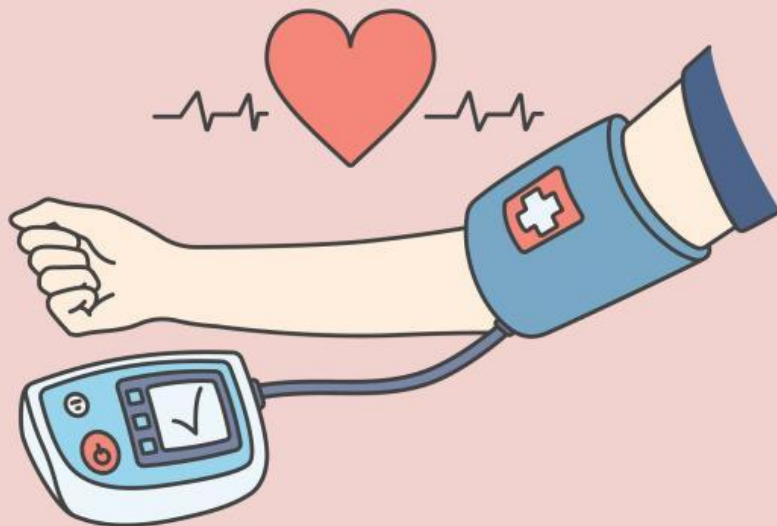


LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

HIPERTENSI



MAPEL : ILMU PENGETAHUAN ALAM

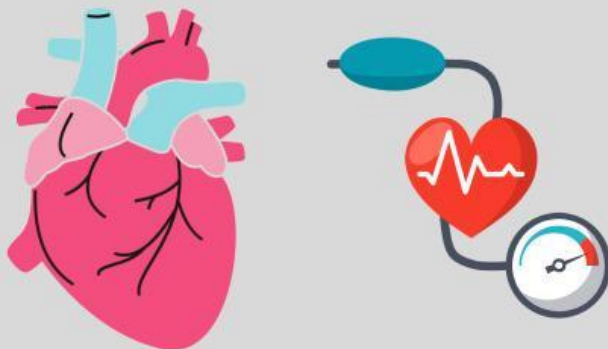
KELAS : VIII

KELOMPOK:

KELAS:

NAMA ANGGOTA KELOMPOK

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Tujuan Pembelajaran :

- Melalui pengamatan peserta didik mampu mengaplikasikan konsep sistem peredaran darah terkait penyakit hipertensi
- Melalui diskusi kelompok peserta didik mampu menganalisis data dan informasi terkait gejala dan penyebab penyakit hipertensi
- Melalui diskusi peserta didik mampu merencanakan dan melaksanakan solusi sebagai upaya menjaga kesehatan jantung

PENGANTAR

Pernahkah kalian mendengar seseorang mengalami hipertensi? Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI). Siapa saja yang bisa mengalami hipertensi? Apa penyebab dan gejalanya? Bagaimana mencegah dan mengatasinya? Untuk mengetahuinya Ayo kita kerjakan lembar kerja berikut ini!

ALAT DAN BAHAN

1. Laptop
2. Tensimeter
3. Buku paket
4. Bahan bacaan
5. LKPD
6. Alat tulis

LANGKAH-LANGKAH KERJA

1. Peserta didik mengamati peristiwa yang terjadi dilingkungan sekitar melalui informasi dari guru dan gambar yang ditayangkan di PPT dan di LKPD
2. Peserta didik merumuskan masalah dibimbing oleh guru
3. Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber dengan cara memilih salah satu dari sumber informasi sesuai dengan gaya belajar mereka
 - a. peserta didik dengan gaya belajar auditori bisa mencari informasi melalui tayangan video
 - b. peserta didik dengan gaya belajar visual bisa mencari informasi melalui buku paket maupun sumber bacaan
 - c. peserta didik kinestetik bisa mencari informasi dengan cara praktek langsung pengukuran tekanan darah dari waktu istirahat dan setelah berlari keliling lapangan upacara
4. Peserta didik menuliskan informasi
5. Peserta didik berdiskusi
6. Peserta didik menyelesaikan masalah
7. Peserta didik membuat mind mapp merencanakan solusi
8. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi, kelompok yang lain menanggapi dengan cara tanya jawab.

ORIENTASI PADA MASALAH

Ayo Diskusi Aktivitas 2.9

Ayo kita analisa kegiatan dibawah ini!

Pada suatu hari libur, seorang remaja bernama Kiki menuliskan sebuah jurnal tentang aktivitasnya. Jurnal itu berisi makanan yang ia makan beserta aktivitasnya pada hari itu. Coba lingkari, setidaknya tiga kegiatan yang menurut kalian harus diganti dan berikan saran kepada Kiki berupa alternatif makanan atau kegiatan untuknya

Jurnal Kiki

11.00: Sarapan dengan mie instan goreng dan nasi beserta keripik kentang
13.00: Bermain sepeda selama satu jam
15.00: Makan siang dengan nasi, sayur bayam, tempe dan ikan
17.00: Bermain bola selama 30 menit
19.00: Memakan es krim
20.00: Makan malam dengan burger dan kentang goreng
21.00: Bermain video game
23.00: Tidur malam

Diskusikan dengan teman sebangku kalian dan presentasikan di depan kelas mengenai makanan atau kegiatan yang kalian sarankan untuk Kiki.

INFORMASI DARI TIM MEDIS PUSKESMAS, MENYATAKAN BAHWA HASIL PEMERIKSAAN BERKALA MENUNJUKKAN BAHWA ADA BEBERAPA ANAK SMP SUDAH ADA YANG MENDERITA HIPERTENSI, MENGAPA HAL INI BISA TERJADI, AYO KITA SELIDIKI!

HARI HIPERTENSI SEDUNIA
HIPERTENSI: SEBUAH MASALAH BESAR DI INDONESIA

5 Hipertensi disebut sebagai penyakit penyebab kematian **kelima** di Indonesia

 Seseorang disebut hipertensi bila tekanan darah **140/90 mmHg**

 Batasi garam **1 sendok teh/hari** untuk menurunkan risiko hipertensi

 Orang dengan obesitas **5 kali** lebih beresiko terkena hipertensi

1 dari 4 orang pasti menderita hipertensi

Usia **dias 55 tahun** lebih beresiko hipertensi

Hipertensi disebut **"silent killer"** karena tanpa gejala

Hipertensi bisa menyerang beberapa organ, diantaranya:

otak 

jantung 

ginjal 

ORGANISASI UNTUK BELAJAR

TULISKAN RUMUSAN MASALAH !

MENGUMPULKAN INFORMASI

DATA DARI PENGUKURAN TEKANAN DARAH

DATA DARI LITERASI BUKU PAKET DAN BAHAN BACAAN

DATA DARI MENGAMATI VIDEO

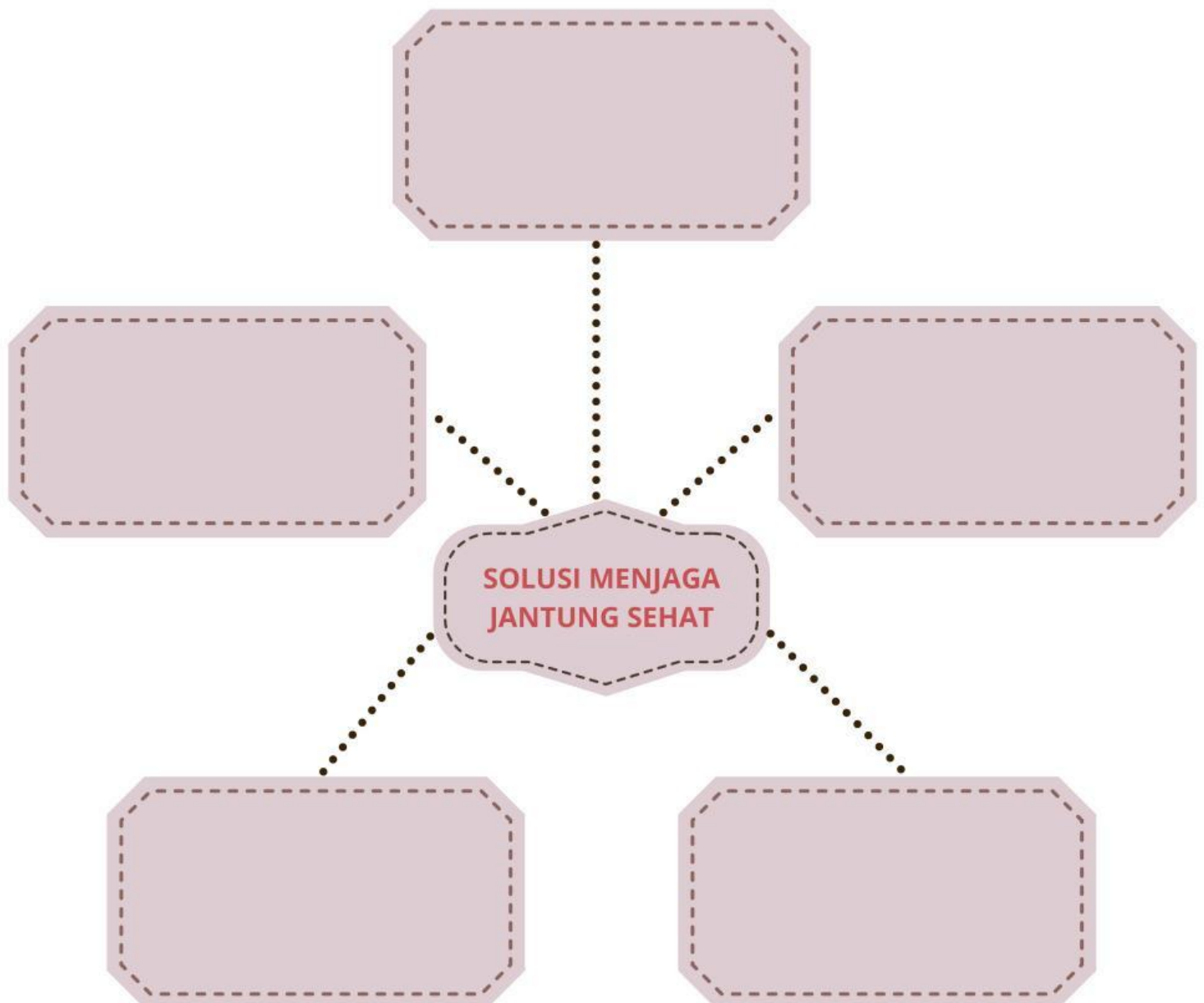
MENJAWAB PERMASALAHAN

Siapa saja yang bisa mengalami hipertensi? Apa penyebab dan gejalanya? Bagaimana mencegah dan mengatasinya?

MENGEMBANGKAN DAN
MENYAJIKAN HASIL KARYA

AYO KITA
KERJAKAN!

MIND MAPP SOLUSI UNTUK MENJAGA KESEHATAN JANTUNG



MENGANALISIS DAN
MENGEVALUASI PROSES
PEMECAHAN MASALAH



PRESENTASIKAN HASIL DISKUSI KALIAN !