

**MAKALAH KARYA ILMIAH  
MENJAGA KESEHATAN JANTUNG**



**Disusun oleh: aulia ramadhani putri**

**MA MUALLIMAT NWDIPANCOR  
TAHUN AJARAN 2023\2024**

## MATERI KARYA ILMIAH

### 1. PENGERTIAN KARYA ILMIAH

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, karya ilmiah adalah karya tulis yang dibuat dengan prinsip-prinsip ilmiah berdasarkan data dan fakta yang didapat dari observasi, eksperimen, dan kajian pustaka.

Secara umum, karya ilmiah berisi tentang data, fakta dan solusi untuk menyelesaikan masalah dalam tulisan tersebut. Masalah yang terdapat pada karya ilmiah bersifat objektif dan faktual. Jadi dapat kita simpulkan bahwa karya ilmiah adalah **tulisan yang berisi tentang fenomena atau peristiwa yang ditulis berdasarkan kenyataan.**

### 2. TUJUAN KARYA ILMIAH

Setelah kamu mengetahui pengertian karya tulis ilmiah. Kira-kira apa ya tujuan dari karya ilmiah? Beberapa tujuan dari penulisan karya ilmiah yaitu:

- Karya ilmiah bisa menjadi wahana untuk melatih ide.
- Menjadi wahana transformasi pengetahuan antara sekolah dan masyarakat.
- Melatih berpikir karena untuk membuktikan pengetahuan dan potensi ilmiah yang dimiliki oleh siswa.
- Sarana pembuktian dalam menghadapi dan memecahkan masalah.
- Melatih keterampilan dasar dalam melakukan penelitian.

### 3. Ciri-Ciri Karya Ilmiah

teori Karya ilmiah merupakan hasil pemikiran atau hasil penelitian seseorang. Penelitian akan bermanfaat apabila dituangkan ke dalam suatu karya ilmiah. Adapun ciri dari karya ilmiah yaitu:

#### 1. Sistematis

Artinya tersusun dengan pola yang baku.

#### 2. Logis

Artinya isi dari suatu karya ilmiah dapat dipahami dan dibenarkan oleh logika atau akal sehat.

#### 3. Objektif

Artinya berlandaskan bukan berlandaskan pandangan pribadi penulisnya.

#### 4. Faktual

Artinya karya ilmiah ditulis berdasarkan fakta, bukan imajinasi penulis..

### 4. JENIS JENIS KARYA ILMIAH

Karya ilmiah terbagi menjadi 3 jenis, yaitu populer, semiformal, dan formal. Berikut penjelasan lengkapnya!

#### 1. Jenis Karya Ilmiah Populer

Jenis karya ilmiah ini diungkapkan dalam bentuk ringkas dan menggunakan ragam bahasa yang populer atau lebih santai dan menarik. Seperti menggunakan kalimat yang mudah dipahami, umumnya disukai banyak orang serta dapat dimuat di media massa.

#### 2. Jenis Karya Ilmiah Semiformal

Karya ilmiah jenis ini mengikuti kaidah bentuk formal, namun penyajiannya lebih sederhana. Bentuknya bisa berupa laporan atau makalah.

#### 3. Jenis Karya Ilmiah Formal

Bentuk karya ilmiah formal harus memenuhi unsur-unsur kelengkapan akademis secara rinci dan lengkap. Misalnya skripsi, tesis maupun disertasi.

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Belakang Masalah**

Latar Jantung merupakan salah satu organ yang sangat vital di dalam tubuh manusia. Karena itu banyak orang yang berusaha untuk selalu menjaga kesehatan jantung. Akan tetapi nampaknya masih banyak orang yang kurang peduli. Terbukti dari banyaknya korban jiwa akibat penyakit-penyakit yang menyerang jantungnya. Untuk itu penelitian mengenai menjaga kesehatan jantung perlu dilakukan.

### **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana cara menjaga kesehatan jantung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dapat mengetahui cara menjaga kesehatan jantung

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **Cara Menjaga Kesehatan Jantung**

Berbagai penyakit yang menyerang jantung memang masih menjadi masalah besar bagi sebagian orang. Padahal ada banyak cara mudah untuk menjaga kesehatan jantung. Setelah melalui riset yang mendalam, peneliti menemukan beberapa di antaranya. Menghindari stres karena dapat memicu hormon adrenalin abnormal dan menyebabkan darah tinggi.

Menjaga kebersihan, baik kebersihan diri sendiri maupun lingkungan.

Mengatur pola makan. Kurangi lemak dan junkfood serta perbanyak memakan sayur dan buah. Olahraga teratur.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Menjaga kesehatan jantung memang sangat penting bagi manusia demi mendapat umur yang panjang. Dan ternyata untuk memperoleh jantung yang sehat tidak memerlukan usaha yang terlalu sulit dan bisa dilakukan sehari-hari. Dengan menjaga kesehatan jantung diharapkan semakin sedikit korban yang jatuh akibat penyakit yang menyerang jantung.