



Mengenal Kulit

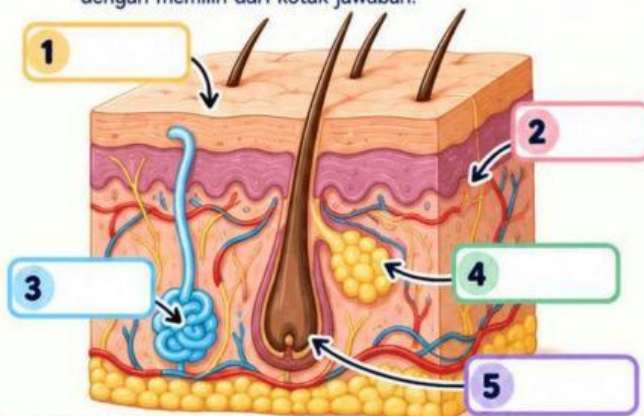
Kulit merupakan organ ekskresi yang berfungsi mengeluarkan zat sisa berupa keringat serta membantu mengatur suhu tubuh.

Tahukah Kamu?

Selain sebagai organ ekskresi, kulit juga berfungsi sebagai pelindung tubuh dari kuman, sinar matahari, dan benturan.

A Amati gambar struktur kulit berikut!

Tuliskan nama bagian yang ditunjukkan oleh nomor 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan memilih dari kotak jawaban.



Pilihan Jawaban:

Epidermis

Dermis

Kelenjar keringat

Kelenjar minyak

Akar rambut

B Pasangkan bagian kulit dengan fungsinya!

Tarik garis antara bagian kulit dengan fungsi yang tepat.

Bagian Kulit

Epidermis

Dermis

Kelenjar keringat

Kelenjar minyak

Akar rambut

Fungsi

Menghasilkan keringat.

Melindungi tubuh dari kuman dan sinar matahari.

Tempat pembuluh darah, saraf, dan kelenjar.

Menghasilkan minyak untuk menjaga kulit tetap lembap.

Tempat tumbuhnya rambut.

C Ayo Berpikir!

1 Mengapa kita berkeringat saat cuaca panas atau setelah berolahraga?

2 Apa yang dapat terjadi jika kelenjar keringat tidak berfungsi dengan baik?





Mengenai Paru-paru



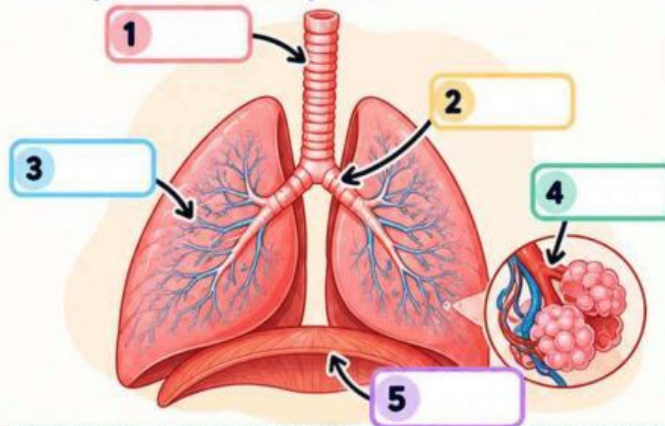
Tahukah Kamu?

Selain mengeluarkan karbon dioksida dan uap air, paru-paru juga membantu tubuh mendapatkan oksigen yang dibutuhkan untuk menghasilkan energi.

Paru-paru merupakan organ ekskresi yang berfungsi mengeluarkan zat sisa berupa karbon dioksida dan uap air serta membantu proses pernapasan.

A Amati gambar struktur paru-paru berikut!

Tuliskan nama bagian yang ditunjukkan oleh nomor 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan memilih dari kotak jawaban.



Pilihan Jawaban:

Trakea

Bronkus

Bronkiolus

Alveolus

Diafragma

B Pasangkan bagian paru-paru dengan fungsinya!

Tarik garis antara bagian paru-paru dengan fungsi yang tepat.

Bagian Paru-paru

Trakea

Bronkus

Bronkiolus

Alveolus

Diafragma

Fungsi

Tempat pertukaran gas (oksigen dan karbon dioksida).

Menyalurkan udara ke bronkiolus.

Menyalurkan udara dari hidung ke bronkus.

Cabang halus tempat udara menuju alveolus.

Otot yang membantu proses pernapasan.

C Ayo Berpikir!



1 Mengapa paru-paru mengeluarkan karbon dioksida dan uap air?

.....

.....

.....

2 Apa yang dapat terjadi jika kita terpapar udara yang tercemar?

.....

.....

.....





Mengenal Hati

Hati merupakan organ ekskresi yang berfungsi mengubah zat sisa metabolisme yang beracun menjadi urea serta menghasilkan empedu untuk membantu pencernaan lemak.

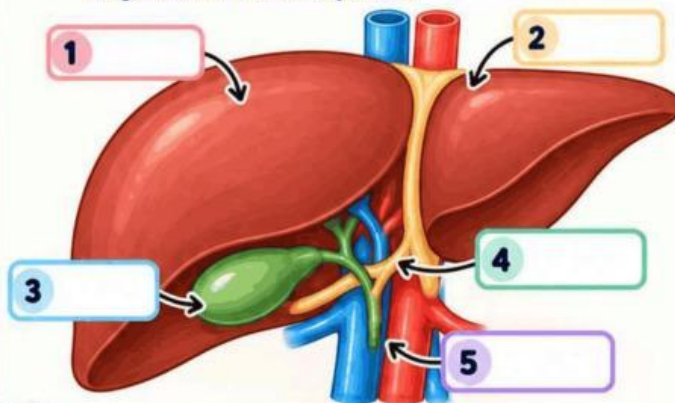


Tahukah Kamu?

Hati tidak hanya berfungsi sebagai organ ekskresi, tetapi juga berperan dalam mendetoksifikasi zat beracun, menyimpan glikogen, dan membantu metabolisme tubuh.

A Amati gambar struktur hati berikut!

Tuliskan nama bagian yang ditunjukkan oleh nomor 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan memilih dari kotak jawaban.



Pilihan Jawaban:

- Hati
- Kantung empedu
- Saluran empedu
- Pembuluh darah hati (vena hepatika/arteri hepatika)
- Lobus hati

B Pasangkan bagian hati dengan fungsinya!

Tarik garis antara bagian hati dengan fungsi yang tepat.

Bagian Hati

- Hati
- Kantung empedu
- Saluran empedu
- Pembuluh darah hati
- Lobus hati

Fungsi

- Menghasilkan dan menyimpan empedu.
- Menyalurkan empedu ke usus dua belas jari.
- Mengangkut darah yang masuk dan keluar dari hati.
- Tempat terjadinya proses detoksifikasi zat beracun menjadi urea.
- Bagian-bagian penyusun hati.

C Ayo Berpikir!



1 Mengapa hati dikatakan sebagai organ ekskresi?

.....

.....

2 Apa yang dapat terjadi jika hati mengalami gangguan fungsi?

.....

.....





Who Am I?

Sistem Ekskresi Manusia

Bacalah petunjuk tentang suatu organ ekskresi. Tebaklah nama organ tersebut dan tuliskan jawabannya pada kotak yang disediakan!



Tahukah Kamu?

Setiap organ ekskresi memiliki peran yang berbeda, tetapi semuanya bekerja sama untuk membuang zat sisa metabolisme agar tubuh tetap sehat dan berfungsi dengan baik.

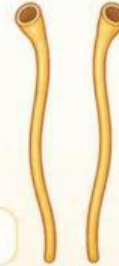
1 Siapakah aku?

- Aku berbentuk seperti kacang dan berjumlah sepasang.
- Aku menyaring darah dan membentuk urine.
- Aku mengandung banyak nefron.



2 Siapakah aku?

- Aku berupa pipa yang mengalirkan urine dari ginjal ke kandung kemih.
- Aku berjumlah sepasang.
- Aku melakukan gerakan peristaltik untuk mendorong urine.



3 Siapakah aku?

- Aku berfungsi menampung urine sementara.
- Aku berbentuk seperti kantung yang elastis.
- Aku dapat mengembang ketika terisi urine.



4 Siapakah aku?

- Aku berupa saluran yang mengalirkan urine dari kandung kemih ke luar tubuh.
- Aku hanya dimiliki oleh perempuan.
- Aku lebih pendek dibandingkan pada laki-laki.



5 Siapakah aku?

- Aku merupakan organ terbesar dalam tubuh.
- Aku berperan dalam detoksifikasi zat beracun.
- Aku mengubah amonia menjadi urea.



6 Siapakah aku?

- Aku merupakan organ yang mengeluarkan keringat.
- Aku membantu mengatur suhu tubuh.
- Aku juga berperan mengeluarkan garam dan sedikit urea.





Refleksi

Dari kegiatan ini, organ ekskresi mana yang menurutmu paling penting bagi tubuh? Jelaskan alasanmu!





Cara Menjaga Organ Ekskresi



Tahukah Kamu?

Menjaga kesehatan organ ekskresi berarti menjaga tubuh tetap bersih dari zat sisa metabolisme dan terhindar dari berbagai penyakit.

Agar organ ekskresi dapat bekerja dengan baik, kita perlu menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Yuk, lakukan aktivitas berikut!

A Pilih Kebiasaan yang Tepat!

Berilah tanda centang (✓) pada kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan organ ekskresi!

 ☐ Minum air putih yang cukup	 ☐ Mengonsumsi makanan bergizi (seperti buah dan sayur)	 ☐ Berolahraga secara teratur	 ☐ Menjaga kebersihan tubuh (mandi teratur)	 ☐ Terlalu sering mengonsumsi makanan instan
 ☐ Menghindari rokok dan alkohol	 ☐ Istirahat yang cukup	 ☐ Tidak menggunakan obat-obatan secara sembarangan	 ☐ Tidak menahan buang air kecil	 ☐ Mengurangi makanan yang terlalu banyak garam dan lemak

B Lengkapi Tabel!

Tuliskan cara-cara menjaga kesehatan organ ekskresi berikut!

Organ	Cara Menjaga Kesehatan
Ginjal	1. 2.
Kulit	1. 2.
Paru-paru	1. 2.
Hati	1. 2.

C Refleksi



Menurutmu, kebiasaan apa yang paling penting untuk kamu lakukan agar organ ekskresi tetap sehat? Jelaskan alasanmu!

.....

.....

.....





Uji Pemahaman

Sistem Ekskresi Manusia

Kerjakan soal-soal berikut dengan teliti dan pilih jawaban yang paling tepat!



Tahukah Kamu?

Menjaga kesehatan sistem ekskresi tidak hanya mencegah penyakit, tetapi juga membantu tubuh tetap sehat dan bertenaga setiap hari.

- 1** Organ pada gambar berikut berfungsi menyaring darah dan membentuk urine.



- A Hati
- B Paru-paru
- C Ginjal
- D Kulit

- 2** Zat sisa metabolisme yang dikeluarkan melalui paru-paru adalah



- A Urea
- B Karbon dioksida dan uap air
- C Asam urat
- D Garam mineral

- 3** Perhatikan gambar berikut! Bagian yang berfungsi menyaring darah dalam ginjal adalah



- A Glomerulus
- B Tubulus kolektifus
- C Lengkung Henle
- D Tubulus kontortus

- 4** Kulit mengeluarkan keringat yang terutama mengandung



- A Urea dan asam urat
- B Air, garam mineral, dan sedikit urea
- C Karbon dioksida
- D Glukosa dan air

- 5** Hati berperan dalam mengubah zat sisa metabolisme yang beracun, yaitu menjadi



- A Asam urat menjadi amonia
- B Amonia menjadi urea
- C Urea menjadi karbon dioksida
- D Karbon dioksida menjadi urea



Refleksi

Setelah mengerjakan soal-soal di atas, apa yang sudah kamu pahami dengan baik dan apa yang masih perlu kamu pelajari lagi tentang sistem ekskresi manusia?

