

## **Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

### **(RPP)**

Satuan Pendidikan	: Sekolah Dasar Negeri 1 Cisadap
Kelas/ Semester	: V (Lima)/ 2
Topik/ Tema	: Sehat Itu Penting
Subtema	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah
Pembelajaran	: 1
Alokasi Waktu	: 1 x 10 menit

#### **A. KOMPETENSI INTI (KI)**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara.
3. Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

#### **B. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR**

##### **IPA**

##### **Kompetensi Dasar**

3.4. Menjelaskan organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia.

4.4. Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.

##### **Indikator**

- Merinci gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya dengan teliti.
- Membuat peta pikiran mengenai berbagai macam gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya dengan kreatif.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan pengamatan video dan diskusi, siswa mampu merinci gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya dengan teliti.
2. Melalui diskusi dan demonstrasi, siswa mampu membuat peta pikiran mengenai berbagai macam gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya dengan kreatif.

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Langkah-langkah Pembelajaran
<b>Pendahuluan</b> <b>(3 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memulai pembelajaran dengan ucapan salam. <b>Religius/PPK</b></li><li>2. Mengkondisikan peserta didik untuk siap belajar dengan meminta duduk dengan rapi kemudian berdoa sebelum memulai pembelajaran serta memeriksa kehadiran siswa. <b>Disiplin</b></li><li>3. Peserta didik diajak untuk melakukan ice breaking senam otak. <b>Motivasi</b></li><li>5. Guru menginformasikan tema dan subtema yang hendak dipelajari.</li><li>6. Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan.<ul style="list-style-type: none"><li>• Siapa yang masih ingat, apa saja organ peredaran darah pada manusia?</li></ul></li><li>4. Menyampaikan tujuan pembelajaran.</li><li>5. Menyampaikan manfaat yang akan diraih dengan mempelajari cara mencegah gangguan organ peredaran darah.</li><li>6. Menjelaskan mekanisme langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li></ol>
<b>Inti</b> <b>(6 menit)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Siswa mengamati gambar kegiatan yang berkaitan dengan cara mencegah gangguan organ peredaran darah yang diperlihatkan guru di depan kelas. <b>Literasi, Critical Thinking</b></li><li>8. Siswa dan guru bertanya jawab mengenai manfaat kegiatan yang ditunjukkan gambar bagi kesehatan organ peredaran darah. <b>Communication</b></li><li>9. Siswa mendemonstrasikan perbedaan aliran darah pada pembuluh darah sehat dan penderita jantung koroner sesuai petunjuk. <b>Critical Thinking</b></li><li>10. Siswa mengamati video mengenai gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya sesuai instruksi guru. <b>Literasi, Critical Thinking</b></li><li>11. Siswa diberi kesempatan untuk melengkapi peta pikiran mengenai gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya. <b>Collaboration, Critical Thinking</b></li></ol>

	<p>12. Siswa saling memberikan tanggapan mengenai peta pikiran yang telah dilengkapi. <i>Communication, Collaboration</i>.</p> <p>13. Siswa merinci berbagai gangguan peredaran darah dengan cara pencegahannya dalam buku catatan masing-masing. <i>Mandiri</i></p> <p>14. Siswa dengan kelompok diberi tugas membuat peta pikiran sesuai kreatifitas masing-masing. <i>Creativty, Collaboration</i></p> <p>15. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai hal yang belum dipahami.</p>
<b>Penutup</b> <b>(1 menit)</b>	<p>16. Siswa dengan bimbingan menyimpulkan materi yang telah dipelajari.</p> <p>17. Siswa mengerjakan evaluasi.</p> <p>18. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa dan mengucapkan salam. <i>Religius</i></p>

#### **E. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN**

- Buku Siswa Tema : Sehat Itu Penting Kelas V (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
- Buku Tematik kelas V Tema 4, teks bacaan, gambar peredaran darah manusia, dan alat tulis (misalnya, pensil, dan pulpen).
- Alat peraga pembuluh darah
- Video Youtube Mengenai Cara Mencegah Gangguan Peredaran Darah pada link <https://www.youtube.com/watch?v=oDH5ILQ-Trk>

**Kepala SDN 1 Cisadap**



**Mu'min, S.Pd.,M.Pd.**  
**Surel 201510661904@guruku.id**

## LAMPIRAN 1

### MATERI PEMBELAJARAN

#### **Gangguan dan Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia**

Gangguan peredaran darah dapat terjadi karena factor keturunan dan non keturunan.

1. Faktor keturunan yaitu gangguan yang diturunkan oleh orang tua atau kakek nenek berdasarkan gen yang dibawa sejak lahir.
2. Faktor non-keturunan yaitu gangguan yang disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan tidak sehat, obesitas, pengaruh penyakit kronis, dan pengaruh asap rokok.

Gangguan peredaran darah

#### 1. Hipertensi

Istilah lain hipertensi yaitu tekanan darah tinggi. Penyebab hipertensi naiknya tekanan darah jika diukur dengan tensimeter karena penyempitan pembuluh darah.

Gejalanya nyeri di kepala, jantung berdebar-debar, sesak napas, badan lemah, dan kepala pusing.

Cara pencegahan diantaranya menjaga pola makan yang sehat dan mengurangi konsumsi garam, olahraga dengan teratur, dan menjaga agar tidak stres.

#### 2. Hipotensi

Nama lain hipotensi yaitu tekanan darah rendah. Penyebab hipotensi turunnya tekanan darah jika diukur dengan tensimeter karena berbagai faktor, misalnya kekurangan nutrisi makana, dehidrasi, atau disebabkan penyakit tertentu.

Gejala hipotensi yaitu konsentrasi berkurang, kepala pusing, pandangan buram, badan lemas, bahkan bisa pingsan.

Cara pencegahan diantaranya duduk atau berbaring dengan posisi kaki lebih tinggi dari jantung, memperbanyak minum, makan makanan sehat berkadar garam tinggi, dan olahraga secara teratur.

#### 3. Jantung coroner

Penyebabnya penyakit jantung koroner yaitu penyempitan pembuluh arteri koronaria oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) sehingga jantung kekurangan oksigen.

Gejalanya nyeri dada yang menjalar sampai ke bagian tubuh lain, keringat dingin, mual, muntah, atau mudah lelah, dan irama denyut jantung tidak stabil.

Cara pencegahan diantaranya menghentikan kebiasaan merokok, menjaga pola makan makanan sehat, dan olahraga secara teratur. Penderita jantung coroner juga bisa mengonsumsi obat anjuran dokter, atau bahkan operasi jantung.

#### 4. Stroke

Penyebab tersumbatnya atau pecahnya pembuluh darah di otak sehingga pasokan darah dan oksigen ke otak terganggu. Hal ini menyebabkan fungsi saraf terganggu sehingga salah satu bagian tubuh mengalami kelumpuhan. Pemicu stroke adalah gaya hidup yang tidak sehat, hipertensi, dan stress.

Gejalanya tungkai mati rasa, bicara menjadi kacau, dan wajah terlihat menurun.

Cara pencegahan diantaranya menerapkan pola makan yang sehat, olahraga secara rutin, dan menghindari kebiasaan merokok.

#### 5. Anemia

Penyebab anemia adalah kekurangan sel darah merah akibat kekurangan zat besi sehingga kadar haemoglobin dalam darah rendah.

Gejalanya cepat lelah, wajah pucat, dan sering pusing.

Cara pencegahan diantaranya makan makanan yang banyak mengandung zat besi seperti sayuran hijau, hati sapi, daging merah, kacang-kacangan, dan sebagainya. Untuk penderita anemia berat harus melakukan transfusi darah.

#### 6. Leukimia

Nama lain leukemia kanker darah. Penyebab leukemia yaitu produksi sel darah putih terlalu banyak sehingga memakan sel darah merah.

Gejalanya merasa lelah, kurang nafsu makan, timbul nyeri di tulang, dan terjadi pendarahan.

Cara penyembuhan diantaranya rutin melakukan transfuse darah dan kemoterapi.

#### 7. Varises

Penyebab varises yaitu pelebaran pembuluh balik (vena) di bagian betis karena terlalu lama berdiri atau kerja yang banyak menggunakan kaki sehingga tampak tonjolan berbelok-belok berwarna biru.

Gejalanya tungkai terasa nyeri, panas, dan berdenyut, pembengkakan di area kaki dan pergelangan kaki, kaki terasa berat dan tidak nyaman, sering kram otot kaki, perubahan warna kulit area varises, tampak kering dan terasa gatal.

Cara pencegahan diantaranya olahraga teratur dan menjaga berat badan, mengubah posisi duduk dan berdiri secara teratur, menghindari pemakaian sepatu hak tinggi dan kaos kaki ketat dalam jangka waktu lama, serta mengonsumsi makanan tinggi serat dan rendah garam.

Cara Memelihara Kesehatan organ Peredaran Darah diantaranya:

1. Mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari makanan berlemak.
2. Berolahraga secara rutin
3. Istirahat yang cukup dan teratur
4. Menghindari asap rokok
5. Tidak minum minuman beralkohol

## **PENDEKATAN & METODE PEMBELAJARAN**

- Pendekatan : Saintifik
- Metode : Demonstrasi, diskusi, tanya jawab, penugasan.

## **LAMPIRAN 2**

### **Penilaian**

#### **Teknik Penilaian**

1. Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dalam pembelajaran KD ini berupa tes tertulis pada akhir pembelajaran.

2. Keterampilan

Penilaian keterampilan dalam pembelajaran KD ini berupa catatan anekdot untuk melihat kemampuan siswa dalam menuliskan informasi mengenai gangguan kesehatan organ peredaran darah dan pencegahannya, penilaian produk peta pikiran mengenai penyakit dan cara memelihara organ peredaran darah.

3. Sikap

Penilaian sikap dalam pembelajaran KD ini berupa jurnal penilaian sikap

## KISI-KISI SOAL

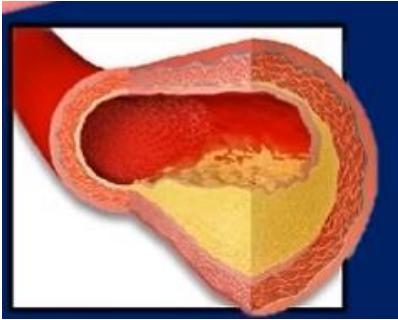
Kelas/Semester : V /1  
 Tema : Sehat Itu Penting  
 Subtema : Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah

No	Muatan Pembelajaran	Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Bentuk Soal	Level	Bobot	Nomor Soal
1.	IPA	3.3 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disajikan gambar salah satu gangguan peredaran darah, siswa mampu menganalisis cara mencegah gangguan peredaran darah yang ditunjukkan.</li> </ul>	PG	C4	1	1, 3
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Disajikan berbagai jenis makanan, siswa mampu memilih makanan yang harus dihindari oleh penderita hipertensi.</li> </ul>	PG	C5	1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu mengidentifikasi cara mencegah penyakit tekanan darah rendah.</li> </ul>	PG	C1	1	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu mengidentifikasi cara mencegah penyakit anemia.</li> </ul>	PG	C1	1	5
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Disajikan gambar, siswa mampu menjelaskan pengaruh kegiatan yang ditunjukkan gambar bagi kesehatan peredaran darah.</li> </ul>	Uraian	C2	3	6
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu menganalisis gangguan peredaran darah yang mungkin muncul pada seseorang yang mengalami obesitas.</li> </ul>	Uraian	C2	3	7

## SOAL EVALUASI

### I. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c atau d di depan jawaban yang paling benar !

1. Perhatikan gambar!



Gangguan peredaran darah seperti ditunjukkan gambar dapat dicegah dengan cara ....

- a. Makan makanan yang mahal
  - b. Jarang berolahraga
  - c. Transfusi darah
  - d. Menghindari makanan dengan kolesterol tinggi
2. Makanan yang perlu dihindari bagi penderita hipertensi, *kecuali* ....



a



b



c



d

3. Perhatikan gambar!



Penyakit organ peredaran darah seperti ditunjukkan gambar dapat dicegah dengan cara ....

- a. Rutin berolahraga
- b. Sering begadang
- c. Sedikit mengonsumsi buah dan sayur



- d. Meluruskan kaki setelah berolahraga
4. Salah satu cara mencegah tekanan darah rendah yaitu ....
- a. makan tidak teratur
  - b. sering mengonsumsi minuman beralkohol
  - c. mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi
  - d. berolahraga namun tidak rutin
5. Berikut cara mencegah penyakit anemia yaitu ....
- a. tidur kurang dari 5 jam
  - b. banyak mengonsumsi hati sapi
  - c. banyak makan gorengan
  - d. menghindari olahraga
6. Perhatikan gambar!



Jelaskan manfaat kegiatan di atas bagi kesehatan peredaran darah manusia!

7. Jelaskan gangguan peredaran darah yang mungkin muncul pada seseorang yang mengalami obesitas!

### **Kunci Jawaban**

1. D
2. B
3. A
4. C
5. B
6. Kegiatan bersepeda dapat memperkuat otot jantung dan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh sehingga mengurangi resiko penyakit stroke, serangan jantung, dan tekanan darah tinggi.
7. Obesitas membuat metabolisme seseorang tidak berjalan dengan baik. Penumpukan lemak berlebih di seluruh bagian tubuh itu menghambat proses metabolisme dan peredaran darah. Situasi ini memicu beragam keadaan seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan dapat berakibat pada penyakit jantung.

## Penilaian

### 1. *Penilaian Pengetahuan*

Jenis soal : PG dan Uraian

PG memiliki bobot 1

Uraian memiliki bobot 3

Jumlah soal : 7

Skor maksimal : 11

Nilai = (Skor yang diperoleh : Skor Maksimal) x 100

### 2. *Penilaian Keterampilan*

Rubrik penilaian peta pikiran gangguan organ peredaran darah dengan cara pencegahannya.

No	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
		4	3	2	1
1.	Isi dan pengetahuan	Terdapat paling sedikit 6 informasi penting dalam peta pikiran. Pengaturan letak informasi dalam peta pikrian sangat mudah dimengerti.	Terdapat paling sedikit 4 informasi penting dalam peta pikiran. Pengaturan letak informasi dalam peta pikrian cukup mudah dimengerti.	Terdapat paling sedikit 4 informasi penting dalam peta pikiran. Pengaturan letak informasi dalam peta pikrian mudah dimengerti.	Peta pikiran sangat minim informasi penting. Penggunaan letak informasi dalam peta pikiran sulit dipahami.
2.	Keterampilan menyajikan informasi	Peta pikrian dibuat sangat rapi, teratur, dan mudah dibaca.	Peta pikiran dibuat cukup rapi teratur, dan mudah dipahami.	Peta pikiran dibuat agak rapi, teratur, dan agak sulit dibaca.	Peta pikiran dibuat terburu-buru, tdiak lengkap, dan sulit dibaca.



b. Rubrik penilai sikap sosial

No	Kriteria	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
		4	3	2	1
1.	Teliti	Teliti dalam melakukan pengamatan, mencatat data dan mendeskripsikan hasil pengamatan.	Teliti dalam melakukan pengamatan, mencatat data namun masih kurang dalam pendeskripsian hasil pengamatan	Teliti dalam melakukan pengamatan, namun masih kurang dalam pencatatan data dan pendeskripsian hasil pengamatan.	Tidak teliti dalam melakukan pengamatan, mencatat data dan mendeskripsikan hasil pengamatan.
2.	Tanggung Jawab	Tertib mengikuti intruksi dan selesai tepat waktu	Tertib mengikuti intruksi dan selesai tidak tepat waktu	Kurang tertib mengikuti intruksi dan menyelesaikan tugas tidak tepat waktu	Tidak tertib dan tidak menyelesaikan tugas
3.	Percaya diri	Tidak terlihat ragu-ragu	Terlihat ragu-ragu	Memerlukan bantuan orang lain	Belum menunjukkan percaya diri

### Jurnal Sikap Sosial

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	SB	PB	Tindak Lanjut