

GLOSARIUM

Arteri

Pembuluh darah yang membawa darah dari jantung ke seluruh tubuh, kecuali darah yang kaya oksigen dari paru-paru.

Vena

Pembuluh darah yang membawa darah kembali menuju jantung, biasanya darah yang mengandung karbon dioksida.

Kapiler

Pembuluh darah kecil yang menghubungkan arteri dan vena, tempat utama terjadinya pertukaran oksigen, karbon dioksida, dan nutrisi dengan sel-sel tubuh.

Jantung

Organ otot yang memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah, terdiri dari empat ruang: dua atrium dan dua ventrikel.

Tekanan Darah

Gaya dorong darah terhadap dinding pembuluh darah, dipengaruhi oleh kekuatan pompa jantung dan resistensi pembuluh darah.

Sirkulasi Darah

Proses aliran darah melalui tubuh yang mencakup sirkulasi besar (antara jantung dan seluruh tubuh) dan sirkulasi kecil (antara jantung dan paru-paru).

Hemoglobin

Protein dalam sel darah merah yang mengikat oksigen untuk dibawa ke seluruh tubuh.

Ginjal

Organ yang berfungsi untuk menyaring darah dan mengeluarkan produk sisa metabolisme berupa urin.

Urin

Cairan yang dihasilkan oleh ginjal untuk mengeluarkan produk sisa metabolisme, seperti urea dan kreatinin, serta kelebihan air dari tubuh.

Nephron

Unit fungsional ginjal yang bertanggung jawab dalam proses penyaringan darah, reabsorpsi, dan pembuangan sisa-sisa metabolisme.

Dehidrasi

Kondisi kekurangan cairan dalam tubuh yang dapat menyebabkan gangguan fungsi ginjal dan sistem tubuh lainnya.

Filtrasi

Proses penyaringan darah di ginjal untuk memisahkan air, ion, dan produk limbah dari darah, yang kemudian dibuang dalam bentuk urin.

Reabsorpsi

Proses dimana air dan nutrisi yang masih dibutuhkan tubuh diserap kembali oleh ginjal ke dalam darah setelah filtrasi.

Sekresi

Proses pengeluaran produk sisa metabolisme, seperti urea dan asam urat, dari darah ke dalam urin.

Pencernaan Mekanis

Proses pengolahan makanan yang melibatkan penghancuran fisik makanan, seperti mengunyah di mulut dan pengadukan di lambung.

Pencernaan Kimiawi

Proses pengolahan makanan melalui enzim yang memecah makanan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil agar dapat diserap oleh tubuh.

Enzim Pencernaan

Protein yang membantu mempercepat proses pencernaan dengan memecah makanan menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, seperti amilase, lipase, dan protease.

Lambung

Organ berbentuk kantung yang berfungsi untuk mencernakan makanan secara mekanis dan kimiawi. Di lambung, makanan dicampur dengan asam lambung dan enzim.

Usus Halus

Bagian sistem pencernaan yang utama dalam penyerapan nutrisi. Makanan yang sudah tercerna akan diserap ke dalam darah melalui dinding usus halus.

Usus Besar

Bagian terakhir dari sistem pencernaan yang menyerap air dan garam dari sisa makanan yang tidak tercerna, serta membentuk feses.

Lambung Asam

Cairan di lambung yang mengandung asam klorida, yang membantu mencerna makanan dan membunuh bakteri yang mungkin ada.

Saliva (Air Liur)

Cairan yang diproduksi oleh kelenjar ludah di mulut, mengandung enzim amilase yang membantu memecah karbohidrat dalam makanan.

Hormon Pencernaan

Senyawa kimia yang diproduksi oleh organ pencernaan, seperti gastrin dan insulin, yang mengatur proses pencernaan dan metabolisme tubuh.

Sembelit

Kondisi pencernaan di mana seseorang mengalami kesulitan dalam buang air besar, biasanya disebabkan oleh kekurangan serat atau cairan dalam makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberts, B., Johnson, A., Lewis, J., Raff, M., Roberts, K., & Walter, P. (2014). *Molecular Biology of the Cell* (ed. ke-6). Garland Science.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). *Textbook of Medical Physiology* (ed. ke-13). Elsevier Saunders.
- Hasanah, R., & Wati, E. (2021). Sistem ekskresi manusia: Ginjal dan pengaruh gaya hidup. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 22(1), 66-72.
- Hapsari, D. (2020). Dampak kebiasaan makan cepat saji terhadap kesehatan pencernaan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 45-50.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Pedoman gizi seimbang untuk remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lips, K. M., & Cohen, R. D. (2017). *Fundamentals of Human Physiology*. Pearson Education.
- Siregar, S. (2018). Kesehatan ginjal pada remaja: Peran penting pola makan dan hidup sehat. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(4), 100-107.
- Soekirman, (2017). Pentingnya pola makan sehat untuk meningkatkan fungsi pencernaan. *Majalah Kesehatan*, 11(1), 35-42.
- Suyono, P., & Ganesha, S. (2016). Pengaruh konsumsi minuman berkafein dan garam terhadap gangguan pencernaan remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 3(2), 88-94.
- Widodo, S. (2019). *Biologi SMA Kelas XI*. Jakarta: Penerbit Erlangga.