

Nama : Yuly Yusrizal Susanti, S.Pd

No peserta : 201500701072

110-027-Guru Kelas SD-3

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan : SDN CILANGKAP 2

Kelas / Semester : 5 (Lima) / 1

Tema 4 : Sehat itu Penting

Sub Tema 2 : Gangguan Kesehatan Pada Organ Peredaran Darah

Pembelajaran : 1

GANGGUAN KESEHATAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

CIRI CIRI PANTUN

Dikelas 4 kita pernah belajar tentang pantun. Masih ingatkah kalian apa itu pantun? Pada pembelajaran kali ini kita akan mempelajari pantun. Untuk lebih jelasnya perhatikan contoh pantun di bawah ini:



Jika pergi ke Pulau Madura
harus lewat sebuah selat
Rajinlah berolahraga
agar tubuh menjadi sehat

Tahukah kalian apa makna dari pantun di atas? Kedua pantun di atas mempunyai pesan / amanat supaya kita menjaga Kesehatan. Pantun pertama bermakna supaya kita makan makanan bergizi, sedangkan pantun kedua berpesan supaya kita selalu berolahraga rutin supaya organ-organ pada tubuh kita sehat. Salah satunya adalah organ peredaran darah kita.

Masih ingatkah kalian tentang ciri-ciri pantun? **Pantun memiliki ciri-ciri** sebagai berikut:

1. **Pantun bersajak / berima a-a-a-a atau a-b-a-b**
2. **Dalam satu bait pantun terdiri 4 baris. Baris pertama dan kedua adalah sampiran. Sedangkan baris ketiga dan keempat adalah isi**
3. **Setiap baris terdiri dari 8 sampai 12 suku kata**

Di kelas sebelumnya kalian juga sudah mempelajari jenis-jenis pantun, nah.. masih ingatkan kalian termasuk pantun apakah contoh pantun di atas? Pantun di atas adalah salah satu contoh pantun nasihat. Adakah jenis pantun yang lain selain pantun nasihat? Jawabannya ada, mari kita simak jenis-jenis pantun di bawah ini:

1. **Pantun nasihat**

Pantun nasihat berisi tentang nasihat atau imbauan dan anjuran kepada seseorang ataupun masyarakat.

Contoh:

*Pergike pasar beli pepaya
Pepaya dimakan tinggal bijinya
Kalau kalian hendak bahagia
Usaha dan doa adalah kuncinya*

2. **Pantun jenaka**

Pantun jenaka memiliki isi yang lucu dengan tujuan untuk menghibur kepada orang yang mendengar atau membacanya. Contoh:

*Pergi berkebun petik alpukat
Alpukat dimakan sambil berdiri
Nona dating kian mendekat
Bersuara besar bikin aku lari*

3. **Pantun agama**

Pantun agama mengandung isi yang membahas mengenai manusia dengan sang pencipta-Nya.

Contoh:

*Sepohon kayu daunnya rimbun
Lebat bunganya serta buahnya
Walaupun hidup seribu tahun
Bila tak sembahyang apa gunanya*

4. Pantun teka-teki

Pantun teka-teki memiliki ciri khas khusus di bagian isinya, yakni diakhiri dengan pertanyaan pada lirik terakhir.

Contoh:

*Bukan karung tapi berisi
Berbau khas dan tidak amis
Coba tebak apakah ini?
Ekor dibakar kepala yang habis*

5. Pantun anak

Pantun ini berisikan hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh anak. Tujuannya untuk mengakrabkan anak dengan pantun.

Contoh:

*Kacang kulit dimakan gajah
Dilihat orang gajah nyamalu
Sebelum kita pergi sekolah
Lebih baik sarapan dulu*

*Pandai berkata pandai bertutur
Pandai bertutur bersilat lidah
Lakukanlah olahraga teratur
Agar sehat Peredaran darah*

Organ peredaran darah pada manusia terdiri atas pembuluh darah dan jantung. Keduanya memiliki fungsi berbeda-beda. Namun, membahas kedua organ pembuluh darah itu saja tidaklah lengkap tanpa membahas tentang darah. Darah, pembuluh darah, dan jantung merupakan suatu komponen yang berperan penting dalam kehidupan manusia.

Gangguan organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena non keturunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah non keturunan dapat disebabkan

oleh pola hidup yang dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi.

Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia

No	PenyebabGangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia
1	Penyumbatanpembuluhdarahdalamjantung, misalnya lemak.
2	Penyempitanpembuluhdarah.
3	Terbentuknyakerakkeras di bagiandalam dindingpembuluh nadi.
4	Telalu lama berdiriataubekerjadengan menggunakan kaki terlalu lama.
5	Kekuranganzathemoglobin dan zatbesi.
6	Kelainankromosom, paparanpolusi, paparanradiasi, merokok, obesitas, dan lain sebagainya.
7	Faktor usia, pengobatan, dan kondisicuaca.
8	Merokok dan kebanyakanmakanmakananasin, yang mengandung natrium
9	Kelainangenetik pada darah yang disebabkanadanyakekuranganfaktor pembekuandarah.
10	Aglutininatau anti rh darahibumasukkedalamdarahanaknya yang memiliki rh+.

No	Gangguan pada Organ Peredaran Darah Manusia
1	Jantungcoroner
2	Hipertensi (tekanandarah tinggi)
3	Sklerosis (pengerasanpembuluh nadi)
4	Varises (pelebaranpembuluh balik [vena] di bagianbetis)
5	Anemia (kekurangandarah)

6	Leukimia (Kanker Darah)
7	Hipotensi (Tekanandarahrendah)
8	Hipertensi (Tekanandarahtinggi)
9	Hemofili (Darah sukarmembeku)
10	PenyakitKuning

Cara menjaga organ peredaran darah manusia:

1. Mengonsumsi makanan yang memperlancar peredaran darah. Makanan dapat memengaruhi system peredaran darah

Makan makanan yang bergizi penting untuk menjaga organ Peredaran Darah

2. Menghindari kebiasaan merokok
3. Tidur /istirahat dengan cukup
4. Menjaga berat badan ideal
5. Olahraga yang teratur
6. Mengelola stres