

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

Nama mahasiswa : Heny Wicahyani
No Peserta/NIM : 2001690014
Tema : Tanaman
Subtema : Buah Jeruk
Semester/Minggu ke- : 1/15
Kelompok/Usia : A (4-5 Tahun)
Hari /Tanggal : Rabu, 18 November 2020
Alokasi Waktu : 120 Menit
Judul Kegiatan : Mengenal Buah Jeruk

A. Kompetensi Inti (KI)

- **KI-1.** Menerima ajaran agama yang dianut
- **KI-2.** Memiliki perilaku hidup sehat, rasa ingin tahu, kreatif dan estetis, percaya diri, disiplin, mandiri, peduli, mampu bekerjasama, mampu menyesuaikan diri, jujur, dan santun dalam berinteraksi dengan keluarga, pendidik dan /atau pengasuh dan teman
- **KI-3.** Mengenal diri, keluarga, teman, pendidik dan /atau pengasuh, lingkungan sekitar, teknologi, seni, dan budaya di rumah, tempat bermain dan satuan PAUD dengan cara : mengamati dengan indera (melihat, mendengar, menghirup, meraba, merasa): menanya; mengumpulkan informasi; mengolah informasi/mengasosiasikan, dan mengkomunikasikan melalui kegiatan bermain
- **KI-4.** Menunjukkan yang diketahui, dirasa, dibutuhkan dan dipikirkan melalui bahasa, musik, gerakan, dan karya secara produktif dan kreatif, serta mencerminkan perilaku anak berakhlak mulia

B. Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak (STPPA)

Program Pengembangan	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Nilai Agama dan Moral	1.1	Mempercayai Tuhan melalui ciptaanNya
Fisik Motorik	3.3-4.3	Melakukan berbagai gerakan terkontrol dan seimbang dan lincah
Kognitif	3.6-4.6	Mengenal konsep dan

		lambang bilangan
Bahasa	3.21-4.12	Pengenalan huruf
Sosial Emosional	2.5	Sikap kemandirian
Seni	3.15-4.15	Membuat karya seni sesuai kreativitasnya

C. Tujuan Pembelajaran*)

1. Melalui kegiatan mengamati video tentang tanaman buah jeruk, peserta didik dapat menyimpulkan buah jeruk sebagai ciptaan Tuhan dengan benar (**TPACK, HOTS, C4**)
2. Melalui kegiatan praktek langsung, peserta didik dapat menampilkan gerakan berjalan diatas papan titian kemudian mengambil buah jeruk dengan lincah (**HOTS**)
3. Melalui kegiatan pemberian tugas, peserta didik dapat menyusun kata jeruk sebanyak 1 baris dengan benar (**HOTS, STEAM**)
4. Melalui kegiatan praktek langsung, peserta didik dapat menunjukkan mengupas kulit buah jeruk dengan benar (**HOTS, STEAM**)
5. Melalui kegiatan pemberian tugas, peserta didik dapat menghitung potongan daging buah jeruk antara 1-10 dengan benar (**STEAM, HOTS**)
6. Melalui demonstrasi dari guru, peserta didik dapat menciptakan kolase dari kulit buah jeruk dengan kreatif (**STEAM, HOTS, PPK**)

D. Materi Pembelajaran

1. Buah jeruk ciptaan Tuhan (NAM 1.1)
2. Gerakan motorik kasar dan halus (FM 3.3-4.3)
3. Macam macam buah jeruk (BHS 3.12-4.12)
4. Menghitung dengan benda (KOG 3.6-4.6)
5. Menyelesaikan tugas sendiri (SE 2.5)
6. Berkreasi dengan aktivitas seni (3.15-4.15)

PPK : Religius, Nasionalisme, kemandirian, Kreatif
 Metode : Praktek langsung, Pemberian Tugas, Observasi, Demonstrasi
 Model : Luring
 Pendekatan : Saintifik

E. Sumber dan Media Belajar

Video tanaman buah jeruk, papan titian, buah jeruk, macam macam buah jeruk, piring kertas, kulit buah jeruk, lem, LKA

F. Langkah-Langkah Pembelajaran

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	Penerapan SOP 1. Guru dan peserta didik saling memberi salam 2. Guru menyapa peserta didik dengan ceria 3. Guru dan peserta didik berdoa sebelum kegiatan dimulai (Religius) 4. Guru dan peserta didik mengikrarkan Pancasila (Nasionalisme) 5. Guru melakukan presensi	10 menit
Apersepsi	1. Guru menyampaikan materi untuk kegiatan hari ini (4C) 2. Peserta didik mengamati video tentang buah jeruk (TPACK,HOTS) 3. Peserta didik berdiskusi dengan guru tentang benda-benda ciptaan Tuhan dan menyimpulkan buah jeruk sebagai ciptaan Tuhan (NAM 1.1) (4C, HOTS) 4. Peserta didik aktif dan lincah menampilkan gerakan berjalan diatas papan titian kemudian mengambil buah jeruk (FM 3.3-4.3) (HOTS) 5. Mengenal kegiatan dan aturan yang digunakan bermain	20 menit
Motivasi	Guru dan peserta didik menyanyi tentang buah jeruk dengan semangat (Colaboration 4C) “Buah jeruk” (nada : Are you slepping) Merah kuning merah kuning Bersama bersama Menjadi oranye menjadi oranye Seperti jeruk seperti jeruk	5 menit
B. Kegiatan Inti		
	1. Peserta didik menyusun kata jeruk	60 menit

	<p>menggunakan kulit jeruk sebanyak 1 baris dengan benar (BHS 3.12-4.12)(HOTS)</p> <p>2. Peserta didik mandiri menunjukkan mengupas kulit buah jeruk dengan benar (SE 2.5) (STEAM, HOTS)</p> <p>3. Peserta didik menghitung potongan daging buah jeruk sesuai dengan angka yang ditentukan antara 1-10 dengan benar (KOG 3.6-4.6) (STEAM, HOTS)</p> <p>4. Peserta didik kreatif menciptakan kolase dari kulit buah jeruk dengan baik (SN 3.15-4.15) (STEAM, HOTS)</p>	
C. Recalling		
	<p>1. Merapikan alat –alat yang telah digunakan (PPK)</p> <p>2. Diskusi tentang perasaan diri selama melakukan kegiatan bermain</p> <p>3. Bila ada perilaku yang kurang tepat harus didiskusikan bersama</p> <p>4. Menceritakan dan menunjukkan hasil karyanya</p> <p>5. Penguatan pengetahuan yang didapat anak</p>	10 menit
D. Istirahat		
	Anak bergantian cuci tangan, berdoa sebelum makan, makan bekal, bermain	5 menit
E. Kegiatan Penutup		
	<p>1. Menanyakan perasaannya selama hari ini</p> <p>2. Berdiskusi kegiatan apa saja yang sudah dimainkannya hari ini (Colaboration 4C)</p> <p>3. Bercerita pendek yang berisi pesan-pesan</p> <p>4. Menginformasikan kegiatan untuk besok</p> <p>5. Penerapan SOP pulang (berdoa pulang, salam) (Religijs)</p>	10 menit

G. Penilaian

Metode : Observasi

Instrumen :

- a. Skala capaian perkembangan (ceklis)
- b. Event Sampling
- c. Catatan anekdot/kelas
- d. Rubrik hasil karya

PENILAIAN PEMBELAJARAN

Ada Empat Skala Pencapaian Perkembangan Anak Yaitu:

BB	Artinya Belum Berkembang : bila anak melakukannya harus dengan bimbingan atau dicontohkan oleh guru/orangtua.
MB	Artinya Mulai Berkembang : bila anak melakukannya masih harus diingatkan atau dibantu oleh guru /orangtua.
BSH	Artinya Berkembang Sesuai Harapan : bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan konsisten tanpa harus diingatkan atau dicontohkan oleh guru /orangtua.
BSB	Artinya Berkembang Sangat Baik : bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan sudah dapat membantu temannya yang belum mencapai kemampuan sesuai dengan indicator yang diharapkan.

PENILAIAN Metode observasi

Instrumen:

- a. Skala Pencapaian Perkembangan (ceklis)
- b. Event sampling
- c. Catatan Anekdote
- d. Rubrik Hasil Karya

Format Skala Capaian Perkembangan (ceklis)

Kelompok : A
 Tanggal : Rabu, 18 November 2020
 Tema/Sub tema : Tanaman/ Buah Jeruk

No	Nama anak	Indikator penilaian																							
		NAM 1.1 Mengetahui buah jeruk ciptaan Tuhan				FM 3.3-4.3 Melakukan gerakan terkontrol dan seimbang dan lincah mempraktekkan gerakan berjalan di atas papan titian mengambil buah jeruk				BHS 3.12-4.12 Pengenalan huruf dengan menyusun kata jeruk menggunakan kulit jeruk sebanyak 1 baris dengan benar				KOG 3.6-4.6 Mengenal konsep dan lambang bilangan dengan menghitung potongan daging buah jeruk antara 1-10 dengan benar				SE 2.5 Mengerjakan tugasnya sendiri mengupas kulit buah jeruk sendiri dengan benar				SENI 3.15-4.15 Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif			
		B	M	B	B	B	M	BS	BS	B	M	BS	BS	BB	MB	BSH	BSB	BB	M	BS	BS	BB	M	B	B
B	B	S	S	B	B	H	B	B	B	H	B						B	H	B		B	S	S		
1	Arkan			V					v				V				V				V				v
2	Naufal			V				V				V				V				V					v
3	Sasi			V				V				V				V				V					v
4	Sastra			V				V				V				V					V				v
5	Syakira			V					v				V				V				V				v
6	Rena			v				V				v				v				v					v
																									v

BB : Belum Berkembang, bila anak melakukannya harus dengan bimbingan atau dicontohkan oleh guru/orangtua.

MB : Mulai Berkembang, bila anak melakukannya masih harus diingatkan atau dibantu oleh guru/orangtua.

BSH :Berkembang Sesuai Harapan, bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan konsisten tanpa harus diingatkan oleh guru/orangtua.

BSB :Berkembang Sangat Baik, bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan sudah dapat membantu temannya yang belum mencapai kemampuan sesuai dengan indikator yang diharapkan

Format Event Sampling

Kelompok/usia : A/ 4-5 Tahun :

Pengamat : Heny Wicahyani

Nama peserta didik	Event	Kejadian	Komentar
Naufal	Tidak bisa memakai sepatu	Ruang kelas	Saat mau pulang naufal memakai sepatu lama sekali,teman-temannya sudah keluar kelas tetapi naufal masih memegang sepatunya, ternyata naufal tidak bisa memakai sepatu sendiri karena sepatunya sudah sesak atau kekecilan jadi susah untuk memakainya

Keterangan :

Event Sampling mengukur tingkah laku yang terjadi dan memahami sebab dan waktu terjadinya perilaku tertentu. Guru bisa memberi komentar atau konsekuensi apa yang harus dilakukan untuk mengatasi kejadian tersebut.

Format Catatan Anekdot

Kelompok/Usia : A/4-5 Tahun

Nama Guru : Heny Wicahyani

Nama peserta didik	Tempat	Tanggal/Waktu	Peristiwa/Perilaku
1 . Rena	Halaman sekolah	18-11-2020 10.25 WIB	Rena menangis saat semua temannya sudah dijemput orangtuanya sedangkan dia belum

Keterangan :

Catatan Anekdot untuk mencatat seluruh fakta, mencatat perilaku, interaksi atau prestasi anak berdasarkan tujuan. Tanpa diberi komentar oleh guru

Data Hasil Karya

Tema :Tanaman Buah Jeruk
 Kelompok/usia :A/4-5 Tahun

Tanggal	Nama peserta didik	Hasil Karya	KD dan Indikator	Capaian Perkembangan
18-11-2020	Arkan		SENI 3.15-4.15 Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif	BSB Arkan sudah dapat menyelesaikan kolasenya sendiri dan dapat mengingatkan temannya
18-11-2020	Naufal		SENI 3.15-4.15 Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif	BSB Naufal sudah dapat menyelesaikan kolasenya dan dapat mengingatkan temannya
18-11-2020	Sasi		SENI 3.15-4.15 Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif	BSH Sasi dapat menyelesaikan kolasenya sendiri tanpa harus diingatkan guru

18-11-2020	Syakira		<p>SENI 3.15-4.15</p> <p>Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif</p>	<p>BSH</p> <p>Syakira dapat menyelesaikan kolase nya sendiri tanpa harus diingatkan guru</p>
18-11-2020	Sastra		<p>SENI 3.15-4.15</p> <p>Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif</p>	<p>BSH</p> <p>Sastra dapat menyelesaikan kolase nya sendiri tanpa harus diingatkan guru</p>
18-11-2020	Rena		<p>SENI 3.15-4.15</p> <p>Membuat karya seni kolase kulit buah jeruk dengan kreatif</p>	<p>BSH</p> <p>Rena dapat menyelesaikan kolase nya sendiri tanpa harus diingatkan guru</p>

Keterangan :

BB : Belum Berkembang, bila anak melakukannya harus dengan bimbingan atau dicontohkan oleh guru/orangtua.

MB : Mulai Berkembang, bila anak melakukannya masih harus diingatkan atau dibantu oleh guru/orangtua.

BSH :Berkembang Sesuai Harapan, bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan konsisten tanpa harus diingatkan oleh guru/orangtua.

BSB :Berkembang Sangat Baik, bila anak sudah dapat melakukannya secara mandiri dan sudah dapat membantu temannya yang belum mencapai kemampuan sesuai dengan indikator yang diharapkan

Kepala Sekolah

Unik Kismawati, S.Pd

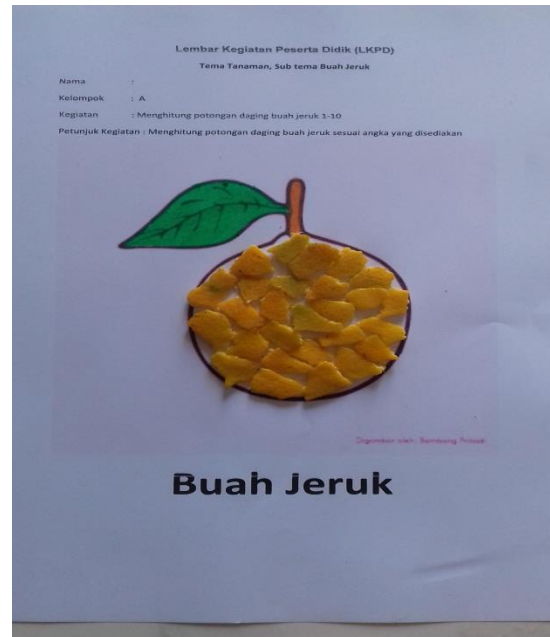
Mengetahui

Guru Kelompok

Heny Wicahyani, S.Pd

Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)
Tema Tanaman, Sub tema Buah Jeruk

Nama :
Kelompok : A
Kegiatan : Kolase dari kulit buah jeruk
Petunjuk Kegiatan : Anak menempelkan sobekan kecil-kecil kulit jeruk pada gambar buah jeruk.



Buah Jeruk

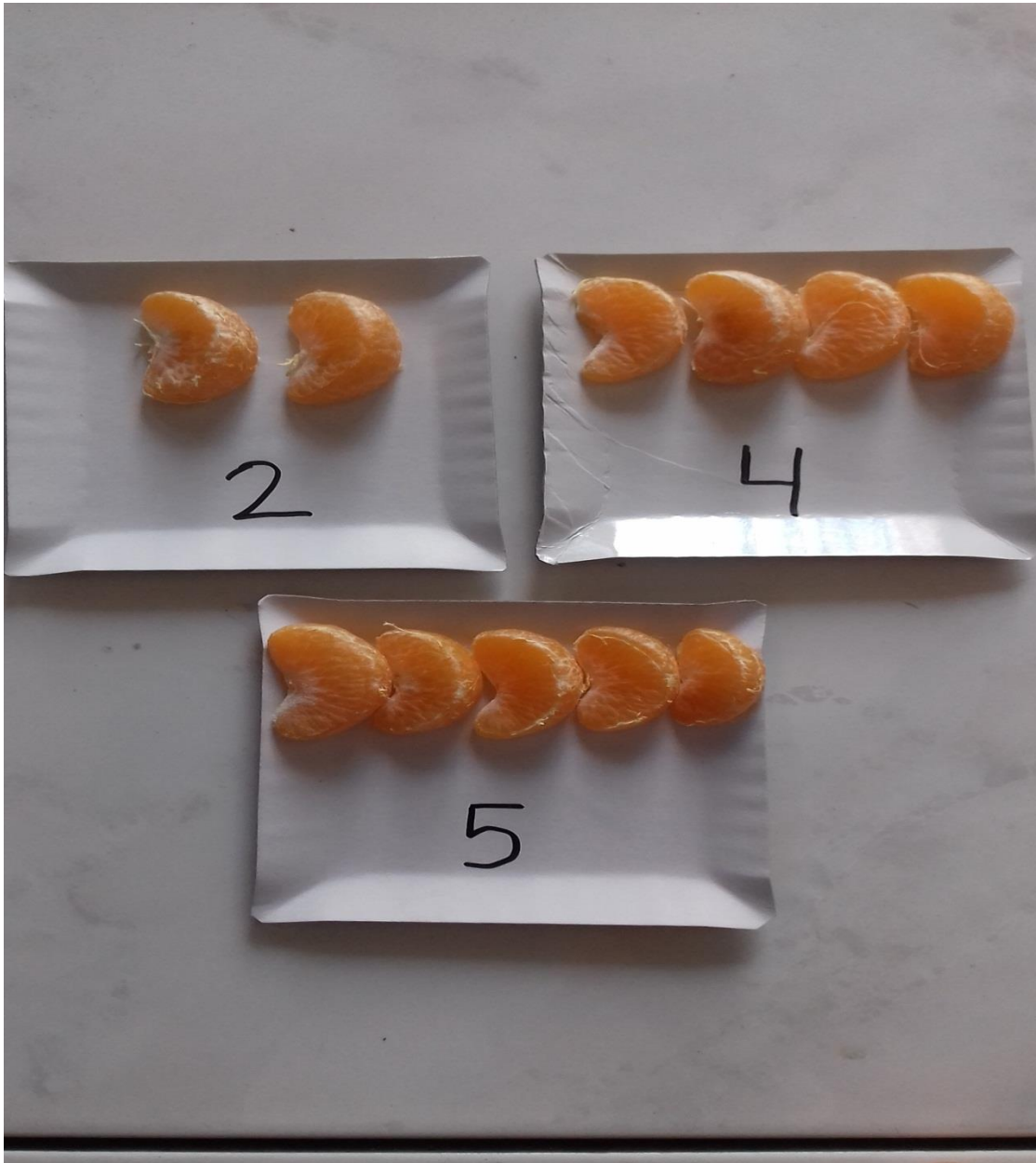
Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)
Tema Tanaman, Sub tema Buah Jeruk

Nama :
Kelompok : A
Kegiatan : Mandiri mengupas kulit buah jeruk sendiri dengan benar
Petunjuk Kegiatan : Anak dapat mengupas kulit buah jeruk sendiri



Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)
Tema Tanaman, Sub tema Buah Jeruk

Nama :
Kelompok : A
Kegiatan : Menghitung potongan daging buah jeruk 1-10 dengan benar
Petunjuk Kegiatan : Anak menghitung potongan daging buah jeruk sesuai angka yang ada ditentukan



Lembar Kegiatan Peserta Didik (LKPD)
Tema Tanaman, Sub tema Buah Jeruk

Nama :
Kelompok : A
Kegiatan : Menyusun kata jeruk sebanyak 1 baris dengan benar
Petunjuk Kegiatan : Anak menyusun kata jeruk menggunakan kulit jeruk sebanyak 1 baris dengan benar



MODUL BAHAN AJAR

**TEMA : TANAMAN
SUB TEMA : BUAH JERUK
KELOMPOK : A
SEMESTER : 1**



**OLEH
NAMA : HENY WICAHYANI, S.Pd
KELAS MAPEL : GURU PAUD**

PENDAHULUAN

Assalamualaikum Wr Wb. Bapak dan ibu wali murid TK AL HIKMAH BANGSRI, semoga sehat dan selalu dalam lindungan Tuhan YME. Modul ini dibuat untuk guru, bapak dan ibu wali murid sebagai pegangan dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada anak. Semoga modul ini bermanfaat. Wassalamualaikum Wr Wb.

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari materi ini diharapkan :

1. Orang Tua

- Setelah membaca materi orang tua dapat menjelaskan inti materi yang tertuang pada modul
- Orang tua dapat membimbing anak dalam menyelesaikan kegiatan

2. Anak

- Anak mampu mengetahui ciptaan Allah
- Anak mampu mengetahui jenis jenis buah jeruk
- Anak mampu mengetahui ciri ciri buah jeruk
- Anak mampu mengetahui bagian bagaian buah jeruk
- Anak mampu mengetahui manfaat buah jeruk

3. Guru

- Sebagai pegangan untuk menjelaskan materi pembelajaran
- Guru dapat membimbing anak dalam menyelesaikan kegiatan

B. MATERI

Tema : Tanaman
Sub tema : Buah Jeruk

1. Buah Jeruk

Jeruk atau **limau** adalah semua tumbuhan berbunga anggota marga *Citrus* dari suku *Rutaceae* (suku jeruk-jerukan). Anggotanya berbentuk pohon dengan buah yang berdaging dengan rasa masam yang segar, meskipun banyak di antara anggotanya yang memiliki rasa manis. Rasa masam berasal dari kandungan asam sitrat yang memang menjadi terkandung pada semua anggotanya.

Sebutan "jeruk" kadang-kadang juga disematkan pada beberapa anggota marga lain yang masih berkerabat dalam suku yang sama, seperti kingkit. Dalam bahasa sehari-hari, penyebutan "jeruk" atau "limau" (di Sumatra dan Malaysia) sering kali berarti "jeruk keprok" atau "jeruk manis". Di Jawa, "limau" (atau "limo") berarti "jeruk nipis".

Jeruk sangatlah beragam dan beberapa spesies dapat saling bersilangan dan menghasilkan hibrida antarspesies (*interspecific hybrid*) yang memiliki karakter yang khas, yang berbeda dari spesies tetuanya. Keanekaragaman ini sering kali menyulitkan klasifikasi, penamaan dan pengenalan terhadap anggota-anggotanya, karena orang baru dapat melihat perbedaan setelah bunga atau buahnya muncul. Akibatnya tidak diketahui dengan jelas berapa banyak jenisnya. Penelitian-penelitian terakhir menunjukkan adalah keterkaitan kuat *Citrus* dengan genus *Fortunella* (kumkuat), *Poncirus*, serta *Microcitrus* dan *Eremocitrus*, sehingga ada kemungkinan dilakukan penggabungan. *Citrus* sendiri memiliki dua anakmarga (subgenus), yaitu *Citrus* dan *Papeda*.

Asal jeruk adalah dari Asia Timur dan Asia Tenggara, membentuk sebuah busur yang membentang dari Jepang terus ke selatan hingga kemudian membelok ke barat ke arah India bagian timur. Jeruk manis dan sitrun (lemon) berasal dari Asia Timur, sedangkan jeruk bali, jeruk nipis dan jeruk purut berasal dari Asia Tenggara.

Banyak anggota jeruk yang dimanfaatkan oleh manusia sebagai bahan pangan, wewangian, maupun industri. Buah jeruk adalah sumber vitamin C dan wewangian/parfum penting. Daunnya juga digunakan sebagai rempah-rempah.

2. Jenis dan ciri ciri buah jeruk



Jeruk Lemon/ Jeruk Sitrun

- Berbentuk oval dengan ujung meruncing.
- Kulit berwarna kuning cerah
- Daging buah tipis.
- Kadar air tinggi.
- Memiliki aroma yang khas dan rasa asam.
- Kulit jeruk sering dimanfaatkan sebagai selai.



Jeruk Purut

- Berwarna hijau dan berkulit keriput.
- Nama ilmiah / nama latin : *Citrus x hystrix* DC
- Berukuran relatif kecil.
- Biasa digunakan dalam masakan dan sambal.
- Daging buah tipis.
- Rasa buah sangat asam.
- Memiliki banyak biji.
- Daun dan buah sering dimanfaatkan sebagai campuran masakan atau kue.



Jeruk Nipis

- Berwarna hijau atau hijau kekuningan.
- Berbentuk lonjong atau bulat dan ada bagian yang meruncing di ujung buah.
- Berkulit agak tebal, dan sulit di kupas dengan tangan.
- Daging buah tebal dan tidak berserabut.
- Rasa asam dan tidak manis.

- Bentuk biji oval.



Jeruk Pontianak/ Jeruk siam

- Berwarna hijau kekuningan dan berpori kuning.
- Berkulit tebal dan kuat.
- Bagian dalam berkerut dan berserabut.



Jeruk Mandarin yang manis

- Berwarna oranye.
- Ukuran relatif kecil daripada varietas manis lainnya.
- Kulit buah tebal dan mudah dikupas dengan tangan.
- Antara daging dan kulit tidak ada pelepah.
- Tidak memiliki biji.
- Rasa buah manis.



Jeruk Limau/ Jeruk Sambal

- Nama latin / Nama ilmiah : Citrus amblycarpa.
- Bulir jeruk limau cukup kecil dan berwarna hijau lebih muda dari jeruk purut.
- Dalam setiap bulirnya, terdapat biji yang lumayan banyak
- Permukaan kulitnya lebih halus dari kulit jeruk purut, memiliki kandungan air yang lebih sedikit dari jeruk purut.
- Biasa dipakai sebagai bumbu masakan, dicampur dengan ulekan sambal sehingga menambah aroma dalam makanan.
- Bermanfaat mengikis residu racun rokok, jusnya berguna bagi perokok aktif.



Jeruk Bali

- Populer dengan sebutan pameló.
- Kulit buah tebal dan berwarna hijau.
- Berukuran besar, berbentuk bulat atau cenderung oval.
- Daging buah berwarna putih atau kemerahan.
- Rasa manis, sedikit kecut, dan terdapat semburat pahit.
- Biji sedikit.



Jeruk Keprok

- Ukuran relatif kecil daripada varietas lain.
- Berbentuk oval atau bulat.
- Berkulit tipis, tapi berdaging tebal.
- Memiliki banyak biji.
- Dapat tumbuh di daerah tropis, maupun subtropis.
- Mekanisme penyerbukan atas bantuan lebah.

3. Bagian Buah Jeruk

1. Kulit Jeruk



2. Daging Buah



3. Bulir



4. Biji



4. Manfaat Buah Jeruk

Jeruk merupakan sebuah buah yang memiliki khasiat. Jeruk yang merupakan buah sitrus memiliki banyak kandungan vitamin C dan anti oksidan, yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi dan flu.

Kandungan phytochemicals dapat mencegah beberapa penyakit kanker. Mengutip Boldsky, berikut manfaat jeruk.

1. Melancarkan Pencernaan
Sumber serat yang sangat baik larut dan tidak larut ada pada jeruk. Untuk itu, jeruk bagus untuk membuat perut Anda tetap sehat. Serat di dalamnya akan mengeluarkan kotoran sehingga mencegah sindrom iritasi usus besar.

Jeruk pun bisa merangsang produksi cairan pencernaan serta memperbaiki pencernaan. Ini adalah cara paling enak untuk menghilangkan sembelit.

2. Mengatur Tekanan Darah Tinggi
Jeruk adalah sumber magnesium yang kaya dan akan membantu mengatur tekanan darah. Flavonoid yang disebut hesperidin secara alami hadir dalam jeruk juga membuat tekanan darah terkendali.

3. Mencegah Kanker
Kandungan vitamin C memiliki peran penting untuk mencegah terjadinya kanker. Senyawa yang disebut limonene, banyak ditemukan di jeruk memiliki sifat penghambat kanker. Senyawa ini bekerja dalam mendeteksi sel kanker dan menghancurkannya, tanpa memberi kesempatan untuk menyebar.

4. Mencegah Penyakit Jantung
Antioksidan hadir dalam jeruk ini melawan kerusakan radikal bebas dan membantu mencegah oksidasi kolesterol. Kolesterol oksidasi cenderung menempel di bagian dalam arteri dan membatasi suplai darah ke jantung. Hal itu dapat memicu serangan jantung.

Namun serangan jantung ini bisa dicegah dengan antioksidan yang ada di Jeruk. Kandungan ini membantu menetralkan efek radikal bebas dan melindungi jantung dari penyakit.

5. Meningkatkan Kekebalan Tubuh
Jeruk penuh dengan vitamin C, yang dikenal sebagai kekebalan dengan meningkatkan vitamin. Bila kekebalan tubuh kita kuat, tubuh mampu melawan infeksi lebih baik dan mencegah penyakit. Selain itu, polifenol yang ada di dalamnya adalah antivirus untuk membunuh virus yang masuk ke dalam tubuh sebelum dapat menyebabkan infeksi.

6. Memurnikan Darah
Jeruk adalah pembersih alami. Flavonoid yang ada di dalamnya dapat meningkatkan aktivitas enzim dalam tubuh dan membantu hati mengeluarkan racun. Vitamin C di dalamnya meningkatkan produksi kolagen, sehingga membuat kulit lebih elastis dan mengurangi tanda-tanda penuaan. Serat makanan di dalamnya membuat perut tetap bergerak, sehingga menghilangkan limbah dan zat yang tidak diinginkan keluar dari tubuh.

7. Memperkuat Tulang
Semua makanan yang mengandung kalsium harus dipasangkan dengan makanan

kaya vitamin D agar tubuh kita benar-benar menyerap kalsium dari makanan. Nah, jeruk memiliki cukup vitamin D, yang menjamin penyerapan kalsium secara tepat dan membantu mencapai tulang. Jeruk juga mengandung asam askorbat, yang membantu penyerapan kalsium dengan lebih baik.

8. Memperkuat Gigi
Jeruk sangat baik dalam kesehatan gusi. Mereka memperkuat pembuluh darah dan jaringan pada gusi. Gigi pun juga mencegah perkembangan plak serta melapisi gigi di lapisan pelindung dan mencegah korosi. Vitamin C di dalamnya mengurangi peradangan dan juga membuat napas tetap segar lebih lama dengan membunuh bakteri yang berada di mulut

9. Mencegah Penyakit Ginjal
Studi telah menemukan bahwa konsumsi jus jeruk secara teratur membantu mencegah batu ginjal. Pasalnya, jeruk dapat mengusir kelebihan sitrat dalam urin dan mengurangi keasamannya. Jeruk juga membantu fungsi ginjal dengan baik dengan mencegah tekanan darah tinggi dan mengendalikan kadar gula, mengurangi stres pada mereka.

10. Membantu Mencegah Asma
Konsumsi jeruk secara teratur diketahui menurunkan frekuensi serangan asma. Sifat anti-inflamasi ini membantu mengurangi radang saluran napas. Serta juga menetralkan kerusakan oksidasi oleh radikal bebas karena diketahui meningkatkan peradangan dan menyebabkan asma. Flavonoid yang ada dalam jeruk mengurangi sensitivitas bronkial.

Rangkuman

1. Buah jeruk banyak ditemui di Indonesia, buah jeruk memiliki rasa manis, asam dan segar.
2. Jenis buah jeruk : jeruk nipis, jeruk lemon, jeruk purut, jeruk pontianak jeruk mandarin, jeruk limau, jeruk bali, jeruk keprok.
3. Bagian bagian buah jeruk : kulit jeruk, daging buah, bulir, biji
4. Manfaat buah jeruk : melancarkan pencernaan, mengatur tekanan darah tinggi, mencegah kanker, mencegah penyakit jantung, meningkatkan kekebalan tubuh, memurnikan darah , memperkuat tulang, memperkuat gigi, mencegah penyakit ginjal, mencegah asma.

Daftar Pustaka

<https://id.wikipedia.org/wiki/Jeruk>

<https://www.ekor9.com/jenis-jeruk-di-indonesia/>

<https://ayorange.wordpress.com/2012/09/15/bagian-bagian-pada-jeruk/>

<https://bulelengkab.go.id/detail/artikel/10-manfaat-konsumsi-buah-jeruk-untuk-kesehatan-62>