

RINGKASAN MATERI PEMBELAJARAN INTERAKTIF

SISTEM PEREDARAN DARAH MANUSIA

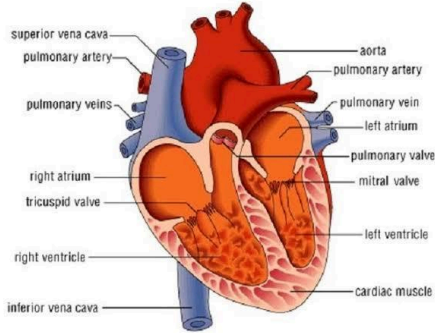
Kelas 6 SD Negeri Gambir • Tahun Ajaran 2026/2027

Tujuan Belajar

Kamu dapat menjelaskan fungsi jantung dan pembuluh darah, mengurutkan peredaran darah kecil dan besar, mengenali gangguan sistem peredaran darah, serta memilih kebiasaan yang menjaga kesehatan jantung.

1. Mengetahui Sistem Peredaran Darah

Sistem peredaran darah adalah sistem yang mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Darah membawa oksigen dan zat makanan ke sel-sel tubuh serta membantu membawa karbon dioksida dan sisa metabolisme.



Gambar 1. Organ jantung dan pembuluh darah utama

- Jantung: memompa darah ke seluruh tubuh.
- Arteri: membawa darah keluar dari jantung.
- Vena: membawa darah menuju jantung.
- Kapiler: tempat pertukaran oksigen, zat makanan, dan sisa metabolisme.
- Darah: terdiri atas plasma, sel darah merah, sel darah putih, dan keping darah.

Ayo Amatilah!

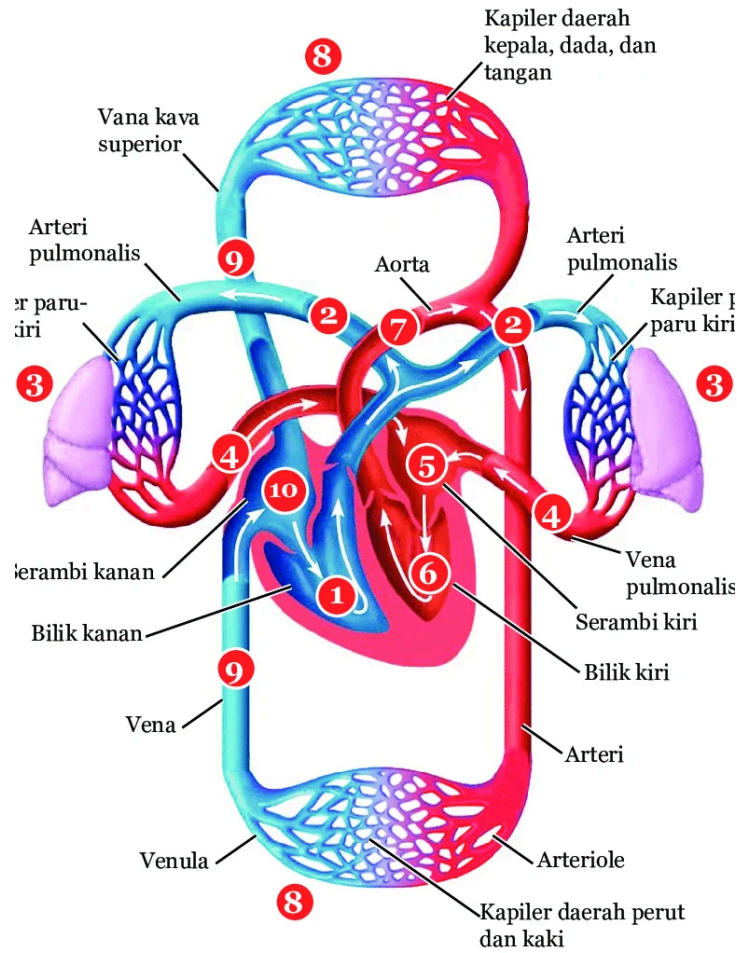
Perhatikan Gambar 1. Tunjukkan jantung, aorta, vena kava, arteri pulmonalis, dan vena pulmonalis. Mengapa jantung harus terus berdetak?

2. Fungsi Utama Darah

- Mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.
- Mengangkut zat makanan dari sistem pencernaan ke sel tubuh.
- Membawa karbon dioksida dan sisa metabolisme untuk dikeluarkan.
- Membantu melawan kuman serta menutup luka melalui pembekuan darah.

ALUR PEREDARAN DARAH BESAR DAN KECIL

Ikuti arah panah pada gambar untuk melihat perjalanan darah.



Gambar 2. Alur peredaran darah kecil dan besar

PEREDARAN DARAH KECIL

Bilik kanan → arteri pulmonalis → paru-paru → vena pulmonalis → serambi kiri.

Tujuan: pertukaran gas di paru-paru; darah mengambil oksigen dan melepaskan karbon dioksida.

PEREDARAN DARAH BESAR

Bilik kiri → aorta → seluruh tubuh → vena kava → serambi kanan.

Tujuan: mengirim oksigen dan zat makanan ke seluruh tubuh serta membawa kembali karbon dioksida dan sisa metabolisme.

Cara Mudah Mengingat

- Peredaran kecil = jantung ↔ paru-paru.
- Peredaran besar = jantung ↔ seluruh tubuh.
- Arteri membawa darah keluar dari jantung; vena membawa darah menuju jantung.

Tantangan Cepat

Lengkapi: Bilik kanan → _____ → paru-paru → _____ → serambi kiri. Kemudian lengkapi: Bilik kiri → _____ → seluruh tubuh → _____ → serambi kanan.

Aktivitas Interaktif

Buat kartu kata: BILIK KANAN, PARU-PARU, SERAMBI KIRI, BILIK KIRI, TUBUH, dan SERAMBI KANAN. Susun kartu menjadi dua jalur peredaran darah. Setelah selesai, jelaskan urutannya kepada teman.

GANGGUAN DAN CARA MENJAGA SISTEM PEREDARAN DARAH

A. Penyakit/Gangguan

Penyakit/Gangguan	Penjelasan Singkat
Anemia	Kekurangan hemoglobin/sel darah merah sehingga tubuh mudah lelah dan lemas.
Hipertensi	Tekanan darah tinggi yang dapat membebani jantung dan pembuluh darah.
Jantung koroner	Aliran darah ke otot jantung terganggu karena penyempitan atau penyumbatan pembuluh koroner.
Leukemia	Gangguan pada pembentukan dan fungsi sel darah putih.
Varises	Pelebaran vena, terutama yang sering terlihat pada pembuluh darah kaki.

B. Cara Menjaga Kesehatan Peredaran Darah

- Berolahraga secara teratur, seperti berjalan, bersepeda, atau bermain aktif.
- Makan makanan bergizi seimbang: sayur, buah, protein, dan cukup air.
- Batasi makanan terlalu banyak garam, gula, dan lemak.
- Tidur dan beristirahat dengan cukup.
- Menjaga kebersihan dan berat badan yang sehat.
- Hindari asap rokok dan kebiasaan yang merusak kesehatan tubuh.

Misi Sehat 7 Hari

Pilih 3 kebiasaan sehat yang akan kamu lakukan selama 7 hari. Catat setiap hari dengan tanda ✓ dan tuliskan perubahan yang kamu rasakan. Contoh: minum air cukup, bergerak aktif, makan sayur/buah, atau tidur tepat waktu.

C. Refleksi

1. Organ apa yang memompa darah?
2. Apa perbedaan peredaran darah kecil dan besar?
3. Sebutkan dua gangguan pada sistem peredaran darah.
4. Kebiasaan sehat apa yang akan kamu mulai hari ini?

Pesan Penting

Jantung bekerja tanpa henti. Jagalah dengan aktif bergerak, makan bergizi, cukup istirahat, dan menjauhi asap rokok. Tubuh sehat membantu kita belajar dan beraktivitas dengan semangat!