



MATERI & TUGAS  
Tema 1 ST3  
PEMBELAJARAN 6

NAMA : .....

KELAS : .....

NO. ABSEN : .....



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 yang merupakan bawaan sejak lahir, ibu hamil dianjurkan untuk memperbanyak mengonsumsi sayuran dan minum susu berkalsium.
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.

## Ayo Mengamati



Apa yang akan terjadi jika orang melakukan gerakan-gerakan atau sikap-sikap seperti pada gambar berikut?



Coba ingat kembali pengertian dan ciri-ciri komik. Tuliskan pada tabel berikut.

| Komik      |           |
|------------|-----------|
| Pengertian | Ciri-ciri |
|            |           |