

SEHAT ITU PENTING
“ GANGGUAN PADA ORGAN PEREDARAN DARAH”
(TEMA 4 SUB TEMA 2 PEMBELAJARAN 2)

DISUSUN OLEH :
HESTIKA RISMAYANTI, S.Pd.

Dengar perkataan bang Ari
Jangan pernah melupakan sejarah
Melakukan gerakan tari
Bisa melancarkan peredaran darah



KELAS

5

KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan : IPA

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.4	Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Menganalisis organ peredaran darah pada manusia. 3.4.2 Menguraikan macam-macam gangguan pada peredaran darah. 3.4.3 Menguraikan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah.
4.4	Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Merancang gambar 4 ruang pada organ jantung

Muatan : Bahasa Indonesia

No	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 Menguraikan ciri-ciri pantun
4.6	Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri	4.6.1 Mempresentasikan pantun hasil karya sendiri

Muatan : SBdP

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1	Memahami properti tari daerah	3.1.1 Menguraikan tentang properti dalam karya tari. 3.3.2 Mengidentifikasi properti tari.
4.3	Memeragakan penggunaan properti tari daerah.	4.1.1 Mempraktekkan tari dengan menggunakan properti yang tepat.

BAHAN AJAR BAHASA INDONESIA

A. JUDUL

Menjelaskan ciri-ciri Pantun

B. TUJUAN

Setelah membaca dan mempelajari bahan ajar siswa dapat :

1. Menelaah isi pantun nasihat dengan tepat.
2. Menganalisis pantun nasihat berdasarkan ciri-ciri pantun dengan tepat.
3. Membuat pantun nasihat secara mandiri.
4. Mengoreksi pantun nasihat yang telah dibuat dengan tepat.

C. ISI

Jenis-jenis Pantun

Setelah memahami ciri-ciri pantun, kini saatnya teman-teman juga mengenal jenis-jenis pantun yang biasa diujarkan ataupun dituliskan seseorang. Berikut ini adalah jenis-jenis pantun berdasarkan tema isinya.

1. Pantun Nasihat

Pada dasarnya, pantun dibuat untuk memberi imbauan dan anjuran terhadap seseorang ataupun masyarakat. Karena itulah, tema isi pantun yang paling banyak dijumpai berjenis pantun nasihat. Pantun yang satu ini memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral dan didikan.

2. Pantun Jenaka Sesuai namanya, jenis pantun yang satu ini memang memiliki kandungan isi yang lucu dan menarik. Tujuannya tak lain untuk memberi hiburan kepada orang yang mendengar ataupun membacanya. Tidak jarang pula, pantun jenaka digunakan untuk menyampaikan sindiran akan kondisi masyarakat yang dikemas dalam bentuk ringan dan jenaka.

3. Pantun Agama

Jenis pantun yang satu ini memiliki kandungan isi yang membahas mengenai manusia dengan pencipta-Nya. Tujuannya serupa dengan pantun nasihat, yaitu memberikan pesan moral dan didikan kepada pendengar dan pembaca. Akan tetapi, tema di pantun agama lebih spesifik karena memegang nilai-nilai dan prinsip agama tertentu.

4. Pantun Teka-teki

Jenis pantun yang satu ini selalu memiliki ciri khas khusus di bagian isinya, yakni diakhiri dengan pertanyaan pada larik terakhir. Tujuan dari pantun ini umumnya untuk hiburan dan mengakrabkan kebersamaan.

5. Pantun Berkasih-kasih

Sama dengan namanya, isi dari jenis pantun yang satu ini erat kaitannya dengan cinta dan kasih sayang. Umumnya, pantun berkasih-kasih tenar di kalangan muda-mudi Melayu untuk menyampaikan perasaan mereka kepada kekasih maupun orang yang disukainya.

6. Pantun Anak

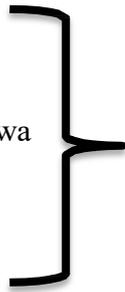
Tidak hanya untuk orang dewasa, pantun bisa juga disampaikan untuk anak-anak. Tentu saja isinya lebih ringan dan menyangkut hal-hal yang dianggap menyenangkan oleh si kecil. Tujuan awal dari jenis pantun yang satu ini adalah untuk mengakrabkan anak dengan pantun, sekaligus memberikan didikan moral bagi mereka

Ciri-ciri pantun :

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

Contoh pantun nasihat :

Di jalan berjumpa daun sugi
Ingat manfaat lantas cepat dibawa
Tiada belajar tiada yang rugi
Kecuali di masa tua



Analisis pantun nasihat :

1. Pantun tersebut memiliki 1 bait yang terdiri atas 4 baris
2. Jumlah suku kata secara berurutan setiap baris yaitu 10, 12, 12, 9
3. Baris yang menunjukkan sampiran aitu:
Di jalan berjumpa daun sugi (baris pertama)
Ingat manfaat lantas cepat dibawa (baris kedua)
4. Baris yang menunjukkan isi yaitu
Tiada belajar tiada yang rugi (baris ketiga)
Kecuali di masa tua (baris keempat)
5. Bersajak a-b-a-b
6. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

D. RANGKUMAN

Pantun nasihat adalah pantun yang berisi nasihat dengan tujuan mendidik dan memberikan nasihat moral, budi pekerti, dan lainnya. Pantun yang satu ini memiliki isi yang bertujuan menyampaikan pesan moral dan didikan. 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.

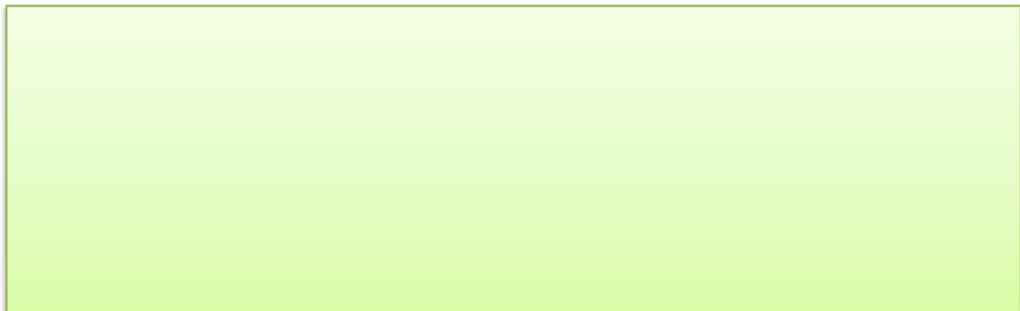
E. DISKUSI

1. Coba analisis pantun nasihat di bawah ini !

Ada kain terkena tinta
Noda tinta banyak menetes
Semangatlah gapai cita
Agar hidup jadi sukses

Hasil analisis

2. Buatlah 1 bait pantun nasihat !



BAHAN AJAR IPA

A. JUDUL

Gangguan pada organ peredaran darah manusia

B. TUJUAN

1. Menjelaskan bagian organ peredaran darah.
2. Menjelaskan berbagai penyakit atau gangguan pada organ peredaran darah
3. Menjelaskan cara menjaga kesehatan organ peredaran darah

C. ISI

ORGAN PEREDARAN DARAH

Organ Jantung

Organ jantung merupakan salah satu organ dalam sistem peredaran darah yang terletak dalam rongga dada, tepatnya di antara paru-paru. Jantung memiliki posisi yang miring sehingga bagian ujungnya yang runcing (apex) menunjuk ke arah bawah ke pelvis kiri dan ujungnya menghadap ke atas bahu kanan.

Jantung memiliki dua lapisan, yaitu lapisan dalam (perikardium viseral) dan lapisan luar (perikardium parietal). Pada lapisan jantung terdapat cairan pelumas yang berfungsi untuk mengurangi gesekan ketika jantung memompa darah. Pada dinding jantung terdapat tiga lapisan, yaitu epikardia, miokardia, dan endokardia. Lapisan endokardia merupakan endotelium tipis dan halus yang menjadi pembatas dalam jantung yang berhubungan dengan pembatas pada pembuluh darah.

Jantung terdiri dari empat bagian, yaitu atrium kanan, atrium kiri, ventrikel kanan, dan ventrikel kiri. Dalam sistem peredaran darah, atrium kanan berfungsi sebagai penampung darah yang mengandung sedikit oksigen dari seluruh tubuh melalui vena kava superior dan inferior dan dari jantung melalui sinus koronari. Kemudian darah dipompakan ke ventrikel kanan dan selanjutnya ke paru. Ventrikel kanan menerima darah dari atrium kanan dan dipompakan ke paru-paru melalui arteri pulmonalis. Sedangkan pada atrium kiri berfungsi dalam menerima darah yang mengandung banyak oksigen dari kedua paru melalui empat buah vena pulmonalis. Setelah itu ventrikel kiri menerima darah dari atrium kiri dan dipompakan keseluruh tubuh melalui aorta.

Pembuluh Darah

Pembuluh darah adalah jalur untuk darah yang mengalir ke seluruh tubuh dari jantung ke jaringan tubuh, begitu juga dengan sebaliknya. Pembuluh darah dibagi menjadi tiga macam yaitu pembuluh arteri, pembuluh vena dan pembuluh kapiler.

Pembuluh Arteri

Pada pembuluh arteri adalah pembuluh darah yang membawa darah dari jantung menuju pembuluh darah kapiler. Fungsi dari pembuluh darah ini adalah mengalirkan darah dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh arteri menghantarkan oksigen dan nutrisi ke semua

sel, mengangkut zat buangan misalnya karbon dioksida, menjaga keseimbangan mobilitas protein, kimia, unsur-unsur dari sistem kekebalan tubuh dan sel.

Pembuluh Kapiler

Pembuluh kapiler merupakan pembuluh darah kecil dengan diameter kurang lebih 5-10 μm .

Meskipun pembuluh kapiler memiliki

ukuran yang benar-benar kecil namun untuk kuantitas kapiler yang berasal dari arteri termasuk besar agar semua daerah sayatan yang

melintang pada aliran darah meningkat. Pembuluh kapiler merupakan penghubung antara pembuluh arteri dan vena di mana tempat

terjadinya pertukaran zat, absorpsi nutrisi pada usus, filtrasi pada ginjal, absorpsi sekret kelenjar.

Pembuluh Vena

Pada pembuluh darah vena, berfungsi untuk mengangkut karbon dioksida, menyalurkan darah dari seluruh tubuh menuju jantung.

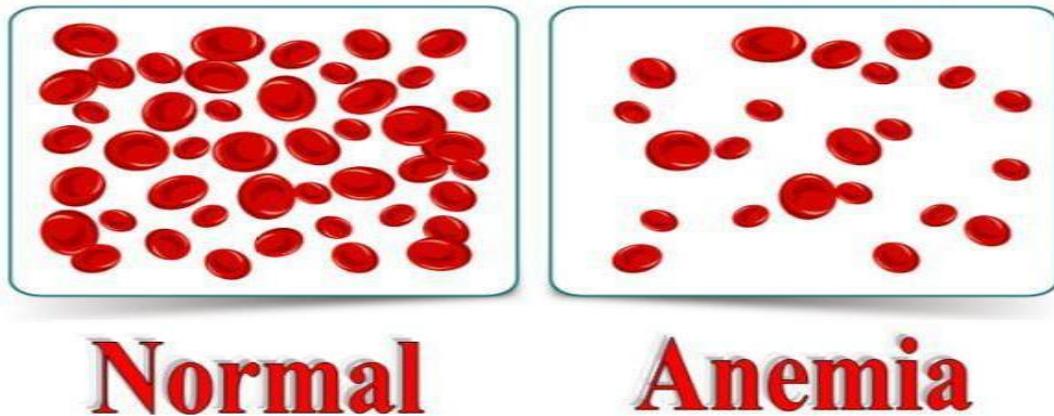
Sistem peredaran darah memiliki fungsi yaitu :

- Memiliki peran sebagai pengangkut sari-sari makanan yang ada dari usus ke ke semua bagian tubuh manusia.
- Sebagai penyalur oksigen dari organ pernafasan paru-paru kemudian mendistribusikannya ke semua tubuh.
- Sebagai pengangkut karbondioksida dari tubuh ke paru-paru.
- Sebagai pengangkut hormon dari tempat produksinya ke bagian tubuh yang membutuhkan
- Berperan sebagai pengangkut zat sisa hasil dari metabolisme sel ke ginjal.
- Menjaga kestabilan temperatur tubuh supaya tetap berada pada suhu 36 hingga 37 derajat celsius.

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-sisa metabolisme 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.



Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh menurun di bawah normal. Ciri-ciri orang yang terkena anemia adalah Kelelahan, kulit pucat, pusing dan **sakit** kepala, sesak napas, jantung berdebar, kulit dan rambut kering, lidah bengkak serta mulut terasa sakit dan Tangan dan kaki dingin. Untuk mencegah penyakit tersebut adalah :

1. Konsumsi Makanan Tinggi Zat Besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau, dan daging merah tanpa lemak.
2. Konsumsi Makanan Tinggi Vitamin B12 seperti ditemukan pada susu, semua olahan susu, daging, dan produk kedelai.
3. Konsumsi Makanan Tinggi Serat



Hipotensi

Penyakit hipotensi atau tekanan darah rendah merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah yang ada dalam arteri lebih rendah dari tekanan darah normal. Sehingga akibat dari tekanan darah rendah bisa membuat tubuh kita merasa tidak stabil. Sebab jumlah darah yang mengalir ke otak dan ginjal terhambatnya atau terbatas. Untuk tekanan darah normal biasanya berkisar antara 90/60-140/90. Sedangkan tekanan darah rendah berkisar di bawah 90/60. Ciri-ciri orang yang terkena hipotensi adalah pusing,

penglihatan menjadi kabur dan berkunang-kunang Gejala ini disebabkan karena duduk atau berdiri terlalu lama sehingga mengganggu keseimbangan tubuh, lemas, pucat, tidak semangat perut merasa mual secara tiba-tiba dan berulang kali. Cara mencegah darah rendah adalah :

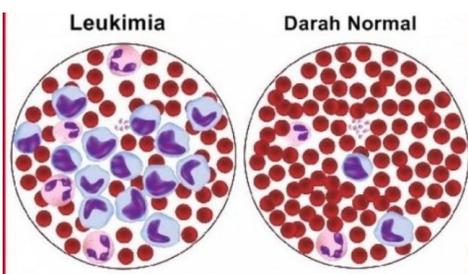
1. Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi.
2. Mengonsumsi makanan bergizi tinggi, empat sehat lima sempurna.
3. Hindari tidur larut malam
4. Olahraga secara teratur

Hipertensi

Penyakit ini bisa membuat kerusakan pada otot jantung dan pembuluh darah. Penyakit ini bisa mengakibatkan kematian mendadak. Saat manusia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi akibat terganggunya sirkulasi darah akan mengakibatkan otot jantung dan pembuluh darah mengalami kerusakan. Jika tanpa penanganan dapat menyebabkan timbulnya penyakit ginjal maupun stroke. Ciri-ciri orang yang terkena hipertensi adalah Merasa sering lelah dan lemah. Saat tekanan darah tinggi terjadi, jantung pun bekerja lebih ekstra dan membesar, nyeri dada, sakit kepala parah. Masalah pada penglihatan, kesulitan bernapas, detak jantung tidak normal. dan darah dalam urine Cara mencegah hipertensi adalah:

1. Mengonsumsi makanan sehat.
2. Berolahraga secara teratur.
3. Menurunkan berat badan, jika diperlukan.
4. Mengurangi konsumsi garam dan kafein.

Kanker Darah



Penyakit kanker darah atau lebih tepatnya leukemia adalah kondisi tubuh dimana darah terlalu banyak memproduksi sel darah putih abnormal. Leukemia dapat terjadi pada orang dewasa dan anak-anak. ciri-ciri orang yang leukimia adalah demam dan menggigil, tubuh terus menerus terasa lelah, berat badan turun drastis. gejala anemia. bintik merah pada kulit. mimisan. muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening. Dan mual. Cara untuk mencegah leukimia adalah :

1. Menghindari kebiasaan merokok
2. Menjaga berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta aktif berolahraga

3. Menjauhi paparan bahan kimia berbahaya seperti asap kendaraan, bensin tanpa timbal, dan pembasmi tanaman hama.

Varises



Varises adalah pembengkakan atau pelebaran pembuluh darah vena yang disebabkan oleh adanya penumpukan darah di dalam pembuluh tersebut. Varises ditandai dengan pembuluh vena yang berwarna ungu atau biru gelap, dan tampak bengkak atau menonjol. Ciri-ciri orang yang terkena varises adalah Rasa nyeri, panas, dan berdenyut di bagian tungkai, kaki terasa berat dan tidak nyaman, pembengkakan di area kaki dan pergelangan kaki, kulit di area varises tampak kering dan terasa gatal, kram otot kaki, terutama pada malam hari dan perubahan warna kulit di area sekitar varises. Cara mencegah varises adalah:

1. Olahraga secara teratur
2. Usahakan agar berat badan selalu tetap seimbang
3. Hindari untuk berdiri yang terlalu lama.
4. Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki.
5. Biasakan mengonsumsi vitamin C dan E.

Stroke



Stroke Merupakan Penyakit yang diakibatkan arteri yang menuju ke otak pecah atau tertutup oleh embolus sehingga sebagian otak kekurangan suplai Oksigen. Hampir 70 persen kasus stroke terjadi pada penderita hipertensi. Gejala stroke antara lain:

- Pingsan
- Kehilangan kesadaran
- Kelumpuhan tiba-tiba wajah, tangan atau kaki, terutama pada sisi sebelah tubuh
- Kesulitan melihat dengan salah satu atau kedua mata
- Kesulitan berjalan
- Gangguan koordinasi atau keseimbangan
- Selain itu, stroke bisa menyebabkan depresi atau ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi.

Penyebab stroke antara lain:

- Hipertensi atau tekanan darah tinggi

- Diabetes mellitus atau kencing manis
- Penyakit jantung: gangguan katup, gagal jantung
- Kolesterol tinggi
- Obesitas atau kegemukan
- Gaya hidup: konsumsi alkohol berlebih, merokok, penggunaan obat-obatan terlarang

Jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah kondisi ketika pembuluh darah utama yang memberi pasokan darah, oksigen, dan nutrisi untuk jantung menjadi rusak. Biasanya, kondisi ini disebabkan oleh plak kolesterol dan proses peradangan.

Gejala yang ditimbulkan oleh penyakit jantung koroner, meliputi:

- Nyeri dada atau ketidaknyamanan pada dada, nyeri ini bisa menjalar ke leher, rahang, bahu, dan tangan sisi kiri, punggung, perut sisi kiri (sering dianggap maag). Nyeri ini ringan sampai dengan berat. Nyeri dada ini disebut dengan “angina” yang dapat bertahan selama beberapa menit. Jika plak belum menyumbat arteri koronaria secara total, maka angina akan mereda dengan sendirinya. Jika angina bertahan terus-menerus, maka segera bawa diri ke dokter.
- Keringat dingin, mual, muntah, atau mudah lelah.
- Irama denyut jantung yang tidak stabil (aritmia), bahkan bisa menyebabkan henti jantung (sudden cardiac arrest) yang bila tidak ditangani dengan cepat dapat menyebabkan kematian.

Penyebab penyakit jantung koroner ada banyak. Meski begitu, penelitian telah menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi, kolesterol dan trigliserida tinggi, diabetes, kegemukan, kebiasaan merokok, serta peradangan pada pembuluh darah merupakan faktor utama .

Cara mencegah jantung koroner , antara lain:

1. Olahraga teratur
2. Makan makanan yang banyak mengandung anti oksidan
3. Hindari merokok
4. Hindari stres
5. Menjaga berat badan
6. Istirahat yang cukup

”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.

BAHAN AJAR SBdP

A. JUDUL

Properti Tari

B. TUJUAN

Menguraikan tentang properti dalam karya tari.

Mengidentifikasi properti tari.

C. ISI



properti tari adalah segala sesuatu yang akan diperlukan penari tari kreatif di ruang pentas. Properti tari harus disesuaikan dengan tema tarian, agar lebih menarik. Namun yang perlu diperhatikan adalah bagaimana cara menggunakan properti tersebut sesuai dengan karakter, tema, dan tarian yang dibuat..

fungsi properti dalam seni tari yaitu mendeskripsikan tema dari sebuah tarian, memperjelas gerakan dan karakter dari seorang penari, serta menambah keindahan dalam gerakan tari.



Kipas



Topeng



Sampur/selendang



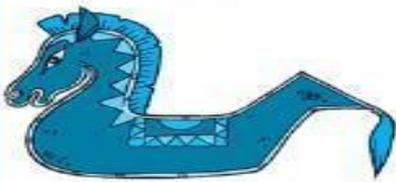
Tombak



Payung



Piring



Kuda kepang



Kipas



Piring



Sampur



Topeng



Gendewa

***Selamat belajar
dan
Tetap semangat ya !***