Berapa berat badan yang sesuai dengan tubuhmu? Apakah berat badanmu yang sekarang sudah sesuai apa kurang atau malah obesitas? Penyakit apa saja yang bisa mengganggu sistem pencernaan? Bagaimana upaya mencegah penyakit sistem pencernaan? Hal tersebut merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan manusia. Rangkuman lengkap silahkan buka halaman Rangkuman IPA Kelas 8 K13.

Gangguan Sistem Pencernaan

1. Gangguan pada Sistem Pencernaan Manusia dan Upaya Menjaga Kesehatan Sistem Pencernaan

Gangguan pencernaan pada manusia dapat berupa : Obesitas, Karies Gigi, Gastritis, Hepatitis, Diare, Konstipasi, Kekurangan Vitamin dan Kekurangan Mineral.

Obesitas adalah kondisi tubuh yang memiliki lemak berlebih sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas dapat meningkatkan resiko terkena penyakit seperti jantung, diabetes dan osteoartritis.

Obesitas disebabkan karena : konsumsi makanan berlebih tapi aktivitas sedikit; keturunan; konsumsi obat tertentu; laju metabolisme tubuh lambat, terjadi pada orang yang makan hanya sedikit tapi berat badan berlebih.

Upaya mencegah atau menangani obesitas adalah berolahraga dan menjaga pola makan. Menjaga pola makan dilakukan dengan mengurangi makanan yang berlemak dan gula tinggi, perbanyak makanan yang berserat.

Untuk mengetahui tingkat obesitas, makan dapat digunakan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu : **IMT= Massa tubuh (kg)Tinggi badan m×Tinggi badan m**

Hasil IMT kemudian dibandingkan dengan kriteria pada tabel berikut

Download dari situs https://wirahadie.com

Rentang IMT (Kg/m²)	Kriteria
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25,0 - 29,9	Berat badan berlebih
30,0 - 34,9	Obesitas (OB) kelas I
35,0 - 39,9	Obesitas (OB) kelas II
> 40,0	Obesitas (OB) kelas III

Karies gigi atau gigi berlubang adalah kerusakan gigi akibat infeksi bakteri yang merusak lapisan dan struktur gigi. Bakteri pada mulut mengolah gula hingga menghasilkan asam. Asam yang diproduksi selama metabolisme dalam mulut dapat merusak gigi.

Penyakit gigi disebabkan karena kurangnya menjaga kesehatan gigi. Sehingga upaya yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan gigi.

Cara Menjaga Kesehatan Gigi

1). Sikat gigi minimal 2x sehari
2). Membersihkan gigi dengan benang gigi
3). Berkumur dengan obat kumur atau larutan garam hangat
4). Periksa gigi secara teratur
5). Kurangi makanan dan minuman manis
6). Perbanyak minum air putih

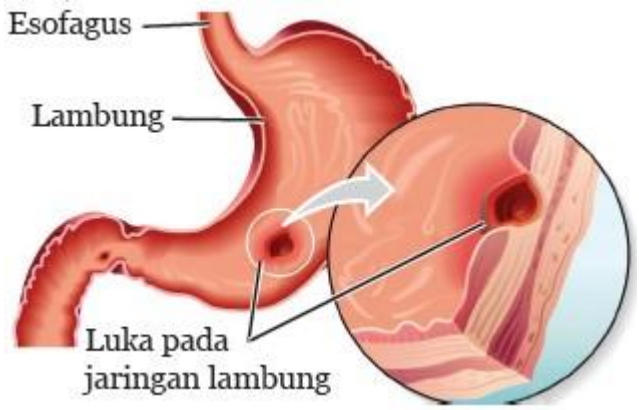
Berikut gambar karies gigi

Download dari situs https://wirahadie.com

Gastritis atau mag adalah peradangan atau luka pada lambung. Gastritis disebabkan oleh : peningkatan asam lambung, bakteri *Helicobacter pylori*, stres berlebihan, makan tidak teratur, terlalu banyak makan pedas dan asam.

Gastritis dapat dicegah dengan upaya : makan teratur; makan secukupnya; cuci tangan sebelum makan; hindari makan pedas, asam dan kopi; hindari stres berlebihan. Jika gastritis disebabkan infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, maka diobati dengan antibiotik amoksilin atau tetrasiklin dalam resep dokter.

Berikut gambar gastritis



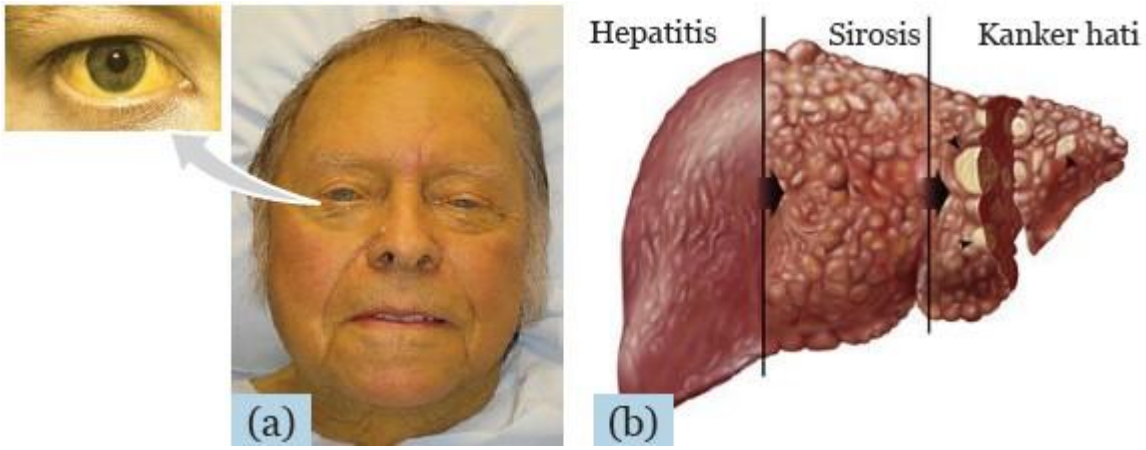
Hepatitis adalah peradangan pada hati. Penderita hepatitis ringan memiliki gejala sakit otot dan persendian; demam; diare dan sakit kepala. Penderita hepatitis akut memiliki gejala jaundice (menguningnya kulit dan mata); membesarnya hati dan limfa.

Hepatitis dapat memicu kerusakan pada hati (fibrosis) dan gagal hati kronis (sirosis). Sirosis dapat memicu kanker hati. Hepatitis disebabkan oleh : virus hepatitis B; bakteri;

Download dari situs https://wirahadie.com

jamur; protozoa; racun seperti alkohol dan penggunaan paracetamol secara terus menerus.

Berikut gambar hepatitis



1. Orang yang mengalami jaundice
2. Kondisi hati penderita hepatitis, sirosis dan kanker hati

Diare adalah penyakit penyakit pada usus besar yang disebabkan bakteri dan protozoa seperti *Entamoeba coli*. Gejala penderita diare yaitu dehidrasi karena air dalam usus terus menerus dikeluarkan; mulas karena kontraksi otot pada usus besar.

Upaya mencegah diare : makan makanan yang higienis, cuci tangan sebelum makan, minum air yang dimasak atau air kemasan higienis, jaga kebersihan diri dan lingkungan.

Pengobatan diare : minum oralit (larutan gula garam) untuk mengganti cairan tubuh; minum obat diare, obat diare berfungsi memadatkan feses bukan menghentikan diare; periksa ke dokter.

Konstipasi atau sembelit adalah kondisi feses keras atau kering sehingga sulit untuk dikeluarkan. Penyebab konstipasi adalah kurangnya makanan berserat dan minum air putih. Jika feses tidak dikeluarkan secara teratur, air didalamnya akan terserap dan feses menjadi keras atau kering.

Upaya mencegah konstipasi : tidak sering buang air besar; makan makanan berserat seperti buah dan sayur; hindari konsumsi makanan tinggi lemak dan gula seperti makanan manis, keju, makanan olahan; minum air putih yang banyak dan meningkatkan aktivitas fisik.

Avitaminosis adalah kekurangan vitamin pada tubuh. Gejala kekurangan vitamin pada

Download dari situs https://wirahadie.com

tubuh berupa :

1). Vitamin A : penglihatan kabur, rambut rontok, kerusakan hati dan tulang
2). Vitamin B : penyakit beri – beri, hilangnya berat badan secara drastis dan anemia.
3). Vitamin C : skorbut (degenerasi kulit, gigi, pembuluh darah), sariawan, lemas, luka yang lama sembuh dan gangguan kekebalan tubuh.
4). Vitamin D : Riket (cacat tulang pada anak – anak), pelunakan tulang pada dewasa, kerusakan otak, kardiovaskular dan ginjal.
5). Vitamin E : degenerasi sistem saraf
6). Vitamin K : kelainan penggumpalan darah, kerusakan hati dan anemia.

Kekurangan mineral dapat menyebabkan gangguan pada tubuh. Gejala kekurangan mineral pada tubuh berupa :

1). Kalsium (Ca) : keterlambatan pertumbuhan dan kurangnya massa tubuh
2). Fosfor (P) : lemas, kehilangan mineral dari tulang dan kehilangan kalsium
3). Magnesium (Mg) : gangguan sistem saraf
4). Natrium (Na) : kram otot dan nafsu makan berkurang
5). Besi (Fe) : anemia dan kelainan kekebalan tubuh
6). Iodium (I) : gondok (pembengkakan kelenjar tiroid)
7). Seng (Zn) : kegagalan pertumbuhan, kelainan kulit, kegagalan reproduksi dan gangguan kekebalan tubuh

Demikian ringkasan materi bab Sistem Pencernaan Manusia Part 3 semoga bermanfaat dan bisa menambah referensi kamu. Jangan lupa untuk membaca Sistem Pencernaan part 1 dan Organ Pencernaan part 2 nya juga ya?

Download dari situs https://wirahadie.com