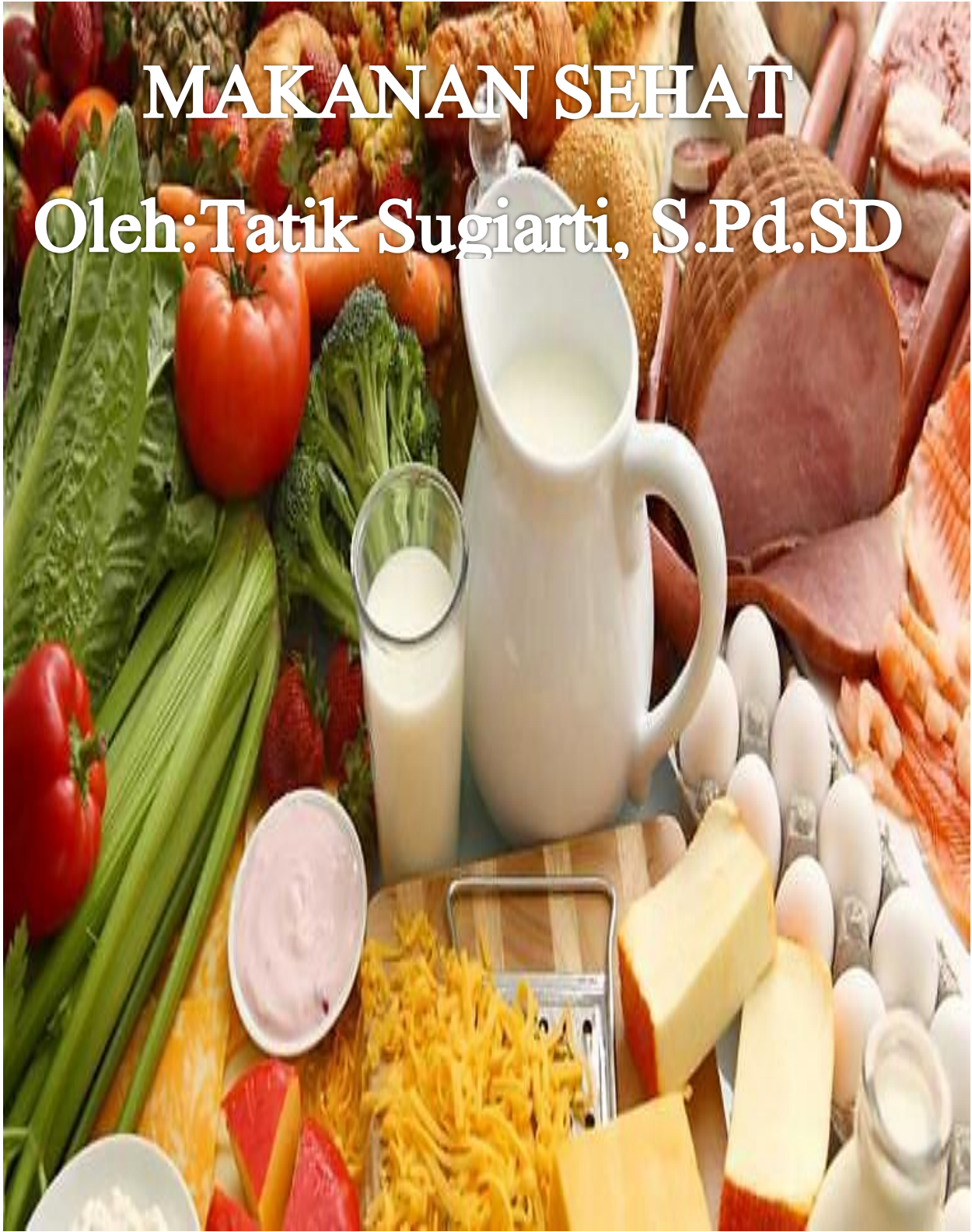


MAKANAN SEHAT

Oleh: Tatik Sugiarti, S.Pd.SD



Satuan Pendidikan : SD N 2 Taman Bogo
Kelas/Semester : 5 (Lima)/1
Tema 3 : Makanan Sehat
Sub Tema : 3 Pentingnya Menjaga Asupan Makanan Sehat
Pembelajaran ke : 2
Mata Pelajaran : Tematik
Alokasi waktu : 1 pertemuan (3 x 35 menit)

A. Tujuan Pembelajaran:

1. Dengan menyaksikan video di website kelas siswa dapat mengidentifikasi minimal 5 penyakit yang menyerang saluran pencernaan dengan benar.
2. Dengan mencari informasi secara mandiri di internet siswa dapat mengetahui gejala-gejala seseorang yang terkena penyakit tipes dengan benar.
3. Melalui kegiatan berdiskusi dengan dipandu guru siswa dapat merumuskan cara agar mereka tidak mudah terkena penyakit saluran pencernaan.
4. Setelah siswa berdiskusi dan mengetahui cara menjaga kesehatan, siswa dapat membuat sebuah poster sederhana yang bertujuan untuk mengajak orang lain menjaga kesehatan saluran pencernaan.

B. Materi Ajar

1. Penyakit yang menyerang saluran pencernaan
2. Gejala-gejala seseorang yang terkena penyakit tipes
3. Cara agar tidak mudah terkena penyakit saluran pencernaan



Salah satu hal yang dapat membuat tubuh tetap sehat dan bugar adalah dengan mengonsumsi buah. Bacalah artikel tentang manfaat buah bagi kesehatan di bawah ini.

Buah dan Manfaatnya Manfaat buah-buahan untuk kesehatan sangatlah beragam. Buah-buahan dapat menghindarkan kita dari berbagai penyakit. Dengan mengonsumsi buah maka kita akan mendapatkan gizi dan menjaga kesehatan kita. Buah juga dapat meningkatkan energi dan kebutuhan vitamin pada tubuh manusia. Berikut adalah beberapa manfaat buah-buahan. • Sumber vitamin. Buah merupakan sumber vitamin dan berbagai jenis vitamin ada di buah. • Sumber air dan gizi. Buah merupakan salah satu sumber air untuk tubuh dan kebutuhan gizi yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh. • Sumber antioksidan. Buah merupakan salah satu sumber antioksidan alami terbesar yang ada di dunia. • Mencegah penyakit tertentu. Buah-buahan merupakan salah satu cara untuk menghindarkan kita agar tidak terserang penyakit berbahaya dan berbagai penyakit lainnya. • Obat luar tubuh. Buah-buahan juga dapat digunakan untuk menggunakan obat luar seperti jerawat, bisul, dan sebagainya. Sumber: <http://manfaat.co.id/manfaat-buah-buahan>

Buah-buahan sangat penting bagi tubuh kita. Banyak sekali iklan yang mempromosikan tentang buah-buahan, terutama buah-buahan impor. Padahal buah-buahan dan sayuran lokal pun sama enak dan sama bergizinya, lho! Berikut adalah sebuah percakapan iklan layanan masyarakat tentang buah lokal.

Bacalah dengan saksama dan peragakanlah!

Siswa 1 : “Lihat apa yang kubawa!”

Siswa 2 : “Wah, buah apa itu? Mengapa warnanya ungu agak kemerahan?”

Siswa 1 : “Ini buah naga impor, lho! Tak ada duanya. Kalau buah naga lokal itu warnanya putih, sementara ini warnanya unik sekali.”

Siswa 3 : “Oh, buah naga, ya? Aku juga suka membeli buah naga. Akan tetapi, aku membeli buah naga hasil petani lokal saja. Manfaat dan rasanya juga sama. Harganya juga jauh lebih murah. Sekalipun warnanya berbeda, bukankah itu tidak memengaruhi manfaatnya?”

Siswa 2 : “Iya. Kalau kata ayahku, buah produksi petani lokal itu lebih segar sebab jalur distribusinya lebih pendek. Berbeda dengan buah impor yang membutuhkan banyak pengawet sebab jalur distribusinya lebih panjang. Jadi, selain produksi petani lokal lebih aman untuk dikonsumsi, kita juga turut membantu memberdayakan petani lokal kita.”

Siswa 1 : “Oh, begitu, ya. Aku jadi mengerti sekarang. Aku akan memberitahu ayah dan ibuku juga untuk membeli produk buah lokal mulai dari sekarang.”

Sebutkan keunggulan buah lokal bila dilihat dari naskah iklan layanan masyarakat di atas.

Dalam kelompok yang berisi lima orang, buatlah sebuah iklan layanan masyarakat untuk media elektronik tentang salah satu buah lokal yang paling banyak terdapat di daerahmu. Tentukan kata-kata kunci untuk percakapan iklanmu.

Gunakan kalimat percakapan yang baik dan santun. Peragakanlah iklan layanan masyarakatmu tentang buah lokal di depan kelas secara bergantian.

Simaklah percakapan antara Beni dan Edo !



Beni : “Tahu tidak kamu? Ternyata buah pisang banyak sekali manfaatnya. Salah satu manfaatnya adalah untuk mengatasi gangguan pencernaan”

Edo : “Wah, serius kamu?”

Beni : “Iya, buah pisang juga termasuk buah lokal dan banyak sekali manfaatnya. Coba kita simak informasi berikut ini.



Manfaat Buah Pisang bagi Pencernaan Pisang dapat mencegah mag dan luka akibat gangguan pencernaan karena teksturnya yang lembut. Pisang dapat menetralsir iritasi pada bagian dalam perut. Daging buah pisang yang lembut melapisi dinding-dinding lambung dan usus sehingga dapat menjadi lapisan anti radang. Pisang sangat membantu bagi mereka yang mengalami masalah peradangan lambung atau usus. Pisang yang dicampur susu dan air atau dimasukkan dalam segelas susu cair dapat dihidangkan sebagai obat penyakit usus. Juga dapat direkomendasikan untuk pasien sakit perut dan untuk menetralkan keasaman lambung.



Bergabunglah kembali dengan kelompok poster sistem pencernaanmu. Bawa juga poster yang telah dibuat. Perhatikan instruksi dari gurumu untuk kegiatan berikutnya.

Penyakit Yang Menyerang Saluran Pencernaan

Sistem pencernaan terdiri dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar dan anus. Dimana semua organ itu merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Fungsi utama dari sistem pencernaan yaitu sebagai pemcerna nutrisi tubuh. Namun meskipun begitu, bukan berarti sistem pencernaan pada tubuh manusia akan selalu aman karena adanya nutrisi yang banyak. Pintu atau jalan masuknya zat dari luar dengan bebas ternyata akan menimbulkan banyak gangguan atau penyakit pada sistem pencernaan. Dimana penyakit tersebut akan mengganggu atau mengancam orang yang menderitanya. Penyakit atau gangguan yang menyerang ini akan menghambat sistem kerja organ-organ yang lainnya. Diperlukan kewaspadaan dan pengetahuan untuk menghindari penyakit atau gangguan yang akan mengancam, seperti misalkan memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang akan kita konsumsi, kebersihan mulut dan gigi, konsumsi makanan bergizi dan masih banyak yang lainnya.

Ada beberapa penyakit yang akan mengancam sistem pencernaan manusia. Untuk menambah pengetahuan, di bawah ini kami uraikan apa saja penyakit yang dapat menyerang sistem pencernaan.

1. Diare



Diare merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan yang banyak dialami. Dimana gangguan pencernaan ini akan membuat perut terasa mulas dan feses penderita menjadi encer. Gangguan ini terjadi karena selaput dinding usus besar si penderita mengalami iritasi. Ada beberapa hal yang menyebabkan seseorang menderita diare, dimana salah satunya yaitu karena penderita mengkonsumsi makanan yang tidak higienis atau mengandung kuman, sehingga dengan begitu gerakan peristaltik

usus menjadi tidak terkendali serta di dalam usus besar tidak terjadi penyerapan air. Jika feses penderita bercampur dengan nanah atau darah, maka gejala tersebut menunjukkan bahwa si penderita mengalami desentri yang mana gangguan itu disebabkan karena adanya infeksi bakteri *Shigella* pada dinding usus besar orang yang menderitanya.

2. Gastritis

Gastritis merupakan penyakit atau gangguan dimana dinding lambung mengalami peradangan. Gangguan ini disebabkan karena kadar asam klorida atau Hcl terlalu tinggi. Selain itu, Gastritis

juga dapat disebabkan karena penderita mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung



kuman penyebab penyakit.

Ketika gastritis terjadi, ada penderita yang merasakan gejalanya dan ada juga yang tidak. Beberapa gejala gastritis di antaranya:

- Nyeri yang menggerogoti dan panas di dalam lambung
- Hilang nafsu makan
- Cepat merasa kenyang saat makan
- Perut kembung
- Cegukan
- Mual
- Muntah
- Sakit perut
- Gangguan saluran cerna
- BAB dengan tinja berwarna hitam pekat
- Muntah darah

Temui dokter jika gejala gastritis selalu terasa setelah Anda mengonsumsi obat-obatan tertentu, Anda merasakan gejala sakit maag selama seminggu lebih, Anda BAB dengan tekstur tinja hitam pekat, dan Anda muntah darah.

Sakit atau nyeri di perut tidak selalu menandakan adanya gastritis. Pengobatan biasanya bergantung pada penyebab penyakit ini.

Penyebab Gastritis

Berikut ini sejumlah hal yang bisa menyebabkan gastritis, di antaranya:

- Infeksi bakteri *H. pylori*

- Efek samping konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (misalnya ibuprofen dan aspirin) secara berkala
- Stres
- Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan
- Penyalahgunaan obat-obatan
- Reaksi autoimun
- Pertambahan usia
- Infeksi bakteri dan virus
- Penyakit Crohn
- Penyakit HIV/AIDS
- Refluks empedu
- Anemia pernisiiosa
- Muntah kronis

Diagnosis Gastritis

Sejumlah hal akan dilakukan oleh dokter dalam mendiagnosis gastritis, mulai dari menanyakan gejala, meninjau riwayat kesehatan pribadi dan keluarga, melakukan pemeriksaan fisik, hingga melakukan pemeriksaan lanjutan. Beberapa contoh pemeriksaan lanjutan tersebut di antaranya adalah:

- Tes napas guna melihat keberadaan bakteri *H. pylori*.
- Endoskopi guna melihat adanya tanda-tanda peradangan di dalam lambung. Pemeriksaan ini terkadang dikombinasikan dengan biopsi (pengambilan sampel jaringan pada daerah yang dicurigai mengalami radang untuk selanjutnya diteliti di laboratorium). Metode biopsi juga bisa diterapkan oleh dokter untuk melihat keberadaan bakteri *H. pylori*.
- Pemeriksaan X-ray dan cairan barium guna melihat adanya tukak di dalam lambung.
- Pemeriksaan tinja untuk melihat adanya pendarahan dan infeksi di dalam lambung.
- Pemeriksaan kadar sel darah untuk melihat apakah pasien menderita anemia.

Pencegahan dan Pengobatan Gastritis

Jika Anda rentan terkena gejala gastritis, cobalah untuk membagi porsi makan Anda ke jadwal makan baru. Sebagai contoh, jika sebelumnya Anda suka makan dengan porsi besar tiap jadwal makan, ubah porsinya menjadi sedikit-sedikit sehingga jadwal makan Anda menjadi lebih sering dari biasanya. Selain itu, hindari makanan berminyak, asam, atau pedas.

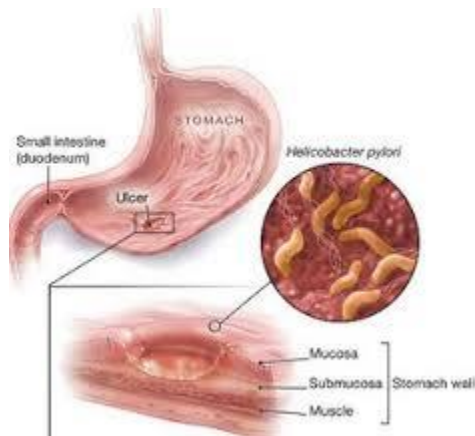
Jika Anda termasuk seseorang yang aktif mengonsumsi minuman beralkohol, maka kurangi kebiasaan tersebut karena alkohol juga dapat menyebabkan gejala gastritis. Selain itu, kendalikan stres Anda.

Jika gejala gastritis sering kambuh setelah Anda menggunakan obat pereda sakit jenis anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) konsultasikan hal tersebut kepada dokter. Dalam kasus ini, dokter biasanya akan mengganti OAINS dengan obat pereda nyeri golongan lain seperti parasetamol.

Gejala penyakit gastritis bisa reda jika ditangani dengan benar. Ada beberapa obat yang biasanya diresepkan oleh dokter, di antaranya:

- **Obat penghambat histamin 2 (H2 blocker).** Obat ini mampu meredakan gejala gastritis dengan cara menurunkan produksi asam di dalam lambung. Salah satu contoh obat penghambat histamin 2 adalah ranitidine.
- **Obat penghambat pompa proton (PPI).** Obat ini memiliki kinerja yang sama seperti penghambat histamin 2, namun lebih efektif. Salah satu contoh obat penghambat pompa proton adalah omeprazole.
- **Obat antasida.** Obat ini mampu meredakan gejala gastritis (terutama rasa nyeri) secara cepat dengan cara menetralkan asam lambung.
- **Obat antibiotik.** Obat ini diresepkan pada penderita gastritis yang kondisinya diketahui disebabkan oleh infeksi bakteri. Contoh obat antibiotik adalah amoxicillin, clarithromycin, dan metronidazole

3. Maag



Maag merupakan penyakit yang sudah tidak aneh lagi untuk kita semua, karena penyakit yang satu ini biasanya dialami oleh banyak orang. Maag merupakan penyakit atau gangguan sistem pencernaan yang ditandai dengan adanya rasa perih pada dinding lambung, selain itu maag juga disertai dengan adanya rasa mual dan perut menjadi kembung. Gangguan ini terjadi karena tingginya kadar asam lambung. Penyebab utama gangguan ini yaitu karena

pola makan penderita tidak baik atau tidak teratur, stres dan lain sebagainya. *Helicobacter pylori*, merupakan bakteri penyebab terjadinya maag pada manusia.

Gejala Sakit Maag

Sebagian besar sakit maag bersifat ringan dan dapat ditangani tanpa perlu berkonsultasi ke dokter. Namun, segera temui dokter jika sakit maag terjadi secara terus-menerus atau disertai gejala seperti:

- Muntah
- Sulit menelan
- Nyeri ulu hati
- Berat badan turun tanpa sebab.

Penderita sakit maag yang telah berusia 55 tahun ke atas juga dianjurkan untuk segera memeriksakan diri ke dokter jika gejala di atas muncul. Gejala bisa memburuk bila disertai stress.

Sakit maag dapat disebabkan kebiasaan makan yang terlalu banyak dan cepat, atau terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas dan berlemak. Radang pada pankreas dan usus tersumbat, juga dapat memicu sakit maag.

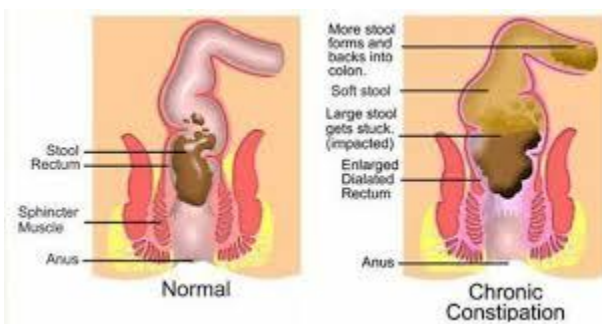
Pengobatan dan Pencegahan Sakit Maag

Sakit maag ringan akan hilang dengan sendirinya. Adapun sakit maag yang parah dapat diatasi dengan obat-obatan seperti antasida, antibiotik dan antidepresan. Penggunaan [obat maag](#) dan terapi seperti meditasi dan relaksasi juga bisa membantu mengatasi sakit maag.

Sakit maag dapat dicegah dan [diatasi](#) dengan cara:

- Makan secara perlahan, dalam porsi yang kecil.
- Batasi konsumsi makanan pedas dan berlemak.
- Kurangi minuman berkafein.
- Hindari obat-obatan yang menyebabkan nyeri lambung.

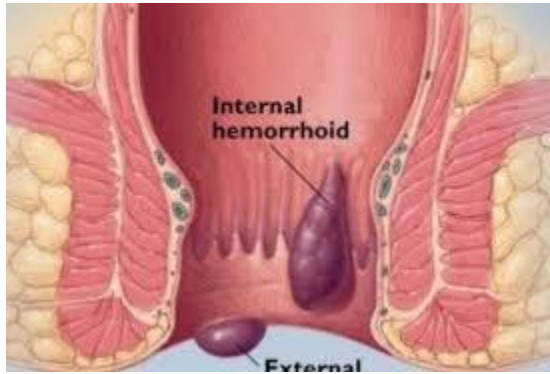
4. Konstipasi Atau Sembelit



Sembelit merupakan salah satu gangguan pada sistem pencernaan dimana si penderita akan mengeluarkan feses yang keras. Gangguan ini terjadi disebabkan karena usus besar menyerap air terlalu banyak. Sembelit disebabkan karena kurang mengonsumsi makanan berserat

seperti misalkan buah dan sayur atau kebiasaan buruk yang selalu menunda buang air besar.

5. Hemaroid Atau Wasir



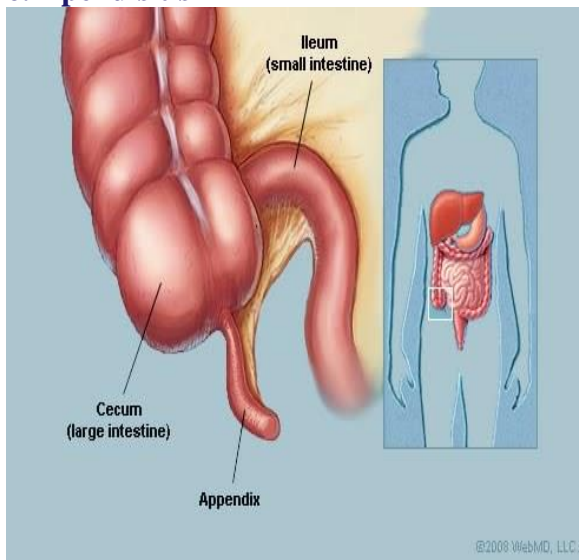
Hemaroid atau yang lebih dikenal dengan wasir yaitu pembengkakan berisi pembuluh darah yang membesar. Pembuluh darah yang terkena gangguan ini yaitu berada di sekitar atau di dalam bokong, entah itu di dalam anus atau di dalam rektum. Biasanya kebanyakan hemaroid yaitu penyakit ringan serta tidak menimbulkan adanya gejala. Jika

saja seseorang terdapat gejala wasir, maka hal yang sering terjadi seperti misalkan:

- Adanya pendarahan setelah buang air besar, dimana dengan warna darah merah terang.
- Adanya benjolan yang tergantung di luar anus. Biasanya benjolan ini harus didorong kembali ke dalam anus setelah melakukan buang air besar.
- Adanya rasa gatal di sekitaran anus.

Hemaroid atau wasir biasanya sering dialami oleh mereka yang terlalu lama duduk atau wanita yang tengah hamil.

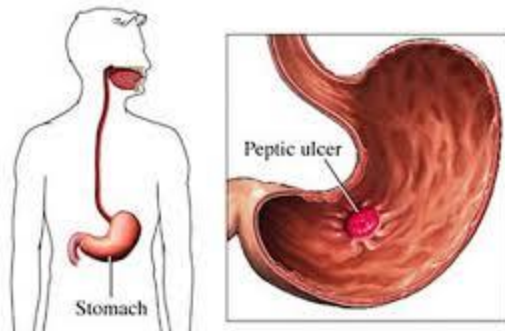
6. Apendisitis



Apendisitis merupakan gangguan sistem pencernaan yang mana umbai cacing atau usus buntu mengalami peradangan. Apendisitis ini biasanya terjadi ketika ada sisa-sisa makanan yang terjebak serta tidak bisa keluar di umbai cacing. Sehingga lama kelamaan umbai cacing tersebut akan menjadi busuk serta akan menimbulkan peradangan yang menjalar ke usus buntu. Jika umbai cacing tidak segera dibuang, maka lama kelamaan akan pecah. Dimana peradangan usus buntu ini biasanya ditandai

dengan terdapatnya nanah. Bila gangguan atau penyakit ini tidak terawat, maka akan menyebabkan angka kematian yang cukup tinggi.

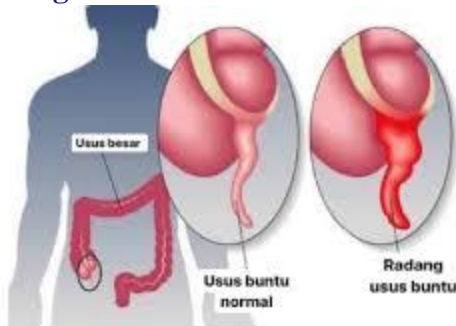
7. Tukak Lambung



Tukak lambung merupakan keadaan dimana dinding lambung terluka. Gangguan ini disebabkan karena terkikisnya lapisan dinding lambung itu sendiri. Luka yang muncul ini juga bisa saja muncul pada dinding duodenum atau usus kecil serta esofagus atau kerongkongan.

Penyakit yang satu ini dapat menyerang siapa saja tanpa mengenal usia. Namun meskipun begitu, orang di atas usia 60 tahun memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami penyakit ini. Gejala yang biasanya muncul yaitu, penderita akan merasa nyeri atau perih pada bagian perut. Rasa nyeri yang muncul akan menyebar ke leher, terasa semakin perih saat perut kosong, muncul ketika malam hari, akan hilang dan kambuh lagi pada minggu kemudian.

8. Radang Usus Buntu



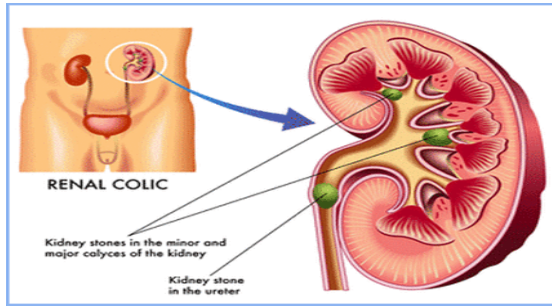
Gangguan atau penyakit yang satu ini menyerang usus buntu. Dimana keadaan ini terjadi karena usus buntu terinfeksi oleh bakteri. Radang usus buntu terjadi karena lubang antara usus buntu dan usus besar tersumbat oleh lendir atau biji cabai.

9. Sariawan



Seperti yang kita ketahui, sariawan merupakan gangguan sistem pencernaan yang biasanya muncul di sekitar mulut. Ketika kita mengalami gangguan ini maka ketika makan akan merasakan perih. Sariawan terjadi karena panas dalam pada rongga lidah atau rongga mulut. Dimana penyebab yang paling mendasar dari penyakit ini yaitu kurangnya vitamin C.

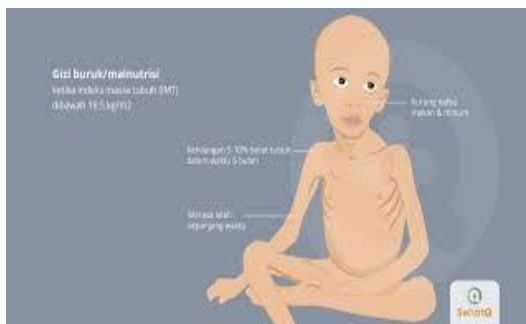
10. Kolik



Kolik merupakan suatu rasa nyeri yang muncul pada perut, dimana rasa nyeri ini akan hilang dan timbul. Rasa nyeri yang timbul biasanya disebabkan karena saluran di dalam rongga perut tersumbat, seperti misalkan usus, saluran kencing, empedu dan saluran telur pada wanita. Salah satu penyebab gangguan ini yaitu karena mengkonsumsi makanan yang terlalu

pedas, asam atau makan terlalu banyak.

11. Gizi Buruk Atau Malnutrisi



Gizi buruk terjadi karena pembentukan enzim mengalami gangguan. Gizi buruk ini disebabkan karena sel-sel pankreas atropi mengalami kehilangan retikulum endoplasma terlalu banyak.

12. Keracunan



Keracunan biasanya disebabkan karena salah mengkonsumsi makanan. Dimana keracunan biasanya terjadi karena pengaruh bakteri seperti bakteri Salmonella, yang mana akan menyebabkan penyakit tipus dan paratipus.

13. Cacingan



Penyakit cacingan tentunya sudah tidak asing lagi di tengah-tengah masyarakat Indonesia, hal ini disebabkan karena hampir 80 % orang Indonesia mengalami penyakit yang satu ini. Cacingan merupakan penyakit yang menyerang sistem pencernaan manusia. Penyakit ini biasanya dialami oleh anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak akan mengalaminya.

Itulah beberapa penyakit yang terjadi pada sistem pencernaan. Semoga setelah mengetahui berbagai macam penyakit di atas, anda bisa lebih waspada lagi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan anda sendiri.

Gejala-Gejala Seseorang Yang Terkena Penyakit Tipes

Pengertian Tifus

Tifus (tipes) atau demam tifoid adalah penyakit yang terjadi karena infeksi bakteri *Salmonella typhi* yang menyebar melalui makanan dan minuman yang telah terontaminasi. Penyakit yang banyak terjadi di negara-negara berkembang dan dialami oleh anak-anak ini dapat membahayakan nyawa jika tidak ditangani dengan baik dan secepatnya.

Tifus dapat menular dengan cepat. Infeksi demam tifoid terjadi ketika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang telah terkontaminasi sejumlah kecil tinja yang mengandung bakteri. Pada kasus yang jarang terjadi, penularan juga bisa terjadi akibat terkena urine yang terinfeksi bakteri.

Faktor Risiko Tifus

Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko seseorang terserang tifus, antara lain:

- Sanitasi buruk.
- Tidak membersihkan tangan sebelum makan, atau kurang bersih dalam mencuci makanan.
- Mengonsumsi sayur-sayuran yang menggunakan pupuk dari kotoran manusia yang terinfeksi.
- Mengonsumsi produk susu atau olahannya yang telah terkontaminasi.
- Menggunakan toilet yang sudah terkontaminasi bakteri.
- Melakukan seks oral dengan mereka yang membawa bakteri *Salmonella typhi*.

Penyebab Tifus

Makanan dan air yang terkontaminasi diduga oleh para dokter sebagai penyebab utama berkembangnya penyakit tifus. Sistem kekebalan tubuh yang belum sempurna juga bisa menjadi penyebab penyakit ini lebih banyak dialami anak-anak.

Gejala Tifus

Gejala tifus umumnya mulai muncul pada 1 hingga 3 minggu setelah tubuh terinfeksi dengan ciri-ciri berupa demam tinggi, diare atau konstipasi, sakit kepala, dan sakit perut. Kondisi ini dapat memburuk dalam beberapa minggu.

Jika tidak segera ditangani dengan baik, dapat terjadi komplikasi seperti pendarahan internal atau pecahnya sistem pencernaan (usus). Risiko komplikasi juga akan berkembang menjadi membahayakan nyawa jika situasi tersebut tidak segera ditangani dengan baik.

Jika tidak ditangani mendapatkan perawatan yang benar, diperkirakan 1 dari 5 orang akan meninggal karena tifus. Sementara yang tetap hidup berisiko mengidap komplikasi yang disebabkan infeksi. Umumnya tifus diobati dengan pemberian antibiotik.

Keputusan pengobatan di rumah atau di rumah sakit bergantung kepada tingkat keparahan yang dialami. Jika tifus didiagnosis pada stadium awal, kamu dapat menjalani perawatan di rumah dengan pengobatan antibiotik selama 1-2 pekan. Perawatan di rumah sakit barulah diperlukan jika kasus tifus terlambat terdiagnosis atau sudah dalam stadium lanjut.

Diagnosis Tifus

Diagnosis tifus dapat dilakukan dengan menganalisis sampel darah, tinja, atau urine seseorang di laboratorium. Selain pemeriksaan-pemeriksaan tersebut, diagnosis tifus yang tergolong akurat juga bisa dilakukan melalui pemeriksaan aspirasi sumsum tulang, meskipun ini sangat jarang dilakukan.

Pengobatan Tifus

Cara yang paling efektif dalam menangani tifus adalah dengan segera mungkin memberikan terapi antibiotik. Selain itu, obat penurun demam juga bisa diberikan untuk menurunkan suhu tubuh. Pengobatan tifus dalam dilakukan di rumah sakit, tapi jika gejala masih ringan dan terdeteksi lebih cepat, maka perawatan bisa dilakukan di rumah.

Pencegahan Tifus

Pencegahan yang bisa dilakukan adalah dengan vaksinasi. Di Indonesia, vaksin tifoid merupakan imunisasi yang dianjurkan oleh pemerintah, meski demikian vaksin ini belum masuk dalam kategori wajib. Vaksin tifoid diberikan kepada anak yang sudah berusia di atas dua tahun dan

diulang tiap tiga tahun. Imunisasi tifoid di Indonesia sendiri diberikan dalam bentuk suntik pada balita dan dalam bentuk oral pada anak yang berusia di atas enam tahun.

Seperti halnya pada vaksin-vaksin lain, vaksin tifoid tidak memberikan perlindungan 100 persen. Anak yang sudah diimunisasi tifoid tetap rentan terserang terinfeksi, tetapi tingkat infeksi yang dialami anak yang sudah divaksin tidak akan seberat mereka yang belum divaksin sama sekali.

Vaksinasi pun dianjurkan bagi orang yang berniat bekerja atau bepergian ke daerah yang sedang dilanda kasus penyebaran tifus. Tindakan pencegahan lain yang juga perlu dilakukan adalah memperhatikan makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Jika kamu dan anak berniat makan di luar rumah, sebaiknya hindari makan di tempat terbuka yang mudah terpapar bakteri dan disarankan untuk mengonsumsi minuman dalam kemasan.

Cara Agar Tidak Mudah Terkena Penyakit Saluran Pencernaan

Berikut 5 cara untuk membantu mencegah gangguan pencernaan dan meningkatkan kesehatan pencernaan secara keseluruhan seperti dikutip dari *FoxNewsHealth*, Selasa (28/2/2012) antara lain:

1. Makan banyak serat setiap hari

Serat tidak hanya kunci untuk menjaga pencernaan, tetapi penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Sayangnya, makanan sehari-hari seringkali termasuk, junk food, daging merah, dan makanan yang tinggi lemak yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan.

2. Mengunyah makanan dengan cukup

Mengunyah merupakan salah satu bagian yang paling penting dari pencernaan, namun mungkin justru yang paling terlupakan. Mengunyah tidak hanya membantu memecah makanan, namun juga merupakan tanda dari kelenjar ludah, lambung dan usus kecil untuk mulai melepaskan enzim pencernaan.

3. Berolahraga secara teratur dan menghindari stres

Selain membantu mempertahankan gaya hidup sehat, olahraga juga dapat membantu pencernaan. Sebuah studi ilmiah yang diterbitkan dalam *Gastroenterology and Hepatology journal* telah menunjukkan bahwa, aktivitas fisik benar-benar dapat membantu mengurangi masalah pencernaan. Stres di sisi lain dapat memiliki efek negatif pada pencernaan.

4. Jangan terlalu sering menggunakan antasida

Asam di perut membantu tubuh mencerna makanan, namun dalam beberapa kasus asam dapat

kembali ke kerongkongan, sehingga menyebabkan sensasi terbakar dari gangguan pencernaan. Ketika hal tersebut terjadi, orang sering mengonsumsi antasida yang bekerja dengan menetralkan asam lambung. Namun, bila terlalu sering digunakan, antasida dapat menyebabkan perut kehilangan fungsi dan rentan terhadap infeksi bakteri.

5. Suplemen enzim pencernaan

Enzim pencernaan yang berasal dari sumber tanaman dapat membantu mempromosikan pencernaan yang baik dan bahkan meningkatkan penyerapan gizi. Dalam kasus di mana orang yang kurang cukup enzim pencernaan karena pola makan yang buruk dan kesehatan, mengonsumsi suplemen enzim dapat mengurangi gejala gangguan pencernaan dan sakit perut.

Peraturan Permainan

1. Tiap-tiap kelompok harus dapat menuliskan tentang:

- Apa yang dimaksud dengan gangguan sistem pencernaan?
- Penyebab
- Gejala
- Bagian organ mana yang terserang/terinfeksi
- Cara pencegahan atau penyembuhannya

2. Guru hanya akan memberikan waktu 5 menit untuk mendiskusikan tiap-tiap gangguan yang dimaksud.

3. Setelah guru selesai menunjukkan jenis-jenis gangguan sistem pencernaan, guru akan memberikan waktu 30 menit kepada setiap kelompok untuk menyiapkan hasil diskusinya.

4. Pada tahap akhir, guru akan membimbing siswa di kelas dalam sesi diskusi kelas mengenai jenis-jenis gangguan pencernaan tersebut.

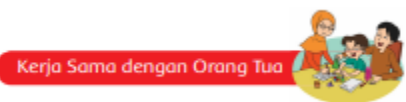
5. Guru akan memberi kesempatan kepada satu kelompok yang ia tunjuk untuk membahas mengenai salah satu jenis gangguan yang dimaksud.

6. Kelompok lain diharapkan menyimak dengan baik agar kemudian dapat memberikan masukan ataupun mengoreksi bahasan dari kelompok yang bersangkutan. Ternyata buah-buahan dan segala sesuatu yang berasal dari alam sejak dahulu dijadikan inspirasi untuk karya seni rupa daerah. Salah satunya seperti yang terdapat dalam batik Semarang. Sedikit ulasan tentang batik akan diberikan di bawah ini.



Jawa Tengah merupakan daerah penghasil kain batik terbesar di Nusantara. Batik Jawa Tengah memiliki corak yang khas. Daerah penghasil batik di Jawa Tengah yang paling menonjol adalah Pekalongan, Solo, dan Semarang. Pusat penghasil batik terkenal lainnya adalah Yogyakarta. Batik Yogyakarta dan Solo lebih banyak didominasi warna cokelat dan biru tua. Untuk motif batik Yogyakarta sendiri ada bermacam-macam seperti motif parang, babon angrem, dan wahyu tumurun. Batik Pekalongan memiliki ciri pesisir dengan corak yang khas. Coraknya banyak mendapat pengaruh dari Cina yang dinamis dan kaya akan warna. Batik Pekalongan banyak didominasi warna cerah, hijau, kuning, merah, dan merah muda serta didominasi motif bunga. Untuk batik, Semarang banyak didominasi warna cokelat, kuning, hijau, hitam dengan motif alam seperti bunga, daun, dan burung. Sumber: <http://mastugino.blogspot.co.id/2015/02/karya-seni-rupa-terapan-daerah-setempat.html>

Tuliskan lima hal yang menurutmu bermanfaat yang kamu lakukan hari ini. Tuliskan juga lima hal yang akan kamu lakukan untuk menjaga kesehatanmu, terlebih menjaga kesehatan organ pencernaan.



Bersama dengan orang tuamu bacalah kembali informasi tentang karya seni daerah yang kamu buat. Mintalah orang tuamu untuk menceritakan pengalamannya atau pengetahuannya tentang karya seni daerah.

Daftar Pustaka

Indonesia. “*Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*”. Makanan Sehat / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Addin, A. 2009. “*Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit. Bandung*”: PT. Puri Delco.

putra, Lyndon. 2010. “*Intisari Ilmu Penyakit Dalam*”. Tangerang. Binarupa Aksara Suharyono.

2008. Diare Akut: klinik dan laboratorik. Jakarta. Rineka Cipta Widoyono. Penyakit Tropis: epidemiologi, penularan, pencegahan, & pemberantasannya. Jakarta. Erlangga

Rani, Aziz. Simadribata, Marcellus. Fahrial Syam, Ari. 2011. “*Buku Ajar gastroenterology*”. Jakarta. Interna Publishing

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Taman Bogo

Taman Bogo, Oktober 2020
Guru Kelas v

Hi. UNTUNG S. Pd
NIP. 19622072 198403 1 004

TATIK SUGIARTI,S.Pd.SD
NIP.