

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING
(RPP DARING)**

Satuan Pendidikan	: SDN 1 NGAREN
Kelas / Semester	: V / 1
Tema 4	: Sehat Itu Penting
Sub Tema 3	: Cara Memelihara Kesehatan Organ Peredaran Darah Manusia
Pembelajaran Ke	: 1
Materi	: Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia Membuat pantun Membaca pantun dengan intonasi yang benar
Alokasi Waktu	: (2 x 35 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.4.1.1 Dengan kegiatan mencari informasi melalui internet dan buku paket tentang berbagai penyakit organ peredaran darah manusia secara berkelompok terdekat (jika diijinkan orang tua) siswa dapat menguraikan berbagai penyakit pada organ peredaran darah dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah secara rinci.
- 4.4.1.1 Dengan menyimak video yang dibagikan guru melalui grup WhatsApp, siswa dapat merancang peta konsep berbagai gangguan yang dapat mempengaruhi organ peredaran darah manusia menggunakan model sederhana secara tepat
- 3.6.1.1 Dengan mendengar penjelasan guru melalui pesan suara yang di kirim melalui group WhatsApp, siswa secara berkelompok terdekat (jika diijinkan orang tua) dapat menjelaskan isi pantun yang disajikan secara tertulis dengan tepat.
- 4.6.1.1 Setelah melihat penayangan video yang dikirim ke grup WhatsApp tentang contoh-contoh pantun, siswa dapat menuliskan contoh pantun dengan tepat.
- 4.6.1.2 Dengan kegiatan mencoba menulis pantun dengan tema menjaga kesehatan tubuh, siswa dapat mengapresiasi pantun yang dibaca dengan lafal dan intonasi yang tepat melalui rekaman video dengan lafal, intonasi dan ekspresi yang tepat dan percaya diri.

➤ **Karakter siswa yang diharapkan** : Religius

Nasionalis

Mandiri

Gotong Royong

Integritas

B. KOMPETENSI INTI (KI)

KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran Agama yang dianutnya.

KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.

KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah.

KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

C. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR

Mata Pelajaran IPA

No	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
1.	3.4 Memahami organ peredaran darah dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.	3.4.1 Menguraikan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia dan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah. (C4)
2.	4.4 Menyajikan karya tentang organ peredaran darah pada manusia.	4.4.1 Merancang peta konsep tentang organ peredaran darah pada manusia. (C6)

Mata Pelajaran Bahasa Indonesia

No	Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
1.	3.6 Menggali isi dan amanat pantun yang disajikan secara lisan dan tulis dengan tujuan untuk kesenangan.	3.6.1 Menyimpulkan isi dan amanat pantun secara lisan, tertulis dan runtut. (C5)
2.	4.6 Melisankan pantun hasil karya pribadi dengan lafal, intonasi, dan ekspresi yang tepat sebagai bentuk ungkapan diri.	4.6.1 Menulis pantun sesuai tema. 4.6.2 Mengapresiasi pantun hasil karya teman yang telah dibaca kandungan lafal dan intonasi yang tepat.(C6)

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Menguraikan berbagai macam penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.

2. Cara memelihara organ peredaran darah manusia
3. Menjelaskan isi pantun.
4. Cara membaca pantun dengan benar.

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Saintifik - TPACK*

Metode : Penugasan, pengamatan, Tanya Jawab,

diskusi Model : Project based learning

F. SUMBER BELAJAR

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 5 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

G. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Video tentang berbagai penyakit pada organ peredaran darah manusia
<https://www.youtube.com/watch?v=ym8QSAIuH0o>
2. video pemaparan contoh-contoh pantun
<https://youtu.be/IUN6NsOJwcl>
3. Telepon pintar dan jaringan internet
4. Aplikasi WhatsApp, Google Form, dan You Tube.

H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membuka pelajaran dan menyapa siswa, menanyakan kabar dan memotivasi siswa agar tetap semangat belajar daring melalui group WhatsApp. (motivasi) 2. Guru meminta siswa melakukan absensi online melalui google form. (kedisiplinan/PPK). 3. Guru dan siswa berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran daring (Religiusitas) 4. Guru mengirimkan lagu melalui group WhatsApp “Sorak-Sorak Bergembira” dan meminta siswa menyanyikan lagu tersebut. Kemudian mendengarkan penjelasan guru tentang pentingnya menanamkan rasa Nasionalisme melalui pesan suara. Nasionalisme (PPK). 5. Dengan pesan suara siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan selalu menjaga kesehatan atau mentaati protokol kesehatan di masa pandemi ini. 	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Siswa menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya melalui pesan suara di group WhatsApp. <i>Communication (4C)</i> 7. Melalui pesan suara dan chat WA Group siswa bertanya jawab dengan guru berkaitan dengan materi sebelumnya. <i>Collaboration (4C), Menanya (Saintifik)</i> 8. Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang ” Cara memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia ciri-ciri pantun Membuat pantun”. <i>Mandiri</i> 	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati video dengan yang telah guru berikan melalui tautan https://www.youtube.com/watch?v=ym8QSAIuH0o tentang gangguan-gangguan pada organ peredaran darah melalui grup WhatsApp 2. Siswa secara diskusi berkelompok berdasarkan rumah terdekat (jika diijinkan orang tua) (grup WhatsApp) diminta untuk menemukan penyebab dan cara mencegah gangguan- gangguan pada organ peredaran darah manusia (kolaborasi) 3. Siswa mencari cara memelihara organ peredaran darah manusia melalui buku atau internet bersama kelompok di grup WhatsApp yang telah terbentuk (berpikir kritis) 4. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya melalui WhatsApp Group bila ada yang belum dimengerti mengenai materi kegiatan yang harus dilakukan. 5. Siswa menguraikan berbagai gangguan yang mempengaruhi organ peredaran darah menggunakan model sederhana melalui rekaman video (komunikasi) . 6. Siswa mengamati video bagaimana merancang peta konsep sederhana.yang di yang buat oleh guru dan dibagikan di group WhatsApp. 7. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya apakah sudah memahami cara membuat peta konsep sederhana tentang berbagai gangguan yang mempengaruhi organ peredaran darah. 8. Siswa merancang peta konsep tentang berbagai gangguan yang mempengaruhi organ peredaran darah menggunakan model sederhana. (Kreatif) 9. Siswa mengirimkan foto tentang peta konsep yang telah di buatnya. 10. Guru menanggapi dan memberi penguatan melalui WhatsApp Group. (Komunikasi) 	45 menit

	<p>11.Siswa mengamati video https://youtu.be/IUN6NsOJwcl yang dikirim di grup WhatsApp tentang contoh-contoh pantun dan cara menjelaskan isi pantun.</p> <p>12.Guru memberikan waktu untuk siswa bertanya tentang kesulitan atau kendala yang dialami saat dan cara menjelaskan isi pantun melalui pesan suara.</p> <p>13.Guru mengirimkan foto 5 contoh pantun dan meminta siswa untuk menulis isi pantun tersebut.</p> <p>14.Guru membagikan pesan suara tentang cara membaca pantun dengan intonasi yang benar dan meminta siswa untuk mengikutinya secara mandiri.</p> <p>15.Guru memberikan waktu untuk siswa bertanya tentang kesulitan atau kendala yang dihadapi saat memahami cara membaca pantun dengan intonasi yang benar.</p> <p>16.Guru meminta siswa bersama kelompok (jika dibolehkan orang tua) menyimpulkan isi dan amanat pada masing-masing pantun (kolaborasi).</p> <p>17.Siswa membuat pantun dengan tema kesehatan tubuh (kritis dan kreatif)</p> <p>18.Siswa membacakan pantun yang telah dibuat dengan merekam dan mengirim hasil video rekaman tersebut melalui WhatsApp Group (komunikatif).</p> <p>19.Guru meminta siswa lain untuk mengapresiasi dan memberi tanggapan dari video pantun yang telah dikirimkan oleh temannya. (Kritis)</p> <p>20.Guru menanggapi dan memberi penguatan melalui WhatsApp Group.</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> Bersama-sama siswa membuat kesimpulan / rangkuman hasil belajar selama sehari WhatsApp Group. (Integritas) Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil ketercapaian materi) Guru mengirim tugas individu melalui google form yang link nya akan di bagikan melaui WhatsApp Group Guru menutup pembelajaran dengan melalui zoom, memotivasi agar siswa rajin belajar mandiri dan selalu menerapkan protokol kesehatan 	10 Menit

I. Teknik Penilaian

1. Penilaian Sikap

Observasi

2. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

Pilihan ganda melalui google form

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- a) Proyek, pengamatan, wawancara
- b) Portofolio / unjuk kerja
- c) Produk

J. Instrumen Penilaian

PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Rubrik Mempresentasikan Peta Konsep Berbagai Gangguan Organ Peredaran Darah

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Mengetahui Berbagai penyakit yang Mempengaruhi organ peredaran manusia.	Menjelaskan Berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan	Menjelaskan sebagian besar Berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran manusia dan	Menjelaskan sebagian kecil Berbagai penyakit yang mempengaruhi Organ Peredaran manusia dan	Belum dapat Menjelaskan Berbagai penyakit yang Mempengaruhi organ peredaran manusia dan
Mengetahui cara Memelihara kesehatan organ peredaran darah Manusia	Cara menjelaskan memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan Benar	Cara Menjelaskan Memelihara kesehatan organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan Cara Memelihara Kesehatan Organ peredaran darah manusia dengan benar	Menjelaskan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah Manusia
Menggunakan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi kerja organ	Menyajikan bagan atau Diagram alur untuk menjelaskan Berbagai penyakit yang mempengaruhi	Menyajikan bagan atau diagram alur untuk menjelaskan berbagai penyakit yang mempengaruhi	Menyajikan Laporan bagan atau Diagram alur untuk Menjelaskan Berbagai penyakit yang	Belum dapat bagan atau Diagram alur untuk Menjelaskan Berbagai penyakit yang Mempengaruhi kerja organ

peredaran darah	kerja organ Peredaran darah dengan Sistematis Bahasa Indonesia yang baik dan benar	kerja organ peredaran darah dengan cukup sistematis	mempengaruhi kerja organ Peredaran darah dengan Kurang Sistematis	peredaran darah Dengan Sistematis
-----------------	--	---	---	-----------------------------------

Rubrik Berkreasi Membuat Pantun

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Isi dan Pengetahuan: Hasil yang dibuat oleh Siswa	Sesuai dengan ciri-ciri pantun, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> • Pantun bersajak a-ba-b. • Satu bait terdiri atas empat baris. • Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata. • Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris 	Memenuhi 3 kriteria dari 4 kriteria yang Ditetapkan	Memenuhi 2 kriteria dari 4 kriteria yang ditetapkan	Memenuhi 1 kriteria dari 4 kriteria yang Ditetapkan
Penggunaan Bahasa Indonesia yang	Penggunaan Bahasa Indonesia yang	Bahasa Indonesia yang baik	Bahasa Indonesia yang baik	Bahasa Indonesia yang baik

baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan Ringkasan	baik dan benar: Bahasa Indonesia yang baik dan benar digunakan dalam penulisan Ringkasan	dan benar digunakan dengan efisien dalam keseluruhan penulisan	dan benar digunakan dengan sangat efisien dalam sebagian besar Penulisan	dan benar Digunakan Dengan Sangat efisien dalam Sebagian Kecil Penulisan
--	--	---	---	---

Rubrik Membaca Pantun

Aspek	Baik Sekali	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Tata Bahasa	Pantun disampaikan dengan menggunakan tata Bahasa Indonesia yang baik dan baku	Terdapat satu atau dua kesalahan dalam tata Bahasa Indonesia yang baik dan baku	Terdapat tiga atau empat kesalahan dalam tata Bahasa Indonesia yang baik dan baku	Terdapat lebih dari empat kesalahan dalam tata Bahasa Indonesia yang baik dan baku
Isi Pantun	Sampiran dan isi pantun sesuai, Pantun mengandung pesan yang sangat mudah dipahami	Sebagian sampiran dan isi pantun sesuai, Pantun mengandung pesan yang mudah dipahami	Sebagian sampiran dan isi pantun agak sesuai, Pantun mengandung pesan yang sulit dipahami	Sampiran dan isi pantun tidak sesuai, Pantun mengandung pesan yang tidak dapat dimengerti
Keterampilan berbicara	Pengucapan dialog secara keseluruhan jelas, tidak mengugam dan dapat dimengerti	Pengucapan dialog di berbagai bagian jelas dan dapat dimengerti	Pengucapan dialog tidak begitu jelas tetapi masih dapat dimengerti oleh pendengar	Pengucapan dialog secara keseluruhan tidak jelas, mengugam dan tidak dapat dimengerti

K. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Terlampir

2. Pengayaan

Terlampir

Mengetahui,
Kepala SDN 1 Ngaren

Warsini, S.Pd
NIP. 19610520 198501 2 020

Pedan, 30 September 2020

Guru Kelas V

Enggo Prafitra, S.Pd
NIP. 19860515 201903 1 006

Bahan Ajar Kelas 5

Tema 4 Subtema 3 Pembelajaran 1



KELAS 5
TEMA 4

**GANGGUAN ORGAN
PEREDARAN DARAH**

Normal

Arteri menyempit



Disusun oleh:

Enggo Prafitra, S.Pd



Figure 1: Siti membuka jendela
Buku paket untuk siswa tema 5 kelas 5

Agar terjadi pertukaran udara, Siti membuka jendela kamar. Kamar Siti menjadi sejuk dan segar. Siti selalu menghirup udara segar di kamar. Siti pun hidup sehat. Itulah salah satu cara Siti menjaga kesehatan. Bagaimana cara lain yang dilakukan Siti untuk menjaga kesehatan?

Minggu pagi Siti, Dayu, dan Lina bersepeda santai. Mereka bersepeda santai dari rumah Siti pukul 06.00 menuju alun-alun. Jarak rumah Siti menuju alun-alun tidak jauh, lebih kurang 5 km. Siti, Dayu, dan Lina hanya menghabiskan waktu 15 menit untuk sampai ke alun-alun.



Figure 2: Siti, Dayu dan Lina bersepeda
Buku paket untuk siswa tema 5 kelas 5

Siti, Dayu, dan Lina telah melakukan salah satu bentuk olahraga yang bisa memperlancar peredaran darah mereka yaitu bersepeda santai. Tahukah kamu bahwa bersepeda santai dapat menjaga kesehatan organ peredaran darah, khususnya jantung?

Informasi

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 Pahami

Selain jantung koroner, masih banyak contoh penyakit yang dapat mengganggu organ peredaran darah. Sekarang, tugas kamu untuk mencari contoh penyakit yang bisa mengganggu organ peredaran darah manusia beserta cara pencegahannya. Kamu bisa mencari informasi tersebut dari berbagai sumber bacaan, termasuk internet. Tuliskan hasilnya dalam bentuk tabel seperti berikut!

A. Anemia

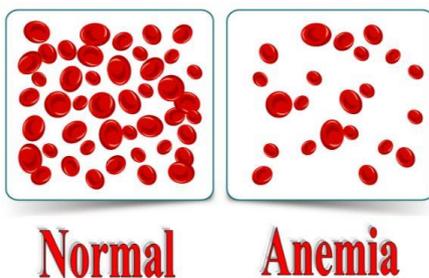


Figure 3: Kondisi hemoglobin saat anemia
<https://galena-indonesia.s3-ap-southeast-1.amazonaws.com/pending/1462/5607/88d5b7f00c94e588bab1b522f77a2847>

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh menurun di bawah normal.

Ciri-ciri orang yang terkena anemia adalah Kelelahan, kulit pucat, pusing dan **sakit** kepala, sesak napas, jantung berdebar, kulit dan rambut kering, lidah bengkak serta mulut terasa sakit dan Tangan dan kaki dingin. Untuk mencegah

penyakit tersebut adalah:

1. Konsumsi Makanan Tinggi Zat Besi seperti kacang-kacangan, sereal, sayuran berwarna hijau, dan daging merah tanpa lemak.
2. Konsumsi Makanan Tinggi Vitamin B12 seperti ditemukan pada susu, semua olahan susu, daging, dan produk kedelai.

3. Konsumsi Makanan Tinggi Serat.



Figure 4: Orang terkena penyakit hipotensi
<https://petunjuksehat.com/wp-content/uploads/2017/05/hipotensi-anemia-syok.jpg>

B. Hipotensi

Penyakit hipotensi atau tekanan darah rendah merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah yang ada dalam arteri lebih rendah dari tekanan darah normal. Sehingga akibat dari tekanan darah rendah bisa membuat tubuh kita merasa tidak stabil. Sebab jumlah darah yang mengalir ke otak dan ginjal terhambatnya atau terbatas. Untuk tekanan darah normal biasanya berkisar antara 90/60-140/90. Sedangkan tekanan darah rendah berkisar di bawah 90/60. Ciri-ciri orang yang terkena hipotensi adalah pusing, penglihatan menjadi kabur dan berkunang-kunang

Gejala ini disebabkan karena duduk atau berdiri terlalu lama sehingga mengganggu keseimbangan tubuh, lemas, pucat, tidak semangat perut merasa mual secara tiba-tiba dan berulang kali. Cara mencegah darah rendah adalah :

1. Cukupi cairan tubuh dengan memperbanyak konsumsi air untuk tubuh supaya terhindar dari dehidrasi.
2. Mengonsumsi makanan bergizi tinggi, empat sehat lima sempurna.
3. Hindari tidur larut malam
4. Olahraga secara teratur



Figure 5: Tekanan darah orang yang terkena hipertensi
http://blog.sayurbox.com/wp-content/uploads/2020/05/shutterstock_611687891-595x397.jpg

C. Hipertensi

1. Penyakit ini bisa membuat kerusakan pada otot jantung dan pembuluh darah. Penyakit ini bisa mengakibatkan kematian mendadak. Saat manusia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi akibat terganggunya sirkulasi darah akan mengakibatkan otot jantung dan pembuluh darah mengalami kerusakan. Jika tanpa penanganan dapat menyebabkan timbulnya penyakit ginjal maupun stroke. Ciri-ciri orang yang terkena hipertensi adalah Merasa sering lelah dan lemah. Saat tekanan darah tinggi terjadi, jantung pun bekerja lebih ekstra dan membesar,

nyeri dada, sakit kepala parah. Masalah pada penglihatan, kesulitan bernapas, detak jantung tidak normal. dan darah dalam urine Cara mencegah hipertensi adalah:

1. Mengonsumsi makanan sehat.
2. Berolahraga secara teratur.
3. Menurunkan berat badan, jika diperlukan.
4. Mengurangi konsumsi garam dan kafein.

D. Kanker Darah

Penyakit kanker darah atau lebih tepatnya leukemia adalah kondisi tubuh dimana darah terlalu banyak memproduksi sel darah putih abnormal. Leukemia dapat terjadi pada orang dewasa dan anak-anak. ciri-ciri orang yang leukimia adalah demam dan menggigil, tubuh

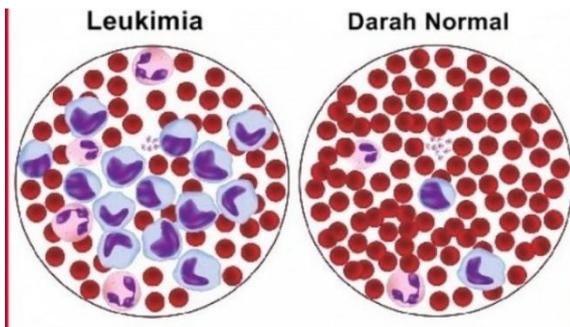


Figure 6 Kondisi darah normal dan terkena leukimia
https://cdn-2.tstatic.net/jogja/foto/bank/images/leukimia_0503_20170305_115139.jpg

terus menerus terasa lelah, berat badan turun drastis. gejala anemia. bintik merah pada kulit. mimisan. muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening. Dan mual. Cara untuk mencegah leukimia adalah :

1. Menghindari kebiasaan merokok
2. Menjaga berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta aktif berolahraga
3. Menjauhi paparan bahan kimia berbahaya seperti asap kendaraan, bensin tanpa timbal, dan pembasmi tanaman hama.



Figure 7 Kaki yang terkena varises
<http://dagelanfamily.com/wp-content/uploads/2016/08/Varises-300x300.png>

E. Varises

Varises adalah pembengkakan atau pelebaran pembuluh darah vena yang disebabkan oleh adanya penumpukan darah di dalam pembuluh tersebut. Varises ditandai dengan pembuluh vena yang berwarna ungu atau biru gelap, dan tampak bengkak atau menonjol. Ciri-ciri orang yang terkena varises adalah Rasa nyeri, panas, dan berdenyut di bagian tungkai, kaki terasa berat dan tidak nyaman, pembengkakan di area kaki dan pergelangan kaki, kulit di area varises tampak kering dan terasa gatal, kram otot kaki, terutama pada malam hari dan perubahan warna kulit di area sekitar varises. Cara mencegah varises adalah:

1. Olahraga secara teratur
2. Usahakan agar berat badan selalu tetap seimbang
3. Hindari untuk berdiri yang terlalu lama.
4. Hindari penggunaan pakaian sempit atau ketat pada bagian pinggang, paha, dan kaki.
5. Biasakan mengonsumsi vitamin C dan E.

"Mencegah lebih baik daripada mengobati". Itulah slogan kesehatan yang sering kita dengar. Apa makna slogan tersebut? Tentu saja slogan yang berisi nasihat. Adapun makna dari slogan tersebut, adalah mencegah timbulnya faktor yang dapat menyebabkan terjangkitnya penyakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati penyakit yang terlanjur menjangkiti tubuh kita. Pada dasarnya, faktor penyebab timbulnya penyakit dapat diminimalisasi dengan cara mencegah.

Nasihat bagi masyarakat secara umum bisa dilakukan melalui berbagai media seperti melalui slogan. Selain itu, nasihat bisa disampaikan melalui pantun seperti contoh berikut.

*“Indahnya persahabatan
Saling menjaga dan menghormati
Jagalah kesehatan badan
Jangan sampai mengobati”*

Masih ingatkah kamu dengan bagian-bagian pantun? Untuk menguji ingatanmu, mari kita bahas soal-soal berikut ini!

Perhatikan pantun berikut ini!
*“Kacang goreng enak dimakan
Kue tape diberi ragi
Kalau tembok sudah dibersihkan
Jangan ada coretan lagi”*

Apa jenis pantun di atas?

Ada berapa baitkah pantun di atas?

Terdiri atas berapa bariskah bait pantun di atas?

Untuk menjawab pertanyaan diatas kamu perlu mengingat kembali apakah pantun, apa saja ciri-ciri pantun, bagaimana cara mengidentifikasi atau mengetahui jenis pantun. Untuk itu bacalah teks berikut ini untuk menambah pengetahuanmu tentang pantun.

Pantun berbentuk puisi, terdiri atas empat baris, berirama silang (a-b-a-b), disusun dengan irama yang indah, dan memiliki makna yang penting. Pantun termasuk karya yang dapat menghibur sekaligus menegur. Pantun merupakan ungkapan perasaan dan pikiran yang disusun dengan kata-kata indah, sehingga sangat menarik untuk didengar atau dibaca. Pantun menjadi ciri khas bangsa Indonesia dalam mendidik dan menyampaikan hal-hal yang bermanfaat.

*"Perhatikan contoh pantun berikut!
Memang indah bunga selasih
Selasih bunga tanpa getah
Lingkungan asri juga bersih
Belajarnya nyaman hatinya betah"*

Berdasarkan pantun di atas dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pantun memiliki satu bait yang terdiri atas 4 baris.
2. Suku kata pada setiap baris secara urutan berjumlah 9, 9, 10, dan 11.
3. Setiap baris terdiri atas 4 kata.
4. Baris yang menunjukkan sampiran yaitu:
 - a. Memang indah bunga selasih (baris pertama)
 - b. Selasih bunga tanpa getah (baris kedua)
5. Baris yang menunjukkan isi yaitu:
 - a. Lingkungan asri juga bersih (baris ketiga)
 - b. Belajarnya nyaman hatinya betah (baris keempat)
6. Pantun bersajak a-b-a-b.
7. Pantun di atas termasuk jenis pantun nasihat.

Sudah paham belum? Jika masih bingung bacalah teks berikut!

Ciri-ciri Pantun

Salah satu jenis puisi lama yang masih terkenal dan banyak digunakan sampai sekarang ini adalah pantun. Pantun memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Pantun bersajak a-b-a-b.
2. Satu bait terdiri atas empat baris.
3. Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata.
4. Terdapat sampiran pada dua baris pertama dan isi pada dua baris berikutnya

Pantun memiliki dua pokok struktur utama, yaitu sampiran dan isi.

1. Sampiran biasanya adalah 2 larik (baris ketika dituliskan) yang umumnya berisi hal-hal yang bersifat umum.
2. Jantung pantun berada pada dua larik terakhir yang dikenal sebagai isi pantun. Pesan-pesan pada pantun melekat pada kedua larik terakhir.

Berikut penjabaran dari ciri-ciri pantun diatas!

No	Ciri Pantun	Penjelasan
1	Pantun bersajak a-b-a-b	Minum teh selagi hangat (t) Sambil ngemil boleh juga (a) Hendaklah kita selalu ingat (t) Kesehatan sangatlah berharga (a)
2	Satu bait terdiri atas empat baris	Baris 1 :Minum teh selagi hangat Baris 2 :Sambil ngemil boleh juga Baris 3 :Hendaklah kita selalu ingat Baris 4 :Kesehatan sangatlah berharga
3	Tiap baris terdiri atas 8 sampai 12 suku kata.	Mi-num teh se-la-gi ha-ngat (8 suku kata) Sam-bil nge-mil bo-leh ju-ga (8 suku kata) Hen-dak-lah ki-ta se-la-lu i-ngat (10 suku kata) Ke-se-hat-an sa-ngat-lah ber-har-ga (10 suku kata)
4	Dua baris pertama adalah sampiran dan dua baris berikutnya adalah isi pantun.	Minum teh selagi hangat (sampiran) Sambil ngemil boleh juga(sampiran) Hendaklah kita selalu ingat(isi) Kesehatan sangatlah berharga(isi)

Contoh pantun nasihat lainnya yang disadur dari

<https://pantuncinta2000.blogspot.com/2016/10/contoh-pantun-nasehat-anak-sekolah.html>

*Tidur siang di atas dipan,
mata terpejam karena lelah.
Peganglah tiket masa depan,
tiketmu berada di sekolah.*

*Waktu hujan berbasah-basah,
main di kolam untuk berenang.
Waktu kecil bersusah-susah,
dewasa kelak bersenang-senang.*

*Jalan-jalan ke Batu Jajar,
luas sawah berhektar-hektar.
Siapa yang tekun belajar,
saat dewasa akan pintar.
Lari cepat si gundala,
tuk mengejar laju kereta.
Memang akan banyak kendala,
dalam menggapai cita-cita.*

*Sangat ringan tubuh kancil,
sayang kancil sangat usil.
Banyak belajar di waktu kecil,
di waktu besar moga berhasil.
Bangau turun ke dalam rawa,
terbang menuju kebun salak.
Ibu Bapak selalu berdoa,
moga dirimu sukses kelak.*

*ungguh indah pulau Pinang,
banyak kolam juga taman.
Bangun pagi hati senang,
pergi ke sekolah bertemu teman.*

*Anak sekolah duduk berjajar,
duduk di bangku amat lebar.
Sekolahku teman belajar,
guruku baik dan penyabar.*

*Bulan terang sangat jelas,
pagi hari tertutup kabut.
Bila sudah masuk kelas,
selalu tenang tidak ribut.*

*Gemuruh suara air arungan,
berkelok sungai ke ujung desa.
Jika guru sedang menerangkan,
dengarkan olehmu dengan seksama.*

*Bawah batu ada lipan,
batu keras hadapi zaman.
Jadi anak mesti sopan,
disayang guru disukai teman.
Buah duku Talang Betutu,
beli sekilo untuk arisan.
Sesama teman saling membantu,
itulah tanda murid budiman.*

*Burung murai dalam sangkar,
sangkar mahal indah hiasannya.
Jauhkan olehmu bertengkar,
bertengkar itu tiada gunanya.*

*Mati lampu kegelapan,
nyalan dulu sebatang lilin.
Ada PR segera kerjakan,
itulah tanda anak disiplin.*

*Petik satu buah sukun,
sayang buah masih kecil.
Hendaknya belajar dengan tekun,
dengan tekun bisa berhasil.*

*Api panas dari bara,
ada yang pingsan melihatnya.
Tanpa ilmu hidup sengsara,
dengan ilmu insan berbahagia.*

*Menarik rakit hingga ke tepi,
rakit dibuat berhari-hari.
Kalau lingkungan indah rapi,
lingkunganpun nyaman berseri.*

*Tepung gula jadi adonan,
timun cabai dibuat acar.
Mari tanam pepohonan,
kondisi teduh udarapun segar.*

*Batu gunung bisa terbelah,
banyak hewan yang berpindah.
Nikmati masa-masa sekolah,
inilah masa yang sangat indah.*

*Tanjung Pandan Tanjung Pinang,
lewat dulu desa Ketapang.
Orang beriman selalu tenang,
hidupnya bahagia terasa lapang.*

Daftar Pustaka

Karitas, Diana Puspa 2017. *Buku Siswa Tema 5 (Ekosistem) Kelas 5*. : Jakarta Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud

<https://www.klikdokter.com/rubrik/read/2701294/jangan-salah-anemia-berbeda-dengan-tekanan-darah-rendah>

<https://pt.slideshare.net/AndiniNurulP/kelainan-sistem-peredaran-darah/16> (diakses tanggal 1 Oktober 2020)

<https://www.harapanrakyat.com/2020/08/5-jenis-penyakit-peredaran-darah/> (diakses tanggal 3 Oktober 2020)

<https://blog.kitabisa.com/cara-mencegah-kanker-darah-leukimia/> diakses tanggal 3 Oktober 2020)

<https://pantuncinta2000.blogspot.com/2016/10/contoh-pantun-nasehat-anak-sekolah.html>

(diakses tanggal 3 Oktober 2020)

Gambar

http://blog.sayurbox.com/wp-content/uploads/2020/05/shutterstock_611687891-595x397.jpg

(diakses tanggal 3 Oktober 2020)

<https://petunjuksehat.com/wp-content/uploads/2017/05/hipotensi-anemia-syok.jpg> (diakses tanggal 3 Oktober 2020)

http://blog.sayurbox.com/wp-content/uploads/2020/05/shutterstock_611687891-595x397.jpg (diakses tanggal 3 Oktober 2020)

https://cdn-2.tstatic.net/jogja/foto/bank/images/leukimia_0503_20170305_115139.jpg (diakses tanggal 3 Oktober 2020)

<http://dagelanfamily.com/wp-content/uploads/2016/08/Varises-300x300.png> (diakses tanggal 3 Oktober 2020)