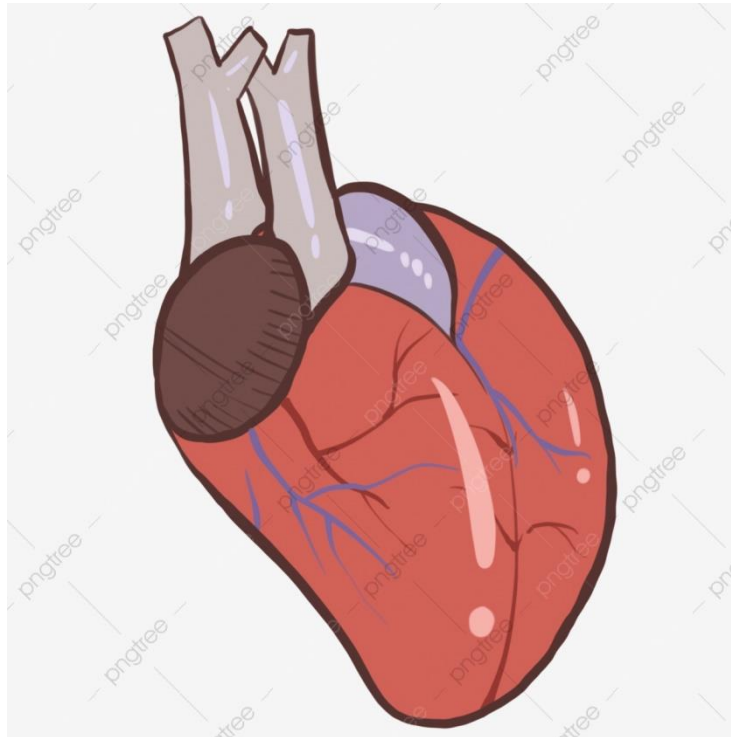


EVA KARMINI, S. Pd.

BAHAN AJAR



TEMA 4 SEHAT ITU PENTING

SUBTEMA 3

Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia

Pembelajaran 1

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Muatan : IPA

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.	3.4.1	Menganalisis macam – macam gangguan yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.
		3.4.2	Menjelaskan cara mencegah gangguan pada jantung dan pembuluh darah.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1	Membuat infused water dalam memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

Muatan : Bahasa Indonesia

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
3.6	Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan	3.6.1	Mengidentifikasi ciri – ciri pantun
		3.6.2	Mengidentifikasi jenis – jenis pantun
4.6	Meliskan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri Memahami makna tanggung jawab sebagai warga masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.	4.6.1	Membacakan pantun hasil karya sendiri dengan intonasi dan lafal yang benar. Menjelaskan makna tanggung jawab



Ayo Membaca

Tahukah kalian jika Udin sedang sakit, Ia sering merasa lemas dan lesu.

Dokter menganjurkan Udin mengonsumsi sayuran hijau, buah – buahan dan berolahraga saja.

Minum es menghilangkan dahaga,

setelah itu lanjut berenang.

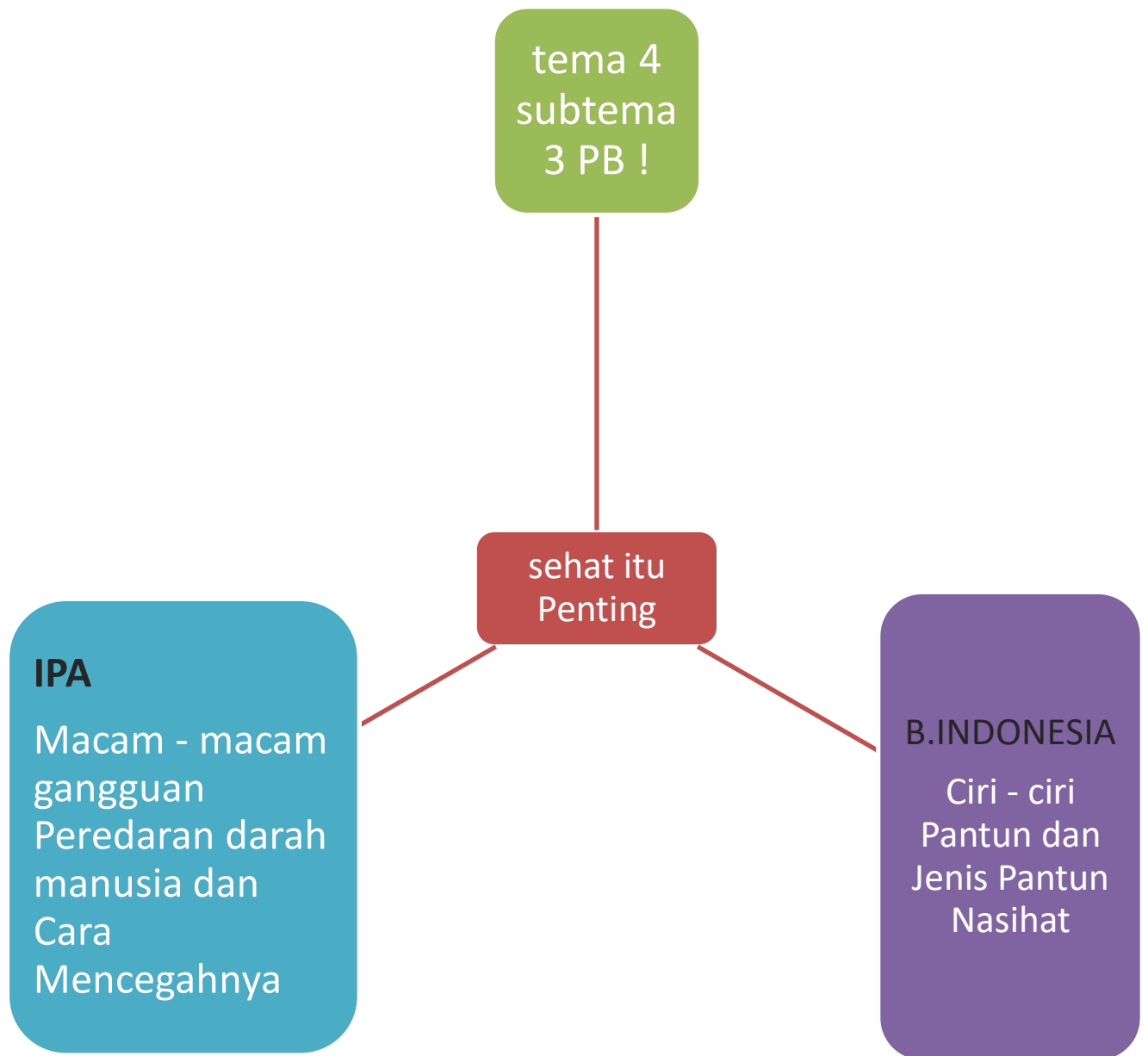
Senantiasalah berolahraga, badan sehat hidup senang

Ayo kita jenguk Udin yuk!
Kita bawa sayuran hijau dan buah – buahan buat Udin ya.



Ayooo, sambil nanti kita hibur Udin dengan Pantun ya!hehehe....

PETA KONSEP





Ayo Membaca

Anak-anak, sebelum kita membahas pembelajaran lebih dalam, coba baca teks di bawah ini dengan seksama !



Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



- Agar dapat lebih memahami tentang macam – macam gangguan pada organ peredaran darah pada manusia, ayo kita tonton video dengan link https://www.youtube.com/channel/UCWmDqLXu_g9CNpx3RFEsK-g

Gangguan Pada Organ Peredaran Darah Manusia

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena keturunan, kelainan bawaan (kelainan sejak lahir), maupun gaya hidup dan makanan yang tidak sehat, misalnya terlalu banyak mengonsumsi makanan yang berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Gangguan pada organ peredaran darah manusia diantaranya :

1. Anemia

Gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing, pucat, mata berkunang-kunang. Anemia dapat disebabkan oleh luka yang mengeluarkan banyak darah, kekurangan zat besi, atau adanya penyakit seperti kanker tulang.

2. Hipertensi (tekanan darah tinggi)

Hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah, biasanya penderita hipertensi sering merasa pusing, jantung berdebar-debar, sesak napas jika terlalu lelah, pundak dan leher terasa kaku, mudah lelah, serta mudah marah. Penyakit ini dapat disebabkan faktor keturunan serta kebiasaan makan makanan yang berlemak dan kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan minum minuman keras, mengalami stres, usia dll.

Besar kecilnya tekanan darah seseorang dapat diukur menggunakan tensimeter. Untuk mengatasi penyakit hipertensi usaha-usaha yang dapat dilakukan diantaranya: a. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh. b. Berhenti merokok dan alkohol. c. Latihan fisik/olah raga secara teratur. d. Menghindari stress

3. Hipotensi (tekanan darah rendah)

Hipotensi (tekanan darah rendah) dapat terjadi karena menderita penyakit misalnya diare, gangguan pada jantung, infeksi, dehidrasi, sedang hamil, kehilangan banyak darah, kekurangan nutrisi, dll.

Gejala hipotensi diantaranya ialah tiba-tiba merasa pusing atau malah terjatuh dan pingsan. Atau yang paling umum terjadi ialah merasa pusing ketika merubah posisi dari posisi tidur ke posisi duduk atau berdiri.

4. Kanker Darah (Leukemia)

Penyakit ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah. Kelainan ini dapat disebabkan karena zat-zat karsinogenik (zat yang memicu timbulnya kanker)

5. Hemofilia

Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka. Penyakit ini merupakan penyakit keturunan.

6. Varises

Varises merupakan pelebaran pembuluh balik (vena) yang umumnya terjadi di bagian betis. Di bagian betis tersebut tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru yang disebut varises. Varises terjadi karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki.

7. Sklerosis

Sklerosis yaitu pengerasan pembuluh nadi (arteri) karena terbentuknya kerak keras di bagian dalam dinding pembuluh nadi. Bila kerak tersebut dari senyawa lemak disebut aterosklerosis, sedangkan bila terbentuk dari senyawa kalsium disebut arteriosklerosis. Akibat adanya kerak pada dinding pembuluh darah, bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan akibat selanjutnya terjadi hipertensi (tekanan darah tinggi). Sklerosis dapat disebabkan makanan yang tidak sehat, banyak mengandung lemak.

8. Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner, terjadi karena adanya penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh arteri koroner sehingga menyumbatnya. Penyakit ini disebabkan makanan yang banyak mengandung kolesterol

9. Stroke

Stroke, disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak sehingga saraf-saraf yang ada di otak tidak memperoleh cukup oksigen. Keadaan ini menyebabkan kerja saraf terganggu. Stroke biasanya diawali dengan penyakit hipertensi, dan atau penyakit jantung koroner.

10. Talasemia

Pada penyakit ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida berkurang.

- Gangguan – Gangguan ini akan ditampilkan melalui video pembelajaran di youtube dengan alamat https://www.youtube.com/channel/UCWmDqLXu_g9CNpx3RFESK-g..

Cara mencegah gangguan kesehatan pada jantung dan Pembuluh darah

- Olahraga secara teratur Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh kita terhadap berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membuat jantung yang merupakan alat peredaran darah dapat berfungsi dengan baik.
- Menghindari makanan berlemak Lemak di dalam darah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah.
- Akibat penyempitan pembuluh darah akan timbul penyakit jantung dan pendarahan otak
- Menghindari rokok dan minuman beralkohol Zat-zat yang terkandung di dalam rokok dapat menyebabkan penyakit jantung. Selain merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol juga dapat mempengaruhi alat peredaran darah. Jumlah alkohol yang terlalu banyak di dalam darah dapat mengakibatkan tubuh menjadi lemah dan mudah terserang penyakit.
- Makan makanan yang bergizi cukup dan seimbang
- Tidur dan istirahat yang cukup

Adapun pencegahan untuk gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah yaitu:

1. Hipertensi, hipotensi dan jantung koroner dapat dicegah dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, serta mengonsumsi makanan berserat seperti sayur – mayur dan buah – buahan (bisa dengan infused water)
2. Varises dapat dicegah dengan cara melakukan pendinginan atau meluruskan kaki setelah berolahraga agar aliran darah kembali lancar.



Minum es menghilangkan dahaga (a)
Setelah itu lanjut berenang (b)
Senantiasalah berolahraga (a)
Jantung sehat hidup senang (b)

Ayo amati pantun di atas dan bacalah pantun tersebut!

Pola hidup sehat dan makanan berkualitas dapat menjadi ide untuk membuat pantun. Sebelum membuat pantun ayo kenali Kembali ciri-ciri dan unsur pantun berikut!

- Pantun tersebut terdiri dari satu bait atau empat baris.
- Tiap baris memiliki 8-12 suku kata.
- Baris pertama dan kedua disebut sampiran.
- Baris ketiga dan keempat disebut isi.
- Pantun tersebut memiliki pola sajak atau bunyi akhir a-b-a-b

Selain ciri-ciri diatas pantun juga memiliki jenis pantun. Pantun itu memiliki banyak jenisnya salah satunya Pantun Nasihat. Jenis Pantun dapat ditemukan dengan melihat bagian isi pantun.

Coba perhatikan pantun yang diucapkan Dayu tadi!

Minum es menghilangkan dahaga (a)
Setelah itu lanjut berenang (b)
Senantiasalah berolahraga (a)
Jantung sehat hidup senang (b)

Pantun di atas jenisnya Pantun nasehat karena berisi nasihat untuk senantiasaa melakukan olahraga agar jantung sehat dan hidup Bahagia

JENIS – JENIS PANTUN

- 1. Pantun Anak**
- 2. Pantun Berkasih – kasihan/cinta**
- 3. Pantun adat istiadat**
- 4. Pantun Agama**
- 5. Pantun Nasihat**
- 6. Pantun Teka – Teki**
- 7. Pantun Jenaka**

JENIS – JENIS PANTUN

1. Pantun anak

Pantun anak adalah pantun yang isinya khusus atau menceritakan tentang dunia anak-anak, sehingga pemilihan bahasa yang digunakan pun biasanya akan lebih mudah dipahami. Contohnya:

Pergi ke sawah menanam padi

Sawah dibajak dengan sapi

Jadi anak yang baik hati

Tentu tahu balas budi

Burung camar di tepi pantai

Pantai yang indah banyak ombaknya

Jadilah kamu anak yang pandai

Sudah pasti banyak temannya

2. Pantun kasih sayang/cinta

Jenis pantun ini banyak digunakan untuk sarana perkenalan, mengungkapkan perasaan serta pujian dan termasuk pantun muda mudi. Berikut contohnya:

Jelatik burung di awan

Selasih di atas peti

Sudah cantik bersama padan

Kasih tersangkut di dalam hati

Anak lintah banyak bersua

Lintah melilit batang padi

Peluk cium kita berdua

Tandanya cinta dalam hati

3. Pantun adat istiadat

Pantun ini berisi ungkapan tradisi dari leluhur, sehingga harus dipelihara dan tak boleh dilupakan. Fungsi pantun adat istiadat merupakan bentuk peraturan atau norma dalam masyarakat. Berikut contohnya:

*Lebat daun bung di tanjung
Berbau harum bunga cempaka
Adat dijaga pusaka dijunjung
Baru dipelihara adat pusaka*

*Bukan lebah sembarang lebah
Lebah bersarang di buku buluh
Bukan sembah sembarang sembah
Sembarang bersarang jari sepuluh*

4. Pantun agama

Pantun agama adalah pantun yang di dalamnya terdapat nilai-nilai atau prinsip keagamaan. Biasanya tak hanya tentang pengetahuan agama, namun juga berisikan perintah dan larangan menurut agama. Berikut contohnya:

*Kalau menegakkan benang basah
Aib malu orang sekampung
Kalau menegakkan agama yang salah
Hidup mengerang mati menanggung*

*Kalau sudah duduk berdamai
Jangan lagi diajak berperang
Kalau sunnah sudah dipakai
Jangan lagi dibuang-buang.*

5. Pantun nasehat

Pantun nasehat merupakan pantun yang menjelaskan sendi kebaikan dan bermasyarakat, kemudian disampaikan melalui peraturan estetika kata. Contoh:

*Kelapa gading buahnya banyak
Lebat berjulai di pangkal pelepah
Bila berunding sesama bijak
Kusut selesai, sengketa pun sudah*

*Apalah tanda kayu meranti
Kayunya rampak melambai angin
Apalah tanda melayu sejati*

Ilmunya banyak, belajarpun rajin

6. Pantun teka-teki

Ini adalah pantun yang berisikan tebakan atau sebuah teka-teki. Dan untuk melengkapi pantun teka-teki biasanya dibutuhkan jawaban. Berikut contohnya:

Kalau tuan bawa keladi

Bawakan juga si pucuk rebung

Kalau tuan bijak bestari

Binatang apa tanduk di hidung

Tugak padi jangan bertangguh

Kunyit kebun siapa galinya

Kalau tuan cerdik sungguh

Langit tergantung mana talinya

7. Pantun jenaka

Salah satu jenis pantun yang paling sering dijumpai dalam berbagai acara, semisal pernikahan adat Betawi. Jenis pantun jenaka sendiri memiliki tujuan untuk menghibur pendengarnya. Kadang juga digunakan untuk menyindir. Berikut contohnya:

Dimana kuang hendak bertelur

Di atas lata dirongga batu

Dimana tuan hendak tidur

Di atas dada dironggah susu

Pohon manggis di tepi rawa

Tempat nenek tidur beradu

Sedang menanggis nenek tertawa

Melihat kakek bermain gundu

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2014).
- Buku Pedoman siswa Tema : 4. *Sehat itu Penting* Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Rev.2017, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013 Rev.2017).
- Buku Penilaian BUPENA 5B untuk SD/MI Kelas V, Jakarta:Penerbit Erlangga, 2017.
- Video di youtube tentang gangguan pada peredaran darah manusia
https://www.youtube.com/channel/UCWmDqLxu_g9CNpx3RFESK-g
- <https://kelasbuwahu.wordpress.com/2015/07/30/peredaran-darah-manusia-kelas-5/>