

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah	: UPT SDN 11 Tabek
Kelas /Semester	: 5 /I
Tema 4	: Sehat Itu Penting
Sub tema 3	: Cara memelihara Kesehatan Organ peredaran Darah Manusia
Pembelajaran ke-	: 2
Muatan Pembelajaran	: I P A
Alokasi Waktu	: 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan membaca, siswa dapat mengenal berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah dan cara pencegahannya.
2. Melalui kegiatan pengamatan, Siswa dapat mengidentifikasi berbagai macam penyakit yang mempengaruhi peredaran darah manusia.
3. Melalui kegiatan tanya jawab, siswa dapat menentukan cara memelihara kesehatan organ peredaran darah.
4. Melalui kegiatan berdiskusi, siswa dapat menentukan upaya yang dilakukan untuk mencegah berbagai penyakit yang mempengaruhi organ peredaran darah manusia.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

#### Kegiatan Pendahuluan

1. Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa. ( orientasi )
2. Mengecek kesiapan dan kehadiran siswa.
3. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik.( Apersepsi )
4. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari hari.( motivasi ).
5. Pembiasaan membaca/ menulis/ mendengarkan/ berbicara selama 1-2 menit (literasi). Untuk memotivasi siswa, guru mengajak semua siswa bernyanyi bersama” Kring Kring Ada Sepeda.”

#### Kegiatan Inti

Guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendiskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan berkaitan dengan aktifitas yang dapat memelihara peredaran darah manusia yakni bersepeda.

#### Ayo membaca

- Siswa membaca bacaan tentang “ manfaat bersepeda’.

#### Ayo menulis

- Siswa mencari dan mengumpulkan data dan informasi untuk mengisi tabel tentang nama penyakit yang dapat mengganggu peredaran darah dalam tubuh dan cara pencegahannya.

#### Ayo mengamati

- Slogan “ mencegah lebih baik daripada mengobati “ menjadi kalimat kunci sebagai penghubung antar kompetensi,yakni cara memelihara peredaran darah dalam tubuh manusia dengan pantun.



### **Ayo membaca**

- Siswa membaca bacaan tentang cara cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh selain bersepeda.
- Siswa mengidentifikasi dan menyebutkan cara cara memelihara kesehatan peredaran darah dalam tubuh.

### **Ayo Renungkan**

- Berdasarkan pertanyaan pada buku siswa;apakah kamu sudah menjaga kesehatan organ peredaran darah dalam tubuhmu? Bagaimana bentuk usaha yang sudah kamu lakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pada organ peredaran darah darah tubuhmu?

### **Kerjasam dengan orang tua**

- Dengan bimbingan orang dan pengawasan orang tua ,siswa membuat jadwal olahraga untuk menjaga Kesehatan peredaran darah dalam tubuh manusia.
- Siswa menerapkan secara disiplin jadwal dan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan peredaran darah dalam tubuh.

### **Kegiatan Penutup**

1. Siswa dibawah bimbingan guru membuat kesimpulan materi pelajaran hari ini.
2. Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari ( Kegiatan refleksi)
3. Melakukan penilaian hasil belajar
4. Pemberian tidak lanjut( PR)
5. Guru menyampaikan materi pelajaran untuk besok
6. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.

## **C. PENILAIAN**

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung

Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis

Penilaian Keterampilan: Unjuk Kerja

Mengetahui

Kepala SD Negeri 11 Tabek

**SOFIATI,S.Pd.SD**

Nip. 19660705 198603 2 004

Tabek , 27 November 2021

Guru Kelas V

**SOFIATI,S.Pd.SD**

NIP. 19660705 198603 2 004



## Lampiran Materi:

### KRING KRING ADA SEPEDA

Ciptaan : Pak Kasur

Kring Kring ada sepeda  
Sepedaku roda tiga  
Kudapat dari ayah  
Karena rajin bekerja

Tok Tok ada sepatu.  
Sepatu ku kulit lembu  
Kudapat dari ibu  
Karena rajin membantu

## BACAAN

### I. MANFAAT BERSEPEDA

Manfaat bersepeda tidak hanya sekadar untuk rekreasi atau sebagai alat transportasi, tetapi juga baik bagi kesehatan tubuh. Dengan bersepeda secara rutin, Anda dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan, mulai dari stres hingga serangan jantung. Bersepeda merupakan salah satu pilihan olahraga yang praktis dan mudah dilakukan. Hal inilah yang menjadikan sepeda sebagai olahraga favorit berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini juga tidak membebani otot atau persendian, sehingga aman dilakukan. Dengan bersepeda minimal 30 menit setiap harinya, Anda pun bisa memperoleh berbagai manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh.

#### Beberapa Manfaat Bersepeda

Berikut ini adalah beberapa manfaat bersepeda bila dilakukan secara rutin:

##### 1. Menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah

Bersepeda dapat mengoptimalkan kinerja sistem kardiovaskular, yaitu jantung dan pembuluh darah, dengan cara memperkuat otot jantung dan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Dengan kinerja sistem kardiovaskular yang baik, risiko terkena stroke, serangan jantung, dan tekanan darah tinggi dapat dikurangi.

##### 2. Menjaga kesehatan otot dan sendi

Bersepeda dapat memperkuat otot kaki, bokong, paha, betis, pinggul, perut, lengan, dan bahu. Tak hanya itu, bersepeda juga baik untuk persendian dan telah terbukti bermanfaat bagi penderita osteoarthritis.



### 3. Menjaga berat badan

Bersepeda dapat menjaga berat badan tetap ideal, karena mampu membakar lemak dan meningkatkan laju metabolisme tubuh. Bersepeda selama 1 jam saja dapat membakar setidaknya 600 kalori.

Untuk mendapat manfaat ini secara optimal, Anda bisa mengombinasikan kebiasaan bersepeda secara rutin dengan pola makan bergizi seimbang untuk mencegah dan mengatasi kegemukan.

### 4. Menurunkan tingkat stres

Saat bersepeda, tubuh akan menurunkan kadar hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, di dalam tubuh. Tak hanya itu, melihat dan menikmati pemandangan saat bersepeda juga dapat menurunkan stres yang dialami.

### 5. Menurunkan risiko terjadinya diabetes dan kanker

Salah satu manfaat bersepeda lainnya adalah mengurangi risiko terkena diabetes tipe 2. Hal ini karena bersepeda dapat menjaga kestabilan produksi hormon insulin dalam tubuh.

Bersepeda juga bisa memperkecil risiko terkena kanker, termasuk kanker usus besar dan kanker payudara.

## II. CARA MEMELIHARA KESEHATAN ORGAN PEREDARAN DARAH MANUSIA

### 1. Berolahraga

Aktifitas olahraga ternyata mempengaruhi kelancaran pembuluh darah. Saat seseorang rutin berolahraga, maka kemampuan pembuluh darah menjadi lebih baik. Kemampuan pembuluh darah yang meningkat, akan memperlancar peredaran darah di dalam tubuh. Jika peredaran darah lancar maka pasokan oksigen di dalam tubuh pun akan melimpah.

### 2. Mengonsumsi makanan yang baik untuk peredaran darah tubuh

Makanan yang bergizi tersebut antara lain: bit, kacang kenari, kunyit. Ketiga makanan itu mengandung zat nitri oksida. Zat tersebut dapat melebarkan pembuluh darah dalam tubuh. Untuk mencegah penyumbatan kolesterol, kita bisa mengonsumsi: ikan, bawang Bombay, buah beri, dsb.

### 3. Banyak minum air putih

Untuk memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh. Bisa dilakukan dengan minum air yang banyak.

### 4. Menjaga berat badan

Memiliki berat badan ideal bisa mengurangi risiko obesitas. Saat seseorang mengalami obesitas maka bisa menimbulkan penyumbatan pembuluh darah dan plak pada pembuluh darah arteri. Akibatnya seseorang tersebut lebih mudah terserang penyakit jantung, stroke dan jantung koroner.



## 5. Mengelola stress

Saat mengalami stress, pembuluh darah akan menyempit secara otomatis, akibatnya peredaran darah dalam tubuh akan terganggu.

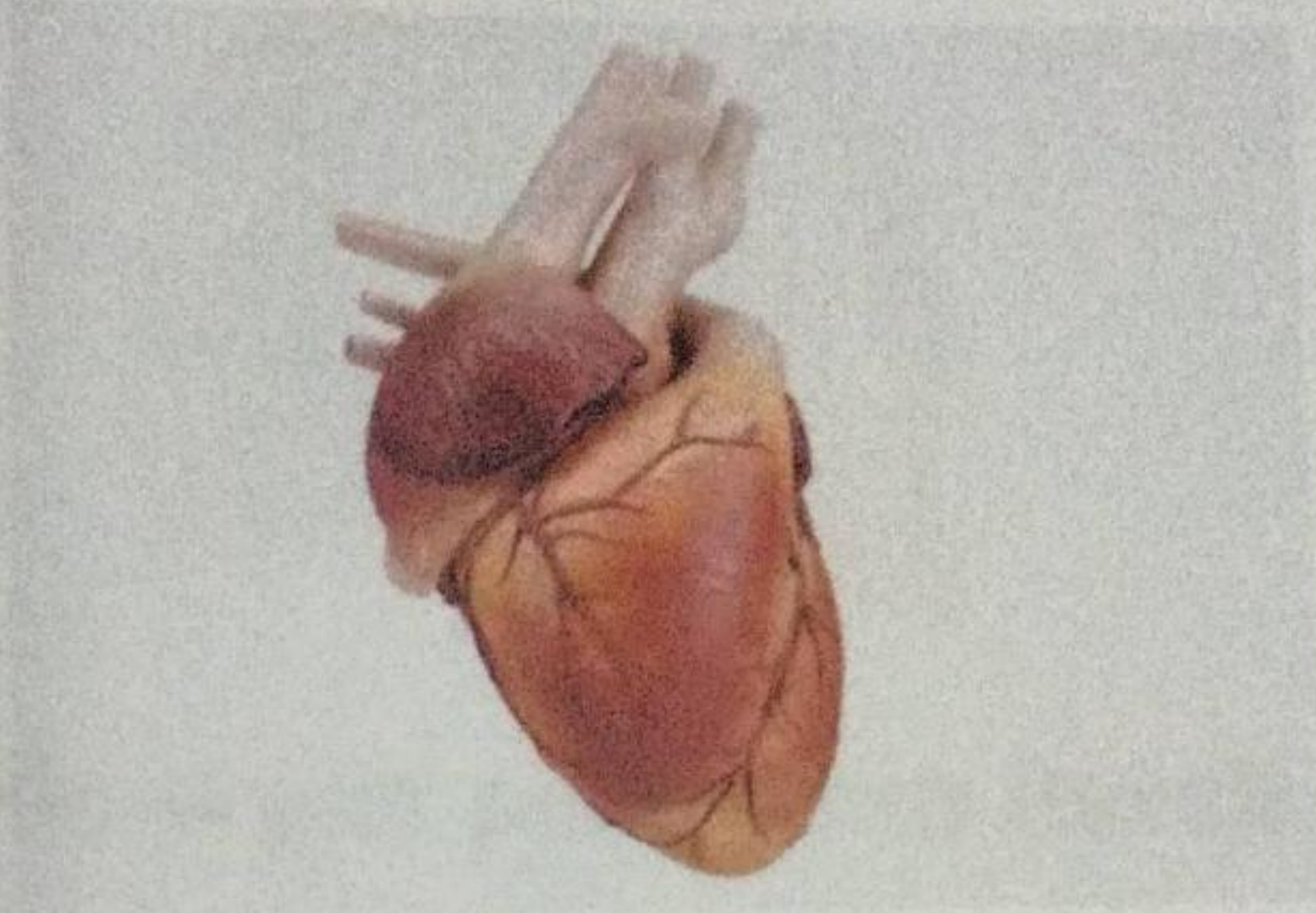
Cara menghindari stress ;

- Mendengarkan music
- Minum teh hangat

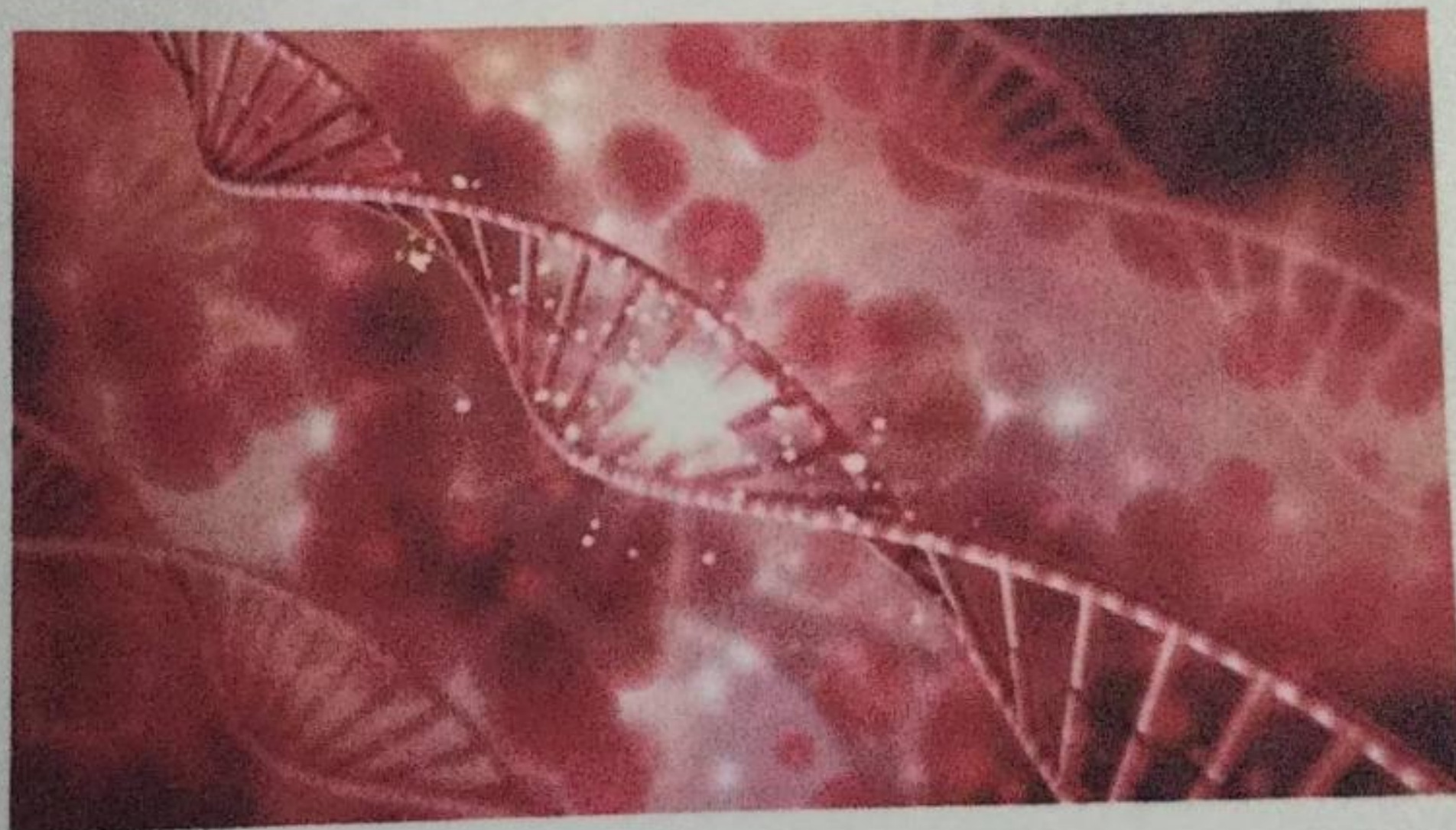


# GAMBAR

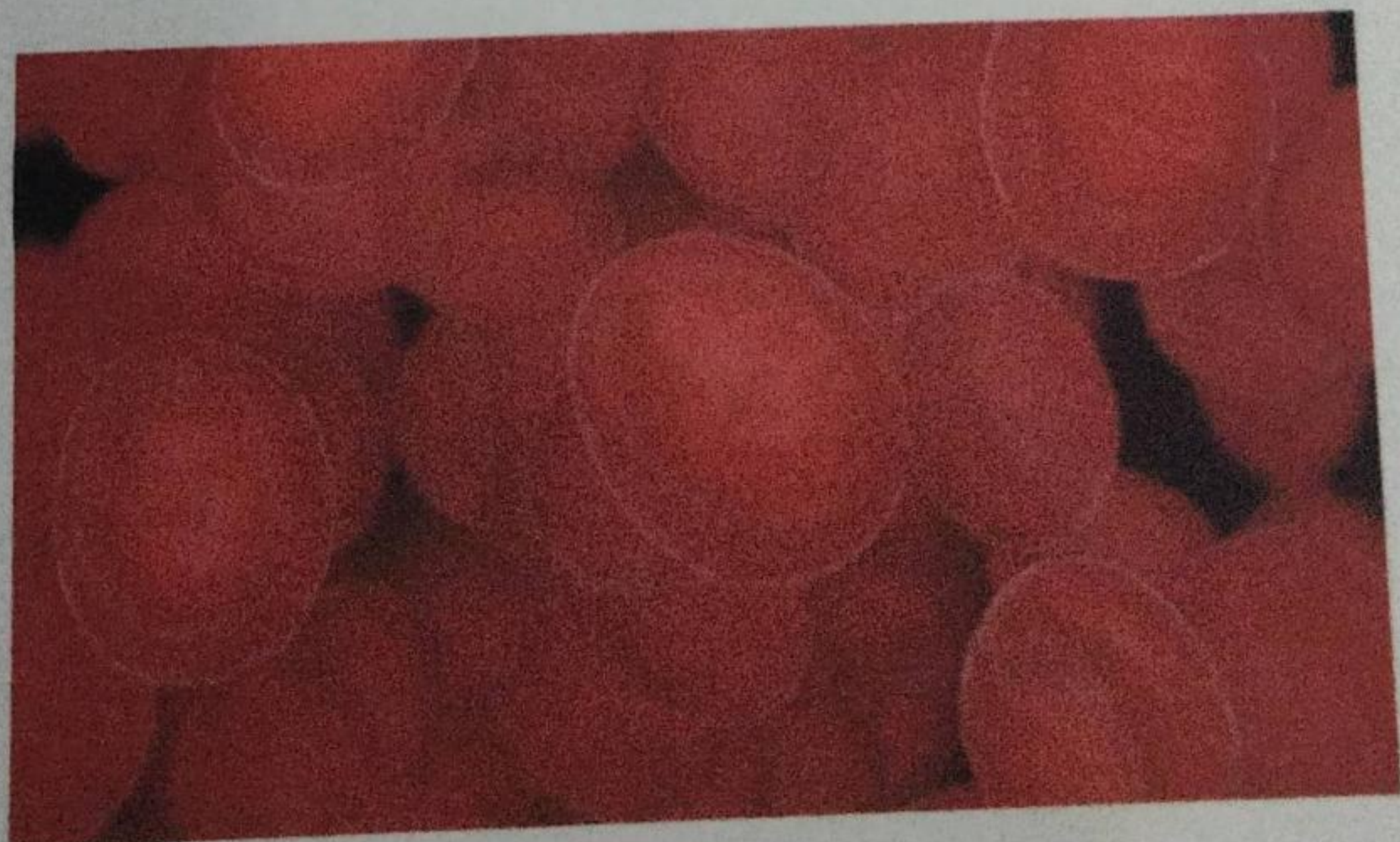
## 1. Jantung



## 2. Pembuluh darah

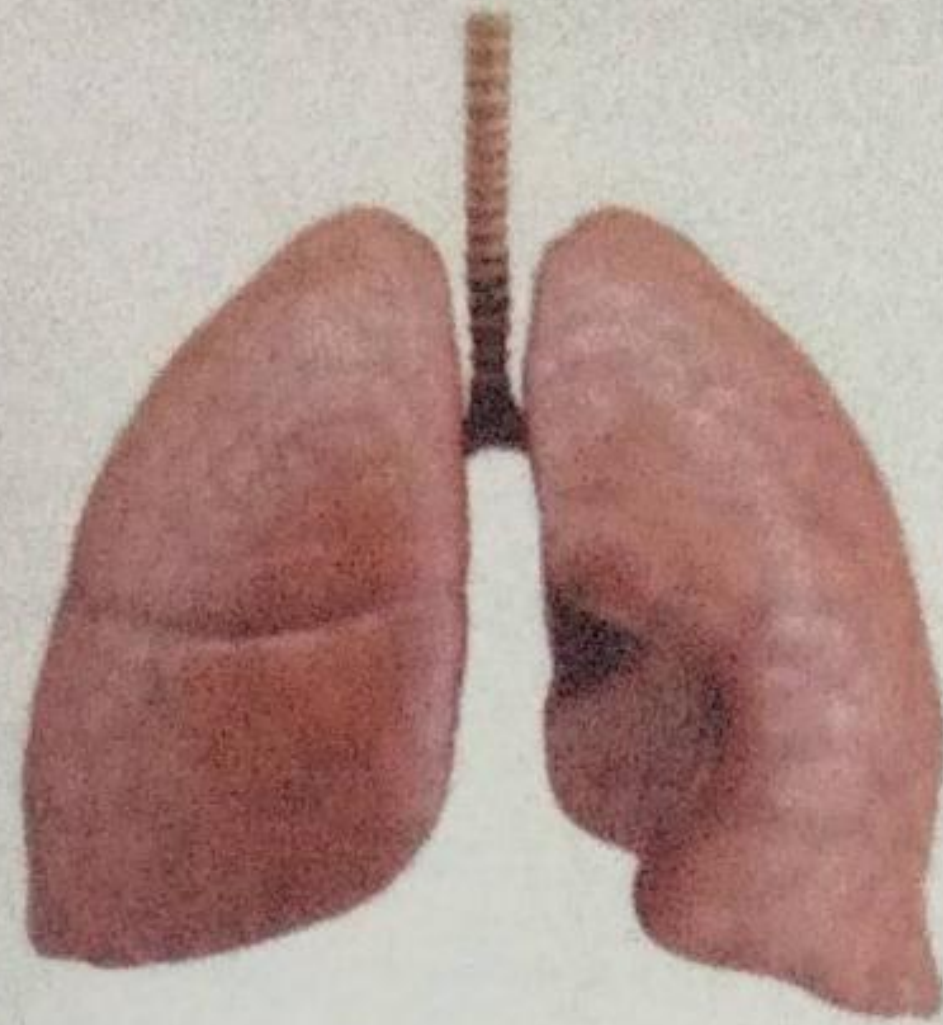


## 3. Darah





#### 4. Paru-paru



#### 5. Gangguan pada organ peredaran darah



#### 6. Bersepeda





## LEMBAR KERJA SISWA

Nama Siswa :.....

Perhatikanlah Tabel di bawah ini!

Isilah tabel di bawah ini dengan benar !

No	Penyakit organ peredaran darah manusia	Cara memelihara organ peredaran darah manusia
1		
2		
3		
4		
5		