

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 3 Kertayasa  
 Kelas/Semester : V (Lima) / I (Satu)  
 Tema : 4. Sehat itu Penting  
 Sub Tema : 3. Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia  
 Pembelajaran Ke- : 1  
 Alokasi Waktu : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah membaca teks, siswa dapat menyebutkan cara-cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia

### B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
1. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyampaikan salam, bertanya kabar, mengecek kehadiran dan berdo'a</li> <li>2. Guru menyampaikan topik dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai serta aktivitas kegiatan yang akan dilakukan</li> </ol>	3
2. Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa membaca teks</li> <li>2. Siswa menyebutkan nama-nama penyakit, cara pencegahannya dan cara memelihara kesehatan</li> <li>3. Guru membuat 4 kelompok kecil, kemudian siswa melakukan diskusi tentang macam-macam penyakit dan cara pencegahannya.</li> <li>4. Setiap kelompok menerima LK yang dibagikan oleh guru</li> <li>5. Pada Lembar Kerja, setiap kelompok menuliskan hasil diskusi</li> <li>6. Setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi secara bergiliran di depan kelas.</li> <li>7. Siswa dan guru menyimpulkan hasil diskusi</li> </ol>	5
3. Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk memantapkan pemahaman siswa terhadap memelihara kesehatan</li> <li>2. Guru memberi apresiasi atas hasil kerja siswa</li> <li>3. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah dilakukan</li> <li>4. Guru menyampaikan pesan moral dengan bijak</li> <li>5. Salam dan do'a penutup.</li> </ol>	2

C. Penilaian Pembelajaran

1. Sikap

- a. Teknik : Observasi
- b. Bentuk : Jurnal
- c. Instrumen : Terlampir

2. Pengetahuan

- a. Teknik : Tes
- b. Bentuk : Tertulis
- c. Instrumen : Terlampir

3. Keterampilan

Unjuk Kerja



## Ayo Membaca



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*.

## Ayo Membaca



Peredaran darah juga sangat erat kaitannya dengan kerja dari jantung. Semakin baik kondisi jantung, maka peredaran darah di dalam tubuh juga menjadi semakin baik. Namun demikian, tidak semua orang memiliki kondisi peredaran darah yang normal dan dapat berfungsi dengan baik. Ada beberapa orang yang memiliki kelainan dan juga penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah mereka.

Ada beberapa penyebab yang menjadi faktor timbulnya penyakit yang berhubungan dengan peredaran darah manusia. Beberapa penyebab yang dimaksud seperti faktor keturunan, obesitas, pengaruh timbulnya suatu penyakit kronis, gaya hidup tidak sehat, dan karena asap rokok, baik pada perokok aktif maupun perokok pasif.

Berdasarkan penyebab yang ada, kamu tentunya bisa mengidentifikasi cara mencegah timbulnya penyakit seperti berikut.

1. Berolahraga secara teratur.
2. Tidur yang cukup.
3. Atur pola makan.
4. Hindari asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif.

Gangguan pada organ peredaran darah manusia dapat terjadi karena nonketurunan dan keturunan. Gangguan pada organ peredaran darah nonketurunan dapat disebabkan oleh pola hidup dan makanan yang tidak sehat. Misalnya, terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi dan makanan berkadar kolesterol tinggi. Berikut ini beberapa contoh gangguan pada organ peredaran darah manusia nonketurunan.

1. **Anemia.** Gangguan ini disebabkan rendahnya kadar Hb (hemoglobin) dalam darah. Rendahnya kadar Hb dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Ciri-ciri penderitanya adalah mudah lelah dan sering merasa pusing.
2. **Tekanan darah rendah (hipotensi).** Gangguan ini disebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.
3. **Tekanan darah tinggi (hipertensi).** Gangguan ini disebabkan naiknya tekanan darah yang diantaranya diakibatkan oleh penyempitan pembuluh darah.
4. **Kanker darah (leukemia).** Gangguan ini disebabkan sel-sel darah putih yang memperbanyak diri tanpa terkendali yang mengakibatkan sel darah putih ini memakan sel darah merah.
5. **Jantung koroner.** Suatu gangguan jantung disebabkan oleh penumpukan lemak darah (kolesterol) pada arteri koronaria.

Berikut ini beberapa faktor gangguan peredaran darah karena faktor keturunan di antaranya sebagai berikut.

1. **Hemofilia.** Gangguan ini disebabkan adanya kelainan yang menyebabkan darah sulit membeku jika terjadi luka.
2. **Thalassemia.** Pada gangguan ini, bentuk sel darah merahnya tidak beraturan. Hal ini menyebabkan daya ikat sel darah merah terhadap oksigen dan karbon dioksida menjadi berkurang.

Usaha-usaha pencegahan terhadap gangguan alat peredaran darah ialah dengan melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat itu di antaranya sebagai berikut.

1. Makan makanan yang bergizi.
2. Olahraga yang teratur.
3. Tidur dan istirahat yang cukup.



