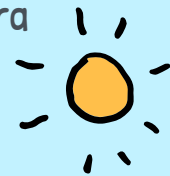




BAHAN AJAR

Created by Rahmat Putra



KELAS V SEMESTER GANJIL TEMA 1 SUBTEMA 3 (ORGAN GERAK HEWAN DAN MANUSIA) PEMBELAJARAN 5



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
ANGKATAN II
UNIVERSITAS JEMBER



MATERI IPA



Tahukah kamu apa yang berbeda dari kedua gambar disamping ?



Ayo perhatikan apa yang membedakan dari gambar tersebut?
Kenapa kedua gambar itu berbeda ?



PETA KELANIAN OTOT

Hipertrofi

Atrofi

Kelainan
Otot

Kaku Leher

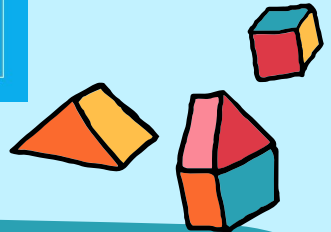
Tetanus



Ayo perhatikan video berikut !

ABC

**KELAINAN OTOT
PADA MANUSIA
IPA KELAS 5
TEMATIK
TEMA 1 SUBTEMA 3
PB 5**

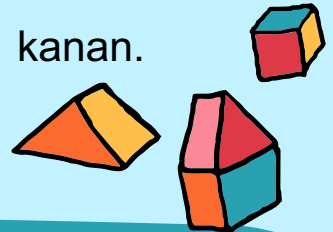


Salah Bantal

A B C

Apa itu salah bantal? Ketika bangun tidur, ada orang yang pernah mengeluh lehernya sakit dan tidak bisa digerakkan. Biasanya hanya menoleh ke sisi tertentu saja, ke kanan atau ke kiri. Keluhan tersebut kerap kali diistilahkan sebagai leher tengeng atau nyeri leher.

Menurut Dr. Melya Wariyanto, Sp.AK., salah bantal adalah suatu penyakit yang sering terjadi pada saat bangun tidur dimana leher terasa kaku dan tidak bisa digerakkan ke kanan dan ke kiri. Penyakit ini sebenarnya disebut dengan tortikolis. Tengeng atau tortikolis adalah penyakit dimana posisi dagu tidak sejajar dengan tulang dada paling atas dan depan. Dagu hanya bisa miring ke kiri dan ke kanan.

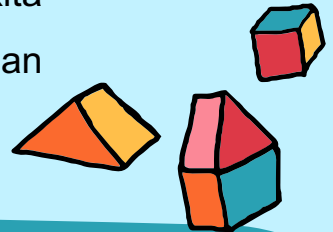


Kejadian ini bisa terjadi dan dialami oleh siapa saja, baik anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua. Rasa nyeri pada leher ini bisa berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari. Pada sebagian kasus, hal ini sering kali tidak dipermasalahkan atau dikhawatirkan, akan tetapi tidak sedikit pula orang yang menjadikan kondisi ini sebagai suatu keadaan yang sangat mengganggu.

Penyebab tortikolis adalah salah posisi tidur, bantal yang terlalu tinggi, bantal yang kaku, sehingga pundak menjadi pegal dan kaku, leher terkilir, tengkuk dan leher terpapar angin dan dingin. Selain itu, juga disebabkan oleh cedera atau terkilir pada otot leher dan tulang rawan, sendi dan reumatism otot leher.

Nyeri leher juga bisa muncul karena aktivitas terus-menerus yang dilakukan dalam waktu yang lama, salah posisi duduk, dan terjadi kecemasan atau stres. Oleh karena itu kita harus selalu memperhatikan aktivitas yang kita lakukan sehari-hari. Kita juga harus berhati-hati dalam melakukan gerakan yang memanfaatkan kerja otot dan tulang.

A^BC

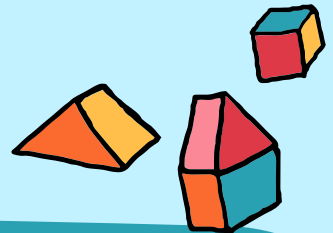


Semua orang bisa mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena postur tubuh manusia yang berjalan tegak lurus. Posisi kepala di atas ditunjang oleh otot-otot leher dan tulang belakang. Jika otot-otot penyangga kepala tidak kuat dan tidak berada dalam posisi yang baik, maka bagian atas dari tulang belakang akan mudah tertarik dan menimbulkan nyeri. Penyakit ini juga dapat memberikan gejala seperti sakit kepala dan rasa aneh saat menggerakkan kepala.

A B C

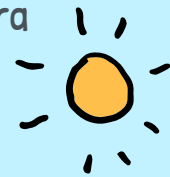
Apabila sudah terkena salah bantal sebaiknya segera diobati, dengan cara dipijat. Namun, dalam memijat harus dilakukan secara hati-hati, jangan sampai justru menimbulkan masalah lain, seperti salah urat. Pengobatan ini harus segera dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Selain dengan memijat, sakit nyeri pada otot leher dan otot-otot pada bagian tubuh lainnya dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan khusus untuk otot. Banyak macam dan jenis obat untuk sakit otot, ada obat alami dan ada pula obat kimia. Kita pun juga dapat melakukan perawatan sendiri di rumah, misalnya dengan mengompres, menempelkan koyo hangat, dan mandi air hangat





Created by Rahmat Putra



TERIMAKASIH



PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
ANGKATAN II
UNIVERSITAS JEMBER

