

MISSION 1

MASALAH DI
SEKITAR KITA

Ayo amati, pikirkan, dan temukan masalahnya!

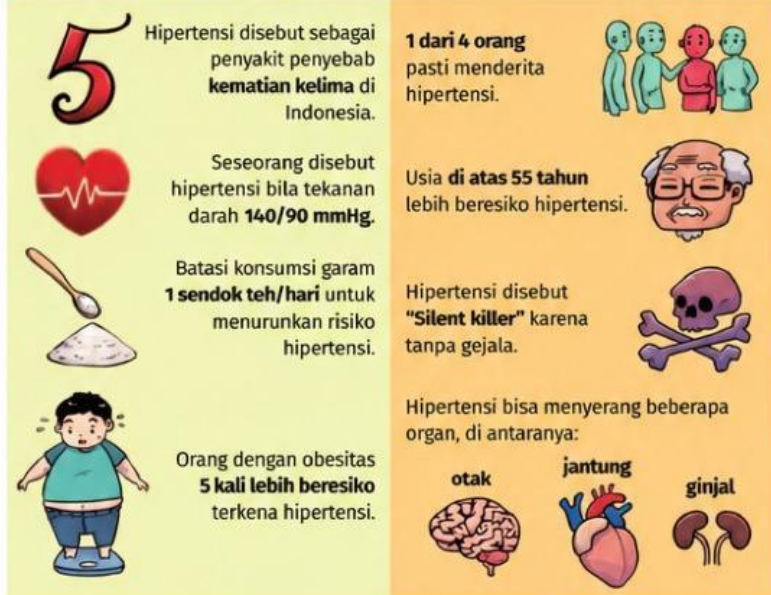
Hari ini kita akan memulai misi untuk memahami bagaimana sistem peredaran darah bekerja dan mengapa penting untuk dijaga sejak usia muda.



A Amati Infografis Berikut!

Perhatikan infografis tentang hipertensi di Indonesia. Bacalah dengan saksama.

HIPERTENSI: SEBUAH MASALAH BESAR DI INDONESIA



Gambar 1.18 Fakta tentang Hipertensi di Indonesia

B Tuliskan Apa yang Kamu Lihat!

Tuliskan minimal 3 fakta penting dari infografis tersebut.

1

2

3

C Apa yang Membuatmu Penasaran?

Tuliskan minimal 2 pertanyaan yang muncul setelah melihat infografis ini.

1

2

D Menurut Kamu...

Apakah hipertensi hanya terjadi pada orang tua?

☐ Ya ☐ Tidak ☐ Belum yakin

Berikan alasan jawabanmu!

E Temukan Masalahnya!

Berdasarkan infografis, tuliskan apa yang menurut kelompokmu menjadi masalah utama yang ingin kita cari tahu.

Masih banyak hal yang perlu kita selidiki!

MISSION 2

Minggu lalu kita sudah mempelajari sistem pencernaan. Sekarang kita akan mencari tahu bagaimana hasil pencernaan diedarkan ke seluruh tubuh.



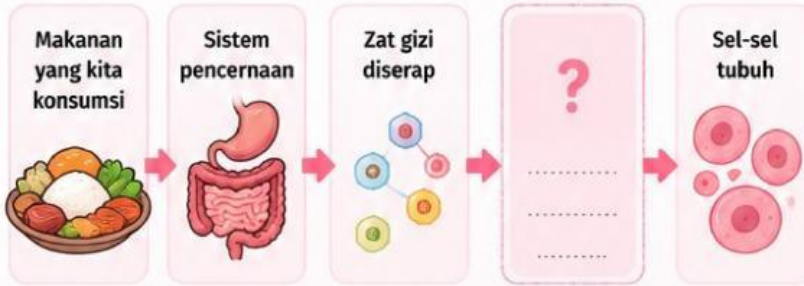
MENGHUBUNGKAN DENGAN YANG SUDAH KITA PELAJARI

Setiap bagian tubuh kita saling terhubung. Yuk, kita ingat kembali!



A Lengkapi Alur Berikut!

Lengkapi proses perjalanan makanan hingga sampai ke sel-sel tubuh.



B Pertanyaan Pemantik

Jawablah pertanyaan berikut dengan pemikiran kalian sendiri.

1 Bagaimana zat gizi yang telah diserap dapat mencapai seluruh sel tubuh?

2 Sistem apa yang menurut kalian berperan dalam proses tersebut? Mengapa?

C Kenalan dengan Sistem Peredaran Darah

Sistem peredaran darah tersusun atas beberapa komponen utama. Lengkapi tabel berikut dengan fungsi masing-masing komponen.

Komponen	Fungsi
 Jantung	
 Darah	
 Pembuluh darah	

D Bagaimana Mereka Bekerja Bersama?

Lengkapi diagram alur berikut, lalu jelaskan dengan kalimat kalian sendiri bagaimana jantung, darah, dan pembuluh darah bekerja bersama.



E Hubungkan dengan Masalah di Kehidupan Nyata

Menurut kalian, mengapa gangguan pada sistem peredaran darah (terutama tekanan darah) bisa menjadi masalah yang serius?



F Catatan Penting!

Tuliskan hal-hal baru yang kamu pahami pada mission ini.

MISSION 3

MENYELIDIKI MASALAH

Yuk, kita cari tahu lebih dalam mengenai hipertensi dan kesehatan sistem peredaran darah!

Kita akan mencari informasi dari berbagai sumber untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan kita!



A Apa itu Hipertensi?

Lengkapi informasi berikut berdasarkan hasil pencarian kalian.

1 Apa yang dimaksud dengan hipertensi?

2 Berapa batas tekanan darah yang termasuk hipertensi?

3 Mengapa hipertensi sering disebut "silent killer"?



B Dampak Hipertensi

Tuliskan dampak hipertensi pada organ-organ berikut.



Otak



Jantung



Ginjal



Pembuluh darah

C Faktor Risiko

Berdasarkan informasi yang kalian temukan, sebutkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi.



1

5

2

6

3

7

4

8

D Hubungan Gaya Hidup dengan Hipertensi

Pilih salah satu faktor risiko dari hasil penyelidikanmu, kemudian jelaskan bagaimana faktor tersebut dapat menyebabkan hipertensi.

Faktor risiko yang kami pilih:



E Bukti dari Sumber Terpercaya

Tuliskan minimal 2 informasi penting yang kamu temukan dari buku, artikel, atau sumber digital yang diberikan guru.

No.	Informasi penting yang ditemukan	Sumber
1	 	
2	 	

F Kesimpulan Sementara

Tuliskan apa yang sudah kamu pahami sejauh ini tentang hubungan gaya hidup, hipertensi, dan kesehatan sistem peredaran darah.



MISSION 4

MENCARI SOLUSI

Setelah memahami masalah, sekarang saatnya kita mencari solusi untuk menjaga kesehatan sistem peredaran darah.

Banyak hal yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah sejak sekarang. Yuk, kita temukan bersama!



A Brainstorming Gaya Hidup Sehat

Tuliskan sebanyak mungkin kebiasaan atau gaya hidup sehat yang menurut kalian dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.



1	6
2	7
3	8
4	9
5	10

B Kelompokkan Ide

Kelompokkan kebiasaan yang kalian tuliskan dalam beberapa kategori.



Pola Makan



Aktivitas Fisik



Istirahat & Tidur



Pengelolaan Stres



Lingkungan & Kebiasaan
(Hindari rokok, dll)



Pemeriksaan Kesehatan

C Pilih Kandidat Terbaik

Dari semua ide yang sudah kalian tuliskan, pilih 3 kebiasaan yang menurut kalian paling berkaitan dengan masalah hipertensi. Jelaskan alasannya.

No.	Kebiasaan yang dipilih	Alasan pemilihan
1		
2		
3		

D Cari dan Tulis Buktnya

Cari informasi dari buku, artikel, atau sumber terpercaya untuk mendukung pilihan kalian. Tuliskan bukti yang kalian temukan.

No.	Kebiasaan yang dipilih	Bukti yang ditemukan	Sumber
1			
2			
3			

E Tentukan Satu Aksi Terbaik

Berdasarkan hasil diskusi dan bukti yang kalian temukan, pilih **SATU** kebiasaan terbaik yang akan kalian kampanyekan.

Aksi yang kami pilih:

Alasan kami memilih aksi ini:

- 1 Karena berkaitan dengan masalah hipertensi...
- 2 Berdasarkan bukti yang kami temukan...
- 3 Aksi ini realistis dilakukan oleh remaja karena...

F Rancang Flyer Kampanye Kesehatan

Buatlah flyer sederhana untuk mengajak remaja melakukan satu aksi tersebut.

Pastikan flyer kalian memuat:

- ☐ Judul/kalimat ajakan yang menarik
- ☐ Satu aksi yang jelas
- ☐ Alasan ilmiah yang singkat
- ☐ Contoh nyata cara melakukannya
- ☐ Gambar/ilustrasi yang menarik
- ☐ Ajakan untuk mulai sekarang

Sketsa atau desain flyer kalian:

MISSION 5

AKSI KAMI
UNTUK MASA DEPAN

Saatnya kita menunjukkan hasil kerja dan menyebarkan pesan penting untuk hidup lebih sehat!

Satu kebiasaan kecil yang kita lakukan hari ini dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan jantung, otak, dan pembuluh darah di masa depan!



A

Flyer Kampanye Kesehatan Kami

Gunakan hasil diskusi dari mission sebelumnya, kemudian rancang flyer sederhana untuk mengajak remaja melakukan satu aksi hidup sehat. Kalian boleh menggambar langsung di bawah ini atau membuat desain di kertas lain.



B

Penjelasan Flyer

Tuliskan penjelasan singkat mengenai isi flyer kalian.



Judul/Kalimat ajakan
(apa pesan utama kalian?)



Satu aksi yang dikampanyekan
(apa yang harus dilakukan?)



Alasan ilmiah
(mengapa aksi ini penting?)



Cara melakukannya
(contoh kegiatan sehari-hari)



Ajakan
(cara mengajak orang lain)

C

Presentasi Kelompok

Siapkan presentasi singkat selama 1 menit (60–90 detik) dengan format berikut.



1

Masalah yang kami temukan adalah...

2

Bukti yang mendukung pilihan kami...

3

Aksi yang kami pilih...

4

Mengapa aksi ini penting...

5

Pesan yang ingin kami sampaikan...

D

Penilaian Teman (Peer Assessment)

Berikan penilaian untuk kelompok lain berdasarkan kriteria berikut.

Kriteria	1	2	3	4
Isi materi sesuai konsep IPA	☐	☐	☐	☐
Alasan dan bukti yang digunakan	☐	☐	☐	☐
Aksi yang dipilih realistis untuk remaja	☐	☐	☐	☐
Desain flyer menarik dan mudah dipahami	☐	☐	☐	☐
Penyampaian presentasi jelas	☐	☐	☐	☐

Hal terbaik dari kelompok ini:

Saran untuk kelompok ini:

E

Refleksi Akhir

Setelah menyelesaikan semua misi, jawab pertanyaan berikut dengan jujur.

1

Apa yang paling saya pahami dari pembelajaran ini?

2

Kebiasaan apa yang ingin saya mulai lakukan untuk menjaga kesehatan sistem peredaran darah?

3

Bagaimana saya bisa mengajak teman atau keluarga untuk melakukan kebiasaan tersebut?



FINISH!



Selamat! Kalian telah menyelesaikan semua misi.

Satu langkah kecil hari ini, untuk jantung yang lebih sehat di masa depan!

Halaman 5 dari 6