

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 1 Saba  
**Kelas / Semester** : V / 1  
**Topik / Tema** : 6 / Sehat Itu Penting  
**Sub Topik / Sub Tema** : Cara Memelihara Organ Peredaran Darah Pada Manusia  
**Pembelajaran Ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)

### TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui Video Pembelajaran siswa dapat menerapkan cara memelihara organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
2. Melalui Gambar siswa dapat menjelaskan menjelaskan cara memelihara organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan benar.
3. Melalui bermain game siswa dapat menyebutkan cara memelihara organ peredaran darah manusia dalam kehidupan sehari-hari dengan benar

**Karakter siswa yang diharapkan :**

*Religius, Nasionalis, Mandiri, Gotong-royong dan Integritas.*

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Sintak Inkuiri Terbimbing	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. (<i>Religius</i>)</li><li>▪ Mengecek kehadiran siswa</li><li>▪ Guru menginformasikan sub tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang ” Cara memelihara organ peredaran darah manusia”. (<i>Integritas</i>)</li><li>▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan. (<i>Communication</i>)</li></ul>	± 2 Menit

Sintak Inkuiri Terbimbing	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p><b>Fase orientasi</b></p> <p><b>Fase menentukan permasalahan</b></p> <p><b>Fase merumuskan hipotesis</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melalui Powerpoint guru membuka pelajaran dengan memperkenalkan judul sub tema, yaitu “ Cara memelihara organ peredaran darah manusia” Guru memberikan penjelasan bahwa dalam tema ini siswa akan mencari informasi dan memahami lebih rinci tentang Cara memelihara organ peredaran darah manusia. (<i>Communication</i>)</li> <li>▪ Siswa diarahkan untuk mengatur tempat duduk secara berkelompok.</li> <li>▪ Siswa mengamati gambar yang disajikan.</li> <li>▪ Melalui arahan guru siswa menuliskan pertanyaan-pertanyaan yang ingin diketahui siswa tentang Cara memelihara organ peredaran darah manusia untuk kemudian dicarikan jawabannya. <i>Mandiri</i></li> <li>▪ Siswa mengamati video yang ditayangkan berkaitan dengan materi.</li> <li>▪ Setelah tampilan video pendek, guru melakukan Tanya jawab dengan siswa <ul style="list-style-type: none"> <li>“Menurut kalian, apakah saja gangguan organ peredaran darah pada manusia itu?”</li> <li>“Apa yang kalian ketahui tentang gangguan Organ Peredaran Darah Pada Manusia?”</li> <li>“Bagaimana cara memelihara organ Peredaran Darah Pada Manusia?”</li> </ul> </li> <li>▪ Siswa kembali diarahkan untuk mengingat kembali hal-hal yang mereka ingat tentang video pembelajaran yang disajikan, “Apa saja yang kalian dapat ingat tentang cara memelihara organ peredaran darah manusia?” <i>Communication</i></li> <li>▪ Guru bersama siswa menyepakati kasus/pertanyaan yang akan dicari jawabannya.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa menuliskan jawaban sementara (hipotesis) atas pertanyaan-pertanyaan yang dimilikinya. Kegiatan ini dapat membiasakan siswa berpikir kreatif dan terampil dalam mencari informasi untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. (HOTS)</li> </ul>	<p>± 5 Menit</p>

Sintak Inkuiri Terbimbing	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>Fase pengumpulan/ pencarian data</b></p> <p><b>Fase pengujian hipotesis</b></p> <p><b>Fase Presentasi Hasil</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa melakukan pencarian data dari sumber – sumber yang disediakan guru dan sumber belajar di sekitar siswa.</li> <li>▪ Siswa diselingi game dengan aplikasi wordwall tentang organ peredaran darah. (TPACK) (<a href="https://wordwall.net/play/9086/479/151">https://wordwall.net/play/9086/479/151</a>)</li> <li>▪ Siswa diberikan kebebasan untuk mencari informasi tambahan melalui gawai yang dibawa dari media internet seperti google, youtube, yahoo, atau media lainnya yang relevan. (TPACK)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa dalam kelompok ditugaskan berdiskusi, pada kegiatan ini untuk menguji informasi yang mereka dapatkan dari teks bacaan yang disajikan di sumber belajar yang disediakan guru. <i>Mandiri</i></li> <li>▪ Siswa menuliskan kesimpulan dari hasil diskusi kelompok. <i>Critical Thinking and Problem Solving (HOTS)</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa setiap kelompok bersiap untuk melaksanakan presentasi dengan hasil kelompok yang ditulis di foto untuk ditayangkan di powerpoint. (TPACK)</li> <li>▪ Siswa diberikan kesempatan mempresentasikan hasil kerjanya dan siswa lain memberikan tanggapan. <b>Mandiri</b></li> </ul>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru bersama siswa melaksanakan refleksi pembelajaran dengan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi)</li> <li>▪ Siswa diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti.</li> <li>▪ Guru bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari <i>Integritas</i></li> <li>▪ Melalui gawai siswa diajak mengerjakan soal dengan menggunakan aplikasi <i>Quizizz</i> yang linknya sudah dijadwalkan dan dishare di WAG (TPACK)</li> <li>▪ Siswa diajak melihat hasil rangking pengerjaan quizizz</li> <li>▪ Guru mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing (untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran) <i>Religius (zoom meeting ditutup)</i></li> </ul>	

## PENILAIAN

**A. Penilaian Sikap :** Observasi selama kegiatan berlangsung

**B. Penilaian Pengetahuan**

**1. Tes Online : (<https://quizizz.com/join?gc=16890324>)**

Pilihlah Jawablah A, B, C, dan D yang paling benar!

1. Bagaimana cara mencegah hipotensi....
  - A. tidak duduk menyilangkan kaki
  - B. konsumsi makanan rendah lemak
  - C. mengkonsumsi zat besi
  - D. perbanyak air putih dan garam
  
2. Olahraga rutin, konsumsi makanan rendah lemak, kaya serat, kurangi garam, alkohol, rokok serta kafein adalah cara pencegahan penyakit.....
  - A. hipotensi
  - B. anemia
  - C. hipertensi
  - D. varises
  
3. Yang bukan termasuk penyebab timbulnya penyakit peredaran darah adalah....
  - A. obesitas
  - B. faktor keturunan
  - C. asap rokok
  - D. olahraga teratur
  
4. Salah satu contoh hidup sehat adalah ....
  - A. merokok
  - B. olahraga teratur
  - C. makan makanan siap saji
  - D. kurang istirahat
  
5. Jenis makanan yang dapat membantu penyembuhan penyakit anemia adalah ....
  - A. daging
  - B. sayuran hijau
  - C. soda
  - D. makanan ringan

### **C. Penilaian Keterampilan**

Mengetahui  
Plt. Kepala SD Negeri 1 Saba

Saba, .....2021  
Guru Kelas

NI KETUT ARIATHI, S.Pd.SD  
NIP. 19620505 198304 2 018

I MADE SUIRTA, S.Pd.SD  
NIP. 19850413 200903 1 005

# MATERI TAMBAHAN

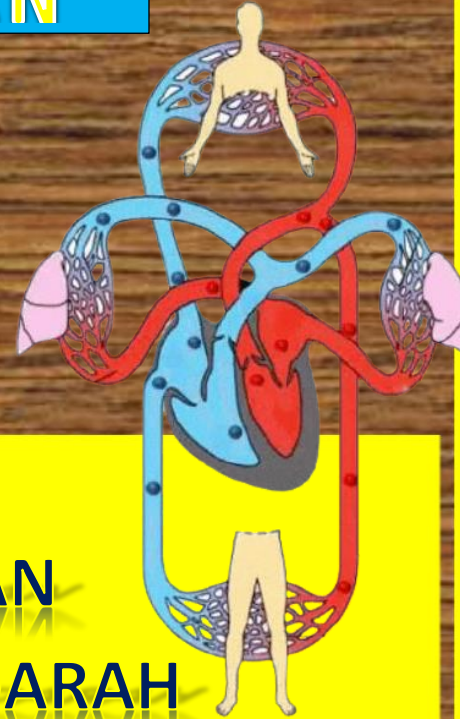
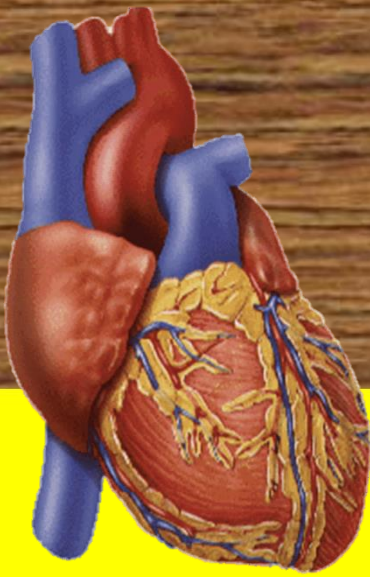
## TOPIK

SEHAT ITU PENTING

## SUB TOPIK

MENERAPKAN CARA  
MEMELIHARA KESEHATAN

PADA ORGAN PEREDARAN DARAH  
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI



untuk Kelas 5  
SD dan MI



# MENERAPKAN CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Simak Video Berikut Yuk!!! : <https://www.youtube.com/watch?v=oOKjp9JQMzk>



**IPA**

## Manfaat Bersepeda bagi Kesehatan Organ Peredaran Darah

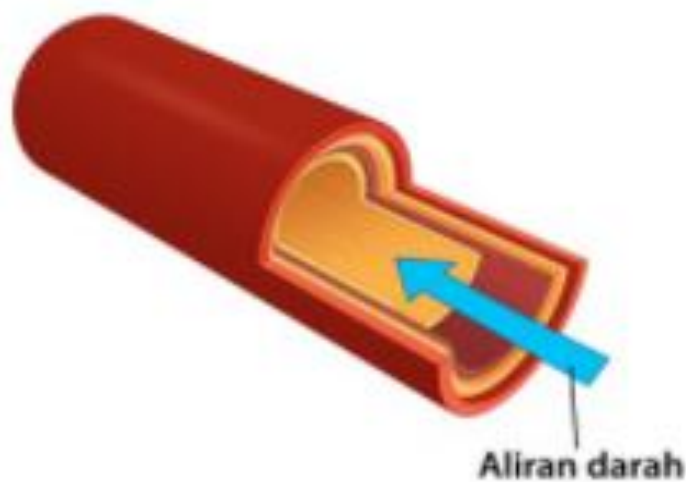
Bersepeda di pagi hari dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah kita. Bersepeda dapat meningkatkan detak jantung, sehingga aliran darah menjadi lancar. Selain itu, bersepeda juga dapat mengurangi resiko penyakit jantung dan menurunkan tingkat kolesterol dalam darah. Dengan demikian, bersepeda mampu mengurangi resiko penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner.

Selain itu, bersepeda juga menguatkan otot jantung. Otot jantung yang kuat dapat menghantarkan darah dan oksigen ke seluruh tubuh secara optimal. Bersepeda dapat mengoptimalkan kinerja organ peredaran darah kita. Semakin baik kinerja organ peredaran darah maka semakin rendah resiko terkena penyakit jantung, stroke, dan juga tekanan darah tinggi.

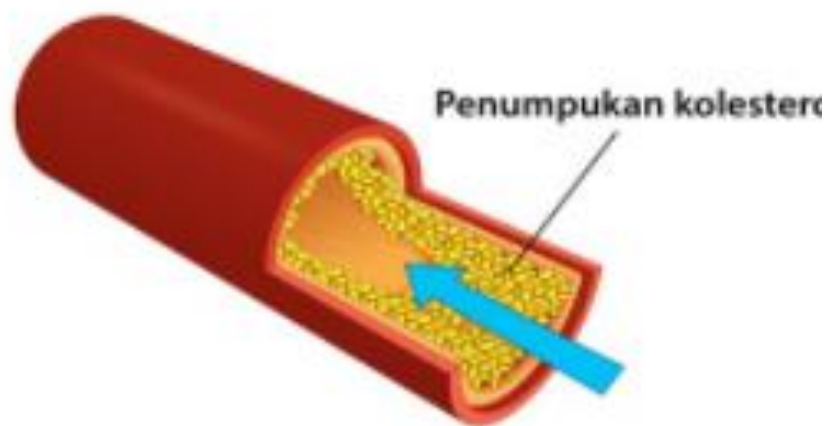
1

# Penyakit Jantung Koroner

Organ peredaran darah dapat terserang penyakit apabila tidak dijaga kesehatannya dengan baik. Salah satu contoh penyakit yang menyerang organ peredaran darah adalah jantung koroner. Jantung koroner merupakan gangguan yang disebabkan penyumbatan pembuluh darah arteri koroner. Arteri koroner adalah pembuluh darah yang memasok oksigen ke otot jantung. Pembuluh darah dapat tersumbat karena penumpukan kolesterol pada bagian dalam dinding pembuluh darah. Hal ini akan mengakibatkan aliran darah menuju ke jantung menjadi terganggu. Penyumbatan pembuluh arteri ini disebut dengan penyakit *arteriosklerosis*.



Pembuluh darah dalam keadaan sehat



Pembuluh darah penderita jantung koroner

Penderita jantung koroner biasanya mengalami gejala sesak napas dan rasa nyeri di bagian dada. Untuk menghindari penyakit tersebut, kita harus mengonsumsi makanan dengan kadar kolesterol rendah seperti kacang-kacangan, ikan, dan daging segar. Kita juga harus rajin berolahraga, misalnya bersepeda di pagi hari. Olahraga dapat membantu jantung dalam proses memompa darah untuk menghantar oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Lancarnya sistem peredaran darah akan mengurangi pengendapan kolesterol dalam tubuh.



# Cara Mencegah Gangguan Organ Peredaran Darah Manusia

Selain jantung koroner, masih banyak gangguan organ peredaran darah manusia. Penyebab setiap gangguan juga bermacam-macam. Sebelum terserang gangguan, sebaiknya kita cegah terlebih dahulu. Cara pencegahan setiap gangguan berbeda-beda. Mari kita simak cara pencegahan beberapa gangguan organ peredaran darah manusia berikut.

No	Penyakit	Cara Pencegahan
1.	Anemia	Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi.
2.	Hipertensi	Menghindari makanan yang mengandung lemak, kolesterol, dan kadar garam tinggi.
3.	Hipotensi	Mengonsumsi makanan yang bergizi, khususnya yang makanan yang memiliki kadar garam.
4.	Leukemia	Mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta makanan yang dimasak dengan cara digoreng atau dibakar.
5.	Varises	Olahraga secara teratur, mengusahakan agar berat badan selalu seimbang, dan menghindari berdiri terlalu lama.

DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI KITA BISA MELAKUKAN HAL-HAL BERIKUT TENTANG CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

1



Rajin Berolahraga

2



Istirahat Yang Cukup

3



Menjaga Pola Makan Yang Sehat:

- ✚ Mengonsumsi Daging, Buah, dan Sayur Secara Teratur
- ✚ Makan Mengandung Zat Besi
- ✚ Menghindari Makan Mengandung Kelebihan Gula, Garam, Lemak dan Kolesterol

4



Menghentikan kebiasaan merokok dan Menghindari orang merokok

5



Menghindari Minuman Beralkohol

6



Menjaga Berat Badan Tetap Ideal

7



Menghindari terhadap hal yang membuat stress berlebihan.

Lakukan kegiatan mengurangi untuk stres:

- 🏠 Liburan bersama keluarga
- 📺 Menonton Tv
- 🛒 Berbelanja
- 🎧 Mendengarkan/bermain music
- 🧘 Yoga

8



Memeriksa kondisi tubuh secara rutin ke dokter



Ayo Bermain Game Dengan Wordwall : <https://wordwall.net/play/9086/479/151>

0:49 135

ANEMIA ANEMIA ANEMIA JANTUNG JANTUNG JANTUNG

Level

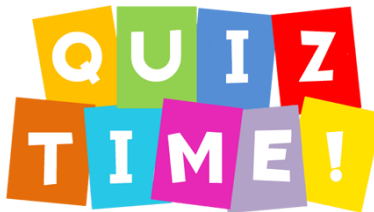
...an, berbelanja. tmitik mengurangi? +10 +

Kegemilangan/obesitas dapat menyebabkan terjadinya? +10 +

Bersespeda dapat mengurangi resiko Gangguan Pi...? +10 +

CARA MEMELIHARA ORGAN PEREDARAN DARAH PADA MANUSIA

Share



Ayo kita kuis melalui Quizizz : <https://quizizz.com/join?gc=16890324>

QUIZ

CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH

0 plays

5th kelas • Education, Business, Professional Development

isuirta34\_03053  
12 minutes ago

0 Menyimpan Bagikan Edit

INSTRUCTOR-LED SESSION  
Mulai kuis langsung

ASYNCHRONOUS LEARNING  
Berikan pekerjaan rumah