

**MATERI AJAR
KELAS 5 TEMA 3
SUBTEMA 2 Pb1**



Prakata

Puji dan syukur kami sampaikan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah membuka ruang gerak fikir semua kalangan guru yang berada di lingkungan SD Negeri 4 Pejarakan untuk bersama-sama meningkatkan mutu pendidikan pendidikan melalui proses pembelajaran yang bermakna bagi siswa.

Menurut Ki Hajar Dewantara (Bapak Pendidikan Nasional Indonesia) menjelaskan tentang pengertian pendidikan adalah tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Oleh karenanya diperlukan adanya usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Untuk mencapai tujuan tersebut saya bersama guru –guru di SDN 4 Pejarakan menyusun bahan ajar ini untuk proses pembelajaran. Bahan ajar ini sungguh sangat sesuai dengan situasi dan kondisi saat ini, sangat sederhana, dan mudah dipahami oleh peserta didik sehingga tidak menyulitkan siswa. Akhir kata, Kami mengucapkan terimakasih pada semua warga sekolah baik guru-guru di SD Negeri 4 Pejarakan maupun kepala sekolah atas semua dukungannya sehingga bahan ajar ini bisa diselesaikan dan saya memohon maaf jika ada kekurangan dalam penusunannya.

Pejarakan, Agustus 2022

Penyusun

Daftar Isi

	Prakata
	Daftar Isi
	Kegiatan Belajar 1
	Kegiatan belajar 2
	Daftar Pustaka



KOMPETENSI INTI



KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta negara.

KI 3 : Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda- benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.

KI 4 : Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.



PEMETAAN KOMPETENSI DASAR



Pembelajaran 1

Bahasa Indonesia

- 3.4 Menganalisis informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik
- 4.4 Memeragakan kembali informasi yang disampaikan paparan iklan dari media cetak atau elektronik dengan bantuan lisan, tulis, dan visual

IPA

- 3.3 Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia
- 4.3 Menyajikan karya tentang konsep organ dan fungsi pencernaan pada hewan atau manusia



TEMA 3
MAKANAN SEHAT

SUBTEMA 2
PENTINGNYA MAKANAN SEHAT BAGI TUBUH



KEGIATAN BELAJAR 1



Pernahkah kamu mengalami kondisi perut melilit atau mual seperti gambar di atas? Jika kamu pernah mengalaminya, berarti ada gangguan yang terjadi pada organ pencernaanmu. Tahukah kamu, apa sajakah jenis gangguan pada organ pencernaan manusia? Simaklah dalam materi berikut ini.

Gangguan pada organ pencernaan umumnya berhubungan dengan makanan yang kita makan dan cara makan yang tidak sehat. Gangguan pencernaan adalah masalah yang terjadi pada organ sistem pencernaan. Gangguan tersebut bisa terjadi pada lebih dari satu organ pencernaan secara bersamaan. Gangguan pada organ pencernaan manusia dapat terjadi karena penyakit atau kelainan. Terdapat beberapa penyebab penyakit yang berasal dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh. Selain itu, penyakit dapat disebabkan oleh bakteri, virus, atau kondisi lingkungan sekitar yang tidak sehat. Mengonsumsi makanan tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur salah satu faktor yang menyebabkan gangguan tersebut.



Gangguan pencernaan dapat

menimbulkan beragam gejala, seperti :

- Sulit menelan
- Perasaan terbakar di dada
- Mual
- Muntah
- Perut kembung
- Sakit maag
- Sakit perut
- Diare
- Sembelit
- Muntah darah atau BAB berdarah
- Berat badan naik atau malah turun



GANGGUAN PADA ORGAN PENCERNAAN MANUSIA

A. DIARE

Diare disebabkan oleh infeksi bakteri disentri, zat-zat beracun, atau makanan yang “salah” dalam usus besar. Hal tersebut dapat menyebabkan gangguan penyerapan



air sehingga sisa makanan yang ada di dalam tubuh masih banyak mengandung air. Hasilnya feses yang dikeluarkan menjadi encer.

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan buang air besar yang encer dan terjadi lebih dari empat kali sehari. Diare dapat terjadi ketika kita mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri, virus, atau parasite. Diare yang parah dapat menyebabkan penderita kehilangan banyak cairan tubuh.

Pengobatan diare dilakukan dengan meminum banyak cairan selama diare berlangsung. Pemberian oralit 2-3 kali sehari juga dapat diberikan untuk menghindari dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh. Jika diare berlanjut, minum obat sesuai resep dokter.

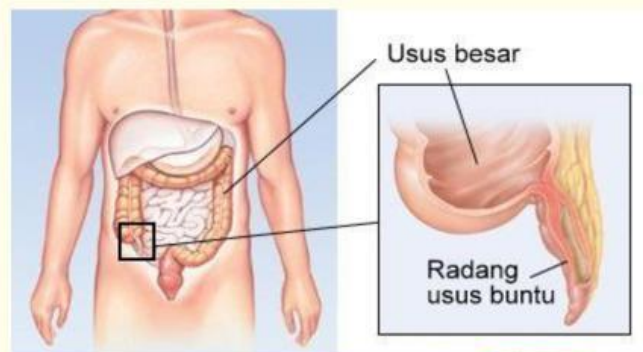
B. SEMBELIT (KONSTIPASI)

Sembelit atau konstipasi adalah gangguan pada organ pencernaan yang disebabkan oleh penyerapan air yang berlebihan. Ada berbagai alasan yang menyebabkan terjadinya sembelit. Seperti misalnya, kurang minum, kurang mengonsumsi makanan berserat, pola makan yang kurang baik, tidak membiasakan buang air besar setiap hari, dan stress.

Sembelit dikenal dengan penyakit susah buang air besar. Pengobatan sembelit dilakukan dengan mengubah pola makan dan gaya hidup, yaitu dengan cara meningkatkan konsumsi makanan berserat seperti sayur, buah, biji-bijian, mengonsumsi lebih banyak air putih, dan berolahraga secara teratur.

C. RADANG USUS BUNTU (APENDISITIS)

Usus buntu merupakan peradangan dan pembengkakan di usus buntu (umbai cacing). Salah satu gejalanya ialah terasa nyeri/sakit di bagian perut bawah sebelah kanan saat ditekan. Apabila kaki dilipat ke arah perut, rasa sakit akan bertambah. Suhu badan penderita tinggi.



Radang ini terjadi jika lubang yang menghubungkan usus buntu dengan usus besar tersumbat oleh lendir yang menebal atau benda keras. Tersumbatnya pangkal usus buntu oleh kotoran atau karena kelenjar getah bening yang membengkak akibat infeksi.

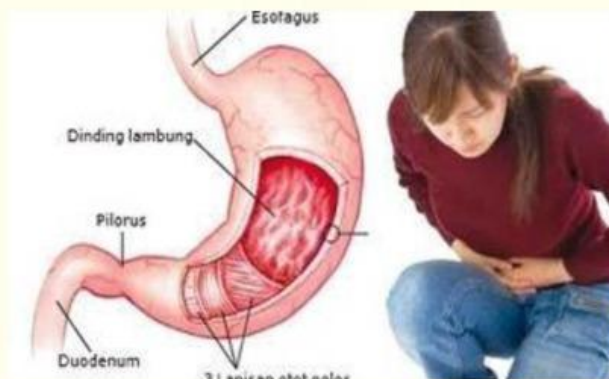
Penderita mengalami gejala antara lain perut kembung, hilang nafsu makan, meriang, dan mual. Pengobatan apendisitis adalah melalui operasi pengangkatan usus buntu jika sudah terlalu sulit untuk disembuhkan, dalam kasus ringan penyakit ini dapat sembuh dengan terapi pengobatan.

D. MAG

Mag terjadi karena adanya kuman atau kelebihan kadar asam lambung, produksi asam klorida yang berlebihan

di lambung. Kondisi ini biasanya diakibatkan pola makan yang tidak teratur, kelelahan akibat bekerja, dan stress.

Gejala yang timbul biasanya rasa perih dan terbakar di lambung, mual, hilang selera makan, dan ingin muntah. Gejala ini akan muncul saat perut terasa lapar atau terlalu kenyang.





Mag adalah penyakit dengan rasa nyeri yang berasal dari lambung. Mag dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain luka di lapisan lambung, infeksi bakteri, atau efek samping penggunaan obat-obatan. Pengobatan mag dilakukan dengan minum obat sesuai resep dokter, untuk menjaga agar tidak menderita maag makan secara teratur dengan mengonsumsi makanan sehat.

E. TIFUS

Tifus merupakan penyakit peradangan pada usus halus. Gejala yang dialami antara lain penderita mengigau akibat panas tinggi, tubuh menggigil, lemah disertai mual, dan punggung terasa sakit. Makanan yang diberikan kepada penderita hendaknya yang halus agar lebih mudah dicerna.

F. SARIAWAN

Sariawan adalah infeksi pada lapisan mulut yang disebabkan oleh jamur. Sariawan ditandai dengan luka berwarna putih dan terasa perih. Pengobatan sariawan dilakukan dengan mengolesi obat sariawan sesuai





petunjuk dokter dan makan buah yang mengandung vitamin C.

G. SAKIT GIGI

Sakit gigi ditandai dengan rasa nyeri yang muncul di dalam/sekitar gigi dan rahang. Sakit gigi terjadi ketika pulpa (lapisan terdalam gigi yang terdiri atas pembuluh darah dan saraf) mengalami peradangan. Penyebab radang tersebut dapat dikarenakan pembusukan gigi, luka pada gusi, atau tambalan gigi yang rusak. Penderita akan merasa sakit, nyeri, pusing, atau bahkan demam. Pengobatan sakit gigi dilakukan dengan minum obat sesuai resep dokter dan menggosok gigi secara teratur.



Mengonsumsi makanan sehat, bergizi, dan bervitamin seperti sayuran dan buah-buahan dapat mencegah terjadinya gangguan pencernaan

**GANGGUAN PENCERNAAN DAPAT DICEGAH
DENGAN MENJALANI POLA HIDUP SEHAT,
ANTARA LAIN:**

- 1) Mempertahankan berat badan ideal/menurunkan secara perlahan bila berat badan berlebih.
- 2) Memperbanyak makanan berserat, seperti buah dan sayur.
- 3) Rutin berolahraga.
- 4) Mencukupi asupan cairan.
- 5) Makan teratur dan hindari makan terlalu kenyang.
- 6) Tidak menunda bila ingin BAB.
- 7) Tidak mengejan terlalu keras saat BAB.
- 8) Menghindari duduk/jongkok terlalu lama di toilet.
- 9) Tidak mengonsumsi makanan yang terlalu pedas/asam.
- 10) Menghindari konsumsi alkohol dan rokok.

KEGIATAN BELAJAR 2

Iklan memuat informasi mengenai suatu barang atau jasa. Iklan dapat dijumpai pada media cetak ataupun elektronik. Iklan di media cetak dapat dimuat di majalah atau koran. Sementara iklan di media elektronik dapat dijumpai di televisi, radio, atau internet.

Iklan yang baik memiliki beberapa syarat, salah satunya adalah penggunaan bahasa. Bahasa iklan harus jelas dan tidak bermakna ganda (ambigu). Bahasa dalam iklan harus singkat dan tidak berbelit-belit. Bahasa iklan harus menarik dan mudah untuk diingat oleh masyarakat.

