

BAHAN AJAR

KELAS 5

TEMA 4 SEHAT ITU PENTING



SUBTEMA 3

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

PEMBELAJARAN 1

Oleh

MUHAMMAD HARIS, S.Pd.SD

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan penulis kemudahan dalam menyelesaikan Modul ini tepat waktu. Tanpa rahmat dan pertolongan-Nya, penulis tidak akan mampu menyelesaikan modul materi ajar ini dengan baik. Tidak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW yang syafa'atnya kita nantikan kelak.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Dr. Sitti Mariah, M.Pd** ,yang telah membimbing saya sehingga modul materi ajar dapat diselesaikan.

Penulis menyadari modul materi ajar perlu banyak penyempurnaan karena kesalahan dan kekurangan. Penulis terbuka terhadap kritik dan saran pembaca agar modul materi ajar ini dapat lebih baik.

Demikian yang dapat penulis sampaikan. Akhir kata, semoga modul materi ajar ini dapat bermanfaat. Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Teumpeun, 02 November 2020

Penulis

Muhammad Haris, S.Pd.SD

Nip. 19850909 200904 1 002



Panduan Penggunaan Modul

Sahabat, biasakan berdoa sebelum dan setelah menggunakan modul, ya!



Sahabat, Kamu bisa mencari halaman modul pada bagian daftar isi sesuai bab modul yang diinginkan.

Bacalah petunjuk kegiatan di setiap awal modul!



Coba kerjakan semua kegiatan dengan bersemangat, ya! Kamu boleh bertanya kepada orang-orang di sekitarmu jika ada hal yang kurang dipahami.

Kompetensi Inti Kelas V

1	Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2	Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga, dan negara.
3	Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4	Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

Pemetaan Kompetensi Dasar

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 ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.

IPA

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





TUJUAN PEMBELAJARAN

IPA

1. Dengan mengamati video tentang penyakit organ peredaran darah, peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai **macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia** dengan teliti.
2. Melalui diskusi dan kerja kelompok serta tayangan video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=wIep7XkDPL8> tentang penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia, siswa dapat menyebutkan tiga **macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia** secara tepat.
3. Dengan kegiatan mencari tahu dan mengamati video tentang penyebab berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah, siswa dapat mengidentifikasi **cara pencegahannya dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah** secara rinci
4. Setelah mengamati gambar yang di tampilan di PPT tentang cara menjaga organ peredaran darah, peserta didik dapat **menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah yang tepat.**

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	2
PANDUAN PENGGUNAAN MODUL	3
KOMPETENSI INTI KELAS V	4
PEMETAAN KOMPETENSI DASAR	6
DAFTAR ISI	7
Makna Tanggung Jawab Di Lingkungan Sekolah	8
Pantun dan Jenis Pantun	10
Ciri-Ciri Lagu Bertangga Nada Mayor Dan Minor	14
DAFTAR PUSTAKA	20

PENYAKIT DAN CARA MENJAGA KESEHATAN ORGAN

PEREDARAN DARAH MANUSIA



Petunjuk Kegiatan Pembelajaran

1. Ikuti seluruh petunjuk langkah kegiatan ini!
2. Pada kegiatan ini kamu akan mampu mengidentifikasi berbagai **macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia** dengan teliti
3. Setelah ini, kamu akan menyebutkan tiga **macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia** secara tepat
4. Setelah ini, kamu akan dapat **menganalisis cara memelihara kesehatan organ peredaran darah yang tepat**

**kegiatan
membaca
teks**



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-sisametabolisme 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..

Gangguan Sistem Peredaran Darah Pada Manusia

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.

6. Varises

Merupakan suatu keadaan di mana pembuluh darah balik (vena) mengalami pelebaran dan terpuntir. Gangguan ini biasanya terjadi pada daerah kaki.

7. Stroke

Merupakan suatu penyakit yang menyerang bagian syaraf pada otak yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah.

Cara Mencegah Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

Mari kita cari tahu



Contoh gejala gangguan sistem peredaran darah manusia

Anemia

Gejala umum Anemia

- Pucat pada kelopak mata
- Mual
- Denyut jantung tidak beraturan
- Kelelahan berlebihan
- Sakit kepala
- kerontokan rambut



Hipertensi

Gejala Hipertensi

Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Ketuhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah:

- Sakit kepala, pusing
- Jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada
- Getisah
- Penglihatan kabur
- Mudah letih, dll.



Gejala Dan Cara Mencegah Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

No	Gangguan Organ Peredaran Darah	Gejala yang timbul	Cara Mencegahnya
1.	Anemia	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubuh terasa lesu ➤ Muka pucat ➤ Kepala pusing 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Banyak mengkonsumsi sayur karena makanan yang kaya akan kandungan zat besi dan vitamin C sebagai bahan pembentuk hemoglobin ➤ Istirahat yang cukup ➤ Olahraga teratur
2.	Jantung Koroner	<ul style="list-style-type: none"> ✚ dada terasa sakit ✚ rasa sakit pada bagian lengan dan punggung, ✚ napas terasa pendek ✚ kepala mudah pusing 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Olahraga dan istirahat secara teratur. ✚ Menjaga pola makan sehari-hari. ✚ Menghindari minum minuman beralkohol. ✚ Menghentikan kebiasaan merokok. ✚ Menghindari stress berlebih. ✚ Menjaga berat badan dalam kondisi ideal
3.	Stroke	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peningkatan tekanan darah mendadak ❖ Kesemutan ❖ Cara bicara jadi tidak jelas ❖ Kelelahan tiba-tiba 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjaga pola makan ❖ Menghindari rokok dan alkohol ❖ Olahraga teratur ❖ Istirahat yang cukup ❖ Menghindari stress.

Ayo Menulis

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

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

Ayo Renungkan



”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.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.google.com/search?q=gambar+berpikir&safe=strict&sxsrf=ALeKk03or0qYKktD3LuKmiY3iOwMvqq-Uw:1601124450843&tbn=isch&source=iu&ictx=1&fir=phcMdi> akses jam 12.32. sabtu.tanggal 26-09-2020

<https://www.amongguru.com/buku-guru-dan-buku-siswa-kelas-5-kurikulum-2013-k13-edisi-revisi-2018/> di Akses jam 11.45 hari selasa 22-09-2020

<https://www.google.com/search?q=ayo+belajar&safe=strict&sxsrf=ALeKk00Z0ti3jqEoeYUzq5gBuVUsBCe7bw:1601124683599&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=> di akses jam 12.35 sabtu Tanggal 26-09-2020

<https://www.google.com/search?q=gambar+bernyanyi+kartun&safe=strict&sxsrfYJrkw:1601124755800&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJvb3C7obsAhVO7XMBHcGECXwQAUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=S2H-hcJk-5uNGM> diakses jam,12.45 sabtu tanggal 12.56

<https://www.google.com/search?q=gambar+tangga+nada+c+mayor&safe=strictAUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=VSPDNB-xYRXpsM> di akses jam 01.15 tanggal 26-09-2020 hari sabtu

<https://www.garutselatan.info/2020/07/modul-kelas-1-6-sekolah-dasar.html> diakses jam 21.09. tanggal 25-06-2020 hari jumat

<https://www.amongguru.com/berbagai-gangguan-sistem-peredaran-darah-manusia-dan-upaya-pencegahannya>