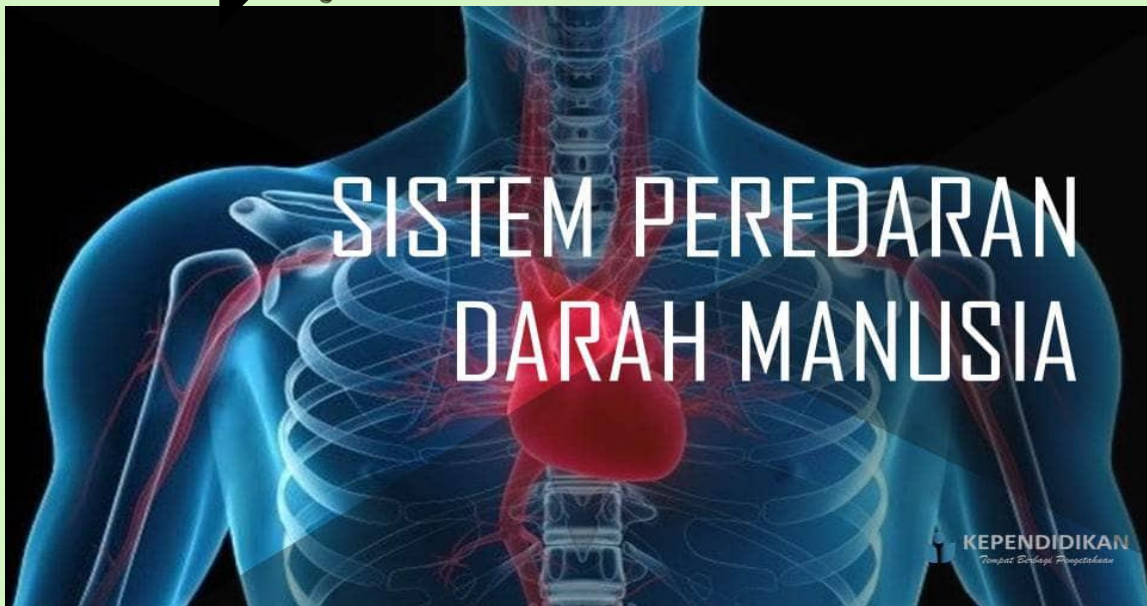




**Ayo Belajar  
Pantun !!!**



## **BAHAN AJAR KELAS 5**



**Tema 4 : Sehat Itu Penting**  
**Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan**  
**Organ Peredaran Darah Manusia**  
**Pembelajaran : 1**

**Disusun Oleh :  
YUSNIRAWATI, S.Pd.**



## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan modul Belajar Dari Rumah untuk siswa kelas 5 Sekolah Dasar.

Modul ini disusun berdasarkan Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Tema 4 : Sehat Itu Penting, Sub Tema 3: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia. Modul ini juga dilengkapi dengan latihan soal untuk menguji pemahaman siswa terkait dengan materi yang terdapat pada modul. Modul ini disusun sebagai salah satu tugas PPG Dalam Jabatan Angkatan 2 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia.

Kami menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan modul ini. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan modul ini.

Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu proses penyelesaian modul ini. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya para peserta didik.

Penulis

## PANDUAN PENDAMPING

➤ Penjelasan tentang Modul :

1. Modul Belajar Mandiri kelas 5 ini memuat pembelajaran pada Tema 4 : Sehat Itu Penting
2. Modul ini dikembangkan dari Buku Guru dan Buku Siswa Kelas 5 Pembelajaran Tematik Terpadu Kurikulum 2013.
3. Untuk memudahkan anak belajar mandiri, kegiatan pembelajaran dilakukan untuk setiap KD (Pengetahuan dan Keterampilan) dari setiap mata pelajaran.
4. Bapak/ibu diharapkan mengembangkan ide-ide pembelajaran kreatif sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan.
5. Dalam setiap kegiatan, mohon menekankan pentingnya motivasi dan juga nilai-nilai karakter yang akan dikembangkan oleh anak.

➤ Penjelasan Pendampingan Kegiatan Belajar Mandiri :

1. Berikan gambaran besar tujuan pembelajaran dan kegiatan pembelajaran berdasarkan modul
2. Bantulah anak untuk memahami cara menggunakan modul
3. Upayakan tidak berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain sebelum kegiatan tersebut dituntaskan oleh anak.

Selamat bertugas, semoga kesehatan dan kesuksesan senantiasa menyertai Bapak/Ibu.

Terimakasih.



## PANDUAN PENGGUNAAN MODUL

**1. Berdoalah sebelum dan  
sesudah membaca modul ini**



**2. Bacalah petunjuk terlebih  
dahulu**

**3. Kerjakan soal yang ada, dengan  
sungguh - sungguh**



**4. Tanyakan hal yang sulit  
kepada guru atau orang tua  
kalian**

# BAHAN AJAR 2

## KELAS 5 TEMA 4



**Tema 4 : Sehat Itu Penting**

**Sub Tema 3 : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia**

**Muatan Terpadu: Bahasa Indonesia dan IPA**

**Materi Pokok :**

- Berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah
- Isi pantun

**Tujuan Pembelajaran :**

1. Dengan mengamati gambar, bereksplorasi, dan berdiskusi, siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah secara tepat.
2. Dengan mengamati video pada web, siswa mampu menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia secara benar.
3. Dengan kegiatan menulis pantun, siswa dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dan runtut.
4. Dengan kegiatan menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat secara penuh percaya diri.



Anak-anak, sebelum kita membahas pembelajaran lebih dalam, coba baca teks di bawah ini dengan seksama !



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



Agar dapat lebih memahami tentang organ peredaran darah pada manusia, aya kita tonton video dengan link <https://www.youtube.com/watch?v=P8SywGqD1Hc>



Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?

## Ayo Membaca



Sebagaimana ditegaskan dalam sebuah penelitian di Inggris tepatnya British Medical Association (BMA) bahwa bersepeda sejauh 20 mil dalam seminggu akan mengurangi risiko penyakit jantung koroner sebesar 50%. Bersepeda dengan santai akan mengatur detak jantung sehingga otot-otot jantung bekerja dengan baik. Jantung sangat berperan dalam peredaran darah manusia, yaitu sebagai pemompa. Selain jantung, organ peredaran darah manusia lainnya adalah pembuluh darah. Pembuluh darah manusia memiliki fungsi sebagai pengangkut makanan dan berbagai zat sisa-sisa metabolisme tubuh.

Pembuluh darah dan jantung bertanggung jawab untuk mengalirkan darah yang mengandung nutrisi, oksigen, hormon, dan gas-gas lain. Organ peredaran darah manusia, dapat mengalami gangguan oleh penyakit maupun berbagai kelainan, di antaranya jantung koroner. Oleh karena itu, jantung perlu dijaga kesehatannya. Apa itu jantung koroner? Jantung koroner merupakan penyakit jantung yang disebabkan oleh tersumbatnya arteri koroner, yaitu pembuluh yang menyuplai darah ke jantung. Penyumbatan pembuluh tersebut dapat terjadi karena adanya endapan lemak, terutama berupa kolesterol pada lapisan dalam dinding pembuluh. Penyumbatan pembuluh arteri dikenal dengan istilah *arteriosklerosis*.



## Ayo Menulis



Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

No.	Penyakit	Cara Pencegahannya
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

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



Masih ingatkah kamu dengan bagian-bagian pantun? Untuk menguji ingatanmu, kerjakan tugas berikut.

## Ayo Mengamati



Perhatikan pantun berikut ini!

*Kacang goreng enak dimakan  
Kue tape diberi ragi  
Kalau tembok sudah dibersihkan  
Jangan ada coretan lagi*

Apa jenis pantun di atas?

Ada berapa baitkah pantun di atas?

Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?

Tuliskan baris yang merupakan sampiran!

Tuliskan pula baris yang merupakan isi pantun!

Tuliskan jawabanmu dalam bentuk tabel seperti berikut!

Jenis Pantun	Jumlah Bait	Jumlah Baris	Baris Sampiran	Baris Isi Pantun

Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

Perhatikan contoh pantun berikut!

*Memang indah bunga selasih  
Selasih bunga tanpa getah  
Lingkungan asri juga bersih  
Belajarnya nyaman hatinya betah*

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:  
Memang indah bunga selasih (baris pertama)  
Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:  
Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)  
Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

### Ayo Menulis



Berdasarkan uraian di atas, coba tuliskan kembali bagian-bagian dari pantun dan ciri-ciri pantun. Tuliskan dalam kolom berikut!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## Ayo Mencoba



Kamu telah memahami bagian-bagian dan ciri-ciri pantun. Kamu juga tahu tentang jenis-jenis pantun. Nah sekarang, coba kamu buat pantun minimal satu bait dengan susunan minimal 4 baris. Tema pantun yaitu menjaga kesehatan tubuh. Buatlah pantun dalam kolom berikut!

Pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh

.....

.....

.....

.....

Organ peredaran darah memegang peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap orang menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan terhadap organ peredaran darah dalam tubuh. Bagaimanakah caranya?

Cara paling mudah dan murah tanpa biaya dalam menjaga dan mencegah terjadinya gangguan-gangguan organ peredaran darah manusia, sudah dicontohkan oleh Siti dan teman-temannya, yaitu dengan bersepeda santai. Masih banyak cara lain yang bisa kamu lakukan untuk menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuh. Apa sajakah itu?

## Ayo Membaca



Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.



Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

### Ayo Renungkan



Kamu telah mempelajari banyak hal dalam materi pembelajaran 1 ini. Coba kamu renungkan kembali dan tuliskan inti materi yang kamu peroleh dalam pembelajaran 1 ini. Apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimanakah bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran tubuhmu?

Hasil renungan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kerja Sama dengan Orang Tua



Demi menjaga kesehatan organ peredaran dalam tubuh, lakukan olahraga bersama keluargamu. Lakukan secara rutin setidaknya seminggu sekali. Tuliskan olahraga yang biasa kamu lakukan bersama keluarga! Tulis kegiatan olahraga dalam kurun waktu 1 bulan!

No.	Pelaksanaan	Olahraga
1.	Minggu pertama	
2.	Minggu kedua	
3.	Minggu ketiga	
4.	Minggu keempat	

# Terima Kasih ... Selamat Belajar

