

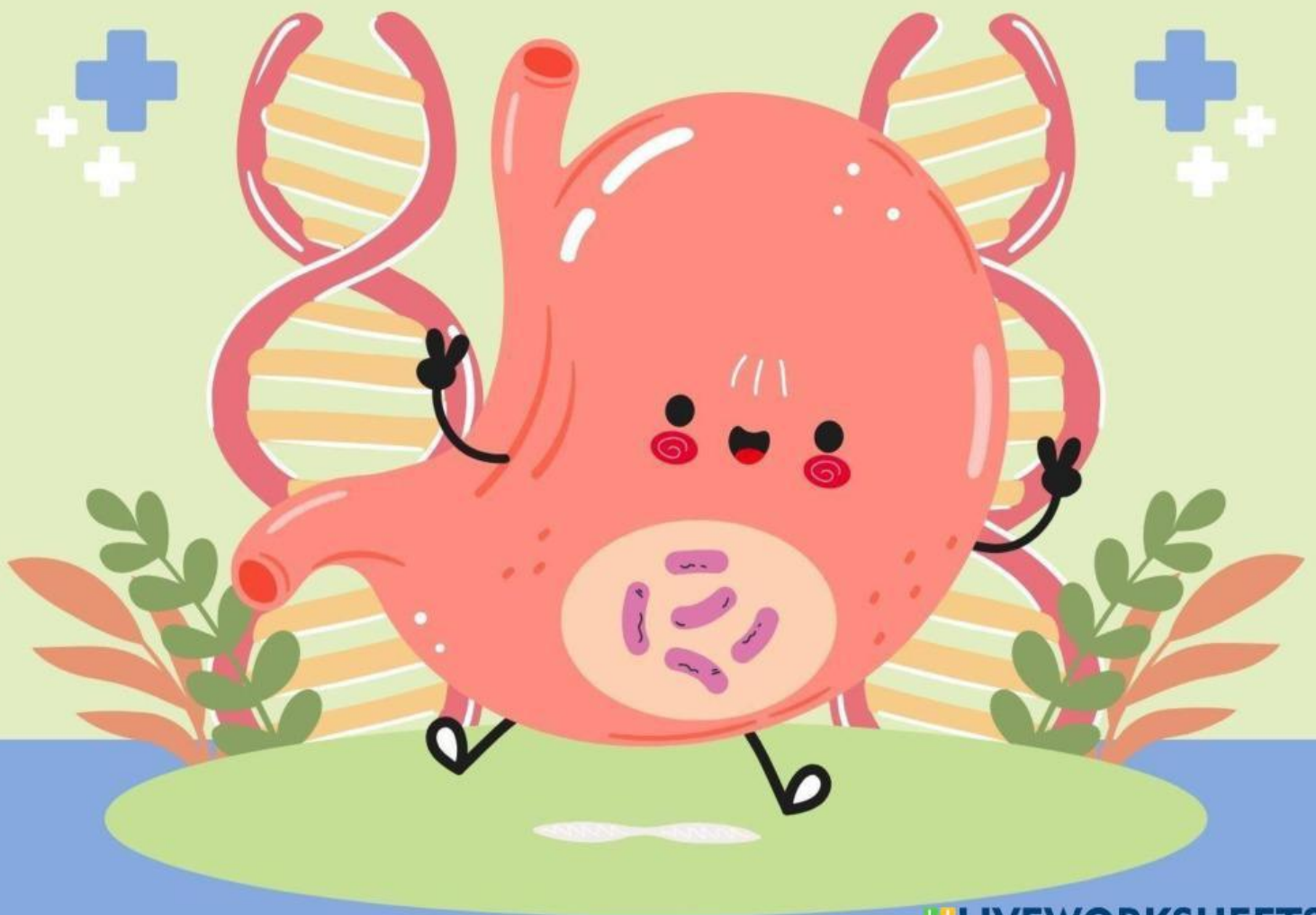
BAHAN AJAR

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial

BAB 5

TOPIK : MENGAPA KITA PERLU MAKAN DAN MINUM ?

Disusun Oleh : Sabila Noer A



SISTEM PENCERNAAN



Definisi Sistem Pencernaan

Sistem pencernaan adalah sekumpulan organ yang berfungsi mencerna dan mengolah makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Nutrisi digunakan untuk pertumbuhan, energi, dan perbaikan fungsi bagian tubuh lainnya.

Urutan sistem pencernaan pada manusia terdiri dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, rektum/anus.

Sistem Pencernaan terdiri dari organ tubuh berikut ini :

1. MULUT : Mulut adalah organ sistem pencernaan pertama yang berfungsi untuk mengunyah makanan agar mudah dicerna oleh organ kerongkongan. Pada organ mulut terdiri dari gigi, lidah dan kelenjar air liur.

2. KERONGKONGAN : Kerongkongan adalah organ yang menghubungkan rongga mulut dengan lambung dan memiliki saluran berbentuk tabung dengan panjang 20 cm. Kerongkongan merupakan organ sistem pencernaan kedua yang berfungsi untuk membawa makanan dari mulut ke organ lambung melalui gerakan peristaltik. Gerakan peristaltik : Gerakan meremas yang dilakukan oleh kerongkongan dengan cara mendorong makanan masuk ke lambung.

3. LAMBUNG: Lambung adalah organ pencernaan yang bersifat elastis (mudah berubah), berada di perut bagian kiri atas, berbentuk seperti kantong. Organ lambung berfungsi mengolah makanan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil (sari makanan). Pada organ sistem pencernaan lambung terjadi pencernaan mekanis dan kimiawi. Pencernaan mekanis adalah pencernaan yang dilakukan oleh dinding otot lambung yang meremas dan mengaduk makanan. Pencernan kimiawi adalah pencernaan yang dilakukan oleh getah lambung yang mengandung 3 enzim yaitu pepsin, renin, dan asam klorida. Enzim pepsin adalah enzim yang memecah atau mengubah protein di dalam makanan menjadi pepton. Enzim renin mengubah protein susu menjadi kasein, dan asam klorida berfungsi mengasamkan makanan dan membunuh kuman.



4. USUS HALUS : Usus halus adalah organ sistem pencernaan yang berfungsi untuk menyerap nutrisi dari makanan seperti, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan protein. Usus halus memiliki panjang 6-7 m dan terdiri dari usus dua belas jari (duodenum), usus kosong (jejunum), usus penyerapan (ileum). Usus dua belas jari (duodenum) memiliki panjang 25 cm, bertugas untuk mencerna makanan dengan bantuan getah pankreas, dan empedu. Usus kosong (jejunum) memiliki panjang 2,5 m dan bertugas mencerna makanan dari usus dua belas jari. Usus penyerapan bertugas sebagai tempat penyerapan sari sari makanan.

5. USUS BESAR : Usus besar adalah organ sistem pencernaan yang memiliki panjang 1,5 meter dan berfungsi untuk menyerap cairan, vitamin, dan mineral dari sari makanan yang diserap oleh usus halus, serta berfungsi sebagai tempat pembusukan sari-sari makanan menjadi feses.

6. REKTRUM, ANUS : Rektum berfungsi sebagai tempat penyimpanan feses sementara . Anus merupakan organ sistem pencernaan yang berfungsi sebagai tempat keluarnya feses dari dalam tubuh.

Penyakit atau Gangguan pada sistem Pencernaan Manusia :



- **DIARE (MENCRET) :** Seseorang mengalami mencret memiliki gejala seperti buang air besar lebih sering dan encer dari biasanya. Penyebab diare adalah karena mutu dan kebersihan makanan yang buruk, alergi makanan, dan terlalu banyak makan makanan yang asam dan pedas.
- **MAAG :** Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dan disebabkan karena pola makan yang tidak teratur atau sering terlambat, disebabkan karena produksi asam klorida yang berlebihan di lambung, tingginya kadar asam lambung dapat disebabkan oleh makanan yang asa/pedas. kopi, alkohol. Gejala maag yaitu perut terasa perih dan mulas ketika seseorang terlambat makan. Saat makan peru t terasa mual dan terkadang muntah.
- **SEMBELIT :** SEMBELIT adalah gangguan pencernaan yang disebabkan oleh pengerasan feses yang berlebihan.

Cara Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan :

- Mengunyah makanan dengan baik dan halus.
- Berolahraga secara teratur.
- Menghindari makanan yang berlemak tinggi.
- Mengonsumsi makanan yang bernutrisi, berserta tinggi, dan berprotein
- Minum air yang cukup.
- Menghindari makanan yang pedas