Kelas	Matpel	Topik
Tanggal	Pelajaran	

Nutrisi dan Kebutuhan Energi

Kompetensi Dasar

Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Indikator

- Menganalisis kandungan jenis nutrisi pada makanan dalam kehidupan sehari-hari. (C4)
- Menganalisis kebutuhan energi sehari-hari. (C4)
- membuat daftar menu diet untuk kalangan remaja. (C6).

Tujuan Pembelajaran

- peserta didik dapat menganalisis kandungan jenis nutrisi pada makanan dengan tepat.
- peserta didik mampu menganalisis kebutuhan energi sehari-hari.
- peserta didik mampu membuat daftar menu diet untuk kalangan remaja.

Petunjuk :

1. Bacalah artikel di bawah ini !
2. Diskusikanlah solusi pemecahan maslah di dalam kelompok !
3. Carilah referensi yang berkaitan dengan masalah ini !
4. Jawablah pertanyaan yang terdapat pada LKPD !
5. Tuliskan kesimpulan hasil diskusi pada kolom yang telah disediakan !

LIVEWORKSHEETS

Bacalah !

Kasus Gizi Buruk di Jambi Masih Tinggil

Rabu, 13 November 2019 | 09:32 WIB
Oleh : Radesman Saragih / JAS

Jambi, Beritasatu.com - Kasus gizi buruk di Provinsi Jambi masih tetap tinggi menyusul masih banyaknya warga masyarakat di daerah itu berpenghasilan rendah dan belum melakukan pola asuh anak yang baik.

Kasus gizi buruk yang ditemukan di Provinsi Jambi hingga November ini mencapai 71 kasus dan dua kasus meninggal. Sebagian besar kasus gizi buruk di daerah itu dialami anak usia bayi lima tahun (balita) dari keluarga kurang mampu.

Kepala Seksi (Kasi) Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, Helfiyan Amnun di sela-sela peringatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke-55 di Kota Jambi, Selasa (12/11/2019) menjelaskan, kasus gizi buruk tersebut terbanyak di Kabupaten Muarojambi, sebanyak 21 kasus dan Tebo sebanyak 19 kasus.

Kasus gizi buruk di Kabupaten Sarolangun tujuh kasus, Tanjungjabung Timur sebanyak lima kasus, Merangin, Batanghari dan Kota Jambi masing-masing empat kasus. Kemudian kasus gizi buruk di Kabupaten Bungo empat kasus, Kerinci tiga kasus dan Tanjungjabung Barat satu kasus.

"Sebagian besar kasus gizi buruk di Jambi disebabkan kekurangan asupan makanan bergizi, perawatan yang kurang baik dan terkena infeksi berbagai penyakit. Kasus gizi buruk ditemukan di tengah keluarga kurang mampu," katanya.

Dijelaskan, kasus gizi buruk di Provinsi Jambi tahun ini relatif menurun dibandingkan dua tahun terakhir. Kasus gizi buruk di Provinsi Jambi tahun 2017 sebanyak 85 kasus dan empat orang kasus meninggal. Kasus gizi buruk tahun 2018 di daerah itu sebanyak 92 kasus dan enam kasus meninggal.

Untuk mengurangi kasus gizi buruk di Jambi, lanjut Helfiyan Amnun, jajaran dinas kesehatan di daerah tersebut terus meningkatkan pendataan anak-anak kurang gizi, pemberian makanan tambahan, peningkatan penyuluhan mengenai pemberian air susu ibu (ASI) dan perbaikan pola asuh anak.

"Anggaran yang disediakan Pemerintah Provinsi Jambi untuk mengatasi kasus gizi buruk tahun ini mencapai Rp 1,8 juta. Bantuan tersebut diberikan kepada anak-anak pengidap gizi buruk selama 90 hari,"ujarnya.

Sementara itu, Sekretaris Daerah (Sekda) Pemerintah Provinsi (Pemprov) Jambi, HM Dianto pada peringatan HKN ke-55 di Jambi, Selasa (12/11) mengatakan, pelayanan kesehatan di Provinsi Jambi, terutama di daerah-daerah terpencil perlu ditingkatkan. Hal itu penting sebagai salah satu upaya menekan kasus gizi buruk dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

"Mari kita jadikan peringatan HKN ini momentum membangun semaangat kerja dan kebersamaan meningkatkan generasi sehat yang dilandasi tekad memajukan bangsa. Kita berkerja sama dengan baik dalam melakukan upaya-upaya inovasi untuk percepatan pembangunan kesehatan tanpa menyalahi aturan yang ada," katanya.

https://www.beritasatu.com/nasional/585006/kasus-gizi-buruk-di-jambi-masih-tinggi.

LIVEWORKSHEETS

Rumusan Masalah

Berdasarkan artikel di atas, buatlah pertanyaan yang berkaitan kebutuhan energi dan nutrisi.
Jawab

Hipotesis

Tentukan hipotesis kalian, rumuskan masalah yang telah kalian buat sebelumnya.
Jawab

Mengumpulkan Data

Untuk menguji hipotesis yang dibuat sebelumnya kajilah dari beberapa sumber (buku IPA, bahan ajar, literatur dan mengukur) atau sumber lain dan diskusikan dengan kelompok terkait dengan nutrisi.

1. Penyebab gizi buruk

LIVEWORKSHEETS

2. Mengukur berat dan tinggi badan salah satu temanmu

Nama	Berat badan (Kg)	Tinggi badan (m)

3. Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$\text{IMT} = \frac{\text{Massa Tubuh (kg)}}{\text{Tinggi Tubuh (m)} \times \text{Tinggi Tubuh (m)}}$$

Setelah menghitung IMT, maka Anda dapat melihat apakah berat badan Anda tergolong ideal berdasarkan kategori berikut ini (satuan kg/m2).

Kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT)

Rentang IMT (Kg/m^2)	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

Nama	Indeks massa tubuh (IMT)	Kriteria IMT

4. Menghitung kebutuhan kalori agar berat badan tetap

Rumus untuk berat badan tetap: BB (Kg) x 30kkal/hari=……..

Nama	Kebutuhan kalori/hari

LIVEWORKSHEETS

5. Mengidentifikasi jenis-jenis nutrisi dari berbagai sumber

No	Jenis nutrisi	fungsi	Contoh bahan
1	Karbohidrat		
2	lemak		
3	protein		
4	vitamin		
5	mineral		

Analisis data :

Berdasarkan informasi dari buku sumber yang telah dibaca dari literatur :

1.Menurut kalian apa penyebab gizi buruk? jelaskan!.....

2.Menurutmu, apakah solusi gizi buruk?

3. Merancang daftar menu harian dengan jumlah kalori =……..

JADWAL	MENU	JUMLAH KALORI	JUMLAH TOTAL KALORI
PAGI			
SIANG			
MALAM			

LIVEWORKSHEETS

DAFTAR MENU GIZI SEIMBANG HARIAN

PAGI :

SIANG :

MALAM :

KESIMPULAN

LIVEWORKSHEETS