☑ **TP Kurikulum SD:**

- **IPAS Kelas 3**: 2.1.3 – Menghubungkan denyut nadi dengan aktivitas fisik
- **IPAS Kelas 5**: 2.1.3 – Melakukan eksperimen tentang denyut nadi
- **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**: Gaya hidup sehat

Pantau Nadimu! – Ikuti Irama Detak Jantungmu



NAMA	
UMUR	
TINGGI BADAN	
BERAT BADAN	
KELAS	
SEKOLAH	

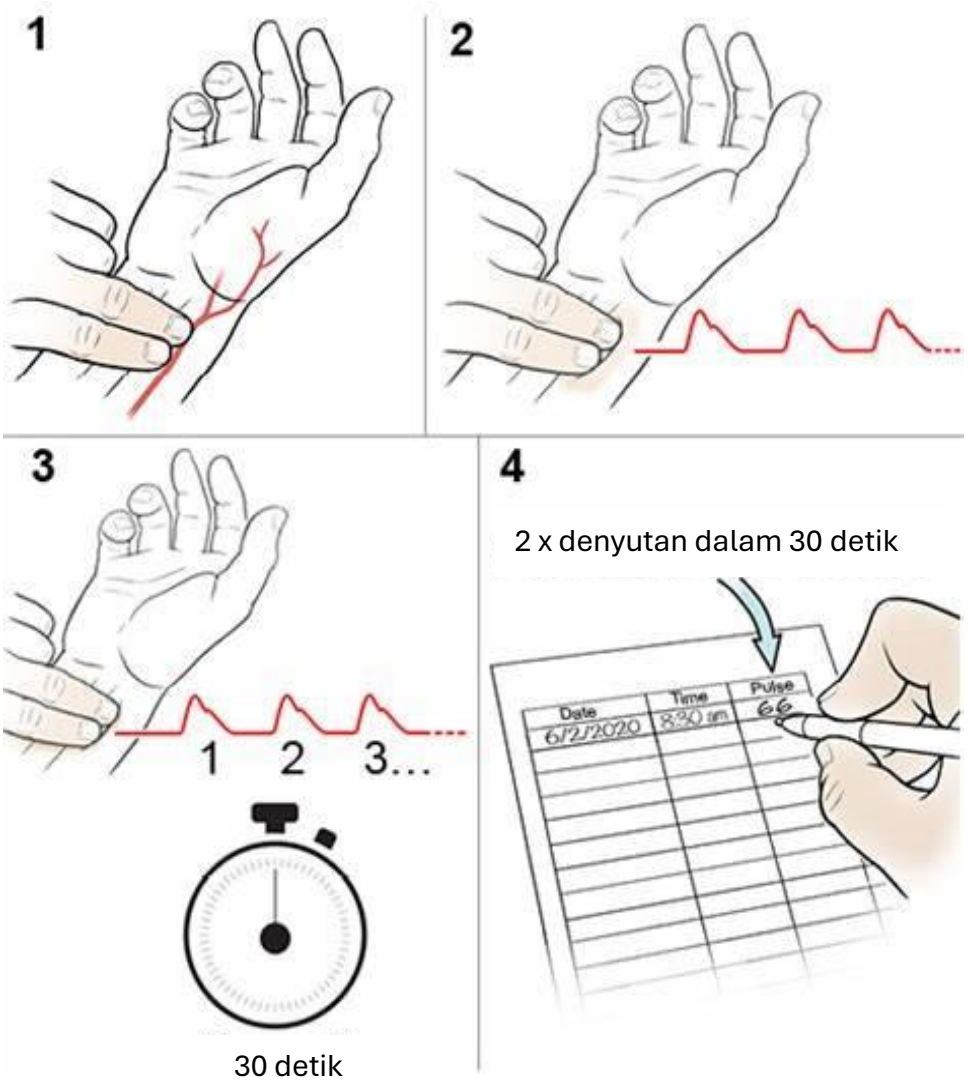
© All rights reserved to EDESS.

1. Apa Itu Nadi?

Penjelasan Singkat:
Nadi adalah denyutan yang bisa dirasakan ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Kita bisa merasakan nadi di pergelangan tangan atau leher.

Fakta Menarik:
Tahukah kamu? Jantungmu berdetak sekitar 100,000 kali setiap harinya! ❤️

2. Cara Menghitung Denyut Nadi



Langkah-langkah:
1. Gunakan dua jari (bukan ibu jari)
2. Tekan perlahan pada pergelangan tangan atau leher
3. Hitung denyutan selama 30 detik
4. Kalikan dengan 2 untuk mendapatkan denyutan per menit (bpm).

🧠 *Contoh: Jika kamu menghitung 40 denyutan dalam 30 detik → 40 × 2 = 80 bpm*

© All rights reserved to EDESS.

3. Pelacak Denyut Nadiku

Aktivitas	Nadi (bpm)	Perasaanku	Kisaran Sehat
Duduk diam		😌 Tenang	70 – 110 bpm
Berjalan		🚶 Cukup lega	90 – 120 bpm
Lompat bintang		🤸 Agak lelah	120 – 160 bpm
Tertawa keras		😂 Seru!	80 – 120 bpm

📝 *Isi tabel ini setelah melakukan setiap aktivitas. Apa yang kamu amati?*

4. Pantauan Denyut Nadi Keluargaku

Nama	Umur	Aktivitas	Nadi (bpm)

🏠 *Tanya dan hitung denyut nadi anggota keluargamu bersama-sama.*

© All rights reserved to EDESS.

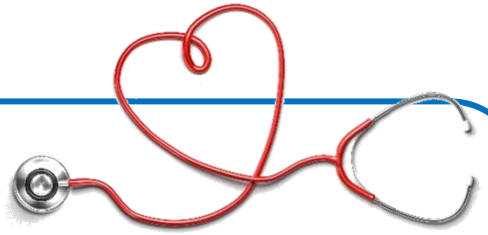
Apa yang Aku Pelajari?

- Siapa yang memiliki denyut nadi paling cepat?
- Aktivitas apa yang menyebabkan nadiku meningkat?
- Apa yang bisa kita lakukan untuk menjaga jantung kita?

Gambarlah sebuah jantung yang gembira dan sehat!

5. Kuis Seru! *Lingkari jawaban yang benar!*

1. Di mana kita bisa merasakan denyutan nadi?
   a) Siku b) Pergelangan tangan c) Lutut
2. Apa yang terjadi pada nadi setelah berolahraga?
   a) lebih lambat b) lebih cepat
3. Manakah yang membantu jantung tetap sehat?
   a) Menonton televisi sepanjang hari
   b) Makan sayur dan berolahraga



Catatan Untuk Guru & Orang Tua

Aktivitas ini membantu peserta didik:

- Melakukan eksperimen sederhana
- Belajar melalui pengalaman
- Berbicara tentang kesehatan dengan keluarga

© All rights reserved to EDESS.