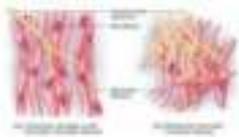
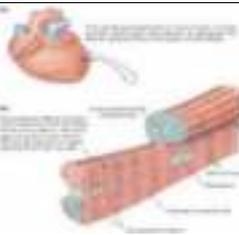


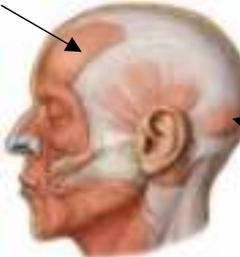
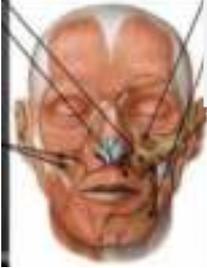
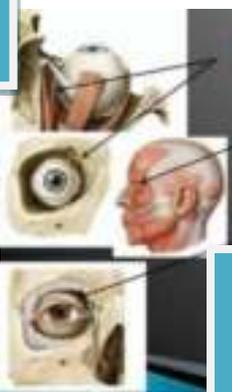
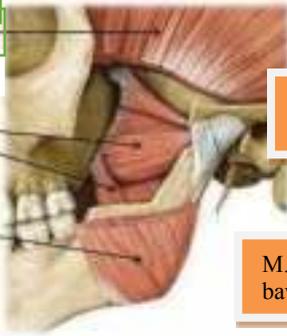
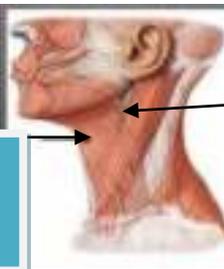
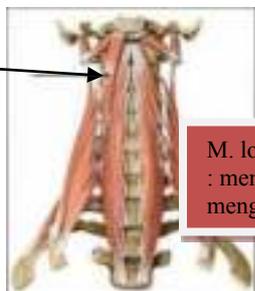
WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

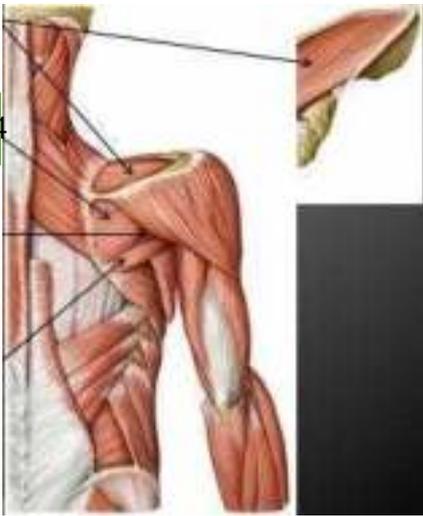
Mata Kuliah	: Anatomi
Materi	: Musculoskeletal
NIM>Nama Mahasiswa	: 2110101048 / Azahra Andini Putri R

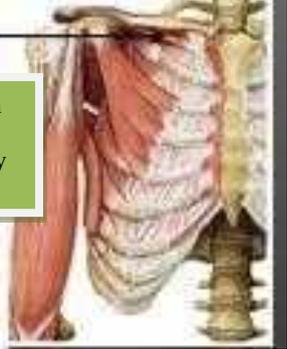
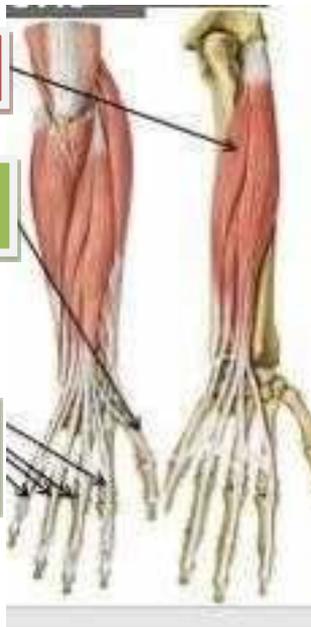
No	Keterangan	Pembahasan
1	Sebutkan struktur otot rangka	: Makroskopik : Pengujian yang dilakukan dengan mata telanjang atau tanpa bantuan alat-alat pembesar. Mikroskopik : Pernyataan sifat suatu ukuran yang hanya dapat dilihat dengan alat pembesar yakni mikroskop.
2	Jelaskan 1. Axial musculature : Sistem rangka yang menyusun sumbu utama manusia, yang melekat pada rangka aksial (kepala,tulang belakang,tulang iga) mencakup 60% otot rangka tubuh. 2. Appendicular musculature : Sistem rangka yang menyusun organ gerak,serta berfungsi untuk menstabilkan atau menggerakkan komponen bagian gerak atas, gelang bahu, gerak bawah dan gelang panggul. Mencakup 40% rangka tubuh.	
3	Sebutkan ciri ciri otot berikut 	: OTOT POLOS - Bekerja diluar kendali (tanpa kita sadari) - Mempunyai 1 inti sel di bagian tengah - Tidak memiliki garis-garis melintang - Bentuknya gelondong dengan kedua ujung meruncing
4		: OTOT LURIK / OTOT RANGKA - Bekerja berdasarkan perintah (dengan kesadaran) - Inti sel banyak dan berada di bagian tepi - Bentuknya silindris, panjang, punya ribuan serabut yang membentuk jaringan otot.
5		: OTOT JANTUNG - Bekerja diluar kendali (tanpa kita sadari) - Inti sel banyak dan berada di bagian tengah - Mempunyai garis melintang - Bentuknya memanjang,silindris dan selnya bercabang dan saling menyatu.
6	Jelaskan fungsi otot Otot berfungsi untuk memberikan gerakan tanpa pengaruh tubuh atau bergerak di luar kehendak kita.	
7	Jelaskan otot antagonis dan contohnya Otot antagonis merupakan pasangan otot yang melakukan gerak berlawanan pada otot yang sedang berkontraksi. Contohnya adalah jika otot bisep berkontraksi dan otot trisep berelaksasi maka tulang akan tertarik/terangkat, dan sebaliknya jika otot trisep berkontraksi dan otot bisep berelaksasi maka tulang akan kembali ke posisi semula	

Jelaskan otot sinergis dan contohnya :

Otot-otot yang kontraksinya menimbulkan gerak searah. Contohnya pronator teres dan pronator kuadratus (otot yang menyebabkan telapak tangan menengadah)

No	Keterangan	Pembahasan
	<p>M. occipitofrontalis venter frontalis : untuk mengerutkan dahi/menarik dahi</p> <p>Otot wajah</p> 	<p>6. M.levator anguli orsis, M. Orbicularis oris : menarik sudut mulut kebawah</p> <p>8. M. zygomaticus : mengangkat dagu & mulut ketika senyum</p> <p>7. M. occipitofrontalis venter occipitali : untuk menarik kulit ke belakang</p> <p>10. M. Levator labii superior, M. Depressor labii inferior : menarik bibir kebawah</p> <p>11. M.buccinator : menahan makanan saat mengunyah</p> 
	<p>M. obliquus oculi : di sekeliling mata untuk memutar mata</p>  <p>5. M. levator palpebra superior : pada kelopak mata untuk menarik dan mengangkat kelopak mata ke atas</p>	<p>12. M. orbicularis oculi : untuk membuka mata</p> <p>13. M. temporalis : menarik rahang ke atas dan belakang.</p> <p>14. M. pterigoideus : menarik rahang bawah ke depan</p> <p>15. M. masseter : mengangkat rahang bawah pada waktu mulut terbuka</p> <p>16. M. genioglossus : mendorong lidah ke depan</p> <p>M. styloglossus : menarik lidah ke atas dan belakang</p> 
9	<p>Otot leher</p> <p>1. M.platisma : menekan mandibula, menarik bibir kebawah, mngerutkan kulit bibir</p> 	<p>2. M. sternocleidomastoideus : samping dex & sin leher : menarik kesamping,kiri, kanan dan memutar kepala</p> <p>3. M. longus capitis : di belakang leher : menarik kepala ke belakang, dan menggelengkan kepala</p> 

No	Keterangan	Pembahasan
10	<p>Otot bahu</p>  <p>1</p> <p>M. deltoideus : mengangkat lengan sampai mendatar</p> <p>M. supraspinatus : mengangkat lengan</p> <p>M. infraspinatus : memutar lengan keluar</p> <p>M. teres minor : memutar lengan keluar</p> <p>M. teres mayor : memutar lengan ke dalam</p>	<p>2</p> <p>M. sub skapularis : menegahkan & memutar humerus ke depan</p>   <p>4</p>
	<p>Otot dada</p> <p>1</p>  <p>M. pectoralis mayor : memutar lengan ke dalam & tengah, menarik tangan melalui dada, merapatkan lengan</p>	<p>2</p>  <p>M. pectoralis minor : menaikan scapula dan menekan baju</p>

No	Keterangan	Pembahasan
3	 <p>M.seratus anterior : origo di costae I-IX</p>	<p>4</p>  <p>M.subclavius : menetapkan clavicula di sendi seblh costae, menekan sendi bahu ke bwh & ke dpn</p>
	 <p>M. biceps brachii : caput longum, caput breve</p>	 <p>M.triceps brachii -caput longum -caput mediale -caput laterale Ekstensi pd articulatio cubiti Ekstensi & adduksi pd articulo humeri caput longum</p>
	 <p>M. brachialis: menggerakkan siku</p>	 <p>M. anconeus : memperlebar siku dan menggencangkan sendi</p>
	<p>Fleksi&supinasi pada articulatio cubiti</p>	 <p>m. extensor carpi ulnaris</p> <p>Otot extensor digit I - M. Extensor policis longus</p> <p>Otot extensor digit II-V - M.extensor digiti minimi</p>
	 <p>Otot extensor lengan bawah : - M. Extensor carpi radialis longus - M. Extensor carpi radialis brevis</p>	

No	Keterangan	Pembahasan
	Regio antebrachii	Regio antebrachii

<p>m. supinator : untuk supinasi tangan</p>		<p>m. pronator teres : fleksi ringan di articulatio cubiti pronasi</p>		
<p>m. pronator quadratus : u/ pronasi tangan</p>		<p>m. flexor carpi radialis : fleksi & abduksi di pergelangan tangan</p>		<p>m. palmaris longus -fleksi ringan di art.cubiti -fleksi palmar</p>
<p>m. flexor digitorum superficialis : utk fleksi digit II-V</p>		<p>m. flexor carpi ulnaris : hari ini fleksi& adduksi di pegl.tangan</p>		
<p>m. flexor policis longus : untuk fleksi digit I</p>				

Regio abdomen

<p>Dinding anterolateral : abdomen dibangun otot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - M. Obliquus external abdominis - M. Obliquus internus abdominis - M. Transversus abdominis 		<p>Dinding posterior abdomen dibangun otot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - M. quadratus lumborum - M. Iliacus - M. Psoas mayor - Terletak dalam rongga panggul - Fungsi : mengangkat tungkai, eksorotasi tungkai 	
<p>Dinding anterior abdomen dibangun otot :</p> <ul style="list-style-type: none"> - M. rectus abdominis - M. pyramidalis 			

Otot posterior

<p>M. trapezius : mengangkat dan menarik sendi bahu</p> <ul style="list-style-type: none"> - pars ascendens - pars transversa - pars descendens 	
<p>M. levator scapulae : menarik scapula ke atas</p>	
<p>M. rhomboideus minor : menggerakkan scapula ke atas dan ke tengah</p>	
<p>M. rhomboideus mayor</p>	
<p>M. latissimus dorsi : endorotasi, adduksi, ekstensi lengan dan respirasi</p>	

No	Keterangan	Pembahasan
	<p>Regio glutealis</p> <p>M. gluteus maximus : untuk rotasi, fleksi, endorotasi femur</p> <p>M. gluteus medius</p> <p>M. gluteus minimus - utk abduksi&endorotasi femur - M. Gluteus medius : utk eksorotasi femur</p>	
	<p>Ektermitas inferior</p> <p>Otot ekstensor</p> <p>M. quadriceps femoris : - M. Rectus femoris - M. Vatus intermedius - M. Vatus medialis - M. Vatus lateralis Untuk fleksi coxae, ekstensi genu</p>	<p>Otot fleksor</p> <p>M. biceps femoris - caput longum -caput breve</p> <p>M. sartorius</p> <p>M. semi membraneus : utk fleksi famur, fleksi cruris</p> 