

BAHAN AJAR

KELAS 5 SEMESTER 1



Oleh : Setiyowatik, S.Pd.

TEMA 4

SEHAT ITU PENTING

SUB TEMA 1 : PEREDARAN DARAHKU SEHAT

PEMBELAJARAN 5



KOMPETENSI DASAR



SBDP

KOMPETENSI DASAR

3.2 Memahami tangga nada

4.2 Menyanyikan lagu-lagu dalam berbagai tangga nada dengan iringan musik

Indikator Pencapaian Kompetensi

3.2.1 Mengidentifikasi tangga nada mayor dan minor pada lagu anak-anak

3.2.2 Menentukan lagu bertangga nada mayor atau minor pada lagu anak-anak dengan benar

4.2.1 Menyanyikan lagu anak bertangga nada mayor atau minor sambil memainkan alat musik

IPA



KOMPETENSI DASAR

3.4 Menjelaskan 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

Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.4.1 Menganalisis fungsi organ peredaran darah pada manusia
- 3.4.2 Mendeteksi alur peredaran darah kecil dan peredaran darah besar
- 3.4.3 Menemukan informasi mengenai gangguan pada sistem peredaran darah
- 3.4.4 Menyimpulkan pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia
- 4.4.1 Membuat bagan manfaat kesehatan bagi manusia

Bahasa Indonesia



KOMPETENSI DASAR

- 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

Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.6.1 Menyebutkan jenis-jenis pantun
- 3.6.2 Menganalisis sampiran dan isi dalam pantun
- 3.6.3 Membuat pantun jenaka
- 3.6.4 Menganalisis unsur-unsur pantun yang dibuat dengan benar
- 4.6.1 Membacakan pantun jenaka dengan intonasi dan lafal yang benar



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan pengamatan pada slide powerpoint tentang kegiatan dan teks pada gambar, siswa dapat mengidentifikasi tangga nada dalam musik dengan tepat.
2. Melalui kegiatan mencari tahu dari sumber belajar e-learning mengenai contoh lagu bertangga nada mayor dan minor, siswa dapat menentukan lauh bertangga nada mayor dan minor pada lagu anak-anak.
3. Melalui kegiatan pengamatan video lagu anak Bintang Kecil, siswa menyanyikan lagu anak yang bertangga nada mayor atau minor sambil memainkan alat musik.
4. Melalui kegiatan pengamatan powerpoint mengenai organ peredaran darah pada manusia, siswa dapat menganalisis fungsi organ-organ peredaran darah pada manusia dengan benar.
5. Melalui media gambar alur peredaran darah, siswa dapat mendeteksi alur peredaran darah kecil dan peredaran darah besar
6. Melalui kegiatan pengamatan, siswa menemukan informasi mengenai gangguan pada sistem peredaran darah
7. Melalui kegiatan pengamatan pada teks, siswa mampu menyimpulkan pentingnya menjaga kesehatan organ peredaran darah pada manusia.
8. Melalui kegiatan pengamatan pada teks virtual mengenai teks Manfaat Kesehatan Bagi Manusia, siswa dapat membuat bagan manfaat kesehatan bagi manusia.
9. Melalui kegiatan pengamatan pada powerpoint mengenai pantun, siswa dapat menyebutkan jenis-jenis pantun.
10. Melalui kegiatan pengamatan video contoh pantun jenaka, siswa dapat membuat pantun jenaka
11. Melalui kegiatan berkreasi membuat pantun jenaka, siswa dapat menganalisis unsur- unsur pantun yang dibuatnya dengan benar
12. Melalui kegiatan pengamatan video membaca pantun jenaka, siswa dapat membacakan pantun jenaka hasil karya sendiri dengan intonasi dan lafal yang benar

Materi Pelajaran

Perhatikan gambar berikut!



Minggu pagi Lani menyirami bunga. Lani menyirami bunga sambil bernyanyi. Lagu yang dinyanyikan oleh Lani, lagu “Lihat Kebunku”. Lagu yang dinyanyikan Lani bertangga nada mayor. Oleh karena itu, Lani menyanyikan dengan penuh semangat.

Masih ingatkah kamu dengan ciri-ciri tangga nada mayor dan minor? Ciri tangga nada mayor antara lain bersemangat dan riang gembira. Lagu “**Lihat Kebunku**” merupakan contoh lagu bertangga nada mayor

(Sumber: Subekti, Ari. 2018)

Coba sebutkan contoh lagu anak bertangga nada mayor lainnya?



Lagu Balonku, Naik Delman,
Cicak-Cicak Di Dinding, Abang
Tukang Bakso, dan Heli



Tangga Nada Mayor

Tangga nada mayor

1. Tangga nada yang susunan nadanya berjarak 1-1-1/2-1-1-1-1/2
2. Diawali dan diakhiri dengan nada do=C
3. Bersifat riang gembira atau bersemangat

Tangga Nada Minor

Tangga nada minor

1. Tangga nada yang susunan nada-nadanya berjarak 1-1/2-1-1-1/2-1-1
2. Diawali dan diakhiri dengan nada la=A
4. Bersifat sedih atau kurang bersemangat

Lagu bertangga nada mayor banyak ditemukan pada lagu anak-anak. Sebaliknya, lagu bertangga nada minor kebanyakan pada lagu anak muda, terutama lagu-lagu yang menceritakan kesedihan hati. Hal ini dapat kamu cirikan pada lagu yang kurang semangat dan sedih. Contoh lagu Syukur, Gugur Bunga, dan Tuhan.

1. Lagu Bertangga nada mayor

Bintang kecil

g = do, 4/4
Moderato *Daljono*

Bintang ke-cil di langit yang ting-gi ,

A-mat ba-nyak menghi-as ang -ka -sa .

A - ku i - ngin terbang dan me-na - ri ,

Ja-uh ting-gi ke tempat kau ber-a - da .

Sumber :

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffikisuga.blogspot.com%2F2019%2F03%2Fbintang-kecil-cipt-daljono.html&psig=AOvVaw3uiYgr7xN34JhpikTWOB33&ust=1601204269454000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCytZrWhuwCFQAAAAAdAAAAABAD>

2. Lagu bertangga nada minor

Syukur

C = Ia 4/4

Andante Sustenuto

cipt. H. Mutahar



6̣ . 6̣ 6̣ 6̣ | 1̣ . 7̣ 6̣ . | 3̣ . 3̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 7̣ . 2̣ 1̣ 7̣ . |
Da - ri ya-kin - ku te-guh , Ha - ti ikh-las - ku pe - nuh



6̣ . 6̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 7̣ . 1̣ 6̣ . | 6̣ . 6̣ 6̣ 7̣ 6̣ 5̣ | 4̣ . 3̣ 2̣ |
A - kan ka - ru - ni - a-Mu, Ta nah A-ir Pu - sa - ka ,



5̣ . 5̣ 5̣ 6̣ 5̣ 4̣ | 3̣ . 2̣ 1̣ . | 7̣ . 7̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 7̣ . 2̣ 1̣ 7̣ 0̣ 1̣ |
In-do-ne-sia Mer-de-ka , Syukur a - ku sem-bahkan, ke



3̣ 2̣ 1̣ 7̣ . 1̣ | 6̣ . . 0̣ ||
ha-di-ratMu Tu - han.

Sumber :

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.damaruta.com%2F2018%2F02%2Fmenyanyikan-lagu-syukur-halaman-48.html&psig=AOvVaw2w03h1w5rfffX4iz_1f-_d&ust=1601204388538000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMD55a3VhuwCFQAAAAAdAAAAABAD

Apakah kamu hobi bernyanyi seperti Lani? Bersyukurlah jika kamu memiliki hobi menyanyi. Mengapa harus bersyukur? Hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti di Universitas of Gothenburg di Swedia menyatakan, bahwa bernyanyi sangat bagus untuk paru-paru dan kesehatan jantung. Kamu tentu tahu betapa pentingnya jantung bagi peredaran darah pada tubuh manusia.

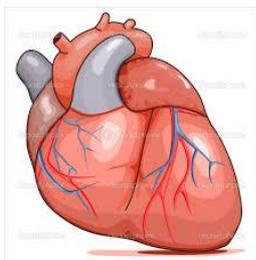
Jantung adalah salah satu organ penting dalam peredaran darah pada tubuh manusia. Jantung berfungsi memompa darah ke seluruh tubuh. Selain jantung, organ penting lainnya dalam peredaran darah pada tubuh manusia adalah paru-paru. Paru-paru berfungsi menyuplai oksigen yang akan dibawa darah ke seluruh tubuh. Jadi, dengan bernyanyi secara langsung kamu telah melakukan upaya menjaga kesehatan organ peredaran darah pada tubuh, khususnya jantung dan paru-paru. Kesehatan organ peredaran darah sangat memengaruhi kesehatan tubuh kita. Jika organ peredaran darah terganggu, tubuh kita menjadi tidak sehat. Padahal kesehatan sangat penting bagi kita. Mengapa kesehatan itu penting bagi kita? Bacalah bacaan berikut.



AYO BEREKSPLORASI

ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

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.

Pada kondisi normal, jantung orang dewasa berdenyut 70 kali dalam satu menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, dan kondisi kesehatan. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan denyut jantung adalah *elektrokardiograf*. 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.

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 berdinding tipis serta berpori. Dalam pembuluh kapiler inilah terjadi pertukaran antara Oksigen dan Karbondioksida.

No.	Perbedaan	
	Pembuluh Nadi	Pembuluh Balik
1.	Berisi darah bersih (kaya oksigen)	Berisi darah kotor (kaya karbon dioksida)
2.	Mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh.	Mengalirkan darah dari seluruh tubuh ke jantung.
3.	Denyut dapat dirasakan saat ditekan	Denyut tidak terasa saat ditekan
4.	Dinding pembuluh darah kuat, tebal dan elastis	Dinding pembuluh darah tipis dan tidak elastis
5.	Terletak agak kedalam, tersembunyi dari permukaan tubuh	Letaknya dekat permukaan tubuh dan tampak kebiru-biruan
6.	Jika terluka darah meluncur deras	Jika terluka, darah menetes/merembes
7.	Nama lain pembuluh nadi adalah arteri	Nama lain pembuluh balik adalah vena

3. Paru-paru

Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan untuk mensuplai oksigen ke dalam darah. Darah yang telah diedarkan ke seluruh tubuh, tidak lagi mengandung Oksigen, tetapi justru banyak mengandung Karbondioksida, setelah kembali ke jantung, darah yang telah kotor tersebut dipompa ke dalam paru-paru untuk kemudian Karbondioksida diambil dan diganti dengan oksigen melalui proses pernafasan.

Peredaran Darah Manusia

Dalam peredaran darah manusia, darah selalu mengalir di dalam pembuluh darah, karenanya disebut sebagai peredaran darah tertutup. Berdasarkan aliran darahnya, peredaran darah manusia dibedakan menjadi dua, yaitu peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.

1. **Peredaran darah kecil**, di mana peredaran darah berlangsung dari jantung menuju paru-paru, kemudian kembali lagi ke jantung. Darah yang menuju paru-paru mengandung karbon dioksida, sedangkan darah yang kembali ke jantung mengandung banyak oksigen.
2. **Peredaran darah besar**, di mana peredaran darah berlangsung dari jantung menuju ke seluruh tubuh dan kembali lagi ke jantung. Dengan mencermati proses peredaran darah, dapat disimpulkan bahwa kerja bilik jantung lebih berat daripada bagian serambi jantung. Oleh karena itu, dinding jantung pada bagian bilik lebih tebal daripada bagian serambi karena kerja bilik lebih berat yaitu memompa darah ke seluruh tubuh.

Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Gangguan pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia

Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-

kunang. Anemia dapat disebabkan oleh luka yang mengeluarkan banyak darah, kekurangan zat besi, atau adanya penyakit seperti kanker tulang.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah marah. Penyakit ini dapat disebabkan faktor keturunan serta kebiasaan makan makanan yang berlemak dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan minum minuman keras, mengalami stres, usia dll.

3. Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi, dll. Gejala hipotensi diantaranya ialah tiba-tiba merasa pusing atau malah terjatuh dan pingsan. Atau yang paling umum terjadi ialah merasa pusing ketika merubah posisi dari posisi tidur ke posisi duduk atau berdiri.

4. Kanker Darah (Leukemia)

Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5. Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6. Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. Di bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises. Varises terjadi karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki.

7. Sklerosis

Sklerosis yaitu pengerasan pembuluh nadi (arteri) karena terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi. Bila kerak tersebut dari senyawa lemak disebut aterosklerosis, sedangkan bila terbentuk dari senyawa kalsium disebut arteriosklerosis. Akibat adanya kerak pada dinding pembuluh darah, bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan akibat selanjutnya terjadi hipertensi (tekanan darah

tinggi). Sklerosis dapat disebabkan makanan yang tidak sehat, banyak mengandung lemak.

8. Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung kolesterol

9. Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu. Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantung koroner.

10. Talasemia

Pada penyakit ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida berkurang.



Manfaat Kesehatan bagi Manusia

Kesehatan memang sangat bermanfaat. Kesehatan dapat membuat kita lebih menghargai hidup. Bagi kehidupan, kesehatan mempunyai manfaat, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Manfaat Kesehatan Secara Langsung

Ada berbagai manfaat kesehatan yang kita peroleh secara langsung. Di antaranya kita dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat tanpa ada gangguan. Kita patut bersyukur karena telah diberikan hikmah dan nikmat kesehatan yang sangat berharga. Berikut adalah manfaat kesehatan yang secara langsung dapat kita nikmati.

1. Mengurangi pengeluaran. Bayangkan jika kamu sedang sakit tentu akan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk ke rumah sakit dan membeli obat
2. Menambah pemasukan. Jika tubuh dalam keadaan sehat alami tentu kita dapat bekerja secara baik dan segar bugar seperti biasa. Hal ini tentu akan menambah pemasukan dibandingkan kita sedang sakit.
3. Menghemat waktu. Mengapa salah satu manfaat kesehatan adalah untuk menghemat waktu? Hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan dan tugas yang akan tertunda jika kita sedang sakit. Bayangkan berapa banyak tugas yang akan tertunda jika kita sakit dan berapa banyak tugas yang kita kerjakan dalam keadaan sehat.

Manfaat Kesehatan Secara Tidak Langsung

Manfaat kesehatan secara tidak langsung tidak kalah pentingnya dengan manfaat sehat secara langsung. Manfaat kesehatan secara tidak langsung di antaranya menjernihkan setiap pikiran, tindakan, dan mendorong kita untuk berbuat sesuatu yang positif. Selain itu, beberapa manfaat yang akan kita peroleh secara tidak langsung jika dalam kondisi sehat adalah sebagai berikut.

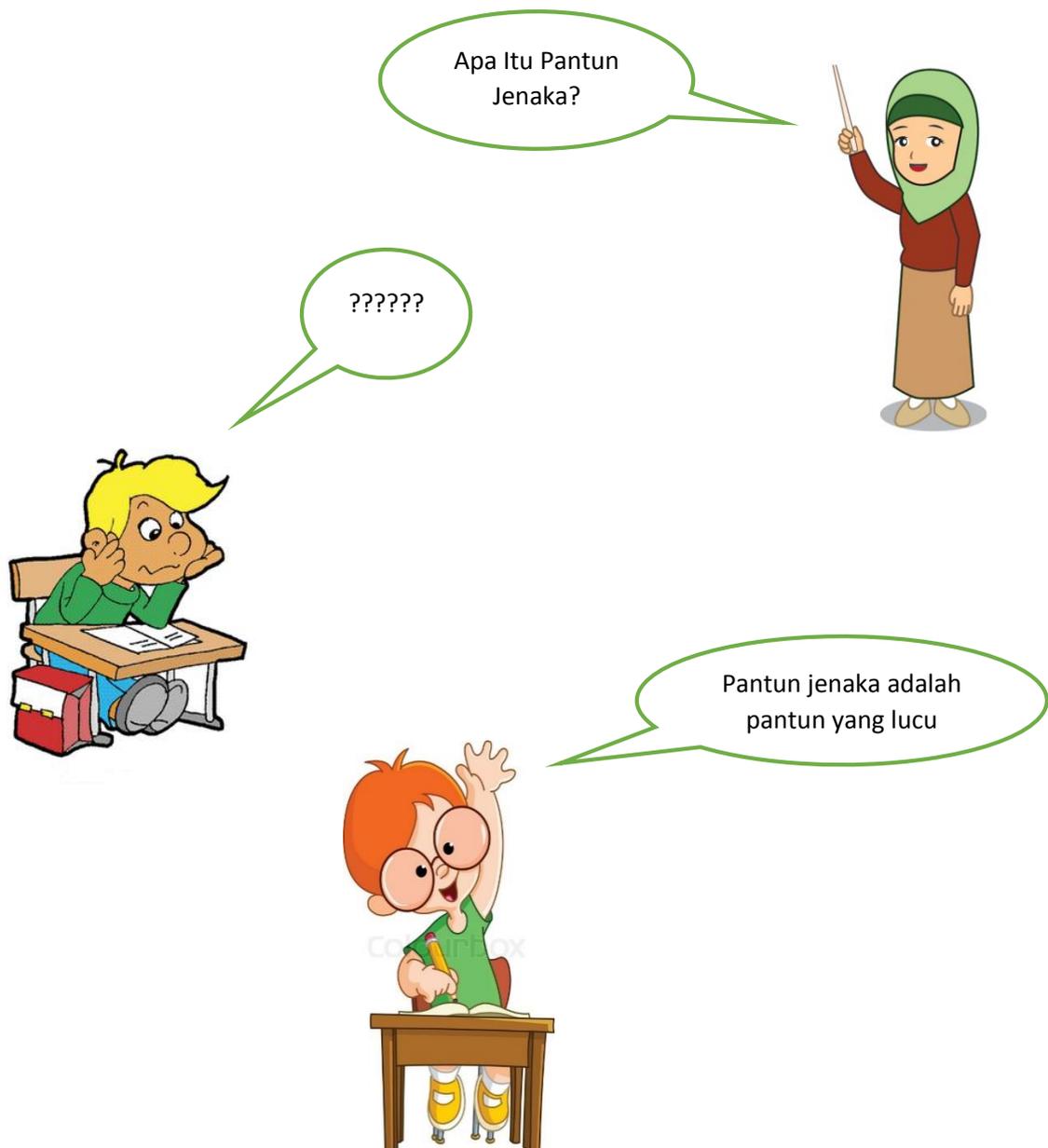
1. Peluang untuk sukses. Sukses hanya dapat kita peroleh dengan dukungan kesehatan pada diri kita. Kegiatan harian kita tidak akan terganggu jika kita dalam keadaan sehat.
2. Tabungan masa depan. Dengan sehat maka kita akan menabung untuk masa depan kita, tabungan ini dapat berupa kegiatan positif ataupun kegiatan amal yang kita lakukan sehari-hari.
3. Kesempatan untuk berbagi. Kesehatan akan membuat kita lebih menghargai hidup. Oleh karena itu, kita akan diberi kesempatan lebih untuk berbagi antar sesama untuk berbuat pahala.

(Sumber: Subekti, Ari. 2018)



Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jantung, kamu dapat mengikuti kegiatan olahraga beladiri pencak silat di sekolah seperti yang diikuti Beni. Dengan mengikuti pencak silat, aliran darah kamu akan lancar. Manusia tidak selalu bugar setiap saat. Manusia pasti pernah mengalami lelah atau capek. Hal itu dapat disebabkan karena banyaknya pekerjaan, kurang makan makanan bergizi, dan kurang berolah raga. Sebagai manusia kita perlu mengendorkan pikiran dengan mencari hiburan sejenak, misalnya bermain pantun. Pantun banyak jenisnya. Untuk menghilangkan lelah atau capek, kita bisa memilih bermain pantun jenaka.

Sumber: Subekti, Ari. 2018)



Pantun Jenaka

Pengertian

Kata Jenaka mempunyai arti “lucu”. Jadi inti pantun jenaka yaitu suatu pantun yang lucu. Orang jaman sekarang umumnya kebanyakan menggunakan istilah pantun lucu, humor, atau gokil.

Tujuan

Pantun Jenaka merupakan suatu pantun atau puisi lama yang mempunyai tujuan untuk menghibur orang yang mendengar, Namun juga bisa digunakan sebagai sarana untuk saling sindir menyindir di suatu kondisi yang digelimangi keakraban, untuk tidak mengabaikan rasa tersinggung karena dengan pantun ini dapat membuat suasana menjadi cair atau bahkan menyenangkan.

Sumber:

<https://rumusrumus.com/pantun-jenaka/>

Contoh Pantun Jenaka

Buaya putih hidup di rawa
Meronta-ronta terjerat jaring
Perut sakit menahan tawa
Gigi nenek loncat di piring

Buah pisang buah tomat
Disimpan di dalam lumbung padi
Pantas tercium bau menyengat
Ternyata kau belum mandi

Kapal berlayar di laut jawa
Nakhoda mengacungkan jempol
Adik menangis lalu tertawa
Melihat kakak masih mengompol

Di sini kosong di sana kosong
Tidak terdapat batang tembakau
Bukannya aku berkata yang bohong
Ada satu katak memikul kerbau

TERIMA KASIH



DAFTAR PUSTAKA

Subekti, Ari. 2018. *Buku Guru Tema 4 Sehat Itu Penting*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Subekti, Ari. 2018. *Buku Siswa Tema 4 Sehat Itu Penting*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.damaruta.com%2F2018%2F02%2Fmenyanyikan-lagu-syukur-halaman-48.html&psig=AOvVaw2w03h1w5rffX4iz_1f-d&ust=1601204388538000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMD55a3VhuwCFQAAAAAdAAAAABAD

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffikisuga.blogspot.com%2F2019%2F03%2Fbintang-kecil-cipt-daljono.html&psig=AOvVaw3uiYgr7xN34JhpikTWOB33&ust=1601204269454000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJCytZrWhuwCFQAAAAAdAAAAABAD>

<https://rumusrumus.com/pantun-jenaka/>