



MATERI BELAJAR DARI RUMAH (BDR)
KELAS V SDN SUKABUMI 2 KOTA PROBOLINGGO
TAHUN AJARAN 2021/2022

Muatan Pelajaran	: IPA
Tema 2	: Makanan Sehat
KD 3.3	: Menjelaskan organ pencernaan dan fungsinya pada hewan dan manusia serta cara memelihara kesehatan organ pencernaan manusia
Indikator 3.3.3	: Gangguan organ pencernaan pada manusia
Hari/ Tanggal	: Sabtu , 9 Oktober 2021

Gangguan pada Organ Pencernaan

Pernahkah kamu sakit perut? Orang yang sakit perut kemungkinan mengalami gangguan pada alat pencernaannya. Berbagai penyakit dan gangguan (kelainan) dapat menyerang alat pencernaan. Penyakit dan gangguan itu dapat disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Selain itu, juga karena masuknya kuman penyakit ke dalam tubuh seperti bakteri dan virus.



Sakit perut

Di bawah ini beberapa penyakit yang dapat menyerang alat-alat pencernaan.

1. Diare

Penyakit diare disebabkan oleh bakteri yang menyerang usus. Bakteri ini masuk melalui makanan. Penyakit diare merasakan perutnya perih, mulas, dan sering buang air besar yang bentuknya cair. Penderita dapat kekurangan banyak cairan (dehidrasi) dalam tubuhnya. Untuk mengganti cairan yang hilang, penderita sebaiknya minum oralit 2-3 kali sehari. Oralit dapat diganti dengan melarutkan garam dan gula ke dalam air matang.



Oralit diminum untuk mengganti cairan yang hilang

2. Sariawan

Sariawan adalah peradangan yang terjadi pada rongga mulut dan lidah. Peradangan tersebut dapat berupa pecah-pecah dan perih pada mulut dan lidah. Penyebabnya adalah kuman. Sariawan menyerang tubuh karena tubuh kekurangan vitamin C. Vitamin C banyak terdapat pada sayur dan buah.



Konsumsi sayur dan buah yang mengandung vitamin C

3. Hepatitis

Hepatitis adalah gangguan peradangan pada organ hati. Penyebab hepatitis adalah virus hepatitis. Penyakit ini umumnya menyerang anak-anak dan remaja. Ada beberapa jenis penyakit hepatitis yaitu hepatitis A, B, C, D, dan E. Tanda-tanda terserang hepatitis umumnya seperti gejala flu dengan disertai badan lemah dan mual. Gejala ini disertai nafsu makan berkurang, gatal-gatal pada otot sendi, dan mengalami demam. Virus hepatitis dapat menular melalui makanan, minuman, dan cairan tubuh penderita. Virus hepatitis juga dapat menular melalui jarum suntik dan transfusi darah. Untuk menghindari penyakit ini, makanlah makanan yang bersih. Jika kamu akan disuntik mintalah jarum suntik yang baru. Selain itu, untuk pencegahan penyakit ini dilakukan dengan imunisasi hepatitis. Sudahkah kamu diimunisasi hepatitis?



***Sudahkah kamu diimunisasi
hepatitis?***

4. Mag (Radang Lambung)

Penyebab penyakit mag yaitu produksi asam lambung yang terlalu banyak. Mag dapat disebabkan pola makan yang tidak teratur. Penderita mag akan merasakan perutnya perih, mual, dan kembung. Hal ini akan muncul saat perut terasa lapar atau terlalu kenyang. Untuk menjaga agar tidak menderita mag, sebaiknya makan makanan yang sehat secara teratur.

5. Usus Buntu (Apendikitis)

Apendikitis atau usus buntu adalah peradangan yang terjadi pada usus buntu. Penderita akan merasakan sakit di perut sebelah kanan bawah. Apabila kaki dilipat ke arah perut maka rasa sakit akan bertambah. Suhu badan penderita tinggi. Cara penyembuhannya dengan terapi pengobatan. Akan tetapi jika sudah terlalu sulit untuk disembuhkan maka perlu dilakukan operasi.

6. Tifus

Penyakit ini disebabkan oleh bakteri yang menyerang usus halus dan usus besar. Tanda-tandanya adalah panas tinggi tidak segera turun dan perut terasa sakit.

7. Kencing Manis

Penyakit ini terjadi karena tubuh kekurangan hormon insulin. Oleh karena itu, zat gula yang seharusnya diserap oleh tubuh dikeluarkan melalui air seni.

8. Konstipasi

Konstipasi atau sembelit yaitu penyakit susah buang air besar. Salah satu penyebabnya adalah kurang makan makanan berserat. Contoh makanan berserat adalah sayur, buah, dan biji-bijian.



Makanan berserat

9. Disentri

Penyakit disentri disebabkan oleh bakteri. Alat pencernaan yang diserang adalah usus. Penyakit ini ditandai dengan muntah-muntah dan buang air besar terus-menerus. Disentri dapat dicegah dengan cara menjaga kebersihan makanan dan perlengkapan makanan.

Faktor Penyebab Diare secara Umum

Diare terjadi ketika makanan dan cairan yang dimakan berlalu terlalu cepat dan/atau terlalu besar jumlahnya pada saluran pencernaan (usus). Secara normal, usus besar akan menyerap cairan dari makanan yang kamu makan dan meninggalkan kotoran (tinja) yang setengah padat. Akan tetapi, ketika cairan dari makanan yang kamu makan tidak diserap, maka hasilnya adalah kotoran (feses) yang cair atau encer.

Penyakit diare mungkin berhubungan dengan infeksi virus atau bakteri. Penyakit tersebut juga dapat terjadi akibat keracunan makanan.

Secara umum penyebab diare antara lain sebagai berikut.

1. Infeksi Virus

Rotavirus adalah penyebab diare pada anak (akut) yang paling sering.

2. Infeksi Bakteri dan Parasit

Bakteri dan parasit masuk melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi.

3. Intoleransi Makanan

Intoleransi makanan terjadi pada sebagian orang yang intoleransi terhadap gula pada susu sehingga diare terjadi setelah makan/minum produk susu.

4. Alergi Makanan

Biasanya reaksi negatif terhadap obat-obatan. Banyak obat yang dapat menyebabkan diare. Biasanya alergi terhadap antibiotik, sementara antibiotik sebenarnya membantu membunuh bakteri baik dan jahat yang dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik dalam usus.

5. Penyakit Usus

Penyakit usus biasanya menimbulkan diare kronis dengan banyak penyebab.

6. Gangguan Usus Fungsional (Stres)

Penyebab Gangguan pada Organ Pencernaan Manusia

Berikut ini adalah beberapa penyebab gangguan pada organ pencernaan manusia.

1. Pola Makan

Dengan pola makan yang tidak sehat, dapat memengaruhi kelancaran sistem pencernaan dalam tubuh. Kebiasaan makan terlalu cepat juga menyebabkan gangguan pencernaan karena makanan yang masih kasar akan masuk ke dalam perut dan sulit diproses oleh lambung.

2. Bakteri dalam Makanan

Seringkali makanan yang mengandung bakteri menjadi penyebab gangguan sistem pencernaan. Bakteri yang sudah masuk bersama makanan tersebut menyebar ke dalam organ-organ pencernaan sehingga menghambat proses pencernaan. Bakteri tersebut bisa saja tumbuh dan berkembang biak di dalam organ pencernaan.

3. Kurang Mengonsumsi Air Putih

Faktor ini sering diremehkan oleh orang-orang. Sebenarnya kurang mengonsumsi air putih menyebabkan proses mencerna di dalam lambung menjadi lambat. Akibatnya, feses menjadi mengeras dan sulit dikeluarkan. Ketika makan juga perlu diselingi air putih untuk mempercepat jalannya makanan menuju ke lambung.



Perbanyaklah mengonsumsi air putih

4. Mengonsumsi Makanan yang Telah Basi

Basi berarti makanan tersebut sudah terkontaminasi oleh bakteri, virus, atau jamur. Ciri khas makanan yang telah basi yaitu mengeluarkan aroma tidak sedap, berlendir, dan jika termakan akan terasa asam. Ada cara untuk menyimpan makanan agar tidak cepat basi, salah satunya dengan menyimpannya di lemari pendingin. Oleh karena itu, penting sekali bagi kita untuk menjaga dan memelihara kesehatan organ pencernaan.



***Agar tidak cepat basi,
makanan bisa disimpan di lemari pendingin***

Sistem pencernaan merupakan bagian vital yang perlu dipelihara agar berfungsi maksimal karena tubuh kita memperoleh nutrisi melalui sistem pencernaan. Jika sistem pencernaan kita baik, penyerapan nutrisi akan maksimal sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan kuat.

Beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk memelihara organ pencernaan, antara lain sebagai berikut.

1. Makan makanan sehat dan bergizi.
2. Tidak jajan sembarangan.
3. Menjaga kebersihan makanan dan minuman.
4. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.
5. Makan perlahan dan menurunkan jumlah makanan yang dimakan.
6. Menghindari makanan berlemak, makanan pedas, dan makanan digoreng.



Cucilah tanganmu sebelum dan sesudah makan!

