

BAHAN AJAR

KELAS V

Tema 4	: Sehat itu Penting
Subtema 3	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke	:1
Muatan Mata Pelajaran	: IPA dan Bahasa Indonesia

Disusun Oleh:

VERAWATI. B, S.Pd

PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

PEMETAAN KOMPETENSI DASAR

TEMA 4 SUBTEMA 3 PEMBELAJARAN 1

IPA

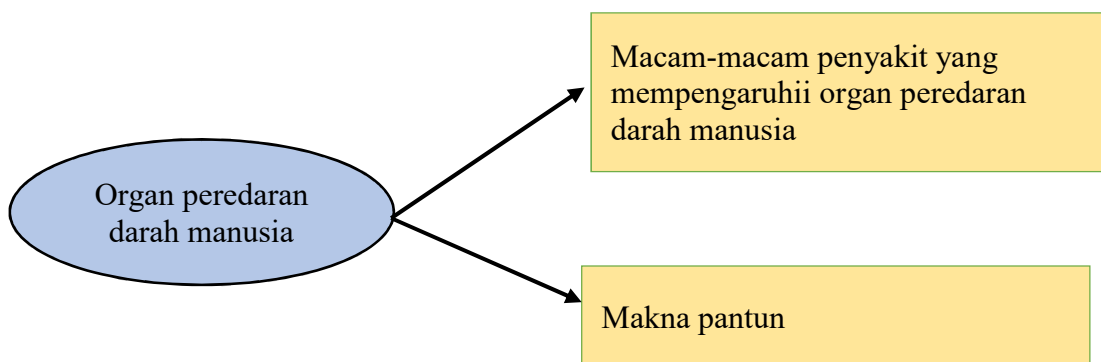
- 3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.
- 4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

BAHASA INDONESIA

- 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.
- 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

**TEMA 4
SUBTEMA 1
PB 1**

PETA MATERI



TUJUAN PEMBELAJARAN



1. Setelah menyaksikan video, peserta didik dapat menemukan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dengan tepat.
2. Setelah menyaksikan video, peserta didik dapat mempresentasikan berbagai penyakit yang mengganggu organ peredaran darah manusia dengan tepat.
3. Melalui kegiatan diskusi, peserta didik dapat menganalisis makna pantun dengan tepat.
4. Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, peserta didik dapat membacakan pantun yang dibuatnya dengan lafal dan intonasi yang tepat

AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Mari kita awali dengan membaca doa terlebih dahulu semoga kita selalu sehat dan diberikan kemudahan dalam melaksanakan kegiatan belajar hari ini.

Tahukah kamu macam-macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah kita?



Mari kita mencari tahu



Ayo Membaca



Macam-Macam Penyakit yang Mempengaruhi Organ Peredaran Darah Manusia

Kali ini kita akan membahas macam – macam penyakit yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia. Ananda pastinya ingin tahu apa saja penyakit yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah, langsung saja kita bahas penjelasannya. Dari beberapa penyakit yang menyerang peredaran darah bisa dikarenakan oleh kerusakan alat peredaran darah ataupun juga oleh kuman penyakit, seperti bakteri dan virus. Berikut ini adalah beberapa gangguan atau penyakit yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia :

1. Anemia

Anemia ialah penyakit akibat kekurangan sel darah merah. Sel darah merah diproduksi terus-menerus di dalam tulang dan dapat bertahan selama 120 hari. Produksi dari sel darah merah pada penderita anemia kurang dari jumlah normal. Penyebabnya bisa dari :

- a. Kekurangan zat besi atau juga kekurangan b12
- b. Ada gangguan didalam sumsum tulang
- c. Ada juga kelainan pada sel darah merah

Gejala-gejala yang terjadi pada penderita anemia adalah biasanya muka terlihat pucat, mudah lelah, sakit kepala, timbul lingkaran hitam di sekitar mata, jantung berdebar-debar, dan juga sesak nafas. Penderita anemia tersebut harus banyak mengkonsumsi makanan bergizi, terutama makanan yang mengandung zat besi, serta vitamin b12. Pada kasus penderita anemia yang parah, pengobatan dapat dilakukan dengan melalui tranfusi darah dan pembagian obat-obatan.

2. Leukimia

Leukimia atau biasa disebut kanker darah ialah penyakit kelebihan sel darah putih. Penyebab dari leukemia belum diketahui dengan pasti. Beberapa kemungkinan yang dapat menyebabkan leukemia, yaitu virus, terkena radiasi, atau juga kelainan pada sel. Gejala yang dapat dialami oleh penderita leukemia ialah yaitu kekurangan sel darah merah, kelelahan, berat badan berkurang, mudah lecet, dan juga merasa nyeri pada tulang. Penderita leukemia bisa sembuh, meskipun pengobatan pada leukemia harus memerlukan perawatan yang intensif dan biaya yang cukup tinggi.

3. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi adalah penyakit yang ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah bila diukur dengan alat pengukur tekanan darah yaitu Tensimeter. Gejalanya : terasa nyeri di kepala, jantung berdebar-debar, sesak saat melakukan pekerjaan berat dan badan lemah. Hipertensi napas kemungkinan disebabkan oleh faktor keturunan, kurang berolahraga, atau kelebihan berat badan (obesitas).

4. Wasir (ambeyen),

Wasir (ambeyen) adalah pelebaran pada pembuluh darah dekat dengan anus yang bisa disebabkan karena duduk dalam jangka waktu yang lama.

5. Varises

Varises adalah pembesaran atau pembengkakan pembuluh darah balik dibagian kaki. Varises dapat dicegah dengan cara melakukan pendinginan atau meluruskan kaki setelah berolahraga agar aliran darah kembali lancar.

6. Hemofilia

Hemofilia adalah darah yang sukar membeku atau tidak dapat membeku dengan cepat saat luka. Penyakit ini tidak dapat diobati, akan tetapi dapat dicegah dengan cara menghindari terjadinya pendarahan agar darah tidak terus mengalir.

7. Jantung Koroner

Jantung koroner ditandai dengan adanya penyumbatan pada pembuluh darah oleh berbagai macam zat, misalnya zat lemak dan zat kapur. Penyumbatan ini menyebabkan aliran darah ke jantung menjadi terhambat sehingga jantung tidak dapat bekerja dengan baik. Gejala yang ditimbulkan oleh penyakit ini, antara lain sesak nafas, nyeri pada bagian tertentu dan cepat lelah. Penyebabnya tekanan darah tinggi, pengaruh obat-obat pengencer darah, gumpalan darah pada pembuluh darah di otak.

8. Stroke

Stroke adalah penyakit yang menyerang bagian syaraf pada otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Gejalanya tungkai mati rasa, bicara menjadi kacau, wajah terlihat menurun

9. Pembuluh nadi mengeras

Pembuluh nadi mengeras bisa disebabkan oleh : kelebihan zat kapur, lemak, kolesterol, dan juga gula dalam tubuh.

Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah, antara lain :

- a. Olahraga yang teratur, namun juga tidak berlebihan. Olahraga akan sangat bermanfaat jika sesuai dengan kondisi tubuh dan usia seseorang. Olahraga yang sesuai menyebabkan jantung dapat bekerja dengan baik dan peredaran darah lebih lama.
- b. Tidak memakan makanan yang banyak mengandung lemak.
- c. Istirahat atau tidur yang cukup.

- d. Makan makanan yang bergizi tinggi. Kurangi makanan yang banyak mengandung lemak. Beberapa jenis lemak dapat juga menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Usahakan selalu mengkonsumsi sayuran dan buah yang cukup banyak mengandung serat. Serat dapat membantu mencegah penyumbatan lemak didalam pembuluh darah.
- e. Menjaga kebersihan dan kesehatan diri lingkungan di dalam rumah tangga, sekolah, atau juga tempat kerja.

“Mencegah lebih baik daripada mengobati”. Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut. Tentu saja slogan berisi nasihat. Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun. Masih ingatkan kamu dengan pantun dan ciri-cirinya? Mari kita bahas bersama!

Pantun

Pantun merupakan salah satu seni merangkai kata. Pantun dapat digunakan untuk mengungkapkan perasaan seseorang mengenai suatu kejadian atau peristiwa yang dialami. Pantun juga merupakan salah satu bentuk puisi Indonesia (Melayu), akan tetapi pantun memiliki ciri khas sehingga berbeda dengan bentuk puisi lainnya. Berikut ciri-ciri pantun :

- a. Bersajak a-b-a-b
- b. Terdiri atas empat baris dalam satu bait
- c. Setiap baris terdiri atas 8-12 suku kata
- d. Terdiri atas 2 bagian yaitu, sampiran dan isi

Jenis-jenis pantun, antara lain

- a. Jenis pantun berdasarkan usia
 - Pantun anak-anak
 - Pantun orang muda
 - Pantun orang tua
- b. Berdasarkan isinya
 - Pantun teka-teki



- Pantun kiasan
- Pantun nasehat
- Pantun jenaka

Untuk mengetahui isi atau makna pantun kita harus membaca dan memahami bagian isi pantun, karena biasanya perasaan atau maksud dari pembuat pantun diungkapkan pada bagian isi. Contohnya :

Sore hari berawan jingga
 Jelas terlihat di atas bukit
 Kesehatan tidak dijaga
 Tubuh akan mudah sakit



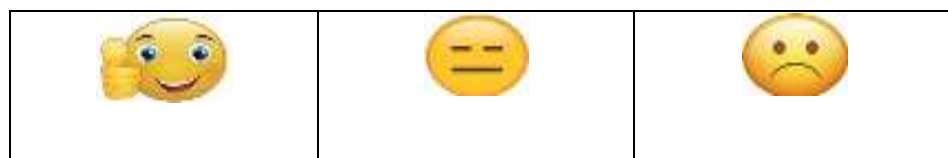
Isi atau makna pantun di atas adalah jika kita tidak menjaga Kesehatan, tubuh kita akan mudah sakit

Refleksi



Apa saja yang telah kamu pelajari hari ini?
 Bagian mana yang sudah kamu pahami dengan baik?
 Bagian mana yang belum kamu pahami?
 Apa manfaatnya pembelajaran ini bagi kehidupan kamu?

Bagaimana perasaan kamu hari ini? Coba beri tanda ✓ pada gambar yang menunjukkan perasaan kamu.



Umpan Balik