



**BAHAN AJAR
SEHAT ITU PENTING**

KELAS 5

TEMA : 4. SEHAT ITU PENTING
SUBTEMA : 2. GANGGUAN KESEHATAN PARA ORGAN PEREDARAN
PEMBELAJARAN : 1

KELAS D

AWALIA DHARMAWATI

**PENDIDIKAN PROFESI GURU
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA
2020**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD Negeri Jomblang 01
Mata Pelajaran	: IPA, Bahasa Indonesia
Kelas / Semester	: 5 / I
Tema	: 4. Sehat itu Penting
Subtema	: 2. Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah
Pembelajaran	: 1
Alokasi Waktu	: 1 JP (35 Menit)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Diberikan kesempatan mencermati video, peserta didik dapat menganalisis jenis gangguan pada organ peredaran darah manusia dengan tepat yang di share melalui WAG. (**Asinkronus**)
2. Diberikan kesempatan untuk membuat mind mapping, peserta didik dapat menguraikan berbagai penyebab dan gangguan pada organ peredaran darah dengan benar (**Asinkronus**)
3. Diberikan kesempatan mencermati video, peserta didik dapat menguraikan usaha untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar yang di share melalui WAG. (**Asinkronus**)
4. Melalui kegiatan diskusi bersama dengan guru di kelas online dengan google meet, peserta didik dapat menyebutkan tentang berbagai penyebab dan gangguan pada organ peredaran darah dengan benar berdasarkan mind mapping yang telah dikerjakan peserta didik sebelumnya (**Sinkronus**)
5. Melalui kegiatan diskusi bersama dengan guru di kelas online dengan google meet, peserta didik dapat menyebutkan usaha untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dengan benar (**Sinkronus**)
6. Diberikan kesempatan mencermati dua buah pantun yang disajikan guru di forum google meet dengan power point, peserta didik dapat menguraikan makna pantun yang disajikan secara tertulis dengan benar dan menuliskannya pada fasilitas online yang disajikan. (**Sinkronus**)
7. Melalui kegiatan diskusi bersama dengan guru di kelas online dengan google meet, peserta didik dapat menyebutkan makna pantun yang disajikan guru melalui power point. (**Sinkronus**)
8. Diberikan kesempatan mencermati contoh teks pantun, peserta didik dapat membuat pantun tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah (**Asinkronus**)

B. Bahan Ajar

1. Pendahuluan

Pada pembelajaran kali ini, peserta didik akan belajar memahami berbagai penyebab dan gangguan peredaran darah pada manusia serta menyebutkan usaha untuk menjaga peredaran darah manusia dalam bentuk mind maping dengan benar. Selain itu juga memahami apa itu pantun, isi dan makna pantun, setelah mengetahui isi dan makna pantun, peserta didik membuat pantun nasehat tentang cara menjaga kesehatan peredaran darah pada manusia.

2. Jabaran Materi



Hari itu, Dayu dan teman-temannya akan bermain sepeda bersama-sama. Dayu dan Edo akan menghampiri Lina untuk kemudian bermain sepeda bersama. Ketika mereka sampai di rumah Lina, Lina mengatakan bahwa akhir-akhir ini badannya mudah lelah, lemas, dan sering merasa pusing.

Dengan tanda-tanda tersebut, gejala penyakit apa yang dialami oleh Lina?



Ayo kita mencari tahu dari link berikut ini

https://www.youtube.com/watch?v=m2_pFg13c10 atau membaca ringkasan bacaan berikut ini !



Ayo Membaca



Darah adalah bagian tubuh manusia yang berfungsi untuk mengedarkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Darah merupakan komponen penting di dalam tubuh yang memengaruhi semua kinerja organ tubuh. Oleh karena itu, organ peredaran darah seperti jantung dan pembuluh darah hendaknya dijaga kesehatannya.

Mudah lelah, badan terasa lemas, dan sering merasa pusing adalah salah satu gejala penyakit anemia. Anemia disebabkan oleh rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Anemia merupakan penyakit yang memiliki gangguan pada organ peredaran darah yang dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi, makanan yang berkadar kolesterol tinggi, dan makanan yang kurang mengandung zat besi.

Selain anemia, ada beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia.

1. Anemia. Penyakit ini ditandai oleh berkurangnya eritrosit atau jumlah eritrosit kurang dari pada keadaan normal. Orang yang menderita anemia memiliki ciri – ciri wajahnya pucat, lesu, sakit kepala, dan gangguan menstruasi
2. Tekanan darah rendah (hipotensi). Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.

3. Tekanan darah tinggi (hipertensi). Gangguan ini disebabkan tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHG. Orang yang menderita hipertensi biasanya mengalami gejala susah tidur dan sakit kepala. Faktor penyebabnya mengkonsumsi banyak garam, obesitas, terlalu banyak minum alkohol stress, kurang berolahraga dan merokok.

4. Kanker darah (leukemia). Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih (leukosit) yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.

5. Varises. Pelebaran pembuluh vena pada bagian betis. Biasanya betis orang yang menderita varises berwarna kebiruan.

6. Jantung koroner. Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Keenam gangguan peredaran darah di atas merupakan gangguan pada organ peredaran darah dikarenakan faktor nonketurunan. Adapun contoh gangguan yang dikarenakan faktor keturunan diantaranya sebagai berikut.

1. Hemofilia. Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.

Setelah mengetahui macam-macam gangguan pada organ peredaran darah, tentu kita tidak mau terkena macam-macam gangguan tersebut. Lalu, bagaimana cara untuk mencegah gangguan-gangguan tersebut?



Ayo kita minta nasihat kepada ayah agar kita dapat terhindar dari macam-macam gangguan pada organ peredaran darah dan bisa juga kalian lihat dalam video pembelajaran pada link <https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk>

Cara untuk melakukan pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Rajin berolahraga
2. Tidur dan istirahat yang cukup
3. Menjaga pola makan sehari - hari
4. Menghentikan kebiasaan merokok
5. Menghindari minuman beralkohol
6. Menghindari stress yang berlebihan
7. Menjaga berat badan agar tetap idela
8. Rutin memeriksa kesehatan ke dokter





Menyampaikan nasihat dapat juga dilakukan dengan membuat pantun.

Apa yang dimaksud dengan pantun?



Pantun merupakan karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran karena ungkapan tersebut disusun dengan kata-kata sedemikian rupa sehingga menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberi nasihat moral, budi pekerti, atau lainnya disebut dengan pantun nasihat.

**P
A
N
T
U
N**



Perhatikan contoh pantun di bawah ini!

**Di situ kamu di sini aku
Bergandeng tangan bersuka ria
Badanku ini sehat selalu
Karena rajin berolahraga**

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

Apa makna dari pantun di atas? Makna pantun pertama tentang mahal nya kesehatan tubuh manusia. Demikian juga pada pantun kedua, yang bermakna himbauan untuk berolahraga. Nah, dapatkah kamu membuat pantun yang makna atau isinya tentang pentingnya menjaga organ peredaran darah agar terhindar dari gangguan kesehatan.

Kalian telah memahami pengertian pantun dan contohnya, bukan? Sekarang mari kita berkreasi membuat pantun!

