

KELAS 5
SD



BAHAN AJAR

TEMA 4

SEHAT ITU PENTING

SUB TEMA 3

**CARA MEMELIHARA KESEHATAN
ORGAN PEREDARAN DARAH**

PEMBELAJARAN 1

MUATAN TERPADU

BAHASA INDONESIA DAN IPA

BAHAN AJAR

TEMA 4 SUB TEMA 3 PEMBELAJARAN 1

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
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.	3.6.1. Menelaah isi pantun. 3.6.2. Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun. 4.6.1. Membuat pantun tentang menjaga kesehatan tubuh. 4.6.2. Menyempurnakan pantun berdasarkan ciri-ciri pantun.
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.	3.4.1. Mengumpulkan informasi gangguan organ peredaran darah. 3.4.2. Menganalisis cara pencegahan pada gangguan organ peredaran darah. 4.4.1. Membuat peta pikiran tentang gangguan organ peredaran darah dan cara pencegahannya. 4.4.2. Mendesain aktivitas dalam sehari pola hidup sehat.

BAHAN AJAR

BAHASA INDONESIA

A. JUDUL PANTUN

B. TUJUAN

Setelah membaca dan mempelajari bahan ajar siswa dapat :

1. Menelaah isi pantun dengan tepat.
2. Menganalisis pantun berdasarkan ciri-ciri pantun secara teliti.
3. Membuat pantun tentang menjaga kesehatan tubuh secara mandiri.
4. Menyempurnakan pantun berdasarkan ciri-ciri pantun dengan benar.

C. ISI



Apa itu pantun?

Pantun merupakan salah satu jenis puisi lama yang sangat luas dikenal dalam bahasa-bahasa Nusantara. Pantun berasal dari kata *patuntun* dalam bahasa Minangkabau yang berarti “panuntun” Pantun memiliki nama lain dalam bahasa-bahasa daerah isal dala bahasa Jawa, pantun dikenal dengan *parikan*, dalam bahasa Sunda, pantun disebut *paperikan* dan dalam bahasa Batak, pantun dikenal dengan sebutan *umpasa*.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Pantun>

Contoh Pantun

Bersinar terik sang matahari

Bagai api panas membara

Rajin berolahraga bela diri

Badan kuat hati gembira

Ciri-ciri pantun :

1. Tiap bait terdiri atas empat baris
2. Bersajak a-b-a-b
3. Setiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata
4. Baris pertama dan kedua disebut sampiran
5. Baris ketiga dan keempat disebut isi

Jenis-jenis pantun:

Berdasarkan siklus kehidupan (usia), pantun dibedakan menjadi tiga.

- a. Pantun anak-anak, yaitu pantun yang memiliki kaitan dengan masa kanak-kanak yang menggambarkan makna suka cita maupun duka cita.
- b. Pantun orang muda, yaitu pantun mengenai kehidupan masa muda yang berisi atau bermakna perkenalan, hubungan asmara dan rumah tangga, perasaan (kasih sayang, iba, iri), dan nasib.
- c. Pantun orang tua, yaitu pantun mengenai orang tua mengenai adat budaya, agama, dan nasihat.

Berdasarkan isinya, pantun dibedakan sebagai berikut.

- a. Pantu jenaka adalah pantun yang berisi hal-hal lucu dan menarik.
- b. Pantun nasihat adalah pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi pekerti, dan lainnya.
- c. Pantun teka-teki adalah pantun yang berisikan teka-teki dan pendengar atau pembaca diberi kesempatan untuk menjawab atau membalas teka-teki pantun tersebut.
- d. Pantun kiasan adalah pantun yang berisi perumpamaan atau ibarat, biasa digunakan untuk menyampaikan suatu hal secara tersirat.

Contoh analisis pantun :

Memang indah bunga selasih

Selasih bunga tanpa getah

Lingkungan asri juga bersih

Belajarnya nyaman hatinya betah

1. Pantun tersebut memiliki 1 bait yang terdiri dari 4 baris
2. Jumlah suku kata secara berurutan setiap baris yaitu 9, 9, 9, 11
3. Baris yang menunjukkan sampiran aitu:
Memang indah bunga selasih (baris pertama)
Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
4. Baris yang menunjukkan isi yaitu
Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)
Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
5. Bersajak a-b-a-b
6. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

D. RANGKUMAN

Pantun merupakan salah satu jenis puisi lama yang sangat luas dikenal dalam bahasa-bahasa Nusantara. Ciri-ciri pantun yaitu tiap bait terdiri atas empat baris, bersajak a-b-a-b, setiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata, baris pertama dan kedua disebut sampiran, dan baris ketiga dan keempat disebut isi. Berdasarkan siklus kehidupan (usia), pantun dibedakan menjadi tiga yaitu pantun anak-anak, pantun orang muda dan pantun orang tua. Berdasarkan isinya yaitu pantun jenaka, pantun nasihat, pantun teka-teki, dan pantun kiasan.

E. DISKUSI

1. Coba analisis pantun di bawah ini !

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

Hasil analisis pantun:

2. Buatlah pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh!

F. DAFTAR PUSTAKA

Ari Subekti. 2017. *Buku Siswa Tema 4 Sehat Itu Penting Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Wikipedia. 2020. *Pantun*. <https://id.wikipedia.org/wiki/Pantun>. Diakses di Grobogan, 21 September 2020 pukul 10.45 WIB.

Sumber gambar. png. 2020. <https://www.pngegg.com/id/png-bemen>. Diakses di Grobogan, 21 September 2020 pukul 16.00 WIB.

KBBI Daring. 2020. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Diakses di Grobogan, 21 September 2020 pukul 16.15 WIB.

G. GLOSARIUM

Bait	: Satu kesatuan terdiri atas beberapa baris
Baris	: Deret
Pantun	: Bentuk puisi Indonesia (melayu)
Sajak	: Persamaan bunyi

BAHAN AJAR
ILMU PENGETAHUAN ALAM (IPA)

A. JUDUL

GANGGUAN ORGAN PEREDARAN DARAH

B. TUJUAN

Setelah membaca dan mempelajari bahan ajar siswa dapat :

1. Mengumpulkan informasi gangguan organ peredaran darah dengan tepat.
2. Menganalisis cara pencegahan pada gangguan organ peredaran darah dengan tepat.
3. Membuat peta pikiran tentang gangguan organ peredaran darah dan cara pencegahannya dengan benar.
4. Mendesain aktivitas dalam sehari pola hidup sehat dengan tepat.

C. ISI



GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

1. Jantung koroner

Jantung koroner adalah gangguan jantung, karena adanya penyumbatan pembuluh darah dalam jantung misalnya oleh lemak.

2. Anemia (kekurangan darah)

Gejala anemia mudah dikenali, di antaranya tubuh merasa lemah dan cepat lelah. Kadang anggota tubuh mengalami kesemutan dan jantung berdebar-debar. Penyebab penyakit ini antara lain:

- a. Pendarahan akibat kecelakaan atau luka di bagian dalam atau luar tubuh.

- b. Kekurangan produksi sel darah merah akibat tubuh kekurangan zat besi.
3. Leukimia
Penyakit ini terjadi karena produksi sel darah putih yang terlalu banyak. Akibatnya keseimbangan komposisi darah terganggu.
4. Hipertensi
Penyakit hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah jika diukur dengan alat pengukur tekanan darah (tensimeter). Penyakit ini dapat mengakibatkan timbulnya penyakit lain seperti penyakit jantung, pembuluh darah otak, dan ginjal.
5. Varises
Varises merupakan penyakit pelebaran vena yang umumnya terjadi pada bagian betis.
6. Ambeien
Ambeien adalah penyakit pelebaran vena bagian anus.

CARA MENCEGAH TERJADINYA GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH

Beberapa pola hidup sehat yang dapat kita lakukan untuk memelihara kesehatan alat peredaran darah adalah sebagai berikut.

1. Jangan memakan makanan yang berlemak tinggi (atur pola makan).
2. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.
3. Rajin berolahraga paling sedikit selama 30 menit sehari. Berlari-lari atau jogging dan senam merupakan contoh olahraga ringan yang dapat dilakukan di mana saja. Olahraga juga dapat dilakukan secara bersama-sama seperti sepak bola, bola basket, bola kasti, dan bola voli. Berolahraga dengan teratur membuat peredaran darah kita akan menjadi lancar.
4. Istirahat yang cukup, misalnya dengan tidur secara teratur selama delapan jam sehari.

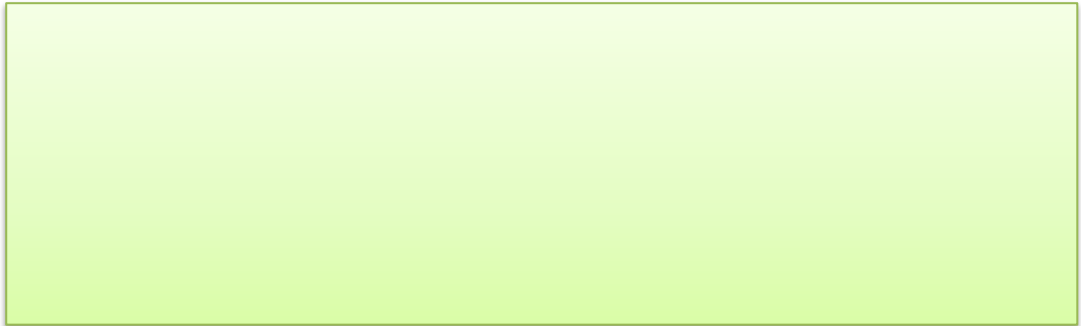
D. RANGKUMAN

Organ peredaran darah adalah jantung dan pembuluh darah. Gangguan pada organ peredaran darah antara lain yaitu jantung koroner, anemia, leukimia, hipertensi, varises, ambeien. Cara mencegah terjadinya gangguan pada sistem peredaran darah antara lain dengan mengatur pola makan, hindari asap rokok, olahraga teratur, dan tidur yang cukup.

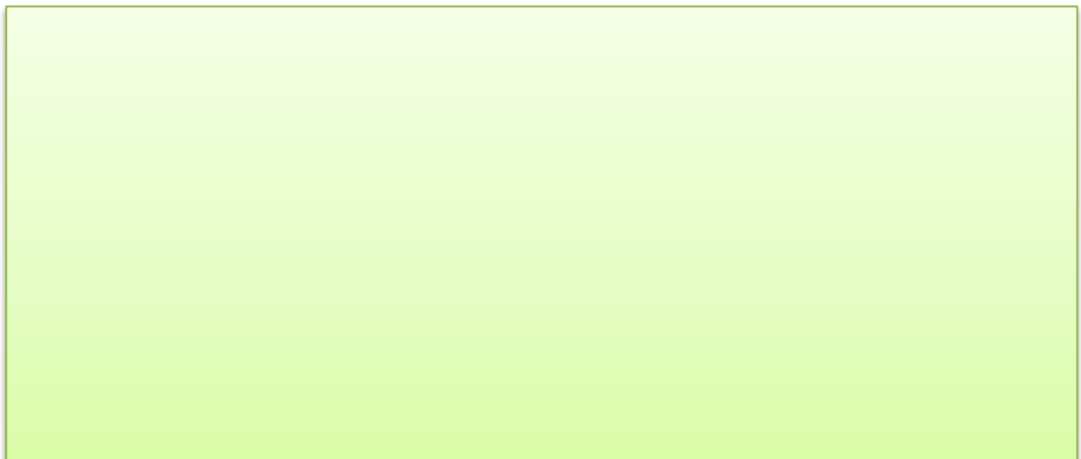
E. DISKUSI

Coba kerjakan soal di bawah ini!

1. Tuliskan gangguan pada peredaran darah yang pernah kamu temui di lingkungan sekitar rumahmu!



2. Apa saja yang perlu kita lakukan untuk menghindari gangguan pada organ peredaran darah?



F. DAFTAR PUSTAKA

Ari Subekti. 2017. *Buku Siswa Tema 4 Sehat Itu Penting Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Indriyati SCP, dkk. 2010. *Ilmu Pengetahuan Alam 5 untuk Kelas 5 SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.

KBBI Daring. 2020. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Diakses di Grobogan, 21 September 2020 pukul 16.30 WIB.

G. GLOSARIUM

- Darah : Cairan terdiri atas plasma, sel-sel merah dan putih yang mengalir dalam pembuluh darah manusia atau binatang.
- Jantung : Bagian tubuh yang menjadi pusat peredaran darah.
- Pembuluh darah : Urat tempat darah mengalir.