

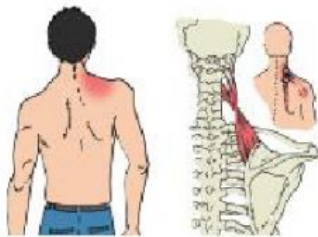


1. Pasangkanlah nama penyakit kelainan otot pada manusia beserta deskripsinya sesuai dengan gambar.



NAMA PENYAKIT

DESKRIPSI



NAMA PENYAKIT

DESKRIPSI



NAMA PENYAKIT

DESKRIPSI



NAMA PENYAKIT

DESKRIPSI

ANTROFI

TETANUS

HIPERTROFI

STIFF

Kelainan otot karena adanya peradangan otot trapesius leher.

Kelainan otot yang mengecil, lemah, fungsi otot yang menurun.

Kelainan otot yang disebabkan adanya infeksi bakteri *Clostridium tetani*.

Kelainan otot yang membesar dan menjadi lebih kuat.



Salah Bantal

Sudah dua hari ini, leherku sakit. Kepalaku tidak bisa menengok ke arah kanan secara lurus atau ke belakang. Setahuku, ini penyakit "salah bantal".

Apa itu salah bantal? Ketika bangun tidur, ada orang yang pernah mengeluh lehernya sakit dan tidak bisa digerakkan. Biasanya hanya menoleh ke sisi tertentu saja, ke kanan atau ke kiri. Keluhan tersebut kerap kali diistilahkan sebagai *leher tengeng* atau nyeri leher.



Menurut Dr. Melya Wariyanta, Sp.AK., salah bantal adalah suatu penyakit yang sering terjadi pada saat bangun tidur dimana leher terasa kaku dan tidak bisa digerakkan ke kanan dan ke kiri. Penyakit ini sebenarnya disebut dengan tortikolis. Tengeng atau tortikolis adalah penyakit dimana posisi dagu tidak sejajar dengan tulang dada paling atas dan depan. Dagu hanya bisa miring ke kiri dan ke kanan.

Kejadian ini bisa terjadi dan dialami oleh siapa saja, baik anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua. Rasa nyeri pada leher ini bisa berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Pada sebagian kasus, hal ini sering kali tidak dipermasalahkan atau dikhawatirkan, akan tetapi tidak sedikit pula orang yang menjadikan kondisi ini sebagai suatu keadaan yang sangat mengganggu.

Penyebab tortikolis adalah salah posisi tidur, bantal yang terlalu tinggi, bantal yang kaku, sehingga pundak menjadi pegal dan kaku, leher terkilir, tengkuk dan leher terpapar angin dan dingin. Selain itu, juga disebabkan oleh cedera atau terkilir pada otot leher dan tulang rawan, sendi dan reumatism otot leher.

Nyeri leher juga bisa muncul karena aktivitas terus-menerus yang dilakukan dalam waktu yang lama, salah posisi duduk, dan terjadi kecemasan atau stres. Oleh karena itu kita harus selalu memperhatikan aktivitas yang kita lakukan sehari-hari. Kita juga harus berhati-hati dalam melakukan gerakan yang memanfaatkan kerja otot dan tulang.

Semua orang bisa mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena postur tubuh manusia yang berjalan tegak lurus. Posisi kepala di atas ditunjang oleh otot-otot leher dan tulang belakang. Jika otot-otot penyangga kepala tidak kuat dan tidak berada dalam posisi yang baik, maka bagian atas dari tulang belakang akan mudah tertarik dan menimbulkan nyeri. Penyakit ini juga dapat memberikan gejala seperti sakit kepala dan rasa aneh saat menggerakkan kepala.

Apabila sudah terkena salah bantal sebaiknya segera diobati, dengan cara dipijat. Namun, dalam memijat harus dilakukan secara hati-hati, jangan sampai justru menimbulkan masalah lain, seperti salah urat. Pengobatan ini harus segera dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selain dengan memijat, sakit nyeri pada otot leher dan otot-otot pada bagian tubuh lainnya dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan khusus untuk otot. Banyak macam dan jenis obat untuk sakit otot, ada obat alami dan ada pula obat kimia. Kita pun juga dapat melakukan perawatan sendiri di rumah, misalnya dengan mengompres, menempelkan koyo hangat, dan mandi air hangat.

Bagaimana cara agar terhindar dari penyakit salah bantal? Caranya sebagai berikut.

1. Posisi tidur harus nyaman.
2. Jangan menggunakan bantal yang terlalu tinggi dan keras.
3. Jangan tidur dengan memakai kipas angin yang langsung menghadap tubuh.
4. Pada saat tidur, sebaiknya tidak satu posisi saja, bisa miring atau terlentang.
5. Tidur jangan di atas kasur yang keras.

2. Ide pokok paragraf ketiga adalah

- a. Apabila sudah terkena salah bantal sebaiknya segera diobati, dengan cara dipijat.
- b. Nyeri leher juga bisa muncul karena aktivitas terus-menerus yang dilakukan dalam waktu yang lama, salah posisi duduk, dan terjadi kecemasan atau stres.
- c. Menurut Dr. Melya Wariyanto, Sp.AK., salah bantal adalah suatu penyakit yang sering terjadi pada saat bangun tidur dimana leher terasa kaku dan tidak bisa digerakkan ke kanan dan ke kiri.
- d. Kejadian ini bisa terjadi dan dialami oleh siapa saja, baik anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua.

3. Salah satu cara agar terhindar dari penyakit Tortikolis adalah jangan tidur memakai kipas angin yang langsung menghadap tubuh.



4. Berilah tanda centang (✓) yang merupakan ciri-ciri Komik.

- ☐ Hadir menyampaikan cerita.
- ☐ Menyediakan humor.
- ☐ Terdiri dari sampiran dan isi.
- ☐ Biasanya bersifat kepahlawanan.
- ☐ Hanya berisi gambar tanpa teks.