



**BAHAN AJAR
KELAS 5**

**TEMA 4
SEHAT ITU PENTING**

**SUB TEMA 3
Cara Memelihara
Organ Peredaran Darah Manusia**

PEMBELAJARAN 1

**Muatan Pelajaran :
Ilmu Pengetahuan Alam
Bahasa Indonesia**

BAHASA INDONESIA

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tertulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1. Menguraikan isi dan amanat pantun secara lisan, tertulis dan runtut.
4.2 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.2.1. Membuat pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh dan melisankan pantun dengan lafal dan intonasi yang tepat.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan kegiatan mendengarkan pembacaan pantun, siswa dapat menguraikan isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan runtut.
2. Dengan kegiatan membuat pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat melisankan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat.

B. Isi

Ayo Membaca

PANTUN

Tahukah kamu? Pantun adalah jenis puisi lama yang terkenal sampai sekarang. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang di susun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk di dengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat. Kalian sudah tahu ciri-ciri pantun? Coba sebutkan!

Ciri-ciri pantun adalah :

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri dari 4 baris
2. Setiap suku kata pada setiap baris secara berurutan berjumlah 9,9,10, dan 11
3. Setiap baris terdiri dari 4 kata
4. Baris ke-1 dan ke-2 merupakan sampiran
5. Baris ke-3 dan ke-4 merupakan isi
6. Bersajak a-b-a-b

Setelah mengetahui ciri-ciri pantun coba kalian baca pantun dibawah ini !

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

Apa arti pantun diatas? Coba kalian cari artinya!

Pantun diatas artinya : Sebaiknya kita selalu menjaga kesehatan, jangan sampai terlambat atau sakit baru diobati.

Penting Untuk di Ingat

Salah satu jenis pantun yang dibuat untuk memberi himbauan terhadap seseorang atau masyarakat adalah pantun nasihat. Pantun ini memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral atau pendidikan.

Contoh pantun nasihat :

Memang indah bunga selasih

Selasih bunga tanpa getah

Lingkungan asri juga bersih

Belajarnya nyaman hatinya betah

Artinya : Jika kita menjaga lingkungan kita tetap asri dan bersih akan membuat kita belajar dengan nyaman sehingga hati kita senang dan betah belajar.

Ayo Berlatih

Buatlah sebuah pantun nasihat dengan tema menjaga kesehatan tubuh kemudian bacalah pantunmu dengan lafal dan intonasi yang tepat!

C. Kesimpulan

Pantun nasihat adalah pantun yang dibuat untuk memberi himbauan terhadap seseorang atau masyarakat. Pantun nasihat bertujuan menyampaikan pesan moral atau pesan pendidikan.

D. Daftar Pustaka

1. Buku Guru Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
3. Studio Belajar.(2020). *Pengertian dan Jenis-Jenis Pantun*. <https://www.studiobelajar.com/pantun-pengertian-jenis-contoh/> Diakses dari Jatisrono, Wonogiri. 21 September 2020.
4. Sumber gambar : PnG. (2020). <https://www.pngdownload.id/> . Diakses di Jatisrono, Wonogiri. 21 September 2020.

E. Glosarium

Bait	: kumpulan dari beberapa baris
Bersajak	: mempunyai persamaan bunyi
Himbauan	: anjuran / nasihat
Intonasi	: tinggi rendahnya nada
Khas	: khusus
Lafal	: pengucapan

Pesan moral : amanat yang akan disampaikan
Sampiran : paruh pertama pada pantun

ILMU PENGETAHUAN ALAM

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1. Menganalisis berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya
4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1. Membuat peta pikiran organ peredaran darah manusia.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, siswa dapat menganalisis berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara pencegahannya.
2. Melalui tayangan powerpoint bernarasi siswa dapat membuat peta pikiran organ peredaran darah manusia.

B. Isi

Ayo Membaca

Jantung Koroner

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.

Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel!

Penting Untuk di Ingat

”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. Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun.

Ayo Berlatih

Buatlah sebuah peta pikiran tentang organ peredaran darah manusia!

C. Kesimpulan

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.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.

Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut :

1. Berolahraga secara teratur
2. Tidur yang cukup
3. Atur pola makan
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

D. Daftar Pustaka

1. Buku Guru Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
3. Sumber gambar : PnG. (2020). <https://www.pngdownload.id/>. Diakses di Jatisrono, Wonogiri. 21 September 2020.

E. Glosarium

Arteriosklerosis	: penyumbatan pembuluh arteri
Diminimalisasi	: dikurangi
Endapan	: timbunan
Kondisi	: keadaan
Kronis	: parah
Metabolisme	: pengolahan zat gizi di dalam tubuh
Nutrisi	: kandungan zat makanan
Obesitas	: kegemukan
Pembuluh	: sesuatu yang menyerupai ruas buluh
Pola	: tata cara