

HANDOUT / MODUL

KELAS 5 SD

Semester 1

Tema 4 : Sehat Itu Penting

**Subtema 2 : Gangguan Kesehatan pada Organ
Peredaran Darah**

Pembelajaran : 2



Oleh : Inggit Linata, S.Pd.SD

BAHAN AJAR

A. IDENTITAS

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Karangkemiri
Kelas / Semester : Lima/ Satu
Tema : 4 Sehat Itu Penting
Subtema : 2 Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah
Pembelajaran : 2
Muatan Pelajaran : Bahasa Indonesia, SBdP, Ilmu Pengetahuan Alam

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan : Bahasa Indonesia

No	Kompetensi	Indikator
1.	3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menyusun ciri-ciri pantun 3.6.2 Mempresentasikan amanat dalam pantun.
2.	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Mendemonstrasikan pantun dengan benar.

Muatan : SBdP

No	Kompetensi	Indikator
1.	3.3 Memahami properti tari daerah.	3.3.1 Memahami tentang properti yang terdapat dalam karya tari. 3.3.2 Mengidentifikasi properti tari.
2.	4.3 Memeragakan penggunaan properti tari daerah.	4.3.1 Mempraktekkan tari dengan menggunakan propertinya.

Muatan : IPA

No	Kompetensi	Indikator
1.	3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.4.1 Menganalisis organ peredaran darah pada manusia.
2.	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Menyajikan hasil penggalian informasi organ peredaran darah pada manusia.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan membaca pantun, siswa mampu menjelaskan amanat pantun dengan tepat.
2. Dengan kegiatan berdiskusi, siswa dapat membuat pantun dan menunjukkan ciri-cirinya dengan benar.
3. Dengan kegiatan membaca, siswa dapat menjelaskan organ peredaran darah pada manusia secara rinci.
4. Dengan kegiatan mengamati, siswa dapat mengidentifikasi berbagai properti tari sesuai gambar.
5. Dengan kegiatan mengamati gambar, siswa dapat menyebutkan berbagai karya tari daerah yang menggunakan properti tari dengan tepat.
6. Dengan kegiatan mengamati gambar, siswa dapat memperagakan tari daerah dengan menggunakan properti dengan tepat.

D. URAIAN MATERI

Olahraga selalu berhubungan dengan kesehatan manusia, misalnya kesehatan organ peredaran darah manusia. Dengan berolahraga kita dapat meminimalisasi gangguan pada organ peredaran darah. Selain berolahraga, apakah menari juga dapat menghindarkan gangguan pada organ peredaran darah manusia?

Sesampai di kelas Udin, Beni, dan anak lain disambut oleh ibu guru yang membacakan pantun dengan ceria. Perhatikan gambar dan pantun yang diucapkan Ibu Guru berikut!



Pergi ke toko membeli gitar
Gitar dipetik sungguh memikat
Murid ibu semua pintar
Masuk kelas tanpa terlambat

Udin, Beni, dan semua anak kelas lima bertepuk tangan tanda senang dengan pantun yang diucapkan Ibu Guru. Tidak lama kemudian, Beni membalas pantun Ibu Guru. Berikut pantun Beni.

Pagi-pagi berolahraga
Keliling kampung berlari-lari
Belajar itu perlu berdoa
Supaya kita berilmu tinggi





Ayo Menulis



Apa yang dimaksud dengan pantun. Tanyakan kepada orang yang kamu anggap tahu mengenai pantun. Kamu juga dapat mencari tahu mengenai pantun dan syair dari internet atau majalah. Kemudian, tuliskan pengertian pantun dan syair pada kolom berikut!


.....

.....

.....

1. Pantun adalah karya sastra lama berbentuk puisi. Pantun mengandung pesan. Pesan atau amanat dalam pantun merupakan sesuatu yang ingin disampaikan pembuat pantun. Pesan tersebut dapat berupa nasihat atau ajaran.
2. Syair merupakan puisi lama berasal dari Arab. Syair biasanya mengandung pesan atau nasihat.

Ciri-ciri pantun:

1. Bersajak a-b-a-b.
 2. Setiap bait terdiri atas empat baris.
 3. Setiap baris pantun terdiri atas 8-12 suku kata.
 4. Baris pertama dan kedua berupa sampiran, baris ketiga dan keempat berupa isi.
- 

Ayo Berdiskusi



Bentuklah kelompok terdiri atas lima anak. Bersama kelompokmu, bacalah berbagai karya pantun. Berdiskusilah bersama teman sekelompokmu mengenai ciri-ciri pantun. Kemudian, tuliskan dalam kotak-kotak berikut!

1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

**Ciri-Ciri
Pantun**

3.
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....

Di Subtema 1 kita telah mengenal alat peredaran darah manusia. Untuk mengingat kembali mengenai organ-organ peredaran darah manusia, maka bacalah bacaan berikut.

Organ Peredaran Darah Manusia

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.

1. Darah

Fungsi darah adalah sebagai berikut.

- a. Sebagai alat pengangkut sari makanan dan O_2 ke seluruh tubuh dan sisa-sisa metabolisme ke organ ekskresi.
- b. Menjaga agar temperatur tubuh tetap.
- c. Mengedarkan air yang berfungsi untuk reaksi enzimatik atau untuk menjaga tekanan osmosis tubuh.
- d. Mengedarkan getah bening.
- e. Menghindarkan tubuh dari infeksi (membentuk antibodi berupa sel darah putih dan sel darah pembeku).
- f. Menjaga kestabilan suhu tubuh.
- g. Mengatur keseimbangan asam basa (Hb).

2. Pembuluh Darah

Pada peredaran darah manusia terdapat tiga pembuluh darah, yaitu pembuluh darah arteri, vena, dan kapiler. Arteri berfungsi untuk mengalirkan darah keluar dari jantung, vena untuk mengalirkan darah menuju jantung, dan pembuluh kapiler untuk menghubungkan ujung pembuluh nadi terkecil (*arteriola*) dan ujung pembuluh vena terkecil (*venula*). Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah yang sangat halus dan langsung berhubungan dengan sel-sel jaringan tubuh.

3. Jantung

Jantung manusia terletak di rongga dada dan di atas diafragma. Jantung terdiri atas beberapa bagian, yaitu *perikardium* (pembungkus jantung), *miokardium* (otot jantung) dan *endokardium* (pembatas ruang jantung). Pada jantung terdapat *arteri umbilikus* yang menghubungkan aliran darah pada fetus yang menyerap oksigen dan sari makanan, sedangkan *foramen ovale* merupakan lubang jantung pada fetus.

Jantung manusia terbagi menjadi 4 ruang yaitu 2 serambi (*atrium*) dan 2 bilik (*ventrikel*). Ventrikel (bilik) memiliki dinding yang lebih tebal dibanding atrium (serambi). Bagian ventrikel sebelah kiri juga lebih tebal dari yang sebelah kanan. Hal ini berkaitan dengan fungsinya untuk memompa darah bersih ke seluruh tubuh. Antara serambi kiri dan bilik kiri terdapat *valvula bikuspidalis* dan antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat *valvula trikuspidalis*. *Valvula semilunaris* bentuknya seperti bulan sabit, terdapat pada klep jantung agar darah tetap mengalir searah.

Setelah membaca bacaan di atas, tentu kita tahu bahwa organ peredaran darah sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, organ peredaran darah jangan sampai terkena gangguan. Pada pembelajaran 1, kamu telah mendefinisikan penyebab dan jenis gangguan pada organ peredaran darah. Ingatlah kembali dengan membaca bacaan berikut!

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup 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 nonketurunan.

1. **Anemia.** Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) 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 diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. **Kanker darah (leukemia).** 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 disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. **Hemofilia.** Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. **Thalassemia.** Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup.

Banyak hal yang dapat dilakukan dengan tubuh yang sehat. Tidak hanya mudah melakukan gerak dalam kehidupan sehari-hari, tetapi gerak-gerak tari dengan properti pun akan mudah dilakukan. Berikut beberapa penari yang bergerak dengan menggunakan properti tari.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

- Properti tari adalah segala kelengkapan dan peralatan yang digunakan untuk melakukan gerak tari dalam penampilan atau peragaan karya tari.
- Properti dapat terbuat dari kain, kayu, besi, plastik, tembaga, atau kulit. Properti ada juga yang merupakan bagian dari busana dan asesoris, seperti selendang, panah, dan keris.

Ayo Mengamati



Amatilah gambar tiga tarian di atas. Kemudian, tuliskan nama-nama properti yang dipakai pada gambar tarian itu. Tuliskan jawabanmu dalam kolom berikut!

Nama properti tari pada gambar 1

.....
.....

Nama properti tari pada gambar 2

.....
.....

Nama properti tari pada gambar 3

.....
.....

E. DAFTAR PUSTAKA

Ari Subekti. 2017. Buku Guru Tema 4 Sehat itu Penting Kelas 5 SD/MI. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Ari Subekti. 2017. Buku Siswa Tema 4 Sehat itu Penting Kelas 5 SD/MI. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

