

IPA TEMA 1 SUB 3

Cara Memelihara Kesehatan Manusia

Kita perlu menjaga kesehatan tulang dan otot karena hampir semua aktivitas kita menggunakan alat gerak berupa tulang dan otot.

Tahukah kamu bagaimana cara memelihara kesehatan tulang dan otot dengan baik dan benar?

Berikut cara memelihara kesehatan alat gerak



Makan makan yang bergizi dan seimbang



Posisi tubuh tegak saat berdiri



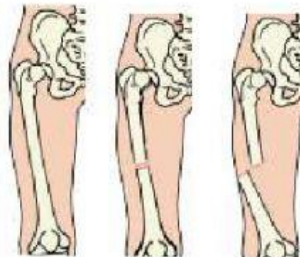
Berolahraga secara teratur

Macam-macam Kelainan pada Organ Gerak Pasif (Tulang)

Fraktura/Patah Tulang

Kelainan pada tulang akibat kecelakaan, baik kendaraan bermotor atau jatuh.

Dibedakan menjadi 2 yaitu fraktura yang tertutup (patah tulang yang tidak sampai merobek kulit/otot) dan fraktura yang terbuka (patah tulang yang merobek/menembus kulit/otot).



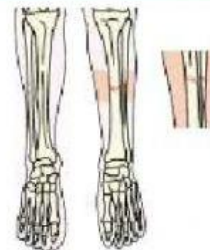
Osteoporosis

Kelainan pada tulang yang disebabkan karena adanya pengeroposan tulang. Hal ini karena tubuh sudah tidak mampu lagi menyerap dan menggunakan kalsium secara normal.



Fisura/Retak Tulang

Kelainan tulang yang menimbulkan keretakan pada tulang akibat kecelakaan.



Lordosis

Kelainan tulang karena sikap duduk yang salah sehingga tulang belakang melengkung pada daerah lumbalis. Hal ini akan mengakibatkan posisi kepala tertarik ke belakang.



Skoliosis

Kelainan tulang karena sikap duduk yang salah sehingga tulang belakang melengkung ke arah samping. Hal ini akan menyebabkan badan akan bengkok membentuk huruf "S".



Kifosis

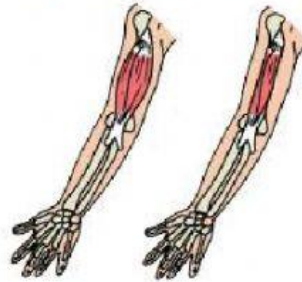
Kelainan tulang karena sikap duduk membungkuk sehingga tulang belakang membengkok ke belakang.



Macam-Macam Kelainan, Gangguan, atau Penyakit Otot Manusia

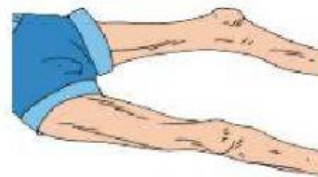
Hipertrofi

Kelainan otot yang membesar dan menjadi lebih kuat karena sel otot diberikan kegiatan/aktivitas yang terus-menerus secara berlebihan.



Atrofi

Kelainan otot yang mengecil, lemah, fungsi otot yang menurun. Hal ini disebabkan adanya penyakit polimielitis yang dapat merusakkan sel saraf pada otot.



Stiff/kaku leher

Kelainan otot karena adanya peradangan otot trapesius leher akibat gerakan yang menghentak secara tiba-tiba/salah gerak.



Tetanus

Kelainan otot yang disebabkan adanya infeksi bakteri *Clostridium tetani*. Tetanus menyebabkan otot menjadi kejang-kejang.



Penyebab Gangguan Kesehatan Alat Gerak

Gangguan kesehatan otot dan tulang juga sering terjadi akibat **kebiasaan yang salah**, misalnya:

- Membaca buku dengan posisi tidur.
- Membawa atau memikul beban yang terlalu berat.
- Tidur dengan posisi yang tidak benar.
- Menulis dengan posisi tubuh yang miring ke samping atau ke depan.
- Berjalan dengan tubuh bungkuk.

Cara Mencegah Terjadinya Kelainan Alat Gerak

Sistem organ gerak manusia juga bisa mengalami gangguan atau kelainan. Faktor-faktor penyebab gangguan atau kelainan, antara lain disebabkan oleh kebiasaan yang salah, pola hidup yang salah, atau bisa pula karena pembawaan sejak lahir.

Pernahkah kamu mengalami gangguan kesehatan yang berkaitan dengan anggota gerak? Jika pernah, bagaimana aktivitas yang kamu lakukan? Terganggu bukan?

Oleh karena itu, jagalah kesehatan organ gerakmu.

Berikut ini cara mencegah terjadinya kelainan pada organ gerak kita.

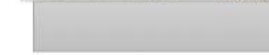
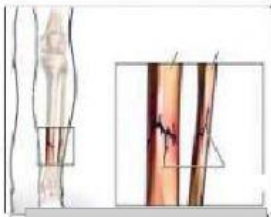
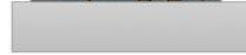
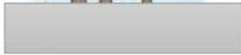
1. Untuk menghindari kelainan kaki X yang merupakan bawaan sejak lahir, ibu hamil dianjurkan untuk memperbanyak mengonsumsi sayuran dan minum susu berkalسيوم.
2. Agar terhindar dari arthritis sebaiknya selalu menjaga metabolisme asam urat dalam tubuh dengan membatasi makanan yang dapat memicu meningkatnya asam urat.
3. Agar terhindar dari kelainan lordosis, kifosis, dan skoliosis sebaiknya melakukan olahraga secara teratur, dan menghindari kebiasaan sikap tubuh yang salah, misalnya dengan menerapkan posisi duduk yang benar, menyangga tulang belakang dalam keadaan lurus saat tidur.
4. Agar terhindar dari osteoporosis dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang banyak mengandung kalsium dan diimbangi dengan olahraga yang teratur.
5. Agar terhindar dari rakhitis dianjurkan untuk banyak mengonsumsi telur, susu, dan minyak ikan serta berjemur di pagi hari.

Nama : _____

No : _____ Kelas : _____

TUGAS

A. Amati gambar kelainan tulang di bawah ini, kemudian tariklah jenis kelainan tulang pada kotak jawaban yang tersedia ke gambar-gambar tersebut!



Lordosis

Fraktura/Patah Tulang

Kifosis

Osteoporosis

Fisura/Retak Tulang

Skoliosis

B. Buatlah garis ke jawaban yang tepat dari pilihan jawaban yang tersedia!

1	Kelainan otot karena adanya peradangan otot trapesius leher akibat gerakan yang menghentak secara tiba-tiba/ salah gerak
2	Kelainan otot yang mengecil, lemah, fungsi otot yang menurun. Hal ini disebabkan adanya penyakit poliomielitis yang dapat merusakkan sel saraf pada otot
3	Kelainan otot yang disebabkan adanya infeksi bakteri <i>Clostridium tetani</i> yang menyebabkan otot menjadi kejang-kejang
4	Kelainan otot yang membesar dan menjadi lebih kuat karena sel otot diberikan kegiatan/aktivitas yang terus menerus secara berlebihan
5	Kelainan pada tulang yang disebabkan karena adanya pengeroposan tulang
6	Kelainan tulang yang menimbulkan keretakan pada tulang akibat kecelakaan
7	Penyakit tulang yang dapat membentuk tulang kaki seperti huruf O atau X disebut
8	Kelainan tulang atau patah tulang sering disebut

Atrofi
Hipertrofi
Stiff/kaku leher
Tetanus
Fraktura
Rakitis
Fisura/Retak Tulang
Osteoporosis

C. Jawablah soal berikut dengan memilih jawaban yang tepat!

1. Tulang merupakan organ gerak yang harus selalu kita jaga kesehatannya dengan baik, karena tulang juga merupakan organ tubuh yang berfungsi untuk
 - a. Melapisi seluruh tubuh
 - b. Menopang tubuh agar tetap tegak
 - c. Menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh
 - d. Mengedarkan sari-sari makanan
2. Jaringan yang ada di dalam tubuh manusia, berupa alat gerak aktif yang dapat menggerakkan tulang sehingga menyebabkan suatu organisme atau individu dapat bergerak adalah ...
 - a. Tulang
 - b. Otot
 - c. Sendi
 - d. Saraf
3. Rakitis adalah kelainan pada tulang yang disebabkan karena
 - a. Kekurangan vitamin D
 - b. Suka membaca sambil tidur
 - c. Sikap duduk yang sering membungkuk
 - d. Tidak pernah bangun pagi hari
4. Mencegah pengeroposan tulang dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung...
 - a. Serat dan lemak
 - b. Kalsium dan fosfor
 - c. Protein dan Karbohidrat
 - d. Karbohidrat dan Mineral
5. Berikut ini yang *bukan* cara memelihara kesehatan rangka . . .
 - a. berolahraga secara teratur
 - b. berjemur di bawah sinar matahari
 - c. mengonsumsi makanan yang bergizi
 - d. tidur dengan posisi tengkurap