

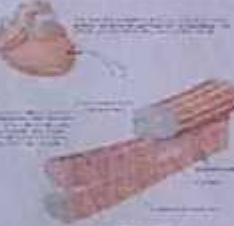


WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Anatomi
Materi	: Musculoskeletal
NIM>Nama Mahasiswa	: 2110101008 / Pifa Aringsih

No	Keterangan	Pembahasan
1	Sebutkan struktur otot rangka	<p>Mikroskopik merupakan pernyataan sifat suatu ukuran yg dapat dilihat dgn menggunakan mata telanjang atau tanpa bantuan alat pembesar.</p> <p>Mikroskopik merupakan pernyataan sifat suatu ukuran yg dapat dilihat dgn alat pembesar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaringan otot menyusun 40-50% berat total tubuh manusia dan tersusun atas serabut-serabut otot.</li> </ul>
2	Jelaskan 1. Axial musculature 2. Appendicular musculature	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otot yg melekat pada rangka aksial</li> <li>• memposisikan kepala, tulang belakang, menggerakkan tulang iga.</li> <li>• mencakup 60% otot rangka tubuh.</li> <li>• menstabilkan atau menggerakkan komponen rangka apendikular.</li> <li>• mencakup 40% otot rangka tubuh.</li> </ul>
3	Sebutkan ciri ciri otot berikut 	<p>Otot Polos → Ciri "x" :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bentuknya gerondong, kedua ujungnya meruncing dan dibagian tengahnya menggelembung.</li> <li>2. mempunyai 1 inti sel</li> <li>3. tidak memiliki garis-garis melintang</li> <li>4. Bekerja diluar kesadaran</li> </ol>
4		<p>Otot Lurik :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bentuknya silindris, memanjang</li> <li>2. tampak adanya garis-garis melintang yg tersusun spt daerah gelap dan terang sdara bersebelahan-seling.</li> <li>3. mempunyai banyak inti sel</li> <li>4. Bekerja di bawah kesadaran.</li> </ol>
5		<p>Otot Jantung :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otot jantung hanya terdapat pada jantung</li> <li>2. Otot jantung strukturnya spt otot lurik Namun cara kerjanya spt otot polos.</li> </ol>
6	Jelaskan fungsi otot	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. menghasilkan gerakan rangka</li> <li>2. mempertahankan sikap &amp; posisi tubuh</li> <li>3. menyatong jaringan lunak</li> <li>4. menunfukan pintu masuk &amp; keluar saluran dan sistem tubuh.</li> <li>5. mempertahankan suhu tubuh: kontraksi otot: energi → Panas</li> </ol>
7	Jelaskan otot antagonis dan contohnya	<p>Antagonis adalah dimana dua otot melakukan gerak yg berkebalikan, jadi saat satu bagian berkontraksi, satunya berelaksasi. Contohnya: Bicep dan trisep di lengan atas saat kamu menekukkan siku dan meluruskan siku.</p>

Jelaskan otot sinergis dan contohnya

Otot sinergis adalah dua atau lebih yg bekerjasama dengan tujuan yg sama. Contohnya: Otot-otot antar tulang rusuk yang bekerja sama ketika kita menarik

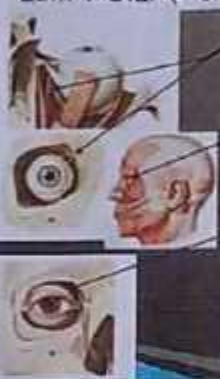
1. napas, atau otot premtor

8 Otot wajah



1. Musku. Occipitofrontalis

Venter frontalis → utk mengerutkan dahi, menarik dahi.



2. M. ~~obliquus~~ obliquus

Oculi → disebeling mata, utk memutar mata.

3. M. Orbicularis

Oculi → utk menutup mata.

4. M. levator

Palpebra superior → pd kelopak mata, utk menarik dan mengangkat kelopak mata ke atas.

5. M. Genioglossus

→ mendorong lidat ke depan.

6. M. levator Anguli oris

7. M. Orbicularis oris → menarik sudut mulut kebawah.

8. M. occipitofrontalis Venter occipitalis → menarik kulit ke belakang.

9. M. Zygomaticus → mengangkat dagu dan mulut waktu senyum.

10. Musculus Buccinator → menahan makanan waktu ngunyah.

11. M. Temporalis → menarik rahang keatas dan belakang.

12. M. Pterigoideus → menarik rahang bawah kedepan.

13. M. masseter → mengangkat rahang bawah pada waktu mulut terbuka.

14. M. Styloglossus → menarik lidat keatas dan belakang.

15. M. platysma

16. M. longus capitis

17. M. sternocleidomastoideus

18. M. depressor labii inferioris → menarik bibir kebawah.

19. M. levator labii superioris

20. M. levator palpebrae superioris

9. Otot leher



M. sternocleidomastoideus

• Samping dextra & sinistra leher. Kanan Kiri

• Fungsi: menarik kepala kesamping kiri, kanan, dan memutar kepala.



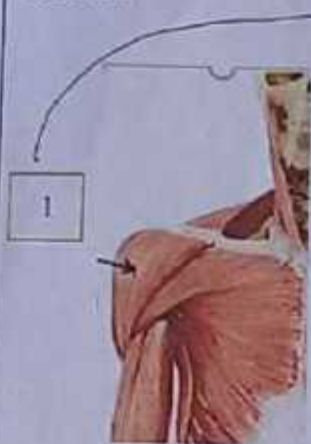
1. M. platysma

- disamping leher, menutup sampai bagian dada.
- Fungsinya: 1. menekan mandibula (rahang bawah) 2. menarik bibir ke bawah. 3. mengerutkan kulit bibir

3. M. longus capitis

- terdapat di belakang leher
- Fungsi: menarik kepala kebelakang.
- menggagelkan kepala.

10 Otot bahu



① M. Deltoides → tempat perlekatan secara intra muscular.  
 ⇒ mengangkat lengan sampai mendatar.



② M. Subskapularis  
 ⇒ menegakkan dan memutar humerus ke depan.  
 → lengan atas

③ M. Supraspinatus  
 ⇒ mengangkat lengan.

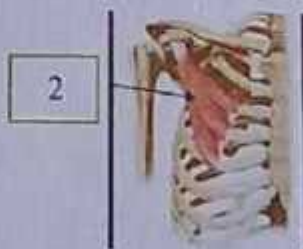
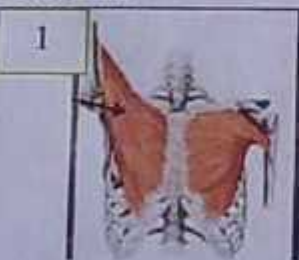


④ M. Infraspinatus  
 ⇒ memutar lengan keluar.

⑤ M. Teres minor  
 ⇒ memutar lengan keluar

6. M. teres mayor  
 ⇒ memutar lengan ke dalam.

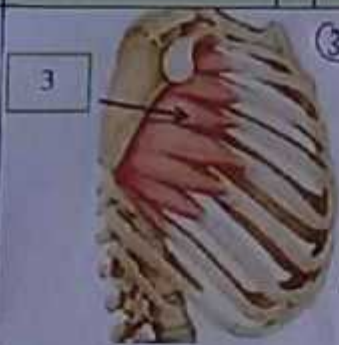
Otot dada



① Muskulus Pectoralis mayor  
 ⇒ memutar lengan ke dalam dan tengah, menarik tangan melalui dada, merapatkan lengan.

② M. pectoralis minor  
 ⇒ menaikkan skapula, menekan bahu.

# Radio Antebrachii



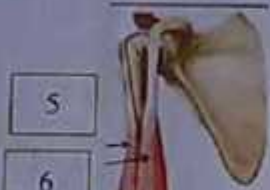
③ - M. serratus Anterior

→ origo di costae 1-IX  
 tulang rusuk



④ - M. subclavius

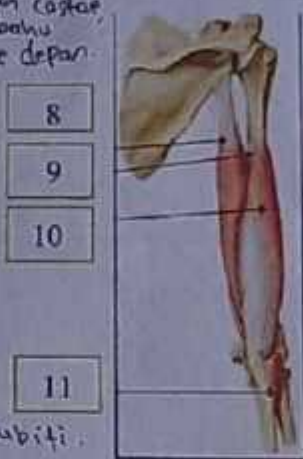
→ menepatkan clavi  
 disendi di sebelah costae  
 menekan sendi bahu  
 ke bawah dan ke depan



M. biceps brachii

⑤ caput longum  
 ⑥ caput breve

falx humeri



\* M. triceps brachii

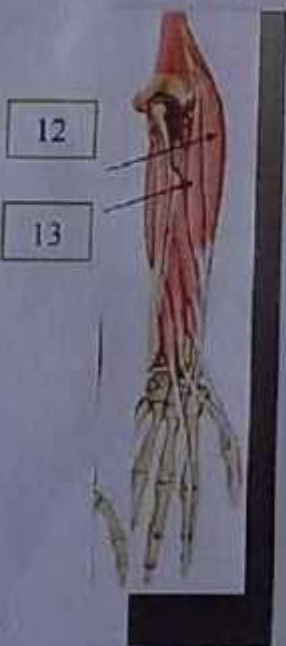
⑧ caput longum  
 ⑨ caput mediale  
 ⑩ caput laterale

→ Fungsi:  
 - ekstensi pada articulatio cubiti  
 - ekstensi & adduksi pada articulatio caput longum



⑦ - M. brachialis

→ flexi dan supinasi pada articulatio cubiti

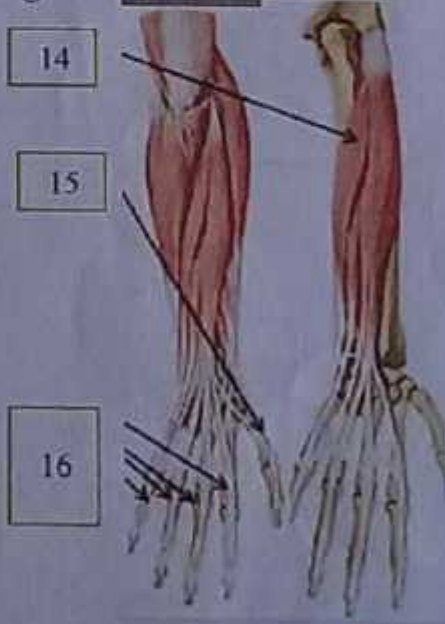


\* Otot ekstensor lengan bawah

⑫ - M. extensor carpi radialis longus

⑬ - M. extensor carpi radialis brevis

⑭ - M. extensor carpi ulnaris



⑪ - Musculus Anconeus  
 → melebarkan siku dan mengencangkan sendi

\* Otot extensor digiti I

⑮ - M. extensor Pollicis longus

\* Otot extensor digiti II - V

⑯ - M. extensor digiti minimi

Regio Antebrachii.

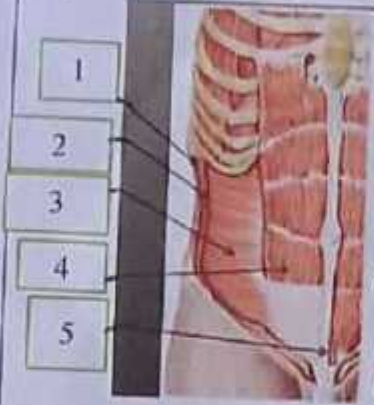


- 17 M. supinator  
\* utk. supinasi tangan
- 18 M. pronator quadratus  
\* utk. pronasi tangan
- 19 M. flexor digitorum superficialis  
\* utk. fleksi digiti II-V.
- 20 M. flexor pollicis longus  
\* utk. fleksi digiti I.
- 21 M. flexor carpi ulnaris  
\* fleksi & adduksi di pergelangan tangan.
- 22
- 23
- 24



- 21 M. pronator teres  
\* fleksi ringan di articulatio cubiti pronasi.
- 22 M. flexor carpi radialis  
\* fleksi & adduksi di pergelangan tangan.
- 23 M. palmaris longus  
\* fleksi ringan di articulatio cubiti - fleksi palmar.

Regio abdomen



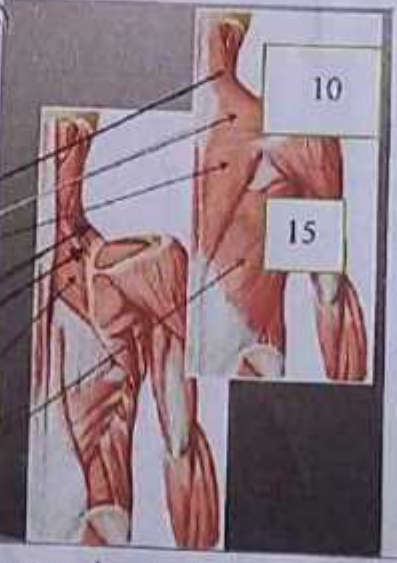
- \* Dinding anterolateral
- 1 M. obliquus externus abdominis
- 2 M. obliquus internus abdominis
- 3 M. transversus abdominis
- \* Dinding anterior abdomen.
- 4 M. rectus abdominis
- 5 M. pyramidalis
- 6
- 7
- 8



- \* Dinding posterior
- 6 M. quadratus lumborum
- 7 M. iliacus
- 8 M. psoas mayor
- \* terletak di dalam rongga panggul (otot panggul).
- \* fungsi: mengangkat tungkai, ekstensi, rotasi tungkai.

\* Otot Posterior

- \* M. trapezius (Cervicodorsalis)
- 9 pars ascendens
- 10 pars transversa (mendatar)
- 11 pars descendens (bawah)
- 12
- 13
- 14
- 15
- \* 12 M. levator scapulae
- 13 M. rhomboideus minor


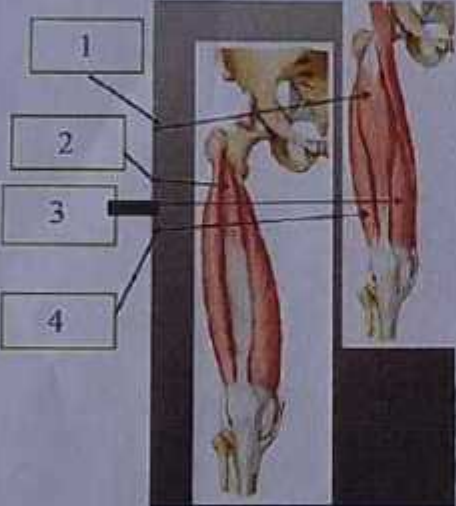
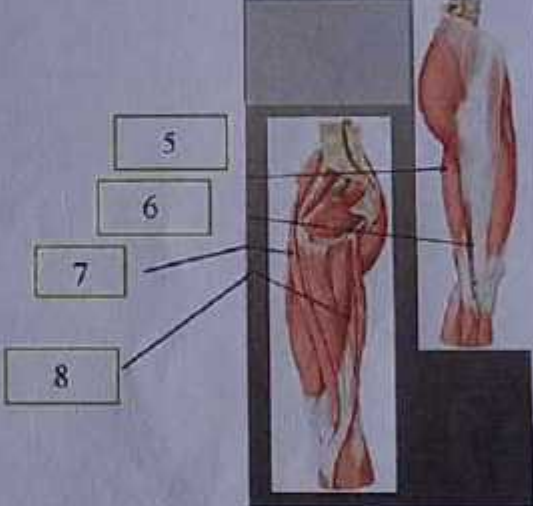


- 14 M. rhomboideus mayor
- 15 M. latissimus Dorsi

Fungsinya :

- \* M. Trapezius = mengangkat dan menarik sendi bahu.
- \* M. levator scapulae = menarik scapula keatas.

- \* M. rhomboideus = menggerakkan scapula keatas dan ke tengah.
- \* M. Latissimus dorsi = Endorotasi, adduksi, ekstensi lengan, dan respirasi.

No	Keterangan	Pembahasan
	<p>Regio glutealis</p> <p>①. M. gluteus maximus            → utk rotasi, fleksi, endorotasi femur.</p> <p>②. M. Gluteus medius            → utk eksorotasi femur.</p> <p>③. M. gluteus minimus            → utk abduksi &amp; endorotasi femur.</p> <p><del>M. gluteus</del></p>	
	<p>Ektermitas inferior</p> 	

✳ Otot ekstensor

\* Musculus quadriceps femoris, tād :

1. M. rectus femoris
2. M. vastus intermedius
3. M. vastus medialis
4. M. vastus lateralis

→ utk fleksi coxae, ekstensi genu.

✳ Otot fleksor

\* M. biceps femoris

- ⑤ caput longum
- ⑥ caput breve

⑦. M. sartorius

⑧. M. Semi membranous

→ utk fleksi femur, fleksi cruris