



TEMA 2
UDARA BERSIH BAGI KESEHATAN

**CARA MENJAGA DAN
MEMELIHARA
KESEHATAN ORGAN
PERNAPASAN**

NAMA :





Bacalah teks di bawah ini, agar dapat membuat pertanyaan dan jawaban pada halaman berikutnya!

Sembilan Bahaya Kabut Asap dan Cara Mengatasinya

Kebakaran lahan dan hutan telah menjadi bencana kabut asap. Pemerintah sudah berusaha mematikan titik-titik kebakaran, tetapi hasilnya kabut asap masih ada. Apa saja bahaya kabut asap kebakaran dan apa yang harus kita lakukan apabila di daerah kita terkena kabut asap?

Berdasarkan pantauan, indeks pencemaran udara di Jambi, Palembang, dan Palangkaraya sudah sangat tinggi atau tidak sehat. Tidak sehat karena asap kebakaran hutan dan lahan menyebabkan debu atau partikel halus hasil kebakaran seperti jelaga. Saking halusanya, partikel ini akan dengan mudah

terisap dan mengotori sistem pernapasan.

Selain partikel halus, asap kebakaran juga mengandung zat-zat berbahaya seperti ozon (O_3), sulfur dioksida (SO_2), karbon monoksida (CO), dan nitrogen oksida (NO_2).

Kabut asap ini dapat mengganggu kesehatan semua orang, baik orang yang kondisinya sehat maupun yang sakit. Namun, pada orang yang kondisi kesehatannya kurang, khususnya pada orang yang memiliki riwayat penyakit pernapasan, anak-anak, dan balita, kabut asap adalah bencana yang bisa mengancam jiwa.

Apa saja bahaya kabut asap bagi kesehatan kita? Berikut ini beberapa bahaya kabut asap bagi kesehatan.

1. Kabut asap dapat menyebabkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan.
2. Kabut asap dapat menyebabkan reaksi alergi, peradangan, dan mungkin juga infeksi.
3. Kabut asap dapat memperburuk penyakit asma dan penyakit paru kronis lain, seperti bronkitis kronik.
4. Kabut asap dapat menyebabkan kemampuan kerja paru berkurang dan menyebabkan seseorang mudah lelah dan mengalami kesulitan bernapas.
5. Kabut asap dapat menyebabkan orang lanjut usia dan anak-anak yang memiliki daya tahan tubuh rendah akan lebih mudah mengalami gangguan kesehatan.
6. Kabut asap dapat mengurangi kemampuan tubuh dalam mengatasi infeksi paru-paru dan saluran pernapasan, sehingga lebih mudah terjadi infeksi.
7. Kabut asap dapat memperburuk penyakit pernapasan yang sudah ada.
8. Kabut asap menyebabkan polusi pada air bersih, tanaman sayuran, buah-buahan, dan makanan yang tidak ditutup.
9. Kabut asap memperburuk kondisi lingkungan sehingga infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) akan mudah terjadi.

Bagaimana kita melindungi diri dari kabut asap?

1. Hindari atau kurangi aktivitas di luar rumah/gedung, terutama bagi mereka yang menderita penyakit jantung dan gangguan pernapasan.
2. Selalu memakai masker jika harus pergi ke luar rumah/gedung. Pakailah masker dengan benar untuk menutupi hidung dan mulut.
3. Minumlah air putih lebih banyak dan lebih sering agar debu atau partikel halus yang menempel pada tenggorokan larut dan masuk ke dalam pencernaan sehingga ikut terbuang bersama kotoran.





Ayo Berlatih

Buatlah pertanyaan dengan kata tanya apa, dimana, kapan, mengapa dan bagaimana. Kemudian tulislah jawaban dari pertanyaan tersebut!

Kata Tanya	Pertanyaan	Jawaban
Apa	1. Apa penyebab kabut asap?	1. Penyebab kabut asap adalah kebakaran hutan.
	2.	2.
Dimana	1.	1.
	2.	2.
Kapan	1.	1.
	2.	2.
Mengapa	1.	1.
	2.	2.
Bagaimana	1.	1.
	2.	2.



Ayo Mencoba

Dibawah ini adalah kosakata baru beserta maknanya (Kamus Besar Bahasa Indonesia) yang terdapat pada teks bacaan lalu, buatlah garis ke jawaban yang benar!

<u>Kosakata</u>
<u>Alergi</u>
<u>Infeksi</u>
<u>Kronis</u>
<u>Akut</u>

<u>Arti/ Makna</u>
<u>Timbul secara mendadak dan cepat</u> <u>memburuk</u>
<u>Masuknya bibit penyakit ke dalam</u> <u>tubuh</u>
<u>Perubahan reaksi tubuh terhadap</u> <u>kuman penyakit</u>
<u>Terus-menerus berlangsung</u>



Ayo Menyimak



Ayo Menulis

Tuliskan hal-hal penting yang terdapat pada video dalam buku catatanmu!





Ayo Mencoba

Berikan tanda centang ($\sqrt{}$) pada gambar yang menunjukkan cara yang tepat untuk menjaga kesehatan organ pernapasan dan tanda (X) untuk cara yang salah untuk menjaga kesehatan organ pernapasan





Ayo Berlatih

Isilah dengan jawaban yang tepat!

1. Asap rokok dapat memicu penyakit

2. Penderita asma disarankan untuk rutin berenang karena

3. Rokok mengandung tar yang bersifat karsinogen. Karsinogen berarti

4. Makanan berbahan dasar unggas harus dimasak hingga matang karena

5. Salah satu ciri makhluk hidup yaitu menghirup oksigen dari udara lingkungan hidup dan mengeluarkan karbondioksida dan uap air melalui alat pernapasan. Hal tersebut merupakan definisi dari

TERIMA KASIH DAN SELALU SEMANGAT YA!!

