



Nama: \_\_\_\_\_

## Cara menjaga Paru-Paru

paru-paru merupakan organ penting untuk manusia karena perannya dalam proses pernapasan. Apabila Anda ingin memulai gaya hidup sehat, ada banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan paru-paru.

Salah satu cara menjaga kesehatan paru-paru adalah Olahraga. Olah raga tak hanya menjaga kesehatan tubuh secara umum dan mengendalikan berat badan. Aktivitas fisik pun secara spesifik dapat menjaga kesehatan paru-paru. Sebab, Saat berolahraga, paru-paru dapat bekerja lebih keras, termasuk untuk memasukkan oksigen dan membuang karbon dioksida. Jenis olahraga terbaik untuk kesehatan paru-paru adalah olahraga aerobik atau disebut juga kardio, seperti jalan kaki, berlari, berenang, dan bersepeda. Saat berolahraga aerobik, otot antara tulang rusuk akan membesar dan berkontraksi. Kemudian, Kantung udara di dalam paru-paru bekerja dengan cepat untuk menukar oksigen dengan karbon dioksida. Semakin kita rutin berolahraga, terutama aerobik, semakin efisien paru-paru bekerja.

Selain dengan berolahraga, menghindari polutan juga dapat dilakukan untuk menjaga paru-paru. Polutan di udara dapat merusak paru-paru. kerusakan paru-paru ini juga lebih rentan terjadi seiring bertambahnya usia karena resistensi terhadap zat beracun berkurang. Kita pun sebenarnya tak hanya perlu menghindari paparan polutan di luar ruangan. Di dalam rumah dan ruangan pun, polutan senantiasa mengintai. Beberapa tips meminimalkan paparan polutan untuk menjaga kesehatan paru-paru, yaitu menciptakan rumah sebagai zona bebas asap rokok, membersihkan perabot setidaknya seMinggu sekali, membuka jendela sesering mungkin untuk meningkatkan sirkulasi udara dalam ruangan.

(Diketik ulang oleh herlin Adriani, s.Pd. pada hari jum'at, 13 Agustus 2021 di bandar Lampung)

Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Ada berapa kesalahan penggunaan huruf kapital pada teks? \_\_\_\_\_
2. Kalimat mana yang menunjukkan kata tanya mengapa sesuai teks di atas?  
\_\_\_\_\_
3. Kalimat mana yang menunjukkan kata tanya bagaimana sesuai teks di atas?  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ tujuan dari membuka jendela sesering mungkin?  
Kata tanya yang tepat untuk melengkapi pertanyaan tersebut adalah ....