

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(R P P)**

**CALON GURU PENGGERAK**

**(CGP)**

**DISUSUN OLEH :**

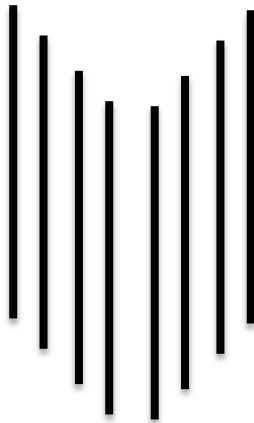
**ALHAFIDZ RIANDENI, S.Pd.**

**KELAS LIMA (V)**

**SEMESTER SATU (1)**

**TEMA : SEHAT ITU PENTING**

**SUB TEMA: MENERAPKAN HIDUP SEHAT DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI**



**SEKOLAH DASAR NEGERI 29 WAY LIMA**

**KECAMATAN WAY LIMA KABUPATEN PESAWARAN**

**TAHUN 2020**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>Sekolah</b>          | <b>: SD Negeri 29 Way Lima</b>                              |
| <b>Kelas / Semester</b> | <b>: V (Lima) / 1 (Satu)</b>                                |
| <b>Tema</b>             | <b>: Sehat itu Penting</b>                                  |
| <b>Sub Tema</b>         | <b>: Menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</b> |
| <b>Pembelajaran ke-</b> | <b>: 1 (Satu)</b>   |
| <b>Alokasi Waktu</b>    | <b>: 10 Menit</b>   |

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan benar menuliskan kata kunci pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik mampu mensosialisasikan pola hidup sehat.
2. Dengan tepat menyusun tabel prioritas dalam menjaga pola hidup sehat, peserta didik diharapkan mampu mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dengan disiplin melakukan proses pengamatan lingkungan sekolah, diharapkan peserta didik mampu menjadi contoh dalam penerapan hidup sehat dengan teman sebaya.
4. Dengan teliti menganalisis dampak-dampak yang di timbulkan dari lingkungan sekitar kelas peserta didik diharapkan mampu berfikir kritis tentang dampak yang ditimbulkan.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### a. Pendahuluan

- a. Pendidik membuka kelas dengan mencucapkan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik.
- b. Yang Selanjutnya pendidik mempersilahkan kelas untuk berdoa yang diimami oleh salah seorang peserta didik.
- c. Peserta didik diajak untuk menyanyikan lagu nasional “Bangun Pemuda Pemuda Indonesia” pendidik menguatkan pemahaman lirik lagu dalam menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Pendidik menyampaikan tujuan, manfaat dari aktiifitas yang akan di lakukan.
- e. Pendidik membangun ingatan peserta didik dengan menanyakan “Sehat itu apa?”
- f. Peserta didik diminta untuk menyebutkan dan mempraktekan budaya hidup sehat yang dapat dilakukan dan telah di terapkan bahkan menjadi kebiasaannya dilingkungan sekolah, masyarakat dan keluarga.
- g. Peserta didik diminta untuk menyebutkan dampak yang timbul jika tidak menerapkan budaya hidup sehat.

## **b. Inti Kegiatan**

- Pendidik menjelaskan langkah-langkah yang akan dilakukan saat pembelajaran berlangsung.
- Peserta didik diminta untuk menyiapkan alat tulis untuk mencatat hal-hal pokok.
- Pendidik mengarahkan peserta didik membuka buku tema halaman 81-82, peserta didik diminta untuk membaca dengan menghayati isi bacaan.
- “Empat Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan” peserta didik diminta mencatat kalimat penting yang berada dalam teks bacaan yang di bacakan oleh guru.
- Peserta didik diminta untuk menyusun kedalam tabel skala prioritas yang mempengaruhi kesehatan. Dengan tabel yang di tuliskan oleh guru didepan.
- Pendidik meminta tiga peserta didik yang telah selesai menyusun tabel untuk maju kedepan dan menyebutkan dengan lantang sebagai contoh peserta didik yang mensosialisasikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan.
- Pendidik memimpin dan meminta peserta didik lain untuk menanggapi tabel skala prioritas yang di paparkan oleh peserta didik yang manju.
- Pendapat yang di sampaikan oleh peserta didik lain dapat di sanggah oleh peserta didik yang lain agar dihasilkan pembelajaran yang aktif dan siswa dituntut untuk berfikir kritis selama pembelajaran berlangsung.
- Pendidik memberikan kesimpulan dan penjelasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan
- Pendidik menyampaikan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan selanjutnya kepada peserta didik.
- Pendidik membagi tempat pengamatan dan peserta didik kedalam beberapa kelompok kecil. (kelompok di susun oleh pendidik dengan mempertimbangkan jenis kelamin, dan keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.
- Peserta didik di persilahkan untuk beristirahat di lingkungan sekitar sambil melakukan pengamatan terhadap budaya penerapan hidup sehat di lingkungan sekolah yang telah dipelajari didalam kelas.
- Peserta didik di beri waktu melakukan pengamatan sampai jam istirahat usai.
- Masing-masing kelompok dipersilahkan menyampaikan hasil pengamatan yang di lakukan di lingkungan sekolah.

- Pendidik menugaskan kepada peserta didik untuk menjadi agen yang dapat mensosialisasikan penerapan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

### c. Penutup

1. Pendidik bersama-sama dengan peserta didik melakukan refleksi terkait dengan pembelajaran yang telah dilaksanakan.
  - Apa sajakah hal yang dapat di pelajari bersama?
  - Apakah yang harus dilakukan agar lingkungan sehat dan dapat dinikmati?
2. Pendidik menyampaikan hal-hal penting yang dapat dilakukan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pendidik memberikan nasehat pentingnya menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Peserta didik melakukan operasi semut di lingkungan kelas, dengan memeriksa tas, laci dan sekitar peserta didik.
5. Pendidik meminta peserta didik untuk mengakhiri pembelajaran dengan berdoa yang diimami oleh salah satu peserta didik.

## C. PENILAIAN

### 1. Teknik Penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Mencatat hal-hal yang menonjol baik hal positif maupun negatif selama pembelajaran berlangsung *disiplin* dan *keaktifan*.

#### b. Penilaian Pengetahuan

| Muatan           | Indikator  | Teknik Penilaian | Bentuk Instumen                                |
|------------------|--|------------------|--|
| Bahasa Indonesia | Mengidentifikasi kalimat penting dalam cerita menjaga kesehatan tubuh. | Tes Tertulis     | Soal Pilihan Ganda<br>Soal Esai<br>Soal Uraian |
| IPA              | Mensosialisasikan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari      | Tes Tertulis     | Soal Pilihan Ganda<br>Soal Esai<br>Soal Uraian |

**c. Unjuk Kerja**

Membuat tabel skala prioritas

Bentuk Penilaian : Tertulis

Instrumen Penilaian : Daftar Periksa

| <b>Muatan</b>    | <b>Indikator</b>   | <b>Teknik Penilaian</b> | <b>Bentuk Instrumen</b> |
|------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| Bahasa Indonesia | Menyusun kalimat penting dalam sebuah tabel skala prioritas. | Diskusi dan unjuk hasil | Rubrik Penilaian        |
| IPA              | Menganalisis kondisi lingkungan sekitar sekolah              | Praktek dan hasil       | Rubrik Penilaian        |

**d. Remedial**

Peserta didik yang belum trampil dalam mengidentifikasi kalimat utama pada cerita dan menyusun kalimat penting dalam sebuah tabel skala prioritas. dapat diberikan contoh-contoh tambahan teks sebagai latihan tambahan. Siswa dapat dibantu oleh siswa lain yang telah sangat terampil dalam menemukan gagasan pokok dan gagasan pendukung. Peserta didik yang belum terampil dalam menganalisis kondisi lingkungan sekolah dan mensosialisasikan manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

**e. Pengayaan**

Siswa di berikan tugas membuat tabel bersama dengan orang tua dan mensosialisasikan dengan keluarga.

**2. Bentuk Instrumen Penilaian**

**a. Jurnal Penilaian Sikap**

| <b>No</b> | <b>Tanggal</b> | <b>Nama Peserta Didik</b> | <b>Catatan Prilaku</b> | <b>Butir Sikap</b> | <b>Tindak Lanjut</b> |
|-----------|----------------|---------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|
| 1         |                |                           |                        |                    |                      |
| 2         |                |                           |                        |                    |                      |
| 3         |                |                           |                        |                    |                      |
| 4         |                |                           |                        |                    |                      |
| 5         |                |                           |                        |                    |                      |

**b. Melakukan Percobaan dan Menjawab Pertanyaan**

**Bentuk Penilaian : Praktik dan Tertulis**

**Instrumen Penilaian : Rubrik**

| <b>Kriteria</b>                       | <b>Baik Sekali (4)</b>                                      | <b>Baik (3)</b>   | <b>Cukup (2)</b>  | <b>Perlu Pendampingan (1)</b>   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| Ketepatan informasi yang disajikan.   | Semua informasi yang disajikan dalam tabel jelas dan tepat. | Terdapat 2 kesalahan informasi yang disajikan dalam tabel.    | Terdapat 3 kesalahan informasi yang disajikan dalam tabel.    | Terdapat lebih dari 3 kesalahan informasi yang disajikan dalam tabel. |
| Kelengkapan informasi yang disajikan. | Semua informasi diisi dengan lengkap.                       | Ada 2 informasi yang tidak diisi.                             | Ada 3 informasi yang tidak diisi.                             | Ada lebih dari 3 informasi yang tidak diisi.                          |
| Kesimpulan                            | Siswa dapat membuat kesimpulan dengan menjawab semua        | Siswa dapat membuat kesimpulan dengan menjawab sebagian besar | Siswa dapat membuat kesimpulan dengan menjawab sebagian kecil | Siswa dapat membuat kesimpulan dengan menjawab satu pertanyaan        |

**Penilaian (pensekoran) :  $\frac{\text{Total Nilai Siswa}}{\text{Total Nilai Maksimal}} \times 10$**

**3. Menyusun Tabel Skala Prioritas**

Bentuk penilaian : Tertulis

Instrumen Penilaian : Rubrik

| <b>Muatan</b>  | <b>Ya</b> | <b>Tidak</b> |
|----------------|-----------|--------------|
| Prioritas      |           |              |
| Cara Menjaga   |           |              |
| Tanggung jawab |           |              |
| Kesan          |           |              |

**Penilaian (pensekoran) :  $\frac{\text{Total Nilai Siswa}}{\text{Total Nilai Maksimal}} \times 10$**

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
SD NEGERI 29 WAY LIMA

Way Lima, 01 Januari 2021  
Wali Kelas V  
SD NEGERI 29 WAY LIMA

**YUSNIDAR, S.Pd.**  
NIP. 19610522 198203 2 003

**ALHAFIDZ RIANDENI, S.Pd.**  
NIP. 19931130 201903 1 003

## BAHAN AJAR

Nama gangguan  
.....

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

Nama gangguan  
.....

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

Kesehatan begitu penting bagi kehidupan manusia. Banyak faktor yang memengaruhi kesehatan kita. Apa sajakah faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan tubuh manusia?

**Ayo Membaca**



### **Empat Faktor yang Memengaruhi Kesehatan**

Kesehatan adalah anugerah yang paling berharga bagi setiap insan manusia. Buat apa banyak harta, tetapi badan kita sakit. Ada juga yang mengatakan "*Health is not everything, but without health everything is nothing*". Memang, kesehatan itu bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya tiada artinya. Saat sakit, kita akan mengalami banyak kerugian. Selain biaya berobat yang mahal, waktu produktif kita juga terbuang percuma. Kita yang biasanya per jam dibayar Rp100.000,00 maka dalam satu hari saja sudah Rp2.400.000,00 uang yang seharusnya kita dapatkan akan terbuang percuma. Kalau kita sakit selama sebulan, berapakah uang yang seharusnya masuk ke tabungan kita itu hilang begitu saja.

Menurut **Hendrick L. Blumm**, terdapat empat faktor yang memengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, faktor keturunan, dan faktor pelayanan kesehatan. Dari 4 faktor yang memengaruhi derajat kesehatan tersebut ternyata faktor perilaku memiliki pengaruh yang cukup besar, kemudian di ikuti oleh faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor keturunan. Keempat faktor di atas memiliki keterkaitan dan saling memengaruhi.

### **1. Faktor Perilaku**

Perilaku masyarakat yang sehat akan menunjang dan berdampak semakin meningkatnya derajat kesehatan. Hal ini dapat kita lihat dari semakin banyaknya penyakit berbasis perilaku dan gaya hidup. Misalnya, kebiasaan pola makan yang sehat dapat menghindarkan kita dari serangan banyak penyakit, antara lain; Jantung, darah tinggi, stroke, obesitas (kegemukan), diabetes melitus, dan lain sebagainya. Kebiasaan (perilaku) mencuci tangan sebelum makan akan menghindarkan kita dari penyakit saluran pencernaan (diare dan lain sebagainya). Perilaku menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur dapat mencegah penyakit seputar kesehatan gigi dan mulut. Dan masih banyak perilaku atau kebiasaan yang berpengaruh terhadap kesehatan.

### **2. Faktor Lingkungan**

Lingkungan yang bersih sangat berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perbandingan angka orang sakit yang signifikan, terjadi antara lingkungan yang bersih dengan lingkungan kumuh/kotor. Beberapa penyakit yang sering menjangkiti masyarakat yang hidup di lingkungan kumuh antara lain: demam berdarah, gatal-gatal, infeksi saluran pencernaan, dan pemapasan.

### **3. Faktor Pelayanan Kesehatan**

Ketersediaan fasilitas kesehatan dengan mutu pelayanan yang baik, akan mempercepat derajat kesehatan masyarakat. Dengan adanya fasilitas yang mudah terjangkau dan dengan mutu pelayanan yang baik, akan meningkatkan akses pelayanan kesehatan masyarakat. Ketersediaan fasilitas harus diikuti dengan keterampilan tenaga kesehatan yang merata, mencukupi, dan mempunyai kompetensi di bidangnya. Dalam pelayanan hingga tingkat pelosok desa.

### **4. Faktor Keturunan**

Banyak penyakit yang dapat kita cegah, misalnya dengan cara membersihkan lingkungan. Namun, sebagian penyakit tidak dapat kita hindari, seperti penyakit keturunan. Semakin besar risiko penyakit keturunan, maka akan semakin sulit meningkatkan derajat kesehatan. Untuk mencegah penyakit turunan perlu ada nya konseling perkawinan yang baik.

Keempat faktor di atas saling berpengaruh dan tidak berdiri sendiri. Oleh karena itu, upaya pembangunan sarana kesehatan harus dilaksanakan secara berkesinambungan dan secara simultan. Upaya yang dilaksanakan harus komprehensif, mencakup upaya preventif/promotif, kuratif dan rehabilitatif. Pemerintah sebagai pembuat regulasi harus berperan aktif dalam pembangunan sarana kesehatan serta pelaksanaan kesehatan secara menyeluruh.

Sumber: <http://www.optimasi.info/2013/10/4-faktor-yang-mempengaruhi-derajat.html>



**TABEL SEKALA**  
**PRIORITAS YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN**

| <b>No</b> | <b>Faktor</b> | <b>Dampaknya / Pengaruhnya</b> |
|-----------|---------------|--------------------------------|
| <b>1</b>  |               |                                |
| <b>2</b>  |               |                                |
| <b>3</b>  |               |                                |
| <b>4</b>  |               |                                |