

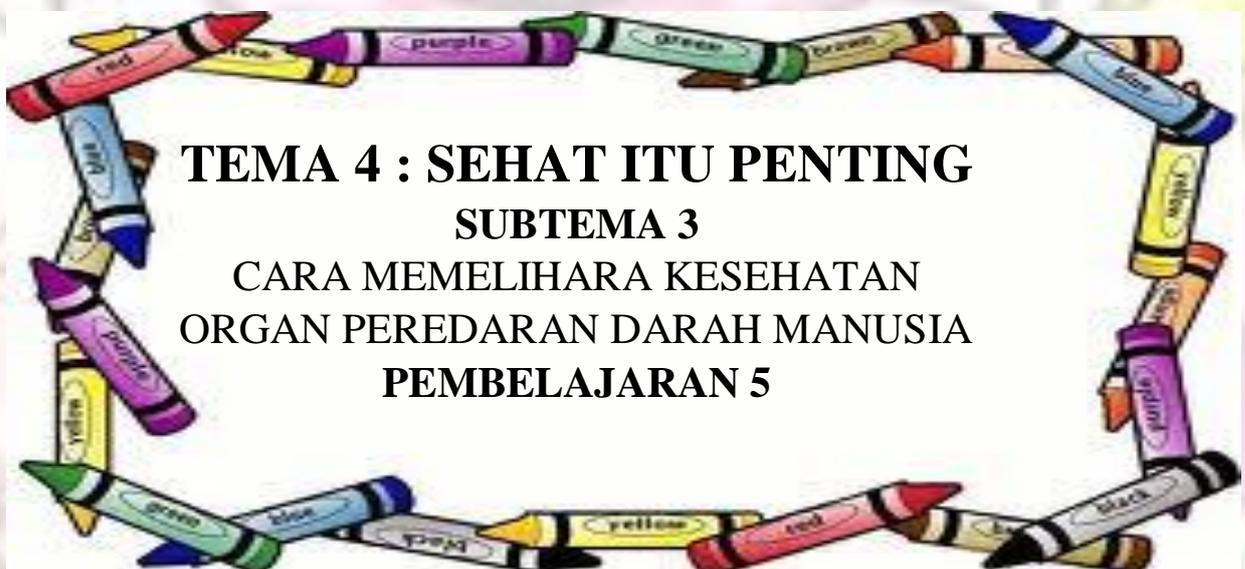


**BAHAN AJAR  
KELAS V (LIMA)**

**DISUSUN OLEH :**

**WINDY YUNIAS, S.Pd**

**NO. PESERTA: 20020502710160**



**TEMA 4 : SEHAT ITU PENTING**

**SUBTEMA 3**

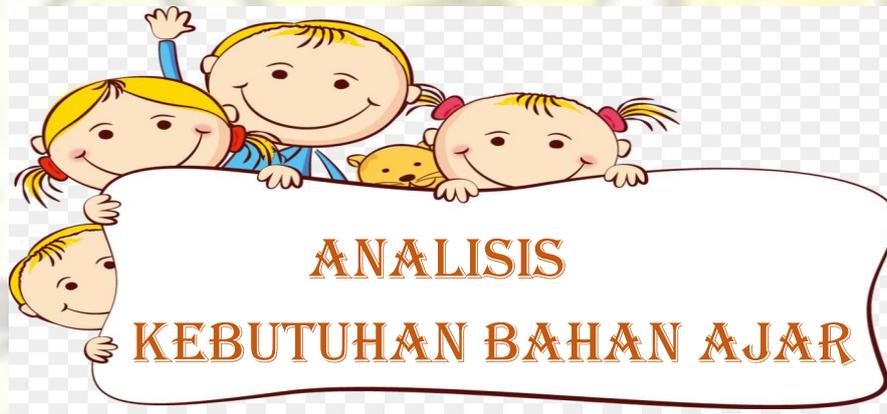
**CARA MEMELIHARA KESEHATAN  
ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA**

**PEMBELAJARAN 5**



1. Handout belajar mandiri kelas V ini memuat pembelajaran pada tema 4 (Sehat Itu Penting) Subtema 3 (Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia) Pembelajaran 5  
Mata Pelajaran : SBdP, IPA dan Bahasa Indonesia.
2. Handout ini dikembangkan dari buku guru dan buku siswa kelas 5 pembelajaran tematik Kurikulum 2013.
3. Berdoalah sebelum kita memulai kegiatan hari ini.
4. Kerjakan handout ini sesuai dengan petunjuk yang diberikan.
5. Jika ada yang kurang jelas bisa ditanyakan kepada guru.
6. Selamat belajar dan tetap semangat.





### **KOMPETENSI DASAR**

SBdP

3.1 Memahami gambar cerita

4.1 Membuat gambar cerita

IPA

3.4 Menjelaskan 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 ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

### **TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Dengan mengamati video tentang gambar cerita, peserta didik dapat menentukan enam langkah membuat gambar cerita dengan benar.
2. Dengan mengamati video Si Pitung, peserta didik dapat membuat gambar cerita tiga adegan dengan benar.
3. Dengan mengamati video cara memelihara kesehatan organ peredaran darah, peserta didik dapat mengidentifikasi lima cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar.
4. Dengan mengamati video tentang gangguan organ peredaran darah manusia, peserta didik dapat membuat diagram alur jenis penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah dengan tepat.
5. Dengan mengamati pantun dari video, peserta didik dapat menjelaskan isi dan amanat yang terkandung dalam pantun secara lisan maupun tulisan dengan tepat.
6. Dengan kegiatan bereksplorasi membuat pantun, peserta didik dapat membaca pantun buatannya dengan lafal dan intonasi yang benar dan penuh percaya diri.

Silahkan buka link youtube <https://youtu.be/j4mQtr8bjoQ> tentang gambar cerita.

**Pembelajaran 2:**

## Gambar Cerita

**Gambar cerita** adalah gambar yang terdapat pada sebuah karya tulisan.

**Fungsi gambar cerita**, yaitu untuk memperjelas, menegaskan, dan memperindah suatu cerita.

Untuk menggambarkan suasana dalam cerita, perlu adanya objek gambar.

Objek gambar tersebut meliputi manusia, hewan, tumbuhan, atau benda

Satu gambar cerita hanya menceritakan salah satu adegan atau bagian sebuah cerita

0:27 / 3:47

## Langkah-langkah membuat gambar cerita:

- **Menentukan ide atau gagasan**  
Ide atau gagasan meliputi tema dari cerita, tokoh, karakter tokoh cerita, suasana, dan latar cerita tersebut

0:58 / 3:47

## Langkah-langkah membuat gambar cerita:

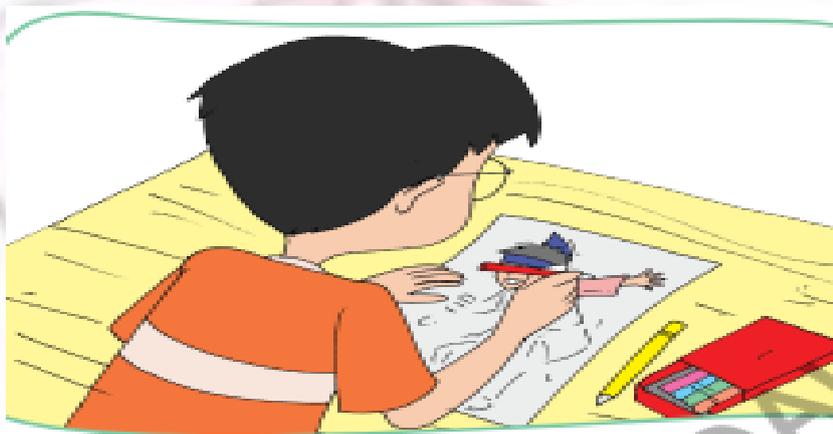
- **Mewarnai**  
Sketsa kemudian dipertegas hingga menjadi gambar jadi.  
Gambar tersebut kemudian diwarnai.  
Alat untuk mewarnai antara lain pensil warna, krayon, spidol, cat air, atau cat minyak

1:27 / 3:47

Gambar cerita juga dapat dibuat dengan melihat video, contohnya video tentang Si Pitung pendekar dari Betawi. Video Si Pitung dapat dilihat pada link youtube berikut ini <https://youtu.be/1ZTvayQwPkQ>.



Udin pandai membuat gambar cerita. Kepandaian udin membuat gambar cerita karena gemar membaca. Saat liburan sekolah, Udin menggunakan waktunya untuk membuat gambar cerita.



Masih ingatkah langkah-langkah yang harus kamu siapkan dalam membuat gambar cerita? Kamu bisa mengingat lagi melalui persiapan Udin dalam membuat gambar cerita berikut ini.

1. Menentukan cerita yang akan digambar. Udin akan menggambar cerita Si Pitung.
2. Udin mempelajari cerita Si Pitung.
3. Udin mempelajari karakter tokoh dalam cerita. Misalnya, Si Pitung merupakan sosok pemuda yang pandai mengaji dan pandai silat. Dua teman si Pitung bernama Rais dan Jii memiliki karakter baik hati, penolong, murah hati, pemberani, dan berakhlak mulia. Ada juga karakter kompeni yaitu jahat, egois, keras kepala, dan pemaarah.
4. Udin mempelajari alur cerita sederhana tentang Si Pitung. Inilah alur cerita tentang Si Pitung.
  - a. Si Pitung rajin mengaji dan silat di pesantren.
  - b. Si Pitung gemar berlatih silat bersama teman-temannya.
  - c. Si Pitung gagah berani melawan kompeni demi membela rakyat, bangsa, dan negaranya.
5. Selanjutnya, Udin mulai menggambar sesuai alur cerita yang telah dibuat. Sebelum menggambar tentu saja Udin menyiapkan berbagai hal yang dibutuhkan seperti berikut.
  1. Alat dan bahan untuk membuat gambar cerita.
  2. Membuat sketsa gambar cerita berdasarkan tema atau cerita yang telah ditentukan.
  3. Menyempurnakan sketsa gambar cerita berdasarkan tema atau cerita yang telah ditentukan.

Ini gambar cerita yang dibuat Udin



Udin telah selesai membuat gambar cerita tentang Si Pitung. Udin ingin memiliki kemampuan silat seperti Si Pitung. Silat merupakan salah satu bentuk seni beladiri. Selain untuk mengolah seni, Udin ingin dengan beladiri badannya menjadi sehat, semua organ tubuhnya kuat. Paling tidak ada tiga manfaat memiliki kemampuan beladiri, yaitu sebagai berikut.

### 1. Manfaat Fisik

Beladiri sangat bermanfaat bagi fisikmu. Contohnya, terbentuk koordinasi otot-otot tubuh, terbentuk postur tubuh yang seimbang yang sangat penting untuk mengurangi risiko timbulnya penyakit, serta menciptakan stamina dan ketahanan tubuh. Terbentuknya koordinasi otot-otot tubuh yang sangat mendukung kelancaran proses peredaran darah pada tubuh. Mengapa demikian?

Pada dasarnya peredaran darah ke seluruh tubuh ditimbulkan oleh kontraksi gerakan otot jantung. Oleh karena itu, dikatakan bahwa jantung berfungsi sebagai alat pemompa darah. Sebagai alat pemompa darah, jantung tersusun atas bermacam jaringan dengan karakteristik yang disesuaikan fungsinya. Adapun jaringan penyusun jantung ialah jaringan epitel, jaringan ikat, jaringan otot, dan jaringan saraf. Jaringan otot yang menyusun jantung ialah otot jantung. Otot ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenis otot lainnya, antara lain memiliki percabangan yang membuat banyak hubungan antar jaringan otot lainnya. Hal ini sangat cocok bagi jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

Jadi, peran jantung sebagai pemompa darah sangat dipengaruhi oleh terbentuknya koordinasi otot-otot tubuh, terutama otot jantung. Untuk itu, kamu hendaknya pandai menjaga kesehatan organ peredaran darah seperti jantung. Caranya dengan berolahraga seperti ikut beladiri dan senam. Jika kamu tidak peduli terhadap kesehatan diri, maka dikhawatirkan akan timbul penyakit yang mengganggu organ peredaran darah tubuhmu. Banyak penyakit yang bisa menimbulkan gangguan pada organ peredaran darah, misalnya serangan jantung dan stroke.

Serangan jantung terjadi, saat rusaknya otot jantung akibat kurangnya pasokan darah karena penyumbatan dan terganggunya aliran darah secara mendadak. Serangan jantung, adalah puncak dari kerusakan yang berlangsung lama, yang menimbulkan kejutan emosional, kekacauan fisiologis, dan kelelahan mental. Serangan jantung, pertama kali digambarkan sebagai rasa sakit di bagian dada yang terjadi terus-menerus hingga setengah jam, kemudian menjalar ke tangan kiri dan rahang. Akibatnya, muncul perasaan takut yang begitu besar dan kesulitan bernapas.

Adapun stroke, adalah gangguan fungsi sistem saraf yang terjadi mendadak dan disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak. Gangguan peredaran darah otak dapat berupa tersumbatnya pembuluh darah atau pecahnya pembuluh darah. Hal ini menyebabkan kekurangan pasokan oksigen ke otak. Gangguan fungsi otak ini yang menyebabkan gejala stroke.

Gangguan organ peredaran darah manusia dan cara memeliharanya juga ada pada link youtube <https://youtu.be/oDH5ILQ-Trk>.

### 1. Hipertensi

- Nama lain: tekanan darah tinggi.
- Penyebab: naiknya tekanan darah jika diukur dengan tensimeter karena penyempitan pembuluh darah.
- Gejala: nyeri di kepala, jantung berdebar-debar, sesak napas, badan lemah, dan kepala pusing.
- Cara penyembuhan:
  - menjaga pola makan yang sehat dan kurangi konsumsi garam.
  - olahraga teratur.
  - manajemen stres yang baik.

### 2. Hipotensi

- Nama lain: tekanan darah rendah.
- Penyebab: turunnya tekanan darah jika diukur dengan tensimeter karena berbagai faktor, misalnya kekurangan nutrisi makanan, dehidrasi, atau disebabkan penyakit tertentu.
- Gejala: konsentrasi berkurang, kepala pusing, pandangan buram, badan lemas, bahkan bisa pingsan.
- Cara penyembuhan:
  - duduk atau berbaring dengan posisi kaki lebih tinggi dari jantung.
  - perbanyak minum.
  - makan makanan sehat berkadarnya garam tinggi.
  - olahraga teratur.

### 3. Anemia

- Penyebab: kekurangan sel darah merah akibat kekurangan zat besi sehingga kadar hemoglobin dalam darah rendah.
- Gejala: cepat lech, wajah pucat, dan sering pusing.
- Cara penyembuhan:
  - penderita anemia ringan: makan makanan yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran hijau.
  - penderita anemia berat: melakukan transfusi darah.

### Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

1. Mengonsumsi makanan bergizi dan hindari makanan berlemak.
2. Berolahraga secara teratur.
3. Istirahat yang cukup dengan tidur teratur.
4. Hindari asap rokok.
5. Tidak minum minuman beralkohol.

**Ayo Berkreasi**

Bedasarkan jenis-jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah pada tubuh manusia, tentunya dapat kamu buat diagram alur jenis penyakit yang mengganggu organ peredaran darah seperti contoh berikut.

```

    graph LR
      A[Serangan Jantung] --> B[Rusaknya otot jantung]
    
```

## 2. Manfaat Emosional

Selain bermanfaat bagi fisikmu, beladiri, juga bermanfaat untuk mengendalikan emosimu. Dalam seni beladiri kamu akan diajarkan cara menghindari dan menghadapi lawan secara efektif dan efisien. Dengan kemampuan tersebut, kamu bisa membela diri dengan melumpuhkan penyerang sementara dan menghindari konflik berkepanjangan. Seni beladiri tidak mengajarkan kamu untuk menghabisi penyerang tanpa ampun.

## 3. Manfaat Sosial

Dalam seni beladiri kamu akan diajarkan bahwa saat dalam posisi lemah, kamu harus bisa membela diri, sedangkan saat dalam posisi kuat kamu harus bisa menjadi pelindung bagi yang lemah. Misalnya, kamu dapat membela diri dari bullying teman di sekolah. Dalam seni beladiri juga diajarkan sistem kerja sama tim dengan cara latihan bersama. Selain itu, beladiri mengajarkan sikap empati dan berbuat lembut. Misalnya, saat berlatih membanting maka kamu akan dilatih untuk menjaga agar teman berlatih tidak cedera. Dalam beberapa beladiri, konsep ini bahkan dibawa sampai saat berhadapan dengan lawan sesungguhnya. Tujuan beladiri bukan untuk mencederai lawan, melainkan hanya melumpuhkan serangannya dan menyadarkannya. Selain itu, kamu juga diajari untuk memiliki rasa hormat, tidak hanya kepada guru, orang tua dan teman seperguruan, tetapi juga kepada lawan. Menghormati teman, guru, dan orang lain termasuk lawan merupakan kewajiban setiap orang. Saling menghormati merupakan sikap terpuji yang harus selalu kamu biasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti ditegaskan dalam pantun berikut.

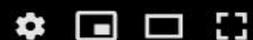


Kalian juga dapat melihat beberapa pantun nasehat tentang kesehatan pada link <https://youtu.be/Yh3q-nxChfI>

Sinar matahari cerah memancar  
Berpencar ke arah bagian gunung  
Jika sirkulasi darah lancar  
Terhindar dari gangguan jantung

**Terascraft-ID**

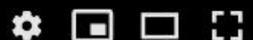
▶ ▶▶ 🔊 0:22 / 3:18

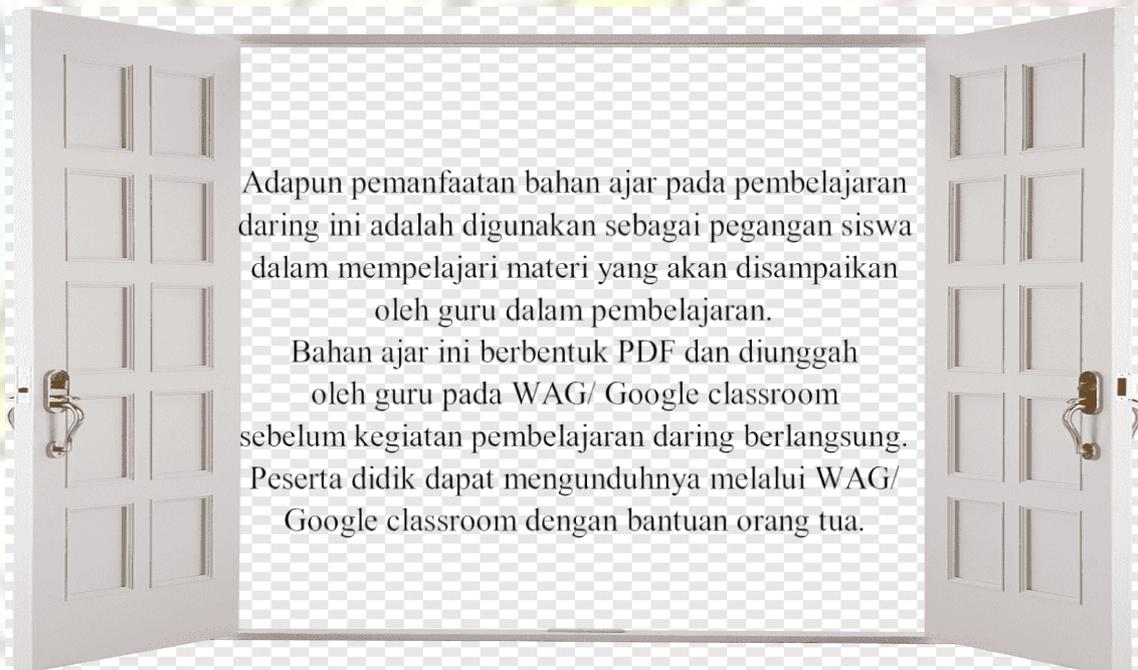


Membuat lubang memakai pahat  
Berbaring tidur sambil telungkup  
Agar jantung selalu sehat  
Tidur dan istirahat yang cukup

**Terascraft-ID**

▶ ▶▶ 🔊 0:34 / 3:18





#### Sumber Belajar

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
2. Youtube
  - a. <https://youtu.be/j4mQtr8bjoQ>
  - b. <https://youtu.be/1ZTvayQwpkQ>
  - c. <https://youtu.be/Yh3q-nxChfI>