

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Hendro Utomo, S.Pd

- Nama Pelatihan : Sehat Itu Penting
Nama Mata Diklat : Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
Tujuan pelatihan : Dengan kegiatan mencari tahu tentang berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya, peserta dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
- Indikator pelatihan :
1. Menjelaskan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah pada manusia.
 2. Menyebutkan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah
 3. Membuat bagan tentang organ peredaran darah manusia.
- Alokasi waktu : 10 menit

A. PENDAHULUAN (waktu 2 menit)

1. Memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa lalu berdoa
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran
3. Memberikan apersepsi

B. KEGIATAN INTI (waktu 6 menit)

Sintak Pembelajaran Discovery Learning	
1. Pemberian rangsangan (Stimulation)	Guru menampilkan tayangan berupa gambar/slide/video pentingnya menjaga kesehatan. Peserta dimotivasi untuk memberikan pernyataan terkait tayangan tersebut. Guru memberi stimulus berupa pertanyaan terkait tayangan tersebut. (Literasi, Critical Thinking, Communication, Creativity)
2. Identifikasi Masalah (Problem Statement)	Peserta mengidentifikasi masalah terkait penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara mencegahnya. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya. (Literasi, Critical Thinking, Communication, Creativity)
3. Pengumpulan Data (Data Collection)	Peserta membentuk kelompok dalam beberapa kelompok. Peserta berdiskusi dalam kelompoknya untuk menjelaskan masalah terkait. Peserta didik mencari dan mengumpulkan data dari hasil diskusi kelompoknya maupun dari berbagi sumber yang relevan. (Collaboration, Critical Thinking, Communication, Creativity)
4. Pengolahan Data (Data Processing)	Peserta dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data dan menuliskan hasil diskusi pada lembar kerja peserta. Guru memantau

	jalannya diskusi dan membimbing peserta untuk mempresentasikan hasil diskusinya. Beberapa kelompok mempresentasikan hasil-hasil diskusi dan kerja kelompoknya. (Critical Thinking, Collaboration, Communication, Creativity)
5. Pembuktian (Verification)	Peserta dibantu guru melakukan pembuktian/verifikasi terhadap data yang sudah diolah masing-masing kelompok terkait cara menerapkan hidup sehat. (Critical Thinking, Creativity, Collaboration)
6. Menarik Simpulan/Generalisasi (Generalization)	Peserta menyusun kesimpulan terkait masalah yang dipelajari. Guru memberikan tanggapan atau koreksi terhadap kesimpulan yang disusun peserta tersebut terkait penerapan hidup sehat. (Creativity, Communication)

C. PENUTUP (waktu 2 menit)

Membuat simpulan, refleksi, umpan balik, penugasan, pesan – pesan moral, dan menyampaikan informasi kegiatan pembelajaran yang akan datang, berdoa dan salam.

D. Sumber/media pelatihan :

1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
2. Buku Sekolahnya Manusia, Munif Khotif.
3. Software Pengajaran SD/MI untuk kelas 5 semester 1 dari JGC/SCI Media.
4. Gambar/slide berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
5. Buku, teks bacaan, dan alat tulis seperti pensil dan pulpen.

E. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

Rubrik Mempresentasikan Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia. Mengetahui cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia	Menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian besar berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan sebagian kecil berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Belum dapat menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis bahasa Indonesia yang baik dan benar	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis	Menyajikan laporan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan kurang sistematis	Belum dapat bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ peredaran darah dengan sistematis

Refleksi Guru

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Rahayu Siti Partimah, S.Pd
NIP.19660904 199102 2001

26 Desember 2021
Guru Kelas 5 .



Hendro Utomo, S.Pd
NIP. 198509142020121007

Lampiran

Bahan Ajar

LKPD

Lembar Kerja Diskusi

Nama kelompok :

Nama anggota kelompok :

1.
2.
3.
4.
5.

Diskusikan dengan kelompok !

1. Jelaskan Gangguan pada Organ Peredaran Darah !

.....
.....
.....

2. Jelaskan tentang penyakitdi bawah ini!

Anemia :.....
Hemofilia :.....
Leukimia :.....
Varises :.....
Hipertensi :.....
Ambien :.....
Jantung coroner :.....
Stroke :.....
Ginjal :.....

3. Bagaimana caranya agar bisa menerapkan hidup sehat?

.....
.....
.....

Lampiran : Bahan Ajar

Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia



Sumber : <http://www.guruilmuhikmah.com>

Penyakit yang Berhubungan Dengan Sistem Peredaran Darah

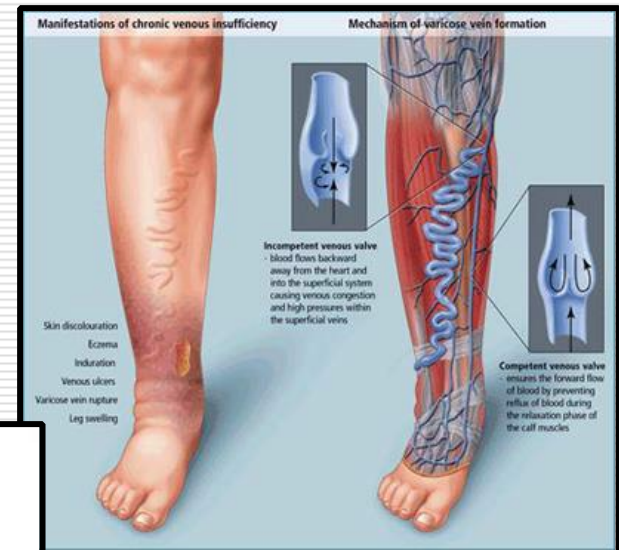
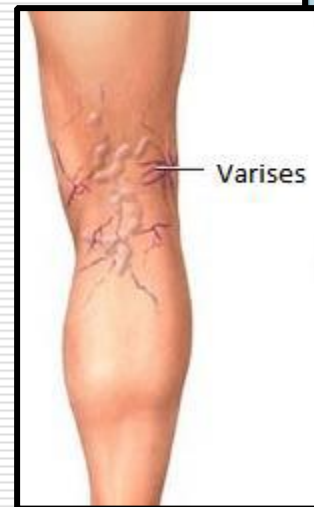
- 1. Anemia**, adalah penyakit yang disebabkan karena tubuh kekurangan darah merah sehingga jumlah oksigen yang bisa diikat oleh Hb sedikit. Tanda-tandanya yaitu badan mudah lemas, lesu dan letih.
- 2. Hemofilia**, adalah penyakit dimana darah sukar membeku. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan yang membuat penderitanya bisa saja mati walau mengalami sedikit luka sekalipun.
- 3. Leukimia**, adalah penyakit dimana kandungan sel darah putih lebih banyak dari sel darah merah, akibatnya sel darah putih akan memakan sel darah merah. Penyakit ini juga sering disebut sebagai kanker darah.

4. **Varises**, adalah penyakit karena tekanan darah yang besar sehingga membuat pembuluh darah menjadi melebar dan membuat urat menjadi menonjol.
5. **Thalasemia**, adalah penyakit akibat rusaknya gen pembentuk hemoglobin.
6. **Hipertensi**, adalah penyakit yang terjadi karena tekanan darah tinggi akibat arteriosklerosis.
7. **Ambeien**, adalah penyakit yang disebabkan karena melebarnya pembuluh darah di sekitar dubur.

Gangguan Organ Peredaran Darah

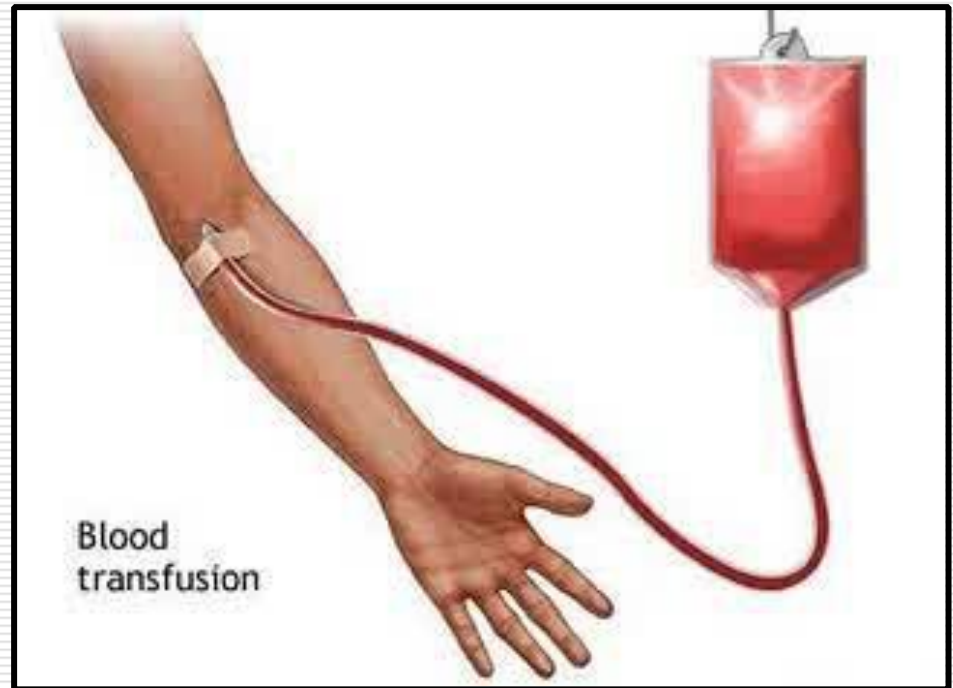
1. Varises,

- Varises adalah pelebaran pembuluh darah balik (vena). Varises disebabkan tekanan darah yang terlalu besar dan jumlah darah yang dipompa oleh jantung sangat banyak, jika terjadi di kaki dinamakan Varises. Pelebaran pembuluh darah pada anus disebut ambeien atau wasir



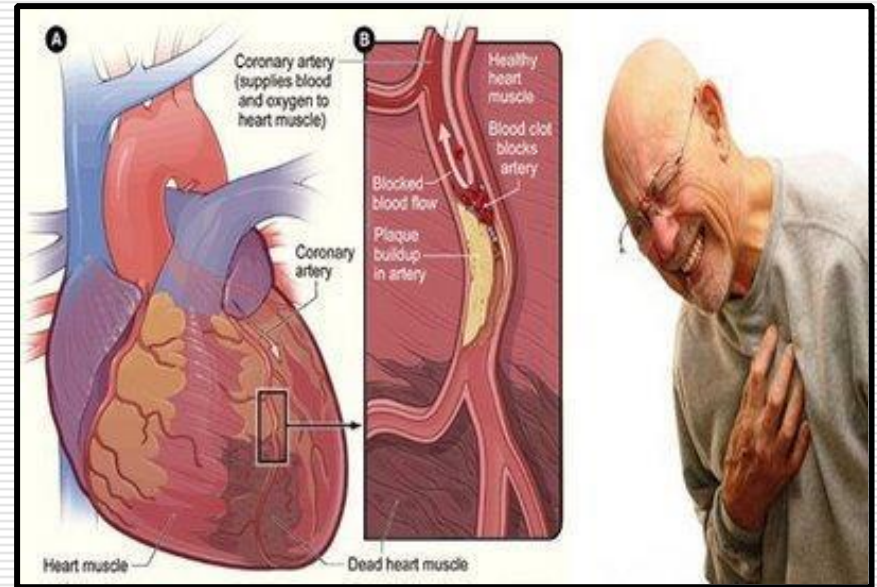
2. Penyakit ginjal

- Ginjal adalah organ tubuh yang bertugas menyaring darah. Hasil saringan darah berupa air seni (urine). Orang yang terkena radang ginjal, urinenya mengandung protein. Penderita radang ginjal dianjurkan cuci darah dengan menggunakan alat dialisa. Selain itu juga dapat dilakukan cangkok ginjal

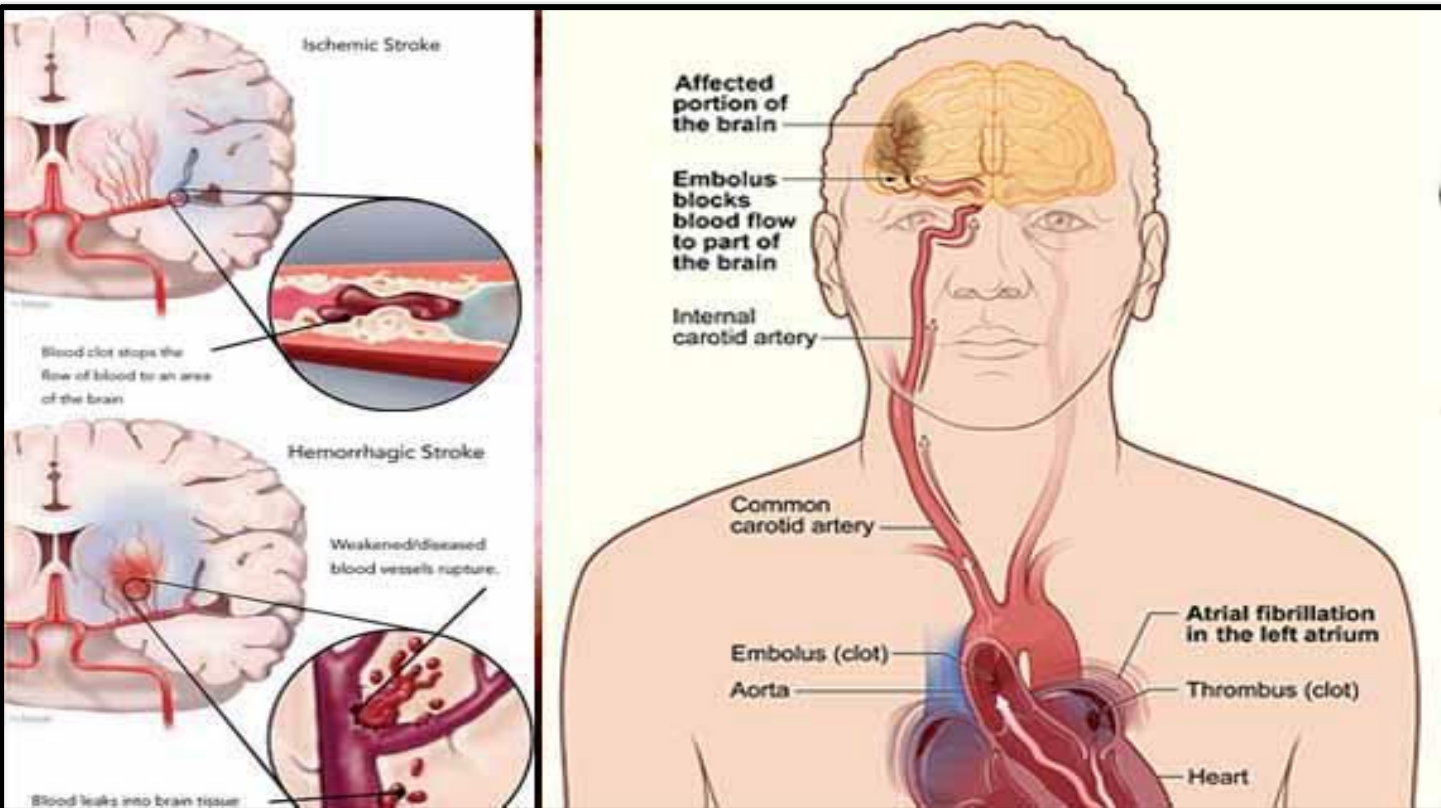


3. Penyumbatan pembuluh darah

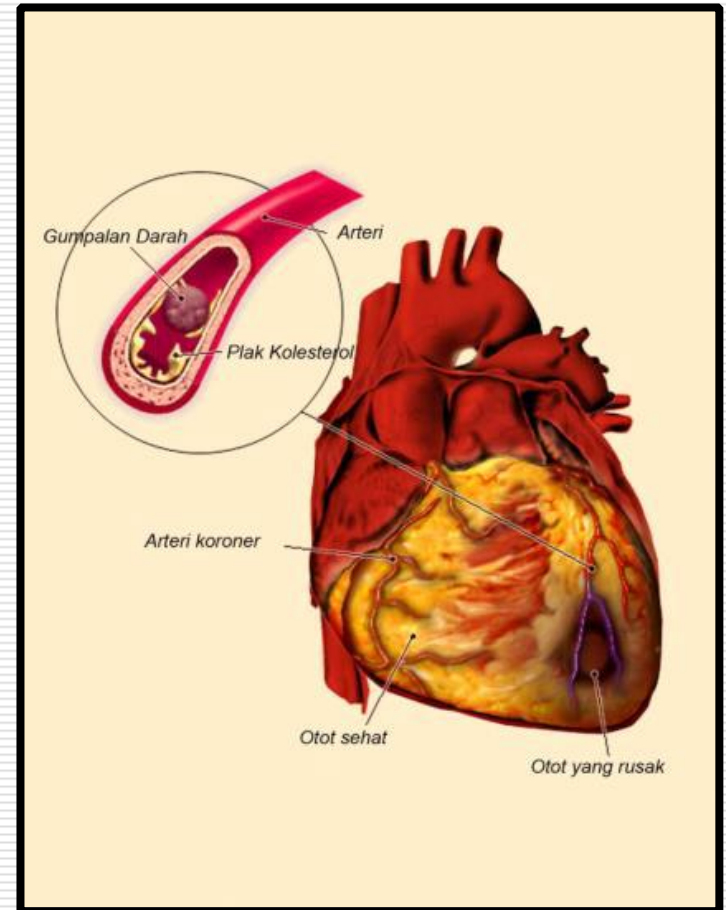
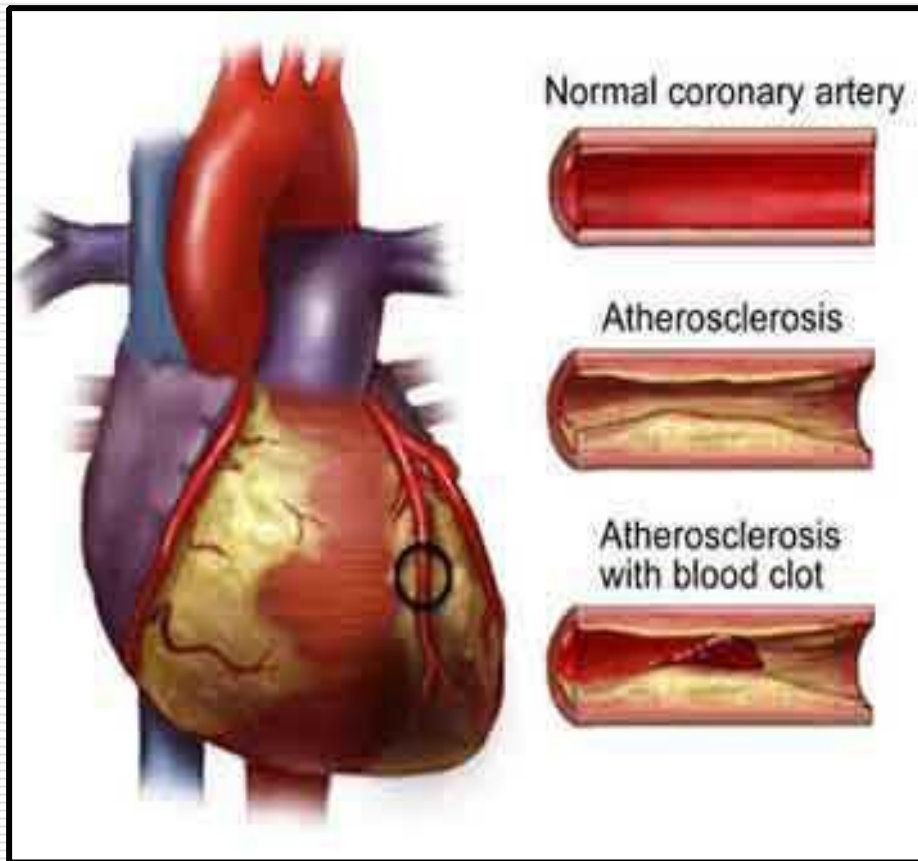
- Gangguan pada organ peredaran darah sering disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah. Penyumbatan ini disebabkan oleh endapan senyawa lemak atau endapan senyawa kapur.
- Penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah dari paru-paru ke jantung menyebabkan penyakit **jantung koroner**. Jika penyempitan atau penyumbatan terjadi pada pembuluh darah ke otak, maka dapat mengakibatkan **stroke**



a. **Penyumbatan terjadi pada pembuluh darah ke otak, maka dapat mengakibatkan *stroke***



b. Penyumbatan pembuluh darah dari paru-paru ke jantung menyebabkan penyakit *jantung koroner*

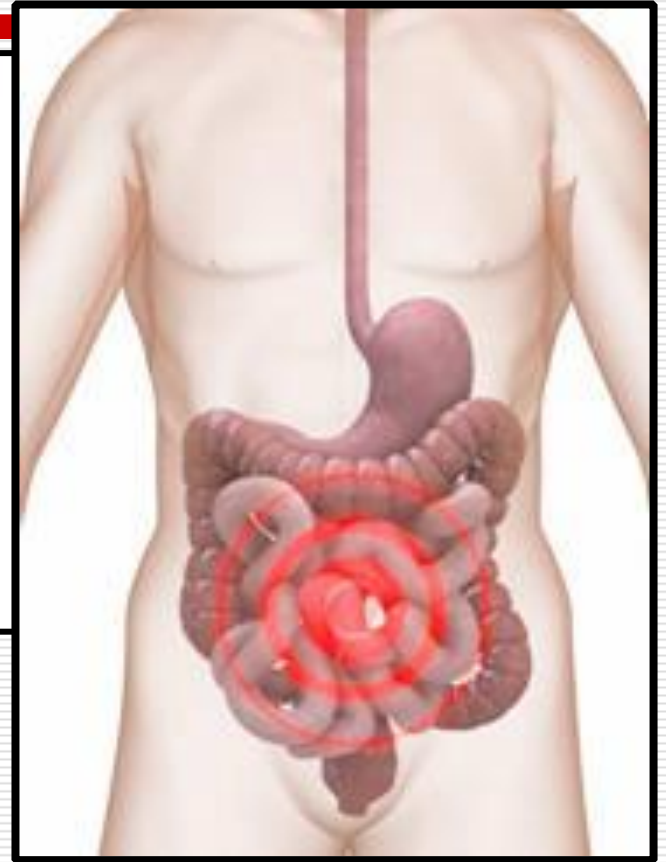
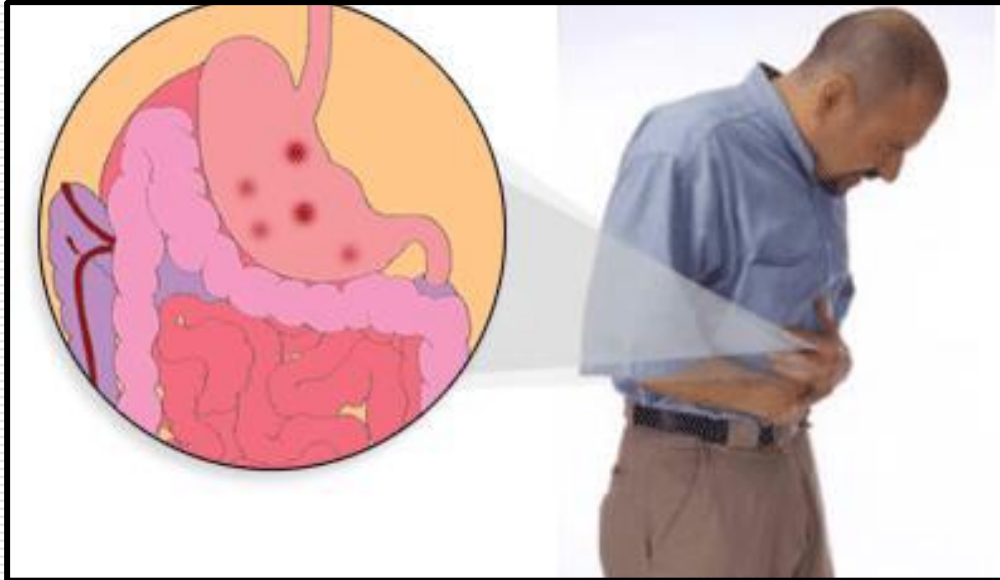


Penyumbatan pembuluh darah dapat dicegah dengan membiasakan hidup sehat

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidak mengonsumsi makanan berlemak secara berlebihan.
3. Makanlah makanan bergizi dengan menu seimbang.
4. Hindari merokok, minuman beralkohol dan narkoba.
5. Mengendalikan emosi agar tidak mudah marah.
6. Usahakan istirahat atau tidur yang cukup.
7. Berekreasi untuk menghilangkan ketegangan dan kejenuhan



Penyakit-Penyakit Pada Organ Pencernaan Manusia



1. Diare

Diare disebut juga mencret.

Penyakit ini digolongkan penyakit ringan, tetapi dapat menjadi berbahaya jika tidak mendapat perawatan yang benar.

Diare terjadi jika penderita mengalami buang air besar yang encer dan terjadi lebih dari **empat kali sehari**. Penyakit ini mudah menyerang anak-anak, terutama yang kekurangan gizi.

Banyak hal yang dapat mengakibatkan diare, antara lain :

1. Mutu dan kebersihan makanan yang buruk,
2. Alergi terhadap makanan, dan
3. Terlalu banyak makan makanan yang asam dan pedas.

Penyakit lain juga dapat mengakibatkan diare, misalnya malaria, campak, cacangan, dan infeksi usus.



2. Mag

Mag adalah penyakit yang mengganggu dan usus 12 jari. Gejala yang timbul antara lain sebagai berikut.

- Perut terasa perih dan mulas jika terlambat makan.
- Saat makan pun perut terasa sakit, kadang terasa mual bahkan muntah.

Penyakit ini timbul karena adanya produksi asam klorida yang berlebihan di lambung. Sakit mag sering disebabkan oleh rasa lelah akibat kerja dan rasa tegang yang berlebihan. Penderita harus segera berobat ke dokter agar tidak menjadi parah.



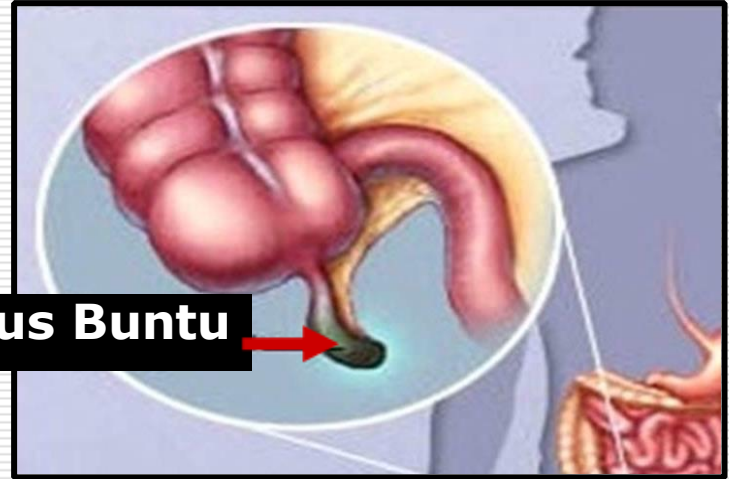
3. Radang usus buntu

Radang usus buntu merupakan penyakit serius yang sering menyerang. Penyakit ini di sebabkan oleh penumpukan kotoran di usus buntu, yaitu di bagian umbai cacing. Akibatnya, umbai cacing menyempit disertai infeksi oleh kuman. Hal ini menyebabkan umbai cacing meradang. Gejala yang timbul antara lain sebagai berikut.

- a. Perut bagian kanan bawah terasa sangat nyeri.
- b. Perut terasa mual disertai muntah, kadang mencret.
- c. Tubuh mengalami demam.

Penderita harus segera mendapat perawatan dokter. Pada keadaan yang lebih parah, penderita harus mengalami operasi pemotongan umbai cacing. Fungsi umbai cacing belum diketahui secara pasti. Orang yang dihilangkan umbai cacingnya tidak mengalami gangguan pada alat pencernaan yang lain.

Usus Buntu



4. Tifus

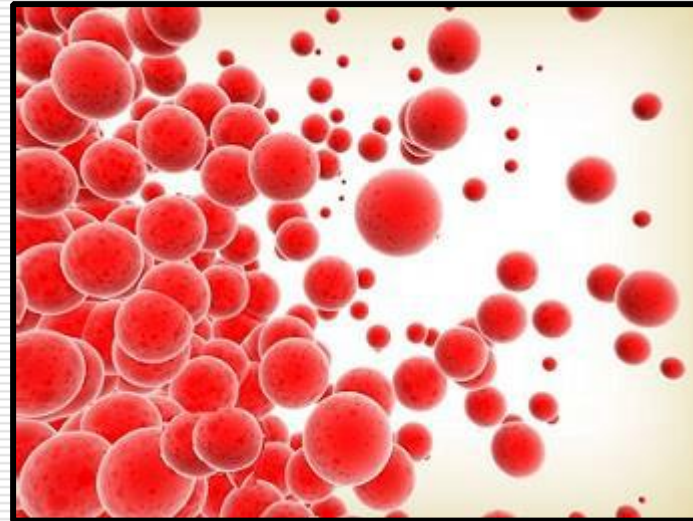
Tifus adalah suatu penyakit peradangan pada usus. Penyakit ini dapat menular dengan cepat. Tifus juga dapat timbul akibat kebersihan makanan dan minuman tidak terjaga dengan benar. Gejala yang dialami penderita tifus antara lain sebagai berikut.

- a. Tubuh mengigil, lemah, dan disertai mual.
- b. Akibat demam tinggi, penderita dapat mengigau.
- c. Punggung terasa sakit, kadang disertai mencret atau sembelit (sulit buang air besar).

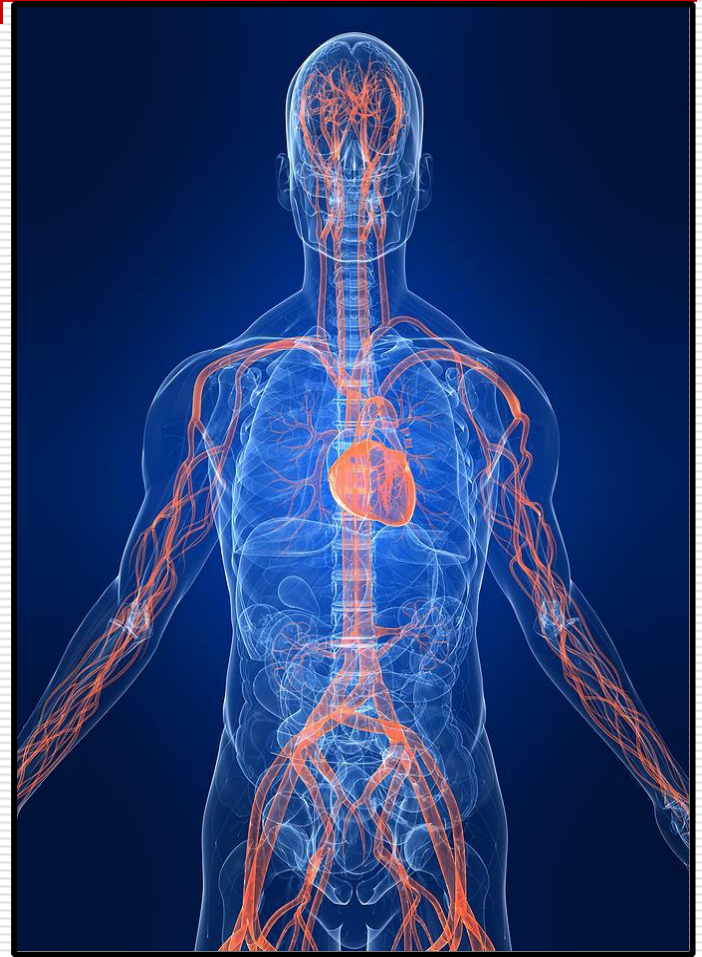
Penderita perlu mendapat perawatan di rumah sakit. Makanan yang diberikan biasanya dalam bentuk bubur.



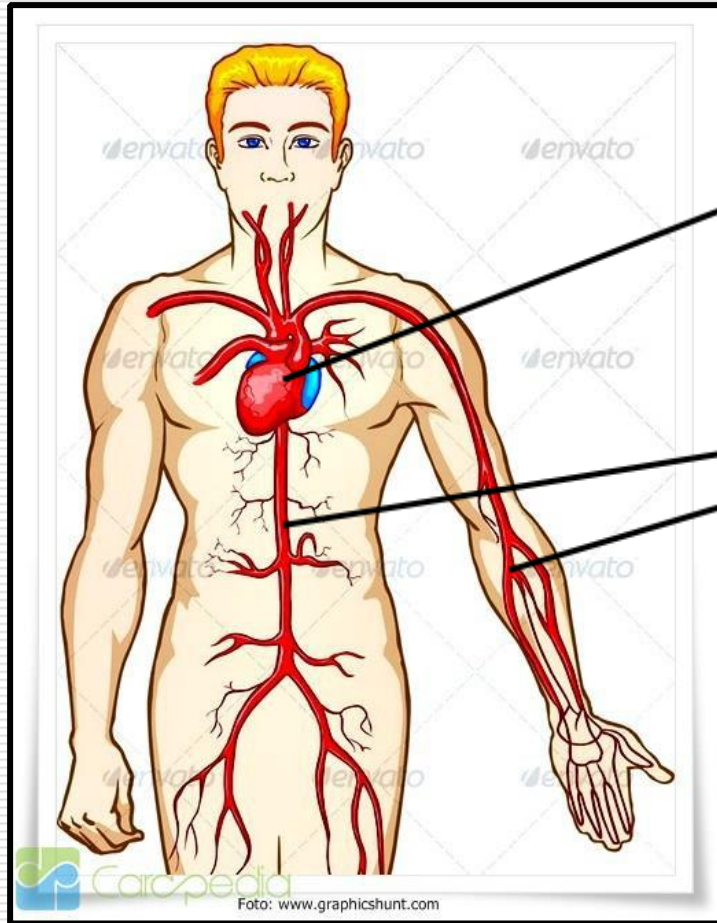
SISTEM PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA



Tubuh manusia merupakan sekumpulan mesin yang mempunyai fungsi yang berbeda-beda, tetapi dapat bekerja sama. Tanpa kuasa Tuhan yang mengatur segalanya, tubuh manusia tidak akan bekerja semestinya. Begitu juga dengan peredaran darah manusia. Organ-organ yang terlibat bekerja secara teratur sehingga manusia dapat hidup sempurna.



A. Organ yang berperan dalam sistem peredaran darah manusia

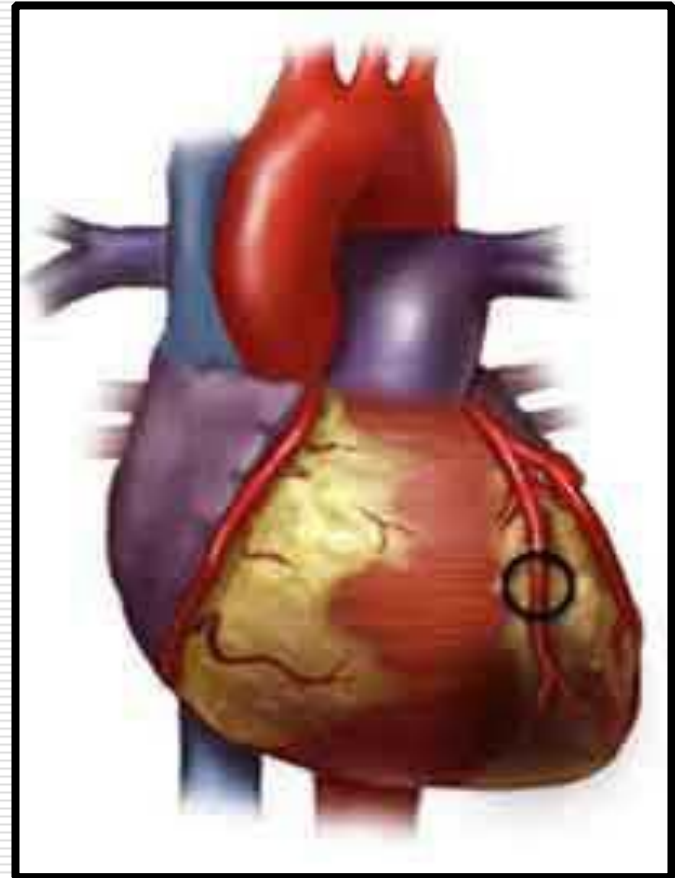


Jantung

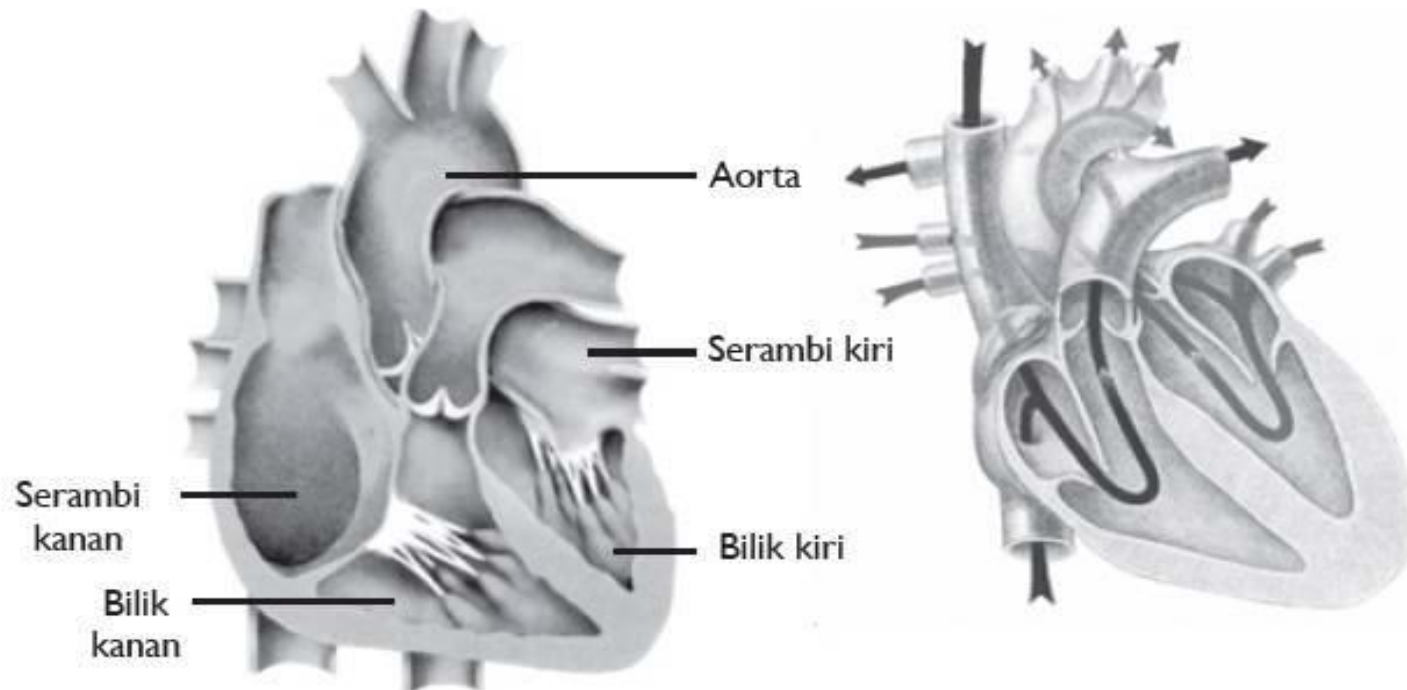
Pembulu darah

1. Jantung

- **Besar jantung pada manusia tidaklah lebih besar daripada besar kepalan tangan. Beratnya sekitar 300 gram. Jantung manusia terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Jantung berfungsi memompa darah. Selanjutnya darah dialirkan ke seluruh tubuh.**



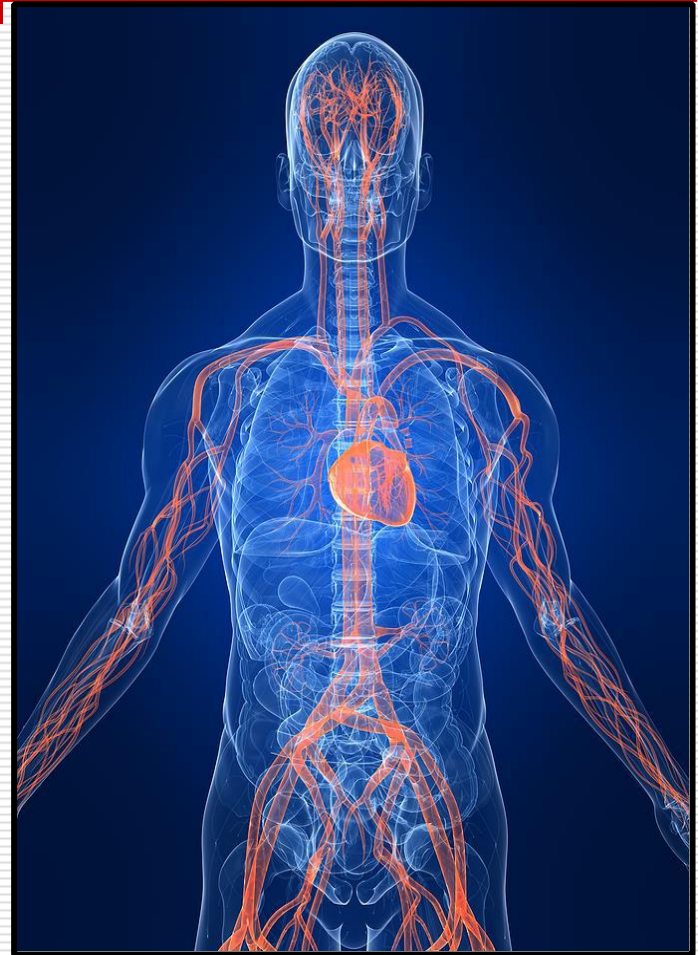
- Jantung manusia terbagi menjadi empat ruangan yaitu **serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri**.
- Antara serambi dan bilik dibatasi oleh katup atau klep. Katup ini berfungsi sebagai pencegah bercampurnya darah bersih (banyak mengandung oksigen) dan darah kotor (banyak mengandung karbon dioksida).
- Jantung dibungkus selaput tipis yang disebut *perikardium*



Sumber: *The Visual Dictionary of Human Anatomy*, 1996

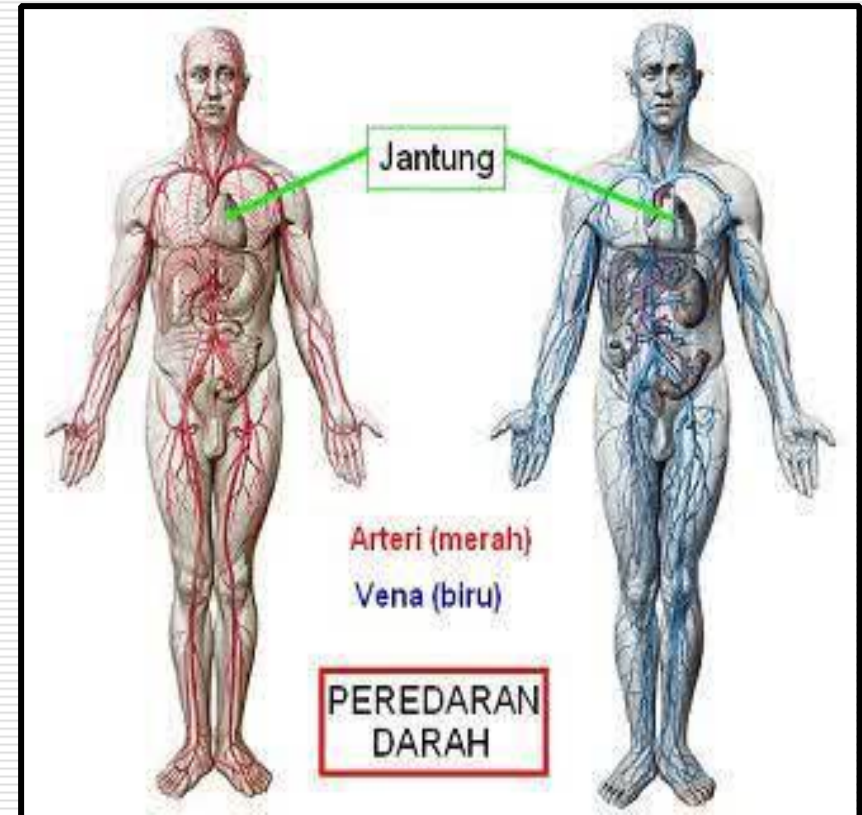
2. Pembuluh Darah

- Darah mengalir ke seluruh tubuh dari dan ke jantung melalui saluran. Saluran tempat mengalirnya darah ini disebut pembuluh darah. Pembuluh darah dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.



a. Pembuluh nadi (*Arteri*)

- Letak arteri agak dalam, tersembunyi dari permukaan tubuh. **Arteri dilewati darah yang mengalir dari jantung ke seluruh tubuh.**
- Arteri ini dibedakan menjadi empat dari terbesar sampai terkecil. Keempat arteri tersebut yaitu:
 1. *aorta*,
 2. *arteri*,
 3. *arteriol*,
 4. *kapiler*.
- Aorta atau pembuluh nadi utama keluar dari bilik kiri. Aorta dari bilik kiri akan bercabang menjadi pembuluh nadi tubuh. Pembuluh darah ini membawa darah bersih



b. Pembuluh balik (*Vena*)

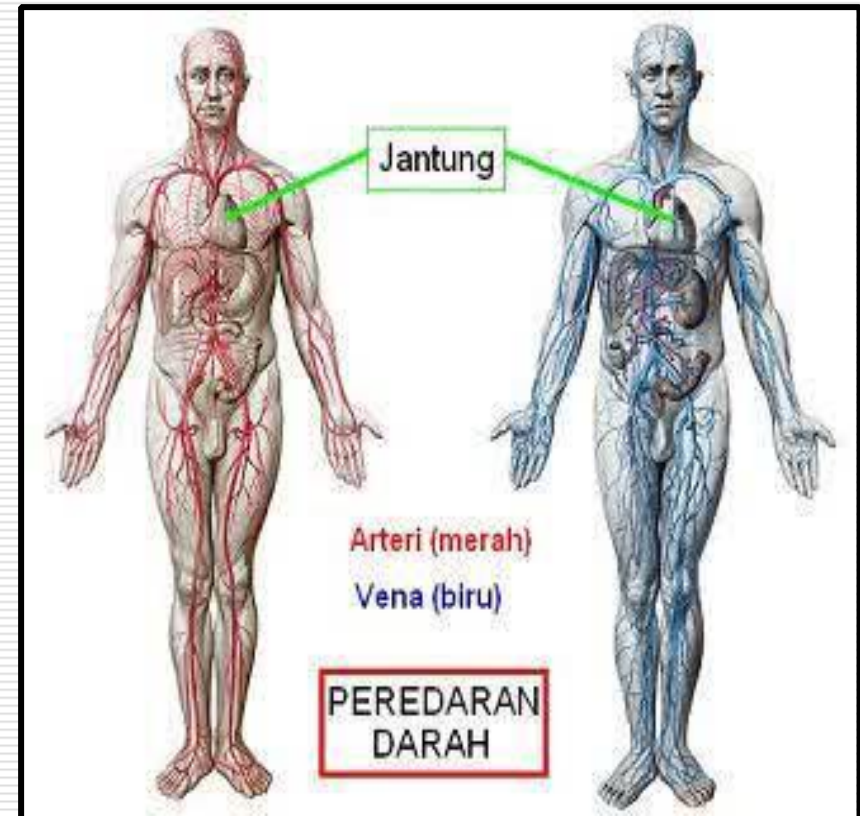
Letak vena ada di dekat permukaan kulit, tampak menonjol dan kebiru-biruan. **Vena dilewati darah dari seluruh tubuh menuju jantung.** Vena terdiri atas vena tubuh dan vena paru-paru.

Vena tubuh dibagi menjadi dua bagian yaitu

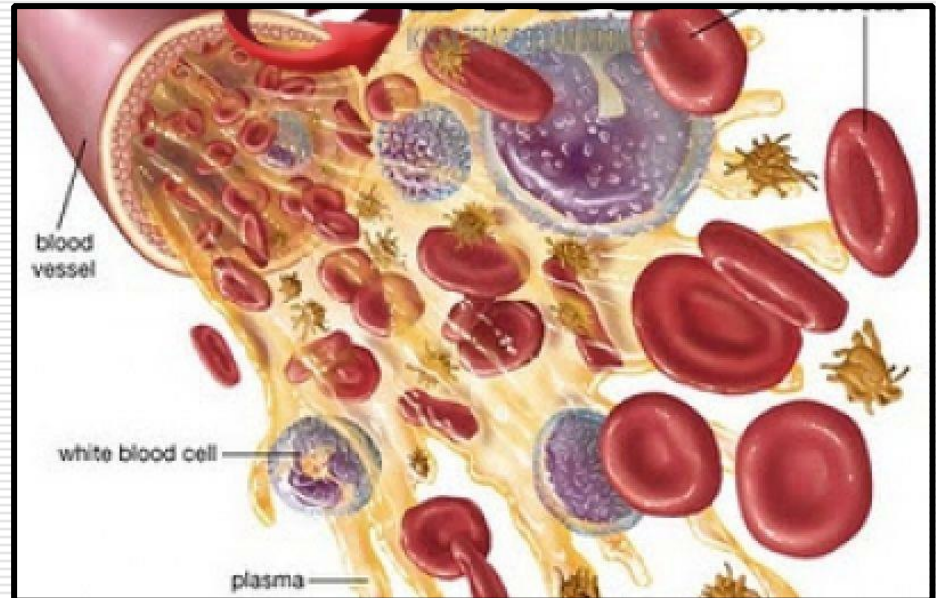
1. Vena tubuh bagian atas (*vena cava superior*) dan
2. Vena tubuh bagian bawah (*venacava inferior*).

Vena paru-paru juga dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Venaparu-paru bagian kanan dan
2. Vena paru-paru bagian kiri.

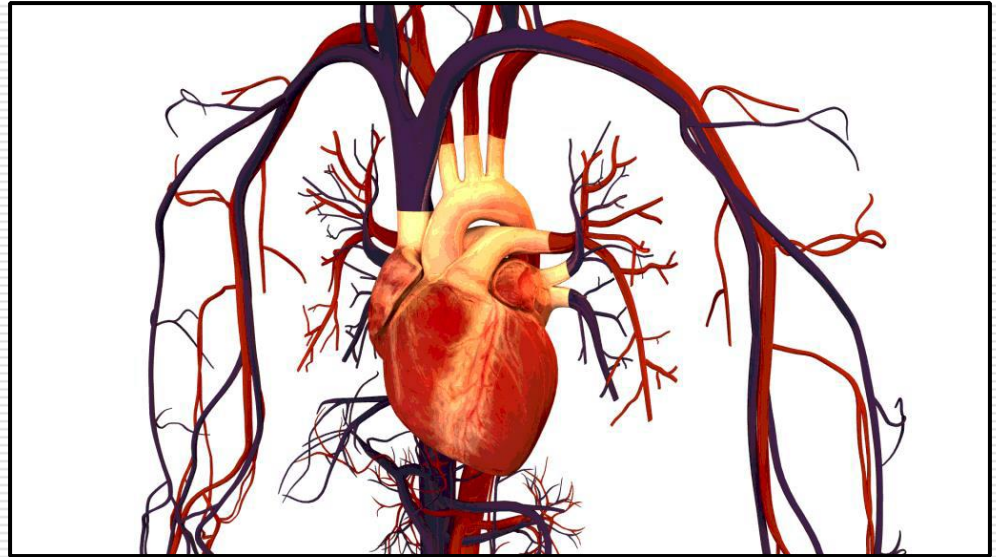


- Selain berfungsi mengalirkan darah, pembuluh darah juga memiliki fungsi yang lain yaitu:
 1. Penampung cadangan cairan tubuh,
 2. Mengatur suhu tubuh, dan
 3. Mengalirkan sisa-sisa metabolisme tubuh



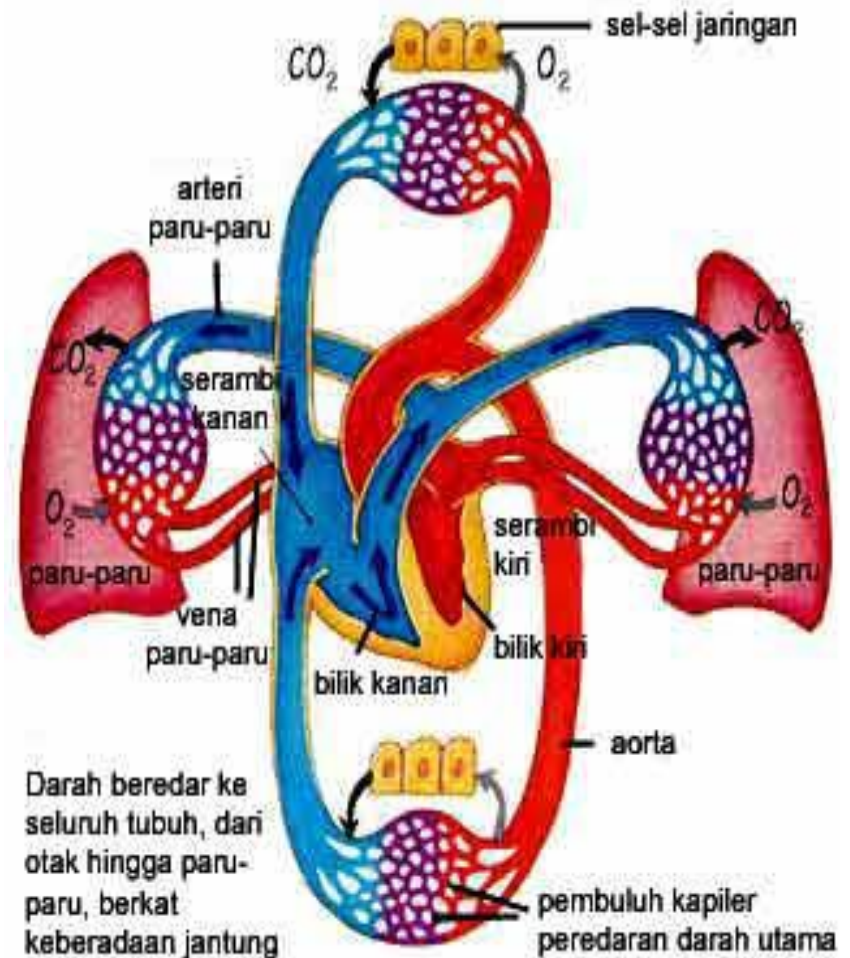
b. Sistem Peredaran Darah

- Di dalam tubuh, darah beredar menurut jalan yang sudah ditentukan.
- Hal ini dikarenakan darah membawa sari-sari makanan, oksigen (udara bersih), dan karbondioksida (udara kotor).
- Nah, supaya darah bersih dan kotor tidak bercampur maka jalan yang dilewati darah juga berbeda.
- Jadi bagaimanakah darah beredar?



Peredaran darah manusia dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut

1. **Peredaran darah kecil**, yaitu peredaran darah dari jantung menuju ke paru-paru kemudian kembali ke jantung. Darah yang menuju paru-paru banyak mengandung karbon dioksida. Nah, setelah kembali ke jantung dan keluar dari jantung darah banyak mengandung oksigen.
2. **Peredaran darah besar**, yaitu peredaran darah dari jantung kemudian mengalir ke seluruh tubuh (selain paru-paru) dan kembali ke jantung. Darah yang keluar dari jantung banyak mengandung oksigen. Kemudian darah mengalir ke seluruh tubuh dan kembali ke jantung. Darah ini banyak mengandung karbon dioksida



Jadi urutan proses peredaran darah pada manusia sebagai berikut.

