

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PENYELIDIKAN *NUTRISI MAKANAN KEMASAN*



NAMA :
KELAS :
NOMOR :



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PERTEMUAN 1

DISCOVERY LEARNING



Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	Tujuan Pembelajaran
3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan	3.5.1 Mengidentifikasi bahan makanan pada produk kemasan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan	3.5.1.1 Melalui kegiatan pengamatan yang dipandu LKPD 1, peserta didik dapat mengidentifikasi bahan makanan pada produk kemasan dengan tepat
	3.5.2 Menganalisis kebutuhan energi sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan	3.5.2.1 Melalui kegiatan diskusi yang dipandu LKPD 1, peserta didik dapat menganalisis kebutuhan energi dengan benar
	3.5.3 Menjelaskan jenis nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan	3.5.3.1 Melalui kegiatan diskusi yang dipandu LKPD 1, peserta didik dapat menjelaskan jenis nutrisi makanan dengan benar
	3.5.4 Menjelaskan fungsi nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan	3.5.4.1 Melalui kegiatan diskusi yang dipandu LKPD 1, peserta didik dapat menjelaskan fungsi nutrisi makanan dengan benar

A. JUDUL

Perluakah mengidentifikasi nutrisi makanan kemasan? Apakah makanan kemasan yang kalian konsumsi baik untuk kesehatan sistem pencernaan?

B. TUJUAN

1. Mengidentifikasi bahan makanan pada produk kemasan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
2. Menganalisis kebutuhan energi sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
3. Menjelaskan jenis nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan
4. Menjelaskan fungsi nutrisi makanan sebagai upaya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan

C. LANDASAN PENYELIDIKAN

Pola hidup manusia kini beralih menjadi lebih praktis, hal ini ditandai dengan pemakaian produk kemasan, termasuk makanan. Dengan mengesampingkan nutrisi didalam makanan kemasan tersebut, manusia lebih mengedepankan nilai praktis dari makanan kemasan tersebut.

Seberapa seringkah kalian memakan makanan kemasan ? Pernahkan kalian memperhatikan kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian makan ? Pernahkan kalian memikirkan efek yang ditimbulkan dari makanan kemasan tersebut terhadap kesehatan sistem pencernaan? Mari kita temukan kandungan nutrisi yang ada pada makanan kemasan dan bahan makanan sehari - hari.

Maka penyelidikan perlu dilakukan terhadap nutrisi makanan kemasan. Mulailah dengan memahami tabel penyelidikan di bawah ini.

D. ALAT DAN BAHAN

Kemasan makanan yang mudah didapatkan di sekitar rumah masing-masing.

E. PROSEDUR

- *Penyelidikan nutrisi makanan kemasan*
- 1. Sediakanlah dua makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian
- 2. Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi
- 3. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut
- 4. Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan

F. ANALISIS DAN PENYELIDIKAN



Gambar 1. Contoh tabel gizi pada kemasan makanan

1. Penyelidikan nutrisi makanan kemasan



Ayo Mengamati

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	KARBOHIDRAT		
	PROTEIN		
	LEMAK		
	VITAMIN		
	MINERAL		

Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan Pada Kemasan	Total kalori yang dihasilkan untuk tiap kemasan
	KARBOHIDRAT		
	PROTEIN		
	LEMAK		
	VITAMIN		
	MINERAL		

2. Pertanyaan dan Diskusi

Ayo Berdiskusi



1. Setelah kalian melihat komposisi serta kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian identifikasi, apakah makanan instan kemasan tersebut cukup baik untuk memenuhi gizi harian kalian? Jelaskan !

2. Setelah kalian mengidentifikasi komposisi dan nilai gizi makanan kemasan tersebut, menurut kalian sudahkan memenuhi komponen gizi seimbang? Jelaskan!

3. Kalau sudah mengandung nutrisi yang termasuk komponen gizi seimbang apakah jumlahnya sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh?

4. Identifikasilah apakah ada kandungan lainnya yang tidak diperlukan oleh tubuh kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan? Jelaskan!

5. Bagaimana caranya agar mendapatkan kebutuhan gizi harian sesuai pedoman gizi seimbang?

6. Apakah dengan makanan ringan favoritmu atau makanan kemasan kalian merasa nutrisinya memenuhi kecukupan energi untuk menunjang kegiatanmu sehari-hari? Jelaskan!

7. Berdasarkan Tabel kecukupan energi harian yang ada di buku paket IPA Kelas VIII halaman 163, analisislah apakah jika kalian mengonsumsi dua makanan kemasan tersebut sudah memenuhi kecukupan energi harian kalian?

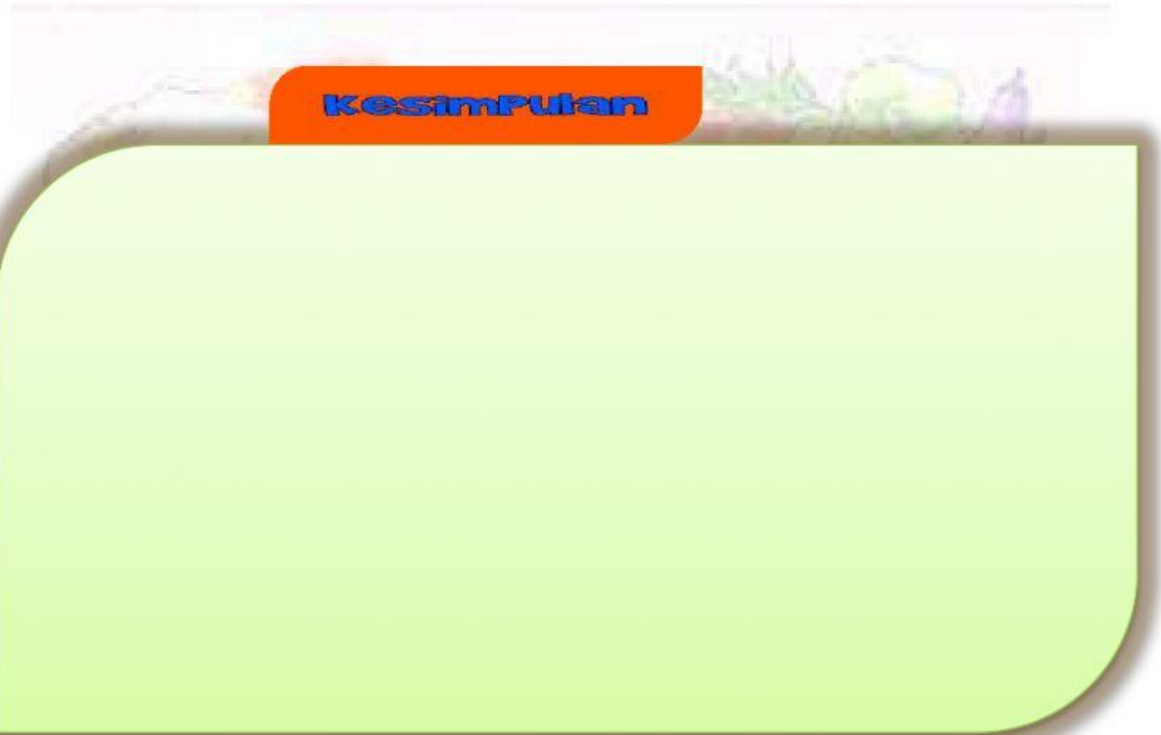
8. Apa sajakah yang termasuk komponen gizi seimbang? Jelaskan pula jenis dan fungsi nutrisi yang termasuk ke dalam komponen gizi seimbang!

9. Komponen nutrisi apa lagi yang dibutuhkan oleh tubuh selain 5 komponen nutrisi tersebut? Jelaskan!

10. Menurut kalian kenapa asupan nutrisi yang kita konsumsi harus seimbang dan bagaimana kaitannya dengan kesehatan sistem pencernaan?Jelaskan!

3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil identifikasi dan diskusi yang telah dilakukan, apa yang dapat kalian simpulkan.



Kesimpulan

LKPD 2



STRUKTUR DAN FUNGSI SISTEM PENCERNAAN MAKANAN PADA MANUSIA

BAGAIMANAKAH JALANNYA PROSES PENCERNAAN MAKANAN YANG KITA KONSUMSI ?

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.	3.5.5 Mengidentifikasi organ-organ sistem pencernaan pada manusia.
	3.5.6 Menentukan fungsi organ-organ sistem pencernaan pada proses pencernaan manusia.
	3.5.7 Menganalisis proses dan hasil pencernaan secara mekanik pada manusia.
	3.5.8 Menganalisis proses dan hasil pencernaan secara kimiawi pada manusia.

C. TUJUAN

1. Mengidentifikasi organ-organ sistem pencernaan
2. Menentukan fungsi organ-organ sistem pencernaan pada proses pencernaan pada manusia
3. Menganalisis proses dan hasil pencernaan secara mekanik pada manusia
4. Menganalisis proses dan hasil pencernaan secara kimiawi pada manusia

D. LANDASAN TEORI

Proses pencernaan merupakan suatu proses yang melibatkan organ-organ pencernaan dan kelenjar pencernaan. Antara proses, organ-organ dan kelenjarnya merupakan kesatuan sistem pencernaan. Sistem pencernaan berfungsi memecah bahan-bahan makanan menjadi sari-sari makanan yang siap diserap dalam tubuh. Makanan mengalami proses pencernaan sejak makanan berada di dalam mulut hingga proses pengeluaran sisa-sisa makanan hasil pencernaan. Tahukah kamu bagaimana jalannya proses pencernaan makanan yang kita konsumsi? Untuk lebih jelasnya mari kita lakukan pengamatan berikut!

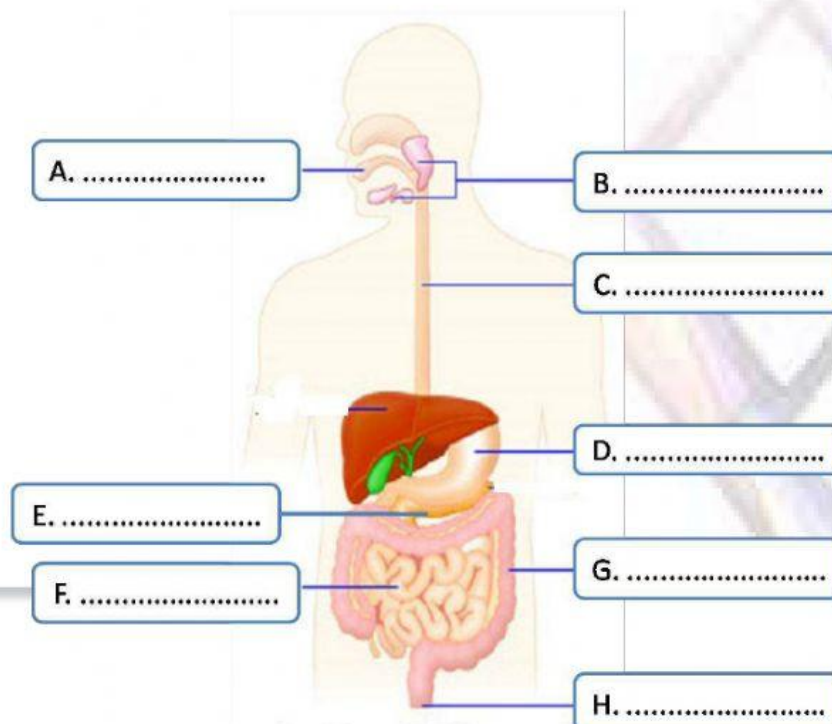
E. PROSEDUR KERJA

Kegiatan 1

1. Amati tayangan video yang dishare oleh guru melalui *googlesite*!
2. Catatlah informasi penting yang ditayangkan dalam video tersebut !
3. Lengkapilah tabel 1 berdasarkan gambar bagan organ dan kelenjar pencernaan dari tayangan video kemudian carilah fungsi dari masing-masing organ !
4. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dalam LKPD !
5. Gunakanlah buku siswa, buku pendamping dan buku IPA lainnya yang relevan sebagai sumber studi pustaka dalam proses pengamatan!



Ayo Mengamati



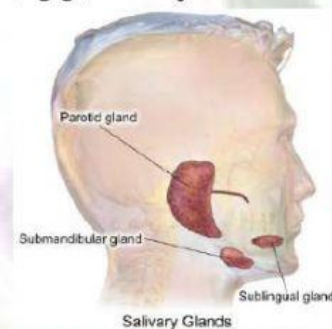
**Tabel 1. Pengamatan Struktur Organ Pencernaan Utama dan Organ
Pencernaan Tambahan dan Fungsinya**

NOMOR	ORGAN	STRUKTUR	FUNGSI ORGAN
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			

Organ pencernaan tambahan berupa kelenjar pencernaan, yaitu organ yang menghasilkan enzim untuk membantu proses pencernaan seperti : Lidah, gigi, kelenjar air ludah (saliva), hati, kantung empedu dan pankreas.



Struktur rongga mulut



Kelenjar saliva

ORGAN	STRUKTUR	FUNGSI ORGAN
Lidah		
Gigi		
Kelenjar saliva		