

E-LKS

ILMU PENGETAHUAN ALAM

KELAS V SEKOLAH DASAR



N A M A :

1

2

SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Pada gambar di bawah ini, disajikan skala bristol.
Skala bristol merupakan skala yang menunjukkan ukuran kepadatan tinja dari yang terpadat (model yang pertama) hingga tercair (model yang terakhir).

Skala Tinja Bristol

Tipe 1		Keras, mirip kacang (sulit dikeluarkan)
Tipe 2		Seperti sosis, tetapi masih menggumpal
Tipe 3		Berbentuk sosis, permukaannya retak
Tipe 4		Mirip sosis atau ular, empuk dan halus
Tipe 5		Seperti gumpalan, namun mudah dikeluarkan
Tipe 6		Permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan
Tipe 7		Sama sekali tak berbentuk 100% cair

(Sumber: Wikipedia, 2016)



Apakah kamu tahu ??



Cara untuk mengetahui sistem pencernaan yang sehat dapat dilihat dari keteraturan melakukan pembuangan feses atau defekasi. Pada umumnya, rutinitas defekasi dilakukan sebanyak 3-4 dalam seminggu. Akan tetapi normal juga jika seseorang defekasi setiap hari nya karena tergantung dengan sistem metabolisme tubuh masing-masing. Selain itu, feses juga bias dilihat, menurut skala Bristol feses normal yaitu skala 3 dan 4. Adapula untuk mengetahui yaitu degan stabilnya berat badan.

Langkah kegiatan

Mencatat semua makanan yang dikonsumsi sehari sebelum hari pengamatan



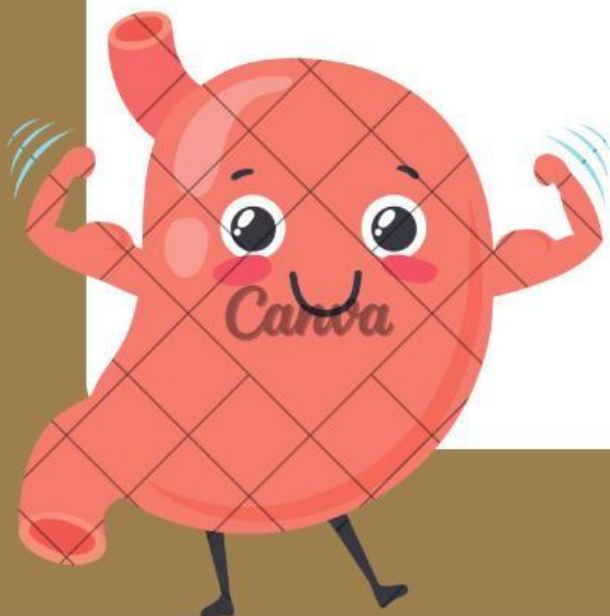
Melakukan pengamatan tepat di hari pengamatan terhadap feses masing-masing



Mengusahkan pengamatan feses dilakukan pagi hari sebelum mengkonsumsi apapun



Mencatat semua hasil pengamatan pada tabel berikut



**Bersama teman sebangkumu,
isilah hasil pengamatan pada tabel di bawah ini!**



Tabel Pengamatan Makanan

No.	Nama	Makanan yang Dikonsumsi	Minuman yang Dikonsumsi
1.			
2.			



Tabel Pengamatan Feses

No	Nama	Warna	Bentuk	Aroma	Posisi dalam air
1			Lihat pada skala tinja bristol tipe :	☐ Berbau ☐ Berbau menyengat	☐ Tenggelam ☐ Terapung
2			Lihat pada skala tinja bristol tipe :	☐ Berbau ☐ Berbau menyengat	☐ Tenggelam ☐ Terapung



Tabel Pengamatan Keteraturan Defekasi

No	Nama	Berapa kali kamu melakukan defekasi dalam seminggu ?
1		☐ 1-2 kali ☐ 3-4 kali ☐ setiap hari
2		☐ 1-2 kali ☐ 3-4 kali ☐ setiap hari

**Bersama teman sebangkumu,
Diskusikan kesimpulan hasil pengamatan pada tabel berikut**



Tabel Kesimpulan

Setelah melakukan pengamatan di atas, apa yang dapat kamu simpulkan ? paparkan hasilnya ! (diskusikan bersama temanmu)

1

2



-SELESAI-