



SEHAT ITU PENTING

*P E R E D A R A N
D A R A H K U S E H A T*



L/O/G/O

Kata pengantar

Assalamu alaikum wr.wb

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang di limpahkan kepada kami sehingga kami dapat menyelesaikan bahan ajar tema 4 dengan judul sehat itu penting sub tema 1 yaitu peredaran darah manusia. Adapun tujuan dari bahan ajar ini adalah sebagai salah satu media atau alat pembelajaran dalam pembelajaran daring yang sedang kita lakukan saat ini.

Keberhasilan dalam pembuatan bahan ajar ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Suami dan anakku yang tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya.
2. Teman-teman ppg angkatan 3 UNEJ terutama kelas 4b dan semua pihak yang membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan bahan ajar baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari akan keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan bahan ajar ini. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat diharapkan penulis. Akhirnya semoga bahan ajar ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.



PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Kompetensi dasar dan indikator

BHS IND

KD 3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan
KD 4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri

INDIKATOR 3.6.1 Menyebutkan bagian-bagian dan ciri-ciri pantun
Indikator 4.6.1 Membuat pantun dengan tema tertentu, lalu menunjukkan unsur- unsur pantun yang dibuat



PEREDARAN DARAHKU SEHAT



BHS INDONESIA

- 3.4 Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia
- Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia secara rinci.
- 4.4Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia
- Menggambar cara kerja organ peredaran darah manusia secara rinci.

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



TUJUAN PEMBELAJARAN

- ❖ Siswa dapat menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada manusia secara rinci setelah melihat tayangan video
- ❖ Siswa dapat berkreasi dengan menggambar peta konsep cara kerja organ peredaran darah manusia secara rinci
-
- ❖ Siswa dapat menyebutkan bagian-bagian dan ciri-ciri pantun dengan tepat
- ❖ Siswa dapat membuat pantun dengan tema tertentu, serta menunjukkan unsur-unsur pantun yang dibuat dengan benar.

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



“Udara dingin di pagi hari
Minum teh nikmat dirasa
Hendaklah kita menjaga diri
Kesehatan sangatlah
berharga



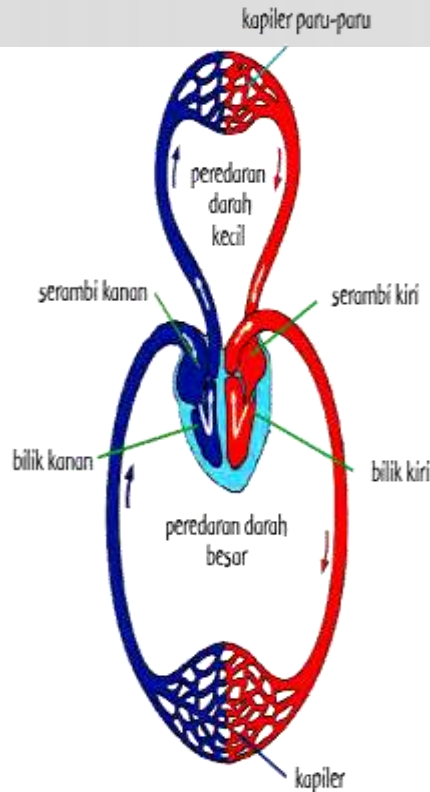
Siti anak yang rajin dan disiplin. Siti selalu berangkat ke sekolah lebih awal. Jarak rumah Siti dan sekolah tidak terlalu jauh. Siti berangkat ke sekolah naik sepeda. Naik sepeda juga merupakan kegiatan olahraga. Siti mengayuh sepedanya dengan santai. Siti hanya membutuhkan waktu 20 menit untuk sampai ke sekolah. Siti sangat peduli dengan kesehatan tubuh. Bersepeda termasuk olahraga yang mendukung kebugaran dan dapat membantu melancarkan peredaran darah.

Darah sangat penting peranannya bagi manusia. Peranan darah antara lain mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh dan mengangkut karbon dioksida dari seluruh tubuh menuju paru-paru. Dalam tubuh manusia, darah mengalir melalui organ-organ peredaran darah. Apa saja organ peredaran darah manusia? Apa fungsi organ peredaran darah manusia?

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



AYO
MENGAMATI



Organ Peredaran darah manusia

Mengalirnya darah di dalam tubuh disebut sistem peredaran darah. Sistem peredaran darah dalam tubuh ada dua, yaitu peredaran darah kecil dan peredaran darah besar. Sistem peredaran darah kecil, yaitu darah mengalir dari bilik kanan menuju paru-paru melalui arteri pulmonalis. Dalam paru-paru terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung karbon dioksida (CO_2) dengan darah yang banyak mengandung oksigen (O_2). Darah yang banyak mengandung O_2 kembali ke jantung melalui vena pulmonalis. Sistem peredaran darah kecil sebagai berikut.

Bilik kanan- arteri pulmonalis- paru-paru- vena pulmonalis- serambi kiri



PEREDARAN DARAHKU SEHAT

Sistem peredaran darah besar, yaitu darah yang banyak mengandung oksigen (O₂) mengalir dari bilik kiri jantung ke seluruh tubuh (kecuali paru-paru) melalui arteri besar (aorta). Selanjutnya, terjadi pertukaran darah yang banyak mengandung oksigen dengan darah yang banyak mengandung karbon dioksida di seluruh tubuh. Darah yang banyak mengandung karbon dioksida kembali ke jantung melalui vena ke serambi kanan. Sistem peredaran darah besar adalah sebagai berikut

Bilik kiri- arteri besar (aorta)- arteri seluruh tubuh –vena-serambi kanan

Ayo menulis



Setelah membaca uraian di atas, menurut kalian ada berapa organ tubuh yang terdapat dalam peredaran darah manusia ????coba kalian tuliskan di bawah ini

Organ tubuh manusia yang berperan dalam peredaran darah adalah:.....
.....
.....
.....

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



**Apa itu
Jantung
?**

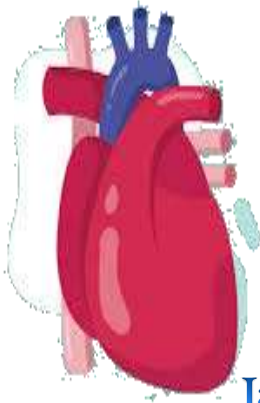
Jantung adalah organ tubuh yang memompa darah keseluruhan tubuh



PEREDARAN DARAHKU SEHAT



JANTUNG



Jantung manusia terletak di dalam rongga dada sebelah kiri. Ukuran jantung orang dewasa kira-kira sebesar kepalan tangan. Jantung memompa darah dengan cara berkontraksi dan berelaksasi secara bergantian sehingga jantung berdenyut mengembang dan mengempis

Pada kondisi normal, jantung orang dewasa berdenyut 70 kali dalam satu menit. Kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktifitas, dan kondisi Kesehatan. Alat yang digunakan untuk mengukur kecepatan denyut jantung adalah elektrokardiograf.

Jantung manusia terdiri dari 4 ruang, yaitu serambi kanan, serambi kiri, bilik kanan, dan bilik kiri. Masing-masing bagian dihubungkan dengan sekat yang disebut katup jantung

PEREDARAN DARAHKU SEHAT

AYO MENCOBA

Coba hitung denyut nadimu dengan Langkah-langkah sebagai berikut!

- ✓ Tekankan **3** jarimu pada pergelangan tangan, cari denyut nadimu
- ✓ Hitung dengan MENGGUNAKAN stopwatch dalam **1** menit sebanyak **2** kali percobaan
- ✓ Kemudian lari di tempat selama **10** detik
- ✓ Hitung kembali denyut nadimu MENGGUNAKAN stopwatch selama **1** menit sebanyak **2** kali percobaan
- ✓ Lihatlah hasil pengukuran denyut NADIMU, apakah ada perbedaan ?
- ✓ Berilah kesimpulan dari pengukuran denyut nadimu tersebut!

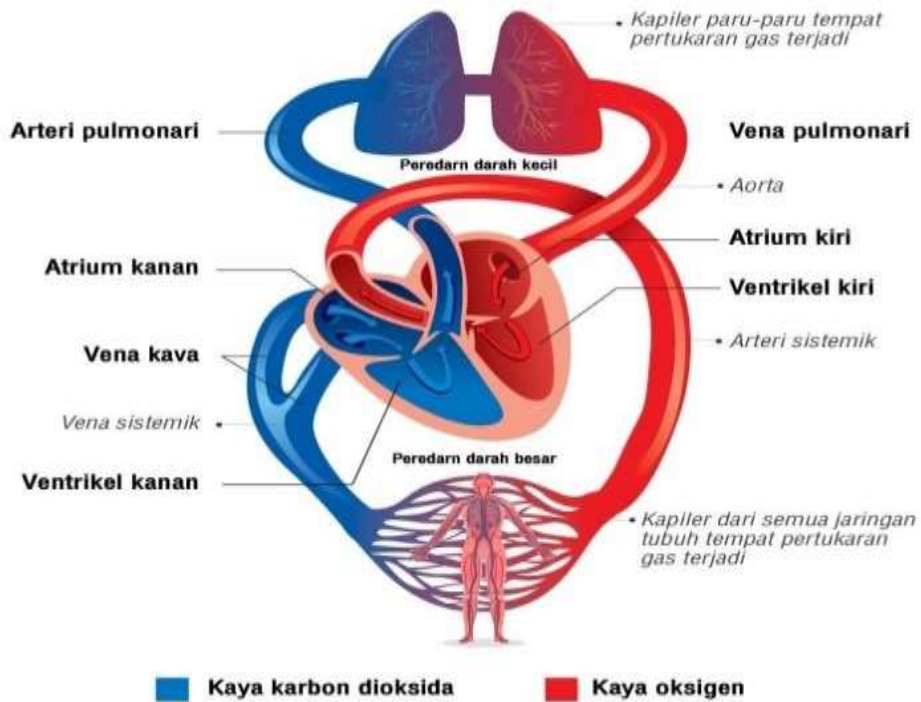


N o.	Sebelum beraktifitas	Setelah beraktifitas
1.		
2.		

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Pembuluh Darah



Pembuluh darah merupakan saluran tempat mengalirnya darah dari jantung keseluruh tubuh juga dari seluruh tubuh kembali ke jantung berdasarkan aliran darahnya pembuluh darah dibedakan menjadi dua yaitu pembuluh nadi (arteri) dan pembuluh balik (vena)

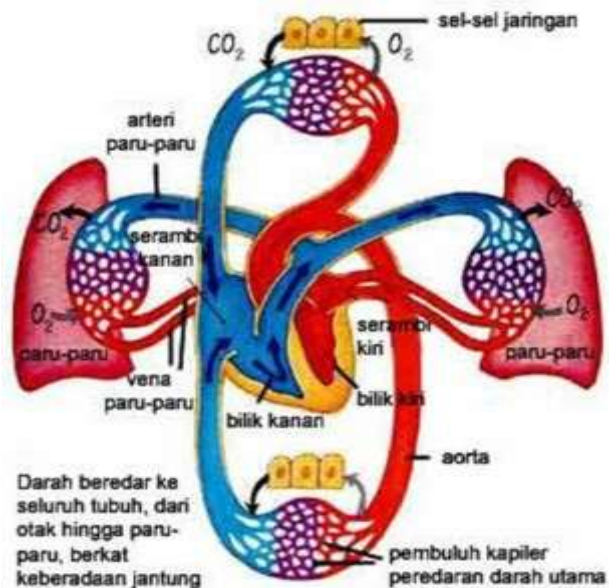
Pembuluh nadi (arteri) membawa darah ke seluruh tubuh.sedangkan pembuluh balik(vena) membawa darah dari tubuh kembali ke jantung.

Pembuluh nadi yang terbesar di sebut aorta,pembulu nadi yang terkecil disebut kapiler.

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



PARU-PARU



Dalam proses peredaran darah, paru-paru berperan untuk mensuplai O_2 ke dalam darah. Darah yang telah didistribusikan ke seluruh tubuh, tidak lagi mengandung O_2 , tetapi banyak yang mengandung CO_2 . Setelah kembali ke jantung, darah yang telah kotor tersebut dipompa ke paru-paru untuk kemudian CO_2 diambil dan diganti dengan O_2 melalui proses pernafasan.

Peredaran darah manusia dibedakan menjadi 2 yaitu peredaran darah besar dan peredaran darah kecil.

Peredaran darah kecil: bilik kanan-arteri pulmonalis-paru paru-vena pulmonalis-serambi kiri

Peredaran darah besar: bilik kiri-arteri besar(aorta)-arteri-seluruh tubuh-vena -serambi kanan

PEREDARAN DARAHKU SEHAT

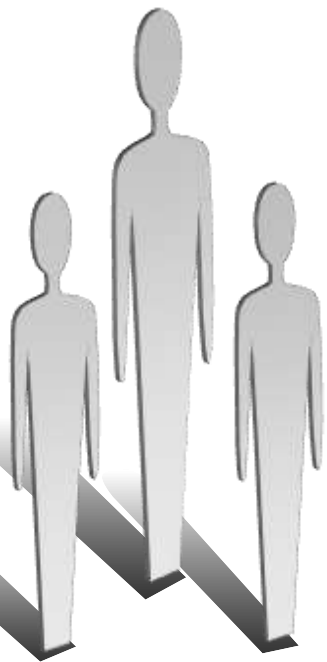


informasi

untuk memudahkan anak-anak dalam memahami cara kerja peredaran darah manusia, anak-anak dapat melihat video di link berikut ini

<https://youtu.be/4BoxbazDQBQ>

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Gangguan pada organ darah manusia

Anemia

gangguan ini berupa rendahnya kadar Hb (hemoglobin dalam darah)



hipertensi

hipertensi ditunjukkan dengan tingginya tekanan darah



hipotensi

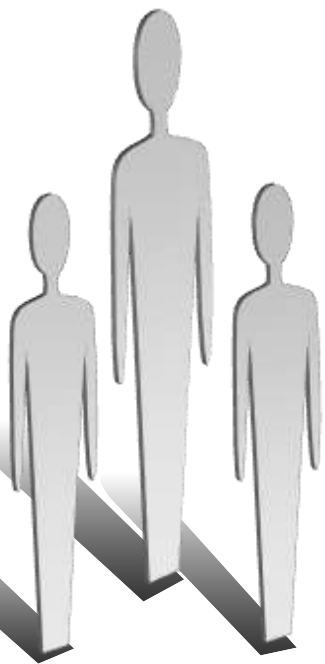
hipotensi atau sering di sebut tekanan darah rendah



Kanker darah (leukimia)

penyakit ini disebabkan oleh sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Gangguan pada organ darah manusia

hemofilia

Kelainan yang menyebabkan darah membeku



varises

Pelebaran pembuluh balik(vena)



sklerosis

Pengerasan pembuluh nadi (arteri)



stroke

Pecahnya pembuluh darah Di otak

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Cara memelihara organ peredaran darah manusia

1. Olahraga secara teratur
2. Menghindari makanan berlemak
3. Menghindari rokok dan minuman-minuman keras
4. Tidur dan istirahat yang cukup

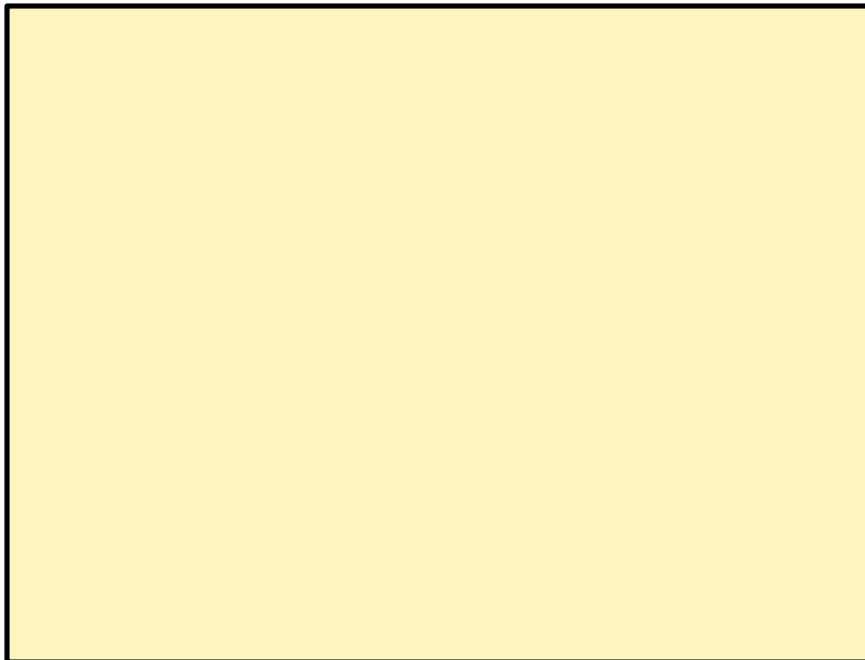
PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Ayo
berkreasi



Gambarlah peredaran darah manusia



PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Siti dan teman-teman pagi-pagi sekali sudah sampai di sekolah. Pada jam pelajaran pertama, mereka belajar tentang peredaran darah manusia. Gambar tentang peredaran darah manusia telah mereka pahami. Mereka juga memahami cara kerja peredaran darah manusia. Mereka pun sadar betapa besarnya peranan organ peredaran darah bagi kelangsungan hidup manusia. Tidak berlebihan jika mereka ingin lebih baik lagi menjaga dan merawatnya.

Tiba-tiba Siti ingin mengungkapkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Rasa syukur karena telah diberikan organ peredaran darah yang sehat. Rasa syukur tersebut diungkapkan dengan berpantun. Pantun yang dibuat Siti adalah sebagai berikut

Rambutku lebat rambutku subur
Tidak dapat dipasang jepitan
Tubuhku sehat ku ucap syukur
Darah mengalir tanpa hambatan

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Apa yang kamu
ketahui tentang
pantun ??????

Pantun adalah puisi melayu asli yang
sudah mengakar lama di budaya
masyarakat.

Apa ciri-ciri
pantun????
??????????



1. Terdiri dari 4 bait
2. Berirama abab
3. Terdiri dari 8-12 suku kata
4. Memiliki sampiran dan isi

PEREDARAN DARAHKU SEHAT



Kerjakan
bersama
orang tuamu



Buatlah sebuah pantun dan sebutkan unsur-unsur yang ada Pantun

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

Unsur-unsur pantun

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



Thank You!

www.themegallery.com



L/O/G/O