# LKPD

Sekolah : SDIT AS-SALAAM FAKFAK

Kelas/ Semester : V/ 1

Tema : 4 Sehat Itu Penting

Sub Tema : 2 Gangguan Kesehatan pada Organ Peredaran Darah

Pembelajaran : 1

Muatan Pelajaran : IPA dan Bahasa Indonesia

Kelompok : .....

Nama Anggota : 1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

Tujuan:

Peserta didik dapat menjelaskan gangguan kesehatan pada jantung dan peredaran darah manusia dengan benar.

Peserta didik dapat memahami isi dan makna pantun dengan benar.

Langkah Pembelajaran:

1. Peserta didik membaca teks bacaan yang diberikan.
2. Diskusi dengan teman kelompok.
3. Mengisi tabel tentang ganggungan kesehatan pada jantung dan peredaran darah manusia.
4. Menulis dan menyebutkan isi dan makna pantun.

LIVEWORKSHEETS

AYO MEMBACA

Gangguan Kesehatan pada Jantung dan Pembuluh Darah Manusia

Seperti sistem tubuh lainnya, sistem peredaran darah juga terkadang tidak bekerja sebagaimana mestinya. Masalah-masalah sering terjadi pada organ jantung maupun pembuluh darah. Oleh karena itu, organ peredaran darah seperti jantung dan pembuluh darah hendaknya dijaga kesehatannya. Karena jika salah satu mengalami gangguan, maka peredaran darah akan terganggu kerjanya. Peredaran darah menjadi tersumbat dan menghentikan aliran darah.

Berikut ini beberapa gangguan kesehatan pada jantung dan pembuluh darah.

1) Angina

Penyakit angina atau angin duduk ditandai ketidaknyamanan dan nyeri pada dada. Hal ini disebabkan kurangnya pasokan darah atau suplai oksigen pada otot jantung dan komplikasi yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah. Angina sering dianggap sebagai tanda peringatan pertama serangan jantung yang akan datang. Jadi, sesegera mungkin menghubungi dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

2) Jantung Koroner atau Arteri Koroner

Jantung koroner merupakan salah satu penyakit yang paling umum dari sistem peredaran darah yang menyerang orang dewasa. Jantung koroner disebabkan adanya penyumbatan pada pembuluh darah oleh lemak dan zat kapur. Penyumbatan menyebabkan aliran darah ke jantung menjadi terhambat sehingga jantung tidal dapat bekerja dengan baik. Gejala yang sering timbul adalah cepat lelah, sesak napas dan nyeri.

3) Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. Hal ini terjadi karena tekanan darah pada pembuluh arteri meningkat. Jika dibiarkan tanpa

LIVEWORKSHEETS

pengobatan, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi, seperti serangan jantung, stroke, atau bahkan gagal ginjal.

Gejala yang sering timbul adalah sakit kepala, lemas, masalah penglihatan, nyeri dada, sesak napas dan adanya darah dalam urin.

4) Hipotensi

Hipotensi atau tekanan darah rendah adalah kondisi di mana tekanan darah di dalam pembuluh arteri menurun. Tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg, sementara tekanan darah normal kurang lebih 120/80 mmHg.

Gejala yang sering timbul adalah:

- Pusing, mual dan muntah, lemas,
- Pandangan buram,
- Konsentrasi berkurang,
- Tubuh terasa tidak stabil,
- Pingsan, dan sesak napas.

5) Aterosklerosis

Aterosklerosis adalah penyempitan atau pengerasan pembuluh darah karena adanya penumpukan lemak, kolesterol, dan zat sisa lainnya di dinding pembuluh darah arteri. Kondisi ini lambat laun dapat menyumbat aliran darah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan resiko resiko serangan jantung dan stroke.

Gejala yang sering timbul adalah nyeri dada seperti ditekan atau diremas (angina), nyeri atau tekanan pada pundak, lengan, rahang, atau punggung, gangguan irama jantung (aritmia), sesak napas, berkeringat, dan gelisah.

6) Varises

Varises adalah pembuluh darah vena yang membengkak dan tampak menonjol di permukaan kulit serta berwarna keunguan. Kondisi ini disebabkan oleh adanya hambatan pada pembuluh vena dalam mengalirkan darah. Katup vena berfungsi mengangkut darah ke jantung tidak menutup dengan benar. Akibatnya, peningkatan tekanan membuat pembuluh darah vena jadi membesar. Penyebab varises biasanya karena terlalu lama berdiri dan faktor keturunan.

LIVEWORKSHEETS

Gejala yang sering timbul 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.
- Perubahan warna kulit di area sekitar varises.

Diskusikan bersama kelompokmu untuk membahas tentang gangguan pada jantung dan pembuluh darah manusia, gejala yang timbul dan bagaimana cara mengobatinya!

Tuliskan hasilnya pada tabel berikut!

| No. | Gangguan pada Jantung dan Pembuluh Darah Manusi | Gejala-Gejala yang Timbul | Cara Pengobatannya |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

LIVEWORKSHEETS

Makna sebuah pantun dapat kita lihat pada bagian isi, yakni baris ketiga dan keempat di setiap pantunnya. Dengan memahami isi pantun tersebut, pembaca akan dengan mudah memahami maksudnya.

Perhatikan contoh pantun berikut:

1) Ibu-ibu pandai menjahit
2) Jahitan dijual ke teman-teman
3) Agar tidak tertular penyakit
4) Cuci tanganlah sebelum makan

Makna pantun tersebut terdapat pada baris ketiga 3) dan keempat 4), yakni "kita harus mencuci tangan dahulu sebelum makan agar tidak tertular penyakit."

Cermatilah pantun berikut dan tuliskan maknanya!

1.

Beli baju ke pasar baru
Ke pasar baru di hari Rabu
Berbuat baiklah kamu selalu
Agar selalu disayang ibu

Makna dari pantun di atas:

.....

.....

2.

Ayam boleh, ikan pun boleh
Yang penting ada nasinya
Hitam boleh, putih pun boleh
Yang penting baik hatinya

Makna dari pantun di atas:

.....

.....

LIVEWORKSHEETS

3.

Di taman bunga mawar mekar
Ada yang merah dan juga putih
Agar darah mengalir lancer
Perbanyaklah minum air putih

Makna dari pantun di atas:

.....

.....

4.

Membeli pisang satu tandan
Pisang ditaruh di atas bangku
Ayo kawan gerakkan badan
Agar badan tidak kaku

Makna dari pantun di atas:

.....

.....

5.

Sore hari berawan jingga
Jelas terlihat di atas bukit
Jika Kesehatan tidak dijaga
Maka tubuh akan mudah sakit

Makna dari puisi di atas:

.....

.....

LIVEWORKSHEETS