

# SEHAT ITU PENTING

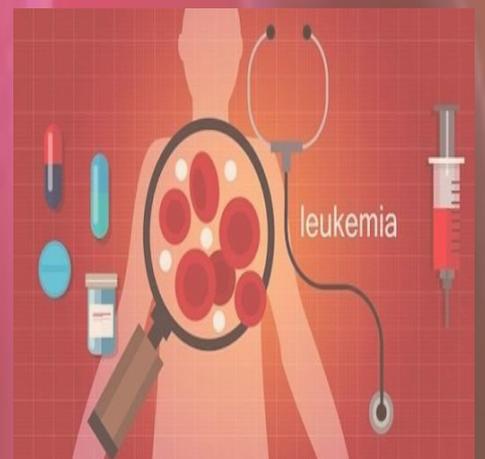
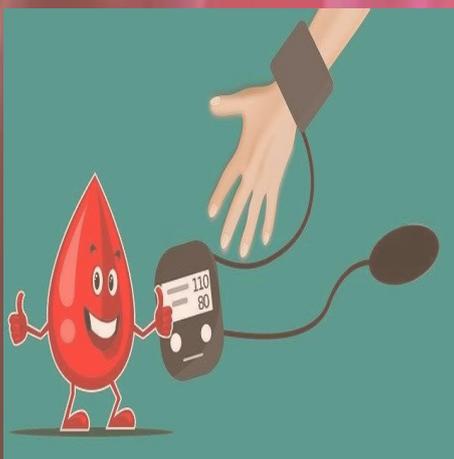
## Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah Manusia



**KELAS**

**5**

### *Pembelajaran 1*



**BAHAN AJAR**

Satuan Pendidikan : SDN 01 SUKAMAJU  
 Kelas / Semester : 5 /1  
 Tema 4 : Sehat Itu Penting  
 Sub Tema 2 : Gangguan Kesehatan pada organ peredaran darah  
 Muatan Terpadu : Ilmu Pengetahuan Alam dan Bahasa Indonesia  
 Pembelajaran ke : 1

**A. 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, 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

**B. KOMPETENSI DASAR**

**Muatan : IPA**

No	Kompetensi	Indikator
3. 4	Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.4.1 Menganalisis gangguan kesehatan pada organ peredaran darah manusia.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Membuat gambar/ diagram tentang gangguan kesehatan organ peredaran darah pada manusia.

**Muatan : Bahasa Indonesia**

No	Kompetensi	Indikator
3.6	Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menganalisis makna dari sebuah pantun
4.6	Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Melisankan pantun hasil karya sendiri dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat hasil karya sendiri

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran tentang gangguan organ peredaran darah manusia, siswa dapat menganalisis gangguan kesehatan organ peredaran darah pada manusia secara rinci.
2. Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran tentang gangguan organ peredaran darah manusia, siswa dapat membuat diagram tentang gangguan organ peredaran darah manusia dengan benar.
3. Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran pantun, siswa dapat menganalisis makna pantun yang dibacakan dengan tepat
4. Melalui kegiatan mengamati video pembelajaran, siswa dapat membacakan pantun hasil karya sendiri dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat.

**BAHAN AJAR INI JUGA DAPAT DIAKSES MELALUI:**

<http://bit.ly/BAHANAJARSIKLUS3>

**VIDEO PEMBELAJARAN TERKAIT MATERI:**

Video Sistem Peredaran Darah Manusia , Siti Sundari <https://youtu.be/y48uVSyFh8>

Video Materi Pantun, Siti Sundari <https://youtu.be/txt-Wkn9IEM>

Video Gangguan Organ Peredaran Darah, Siti Sundari: <https://youtu.be/uIifapaC0kE>

Video Cara Membuat Pantun, Siti Sundari: <https://youtu.be/i-7nIK8QgxY>

# PENDAHULUAN

Di buku ini dijelaskan bahwa, hal itu bisa disebabkan oleh faktor keturunan dan factor non keturunan.



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

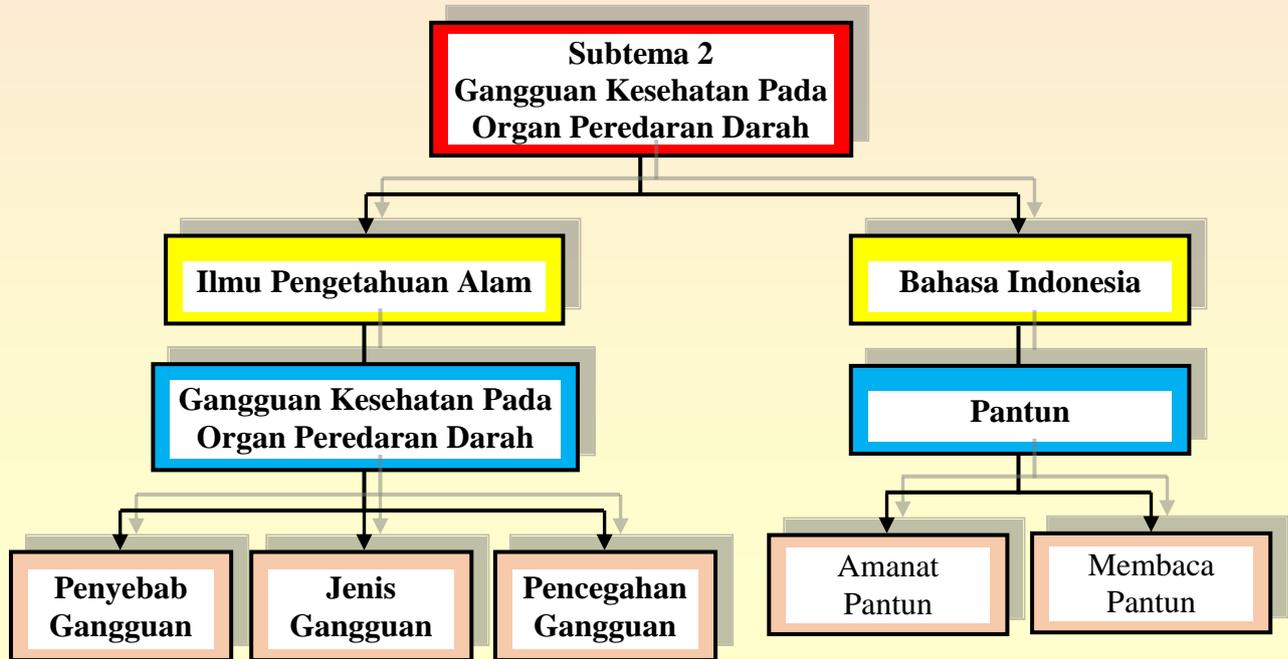
Organ peredaran darah manusia sangat rentan dengan gangguan, apa penyebabnya?  
Apa saja jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia?

Si Nana mengayuh sepeda  
Di dahionya penuh peluh  
Wahai anak-anak muda  
Sehat itu pasti kamu butuh



**Dapatkah kalian membuat dan menganalisis makna pantun?**

PETA KONSEP



## URAIAN MATERI

### A. Menentukan Isi dan Amanat Pantun

Masih ingatkah pengertian pantun?



**Pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi.**



#### Ciri-ciri pantun

- Tiap bait terdiri atas empat baris
- Setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata
- Memiliki sampiran dan isi
- Bersajak a-b-a-b
- Baris pertama dan kedua merupakan sampiran
- Baris ketiga dan keempat merupakan isi

#### Cara menentukan isi dan pesan pantun

Baris pertama dan kedua termasuk sampiran, sedangkan baris ketiga dan keempat adalah isinya. Untuk menentukan isi dan amanat dalam pantun, cukup membaca baris ketiga dan keempat. Baris ketiga dan keempat merupakan isi pantun yang mengandung

amanat atau pesan. Kita cukup menyimpulkan isi baris ketiga dan keempat untuk mengetahui pesan pantun.

Perhatikan dan baca pantun berikut!

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

Untuk mencari amanat dalam pantun diatas, cukup membaca baris ketiga dan keempat, yakni :

**Jagalah kesehatan (baris 3)  
Jangan sampai mengobati (baris 4)**

Setelah membaca baris ketiga dan keempat, mari kita simpulkan baris tersebut untuk mengetahui amanat pantun. Amanat pantun itu adalah *“Ajakan menjaga kesehatan daripada mengobati”*

**MENCEGAH  
LEBIH BAIK  
DARIPADA  
MENGOBATI**

## B. Gangguan Organ Peredaran Darah Pada Manusia dan Cara Mencegahnya



Gambar 1. Gangguan Peredaran Darah

Sistem peredaran darah manusia berperan dalam menyalurkan berbagai zat penting, seperti nutrisi dan oksigen dari jantung ke seluruh tubuh. Sistem peredaran darah manusia tersusun atas organ-organ yang berperan dalam pengangkutan darah dalam tubuh. Organ tersebut meliputi jantung, pembuluh darah, dan darah. Apabila organ-organ tersebut mengalami gangguan, maka akan menghambat penyaluran berbagai zat penting ke seluruh tubuh.

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia

1. Anemia, Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (haemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
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 di akibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. Kanker darah (leukimia), 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 yang disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria
6. Varises, Merupakan suatu keadaan di mana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terplintir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki.

7. Stroke, Merupakan suatu penyakit yang menyerang bagian syaraf pada otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah

Apa gejala dan bagaimana cara mencegah gangguan pada organ peredaran darah manusia?

Contoh gejala gangguan sistem peredaran darah manusia



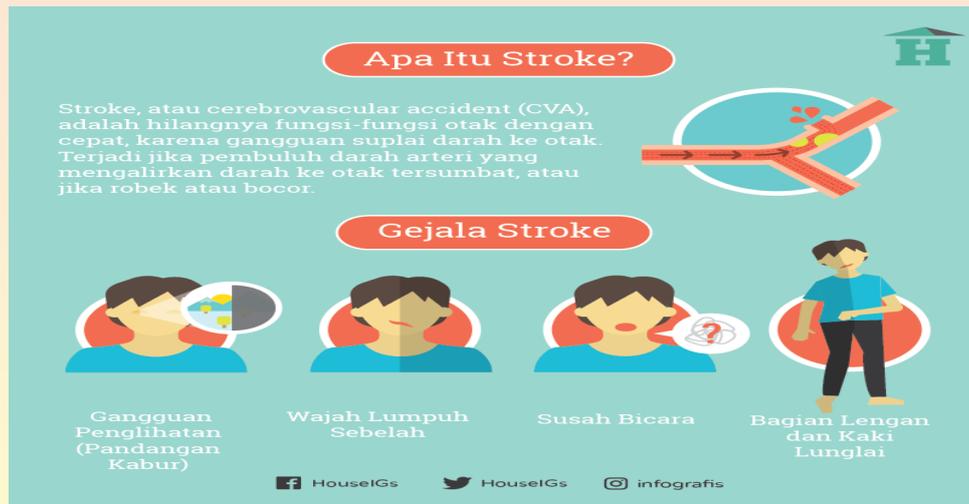
Gambar 1. Anemia



Gambar.2 Hipertensi dan Hipotensi



Gambar. 3 Jantung Koroner



Gambar 4. Stroke

**Gejala Dan Cara Mencegah Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia**

No	Gangguan Organ Peredaran Darah	Gejala Yang Timbul	Pencegahan
1	Anemia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tubuh terasa lesu</li> <li>Muka pucat</li> <li>Kepala pusing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banyak mengkonsumsi sayur karena makanan yang kaya akan kandungan zat besi dan vitamin C sebagai bahan pembentukan haemoglobin</li> <li>Istirahat yang cukup</li> <li>Olahraga teratur</li> </ul>
2	Hipotensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurang konsentrasi</li> <li>Timbul rasa mual</li> <li>Pandangan kabur</li> <li>Dehidrasi</li> <li>Pingsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menghentikan kebiasaan merokok</li> <li>Menghindari minuman beralkohol</li> <li>Diet rendah garam dan rendah lemak</li> <li>Olahraga pernapasan</li> </ul>
3	Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nyeri di bagian dada kiri</li> <li>Pusing</li> <li>Mudah lelah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengurangi konsumsi garam (maksimal 1 sendok teh sehari)</li> <li>Melakukan aktifitas fisik teratur</li> <li>Tidak merokok dan menghindari</li> </ul>

No	Gangguan Organ Peredaran Darah	Gejala Yang Timbul	Pencegahan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Detak jantung tidak beraturan</li> <li>▪ Terkadang mimisan</li> </ul>	<p>asap rokok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menghindari minum beralkohol</li> <li>▪ Mempertahankan berat badan ideal</li> </ul>
4	Jantung koroner	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dada sebelah kiri terasa sakit</li> <li>▪ Rasa sakit pada bagian lengan dan punggung</li> <li>▪ Nafas terasa pendek</li> <li>▪ Kepala mudah pusing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olahraga dan istirahat secara teratur</li> <li>▪ Menjaga pola makan sehari-hari</li> <li>▪ Menghindari minum minuman beralkohol</li> <li>▪ Menghentikan kebiasaan merokok</li> <li>▪ Menghindari stress berlebih</li> </ul>
5	Stroke	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peningkatan tekanan darah mendadak</li> <li>▪ Kesemutan</li> <li>▪ Cara bicara jadi tidak jelas</li> <li>▪ Kelelahan tiba-tiba</li> <li>▪ Diplopia (penglihatan ganda)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menjaga pola makan</li> <li>▪ Menghindari rokok dan alkohol</li> <li>▪ Olahraga teratur</li> <li>▪ Istirahat yang cukup</li> <li>▪ Menghindari stress</li> </ul>

### Rangkuman

Pantun adalah jenis puisi lama yang tiap baitnya terdiri atas empat baris serta memiliki sampiran dan isi. Ciri-ciri pantun Tiap bait terdiri atas empat baris, setiap baris terdiri dari 8-12 suku kata, Memiliki sampiran dan isi, Bersajak a-b-a-b, Baris pertama dan kedua merupakan sampiran, dan Baris ketiga dan keempat merupakan isi.

Gangguan sistem peredaran darah pada manusia antara lain anemia, hipotensi, hipertensi, jantung koroner, leukimia dan stroke.

### Tes Formatif

**Pilihlah jawaban yang paling benar!**

1. Perhatikan pantun berikut!

Kacang goreng enak dimakan

Kue tape diberi ragi

.....

.....

Baris ketiga dan keempat yang tepat adalah ....

a. Kacang goreng enak dimakan

Kue tape diberi ragi

b. Kalau tembok sudah dibersihkan

Jangan ada coretan lagi

c. Kur tape diberi ragi

Kalau tembok sudah diberikan

d. Kacang goreng enak dimakan

Jangan ada coretan lagi

2. Perhatikan pantun berikut!

Badan lelah tidurpun nyenyak

Alangkah nikmat istirahat

Kurangi makanan berminyak

Agar jantung selalu sehat

Berdasarkan pantun diatas kita perlu mengurangi makanan berminyak agar ....

- a. Otak cerdas
- b. Badan kuat
- c. Jantung sehat
- d. Badan sehat

3. Berikut gejala gangguan peredaran darah manusia

- 1) Tubuh terasa lesu
- 2) Muka pucat
- 3) Dada terasa sakit
- 4) Kepala pusing
- 5) Diplopia (pandangan ganda)

Gejala pada penderita anemia adalah ....

- a. 1, 2, 4
- b. 1, 2, 3
- c. 2, 3, 4
- d. 1, 3, 5

4. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan penderita stroke adalah ....

- a. Menjaga pola makan, menghindari rokok dan alkohol, dan olahraga teratur
- b. Makan makanan berlemak, merokok, dan minum alkohol
- c. Malas berolahraga, minum dan makan makanan instan
- d. Sering tidur larut malam dan makan makanan yang enak

5. Berikut merupakan gangguan sistem peredaran darah adalah

- a. Stroke, maag, anemia
- b. Anemia, stroke, varises
- c. Diare, sembelit, maag
- d. Flu, batuk, ispa

Buatlah sebuah pantun, kemudian tuliskan pula makna dari pantun yang sudah anak-anak buat!

## DAFTAR PUSTAKA

*Buku Siswa Kelas V, Tema 4: Sehat Itu Penting. Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 (Revisi 2017). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI (Halaman: 1-10)*

Amelia Febrina, Sekupang kota Batam,

<https://materipembelajarankelas5.blogspot.com/2018/11/pantun.html>

<https://id.scribd.com/document/389025683/Cara-Menentukan-Makna-Isi-Dari-Sebuah-Pantun>

<https://Pixabay.com>

Video Sistem Peredaran Darah Manusia , Siti Sundari <https://youtu.be/y48uVSyFh8>

Video Materi Pantun, Siti Sundari <https://youtu.be/txt-Wkn9IEM>

**KUNCI JAWABAN**

1. B
2. C
3. A
4. A
5. B