LKPD

IPAS KELAS 6

BAB 1 TOPIK C

Penyakit yang Menyerang Sistem Gerak

Nama : .....

Kelas : .....

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

Tulang tersusun atas kalsium, suatu zat yang sifatnya keras. Sifat keras tersebut membuat tubuh memiliki bentuk yang kokoh. Tulang membuat kita dapat berdiri tegak, menggenggam pensil, menopang tubuh saat duduk, dan melakukan berbagai aktivitas lainnya.

Meskipun tulang pada dasarnya kuat, bukan berarti tulang tidak dapat rusak. Begitu pula dengan otot dan sistem saraf di dalam tubuh kita. Semuanya bisa saja mengalami kerusakan apabila kita tidak dapat menjaga dengan baik anggota tubuh kita.

Berikut beberapa contoh penyakit yang dapat menyerang sistem gerak

Osteoporosis adalah penyakit yang menyebabkan kepadatan tulang menurun sehingga tulang keropos dan mudah patah. Penyakit ini disebabkan kurangnya kalsium pada tulang.

Kifosis adalah kondisi tulang belakang yang membuat bagian punggung sebelah atas membulat secara berlebihan. Akibatnya, penderitanya terlihat bungkuk ke depan. Dapat disebabkan karena kelainan bawaan atau postur tubuh yang jelek saat masih anak-anak

Lordosis adalah kelainan tulang punggung di mana bagian bawah melengkung secara berlebihan. Kondisi ini menyebabkan punggung bagian bawah terlihat lebih menonjol. Dapat disebabkan karena obesitas (sehingga tubuh kelebihan berat badan di bagian perut), kelainan bawaan, kecelakaan, atau kelainan sistem saraf.

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

Skoliosis adalah kelainan tulang punggung yang membengkok ke kanan atau ke kiri. Biasanya kelainan tulang ini disebabkan oleh posisi duduk yang tidak tepat. Dapat disebabkan karena kelainan sistem saraf, kelainan bawaan, atau kecelakaan

Defisiensi vitamin D merupakan suatu kondisi ketika tubuh kekurangan vitamin D. Kondisi ini menyebabkan tubuh lebih mudah mengalami kram dan kejang otot, nyeri dan kerapuhan tulang, bahkan dapat menghambat pertumbuhan. Pada beberapa kasus, kekurangan vitamin D dapat menyebabkan tulang kaki menjadi bengkok. Vitamin D bisa kalian dapatkan secara mudah dengan berjemur di bawah sinar Matahari pagi hari.

Tetanus merupakan kondisi seluruh tubuh menjadi kaku, tegang, dan sulit bergerak. Penyakit ini sangat berbahaya dan jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan kematian. Penyebabnya, yaitu masuknya bakteri Clostridium tetani dari tanah/ kotoran hewan ke dalam tubuh melalui luka di kulit. Agar terhindar dari tetanus, gunakan alas kaki saat beraktivitas di luar rumah

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

Kram atau kejang otot dikarenakan kegiatan otot yang berlebihan. Biasanya terjadi saat melakukan olahraga berat tanpa diawali kegiatan pemanasan terlebih dahulu. Jadi, jangan lupa pemanasan sebelum berolahraga

Terkilir atau keseleo merupakan cedera otot yang umumnya terjadi di bagian kaki atau tangan. Dapat disebabkan karena jatuh dengan posisi pergelangan kaki yang berputar, cedera saat olahraga, dan sebagainya

Cara menjaga kesehatan tulang antara lain:

- Konsumsi makanan yang kaya nutrisi untuk kesehatan tulang, seperti kalsium. Contohnya, susu sapi, susu kedelai, yoghurt, telur, kacangan-kacangan, sayuran hijau, sarden, kerang, dan minyak ikan.
- Mendapat asupan vitamin D yang cukup dengan cara berjemur di pagi hari selama 20-30 menit serta mengonsumsi salmon, ikan kembung, dan telur
- Olahraga teratur.
- Menjaga postur tubuh yang baik, seperti tegak, tidak menundukkan leher terlalu lama, dan duduk pada tulang duduk.

LIVEWORKSHEETS

PENGAMATAN

Aga senang sekali bermain di telepon pintarnya. Ia bisa bermain dalam waktu lama dengan posisi tubuh seperti pada gambar berikut.

a. Bagian tulang mana yang akan terkena dampak?

b. Seperti apa kemungkinan dampaknya?

c. Apa yang perlu Aga perbaiki dari sikapnya?

LIVEWORKSHEETS

PENGAMATAN

Mia alergi terhadap produk berbahan susu. Perutnya akan sakit jika mengonsumsi produk ini. Padahal, susu merupakan salah satu sumber kalsium. Apa saran yang dapat kalian berikan kepada Mia agar ia tetap dapat memenuhi kebutuhan kalsiumnya sehari-hari?

Rekomendasikanlah makanan yang baik untuk mia dengan mewarnai kotak dari jenis makanan di bawah ini.

Bubur Kacang Hijau	**Gorengan**
minuman soda	**Bayam**
Telur Rebus	**Hamburger**
Ikan Teri	**Ikan Salmon**

LIVEWORKSHEETS

KELAINAN PADA TULANG BELAKANG

Pasangkanlah gambar berikut dengan nama kelainan tulang di sebelah kanan.

- Lordosis

- Tulang Sehat

- Kifosis

- Skoliosis

LIVEWORKSHEETS

LATIHAN

Jawabalah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan!

Kekurangan sinar matahari pagi sehingga mengakibatkan kram dan kejang otot

.....

Penyakit yang disebabkan bakteri Clostridium tetani

.....

Cedera otot akibat olahraga

.....

Tulang keropos karena kekurangan kalsium

.....

Kejang otot akibat tidak melakukan pemanasan saat olahraga

.....

Tulang punggung membengkok ke kiri atau ke kanan

.....

LIVEWORKSHEETS