala penyakit



Ciri-Ciri Pantun

CIRI-CIRI PANTUN

- pantun bersajak a-b a-b
- satu bait terdiri atas empat baris
- tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
- terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya

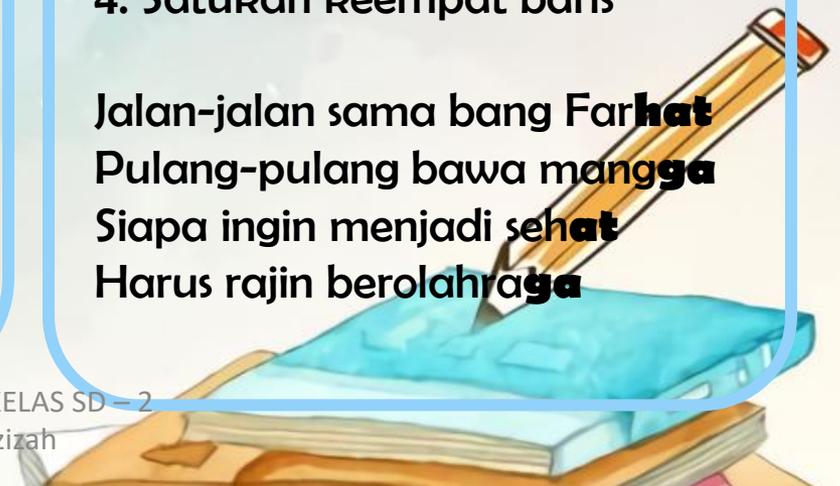
1. Tentukan jenis dan tema pantun
Jenis : Pantun Nasihat
Tema : Kesehatan
2. Tentukan isi (2 baris terakhir) dan perhatikan suku kata terakhirnya
Contoh :
Siapa ingin menjadi **sehat**
Harus rajin berolahraga**ga**

3. Buat sampiran (2 baris awal)
Caranya carilah kata-kata yang berakhiran sama dengan kata “**sehat**” untuk kalimat ketiga
Kemudian cari kata-kata yang berakhiran sama dengan kata “**raga**” untuk kalimat keempat
Contoh :
Jalan-jalan sama bang Far**hat**
Pulang-pulang bawa mang**ga**



4. Satukan keempat baris

Jalan-jalan sama bang Far**hat**
Pulang-pulang bawa mang**ga**
Siapa ingin menjadi **sehat**
Harus rajin berolahraga**ga**



nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan.

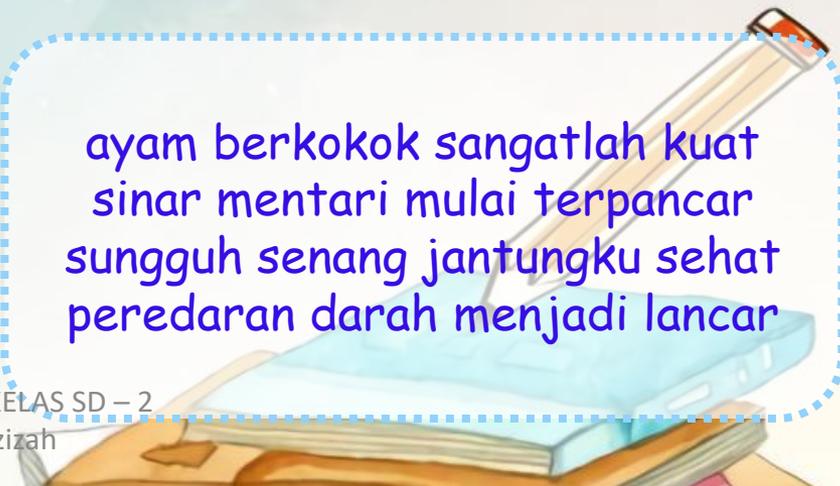
selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

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

ayam berkokok sangatlah kuat
sinar mentari mulai terpancar
sungguh senang jantungku sehat
peredaran darah menjadi lancar

ada gerobak ditarik sapi
sapi berjalan dengan cepat
mari gerakkan tangan dan kaki
otot kuat jantung pun sehat

ayam berkokok sangatlah kuat
sinar mentari mulai terpancar
sungguh senang jantungku sehat
peredaran darah menjadi lancar



Cara membaca pantun

Bacalah pantun dengan berulang-ulang !
Tandailah kata-kata pada pantun !
Menurut Sukini Iskandar
Tanda-tanda yang dapat kamu gunakan yaitu

Iskandar, Sukini, 2009. Bahasa Indonesia. Jakarta: Pusat Perbukuan



Untuk intonasi naik



Untuk intonasi turun



Untuk intonasi datar



Untuk berhenti sebentar



Untuk berhenti lama

jalan jalan ke rangkas bitung 

tidak lupa membeli nasi 

rawatlah kesehatan jantung 

dengan jogging setiap pagi 

Bacakan pantun tersebut sesuai tanda yang kamu buat !
Ulangilah sampai benar pengucapan dan intonasi yang tepat !

Lembar Refleksi

1. Apa yang telah kamu pelajari hari ini?

.....
.....

2. Apa manfaat untukmu setelah mengikuti pembelajaran hari ini?

.....
.....

3. Apa kesulitan yang kamu hadapi dalam pembelajaran hari ini?

.....
.....

4. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu ekspresi yang sesuai dengan perasaanmu!

