



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) ELEKTRONIK BERBASIS WORD SQUARE "ZAT MAKANAN"

Mata Pelajaran : Biologi
Kelas/Semester : XI/2
Materi Pokok : Sistem Pencernaan
Sub Materi Pokok : Zat Makanan
Alokasi Waktu : 2x45 Menit



Nama Siswa :
Kelompok :



TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menganalisis jenis zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia
2. Peserta didik dapat menelaah fungsi zat makanan bagi tubuh manusia
3. Peserta didik dapat menganalisis dampak kekurangan gizi bagi tubuh
4. Peserta didik dapat mendeskripsikan teknologi pengolahan dan keamanan pangan





WACANA

Tahukah kamu



Pada dasarnya, semua makhluk hidup harus memenuhi kebutuhan energinya dengan cara mengonsumsi makanan. Makanan tersebut kemudian diuraikan dalam sistem pencernaan. Zat makanan dapat dikelompokkan menurut jumlah yang dibutuhkan oleh makhluk hidup yaitu zat makanan makro dan mikro.

Zat makanan makro, yaitu zat makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar, antara lain berupa karbohidrat, protein, lemak, dan air. Zat makanan mikro, yaitu zat makanan yang diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit, antara lain berupa vitamin dan mineral.



SUMBER BELAJAR

- Buku Biologi SMA/MA Kelas XI Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Buku Biologi untuk SMA/MA Kelas XI penerbit Erlangga
- Video Pembelajaran



CARA KERJA

- Bacalah sumber yang diberikan guru
- Isilah identitas anda dengan benar
- Jawablah pertanyaan E-LKPD dengan benar
- Carilah jawaban dari soal-soal tersebut pada kolom *word square* yang telah disediakan secara vertikal, horizontal, dan diagonal
- Tekan huruf atau jawaban yang telah anda temukan didalam kolom *word square*
- Tulis jawaban dari soal tersebut pada kolom jawaban yang telah disediakan
- Setelah menjawab semua pertanyaan yang anda jawab, klik tanda baca "Finish"



Contoh Pengerjaan Soal Word Square

- Proses pencernaan pada manusia terdiri dari dua jenis, yaitu pencernaan secara mekanik dan pencernaan secara... **(KIMIAWI)**
- Organ yang berfungsi mengunyah makanan sehingga makanan menjadi halus adalah... **(GIGI)**
- Zat kimia yang dihasilkan oleh tubuh yang berfungsi mempercepat reaksi-reaksi kimia dalam tubuh disebut... **(ENZIM)**

WORD SQUARE →

O	A	J	U	Y	A	S	M	I	J
X	G	B	E	Q	E	K	V	I	O
M	C	K	A	N	Q	M	I	B	Z
Z	J	O	M	C	Z	W	U	A	G
I	G	W	F	P	A	I	S	H	N
C	E	B	C	I	F	W	M	Q	U
D	Y	Z	M	K	Z	Z	H	P	L
B	R	I	S	S	G	I	G	I	F
U	K	N	W	Y	X	C	X	B	I
H	W	F	L	N	A	M	W	M	P

3



KEGIATAN DISKUSI

KEGIATAN 1

Word Square untuk nomor 1 sampai 5

M	T	L	F	S	R	L	E	H	D	L	J
Q	Q	E	C	H	P	F	X	R	Q	K	W
Z	N	M	V	F	G	R	D	J	L	O	Q
x	K	A	R	B	O	H	I	D	R	A	T
P	D	K	P	U	T	Y	T	T	A	I	B
S	E	X	T	A	O	N	M	L	E	O	E
T	S	Z	L	H	C	U	Y	K	K	Z	N
G	J	B	Z	X	K	Z	S	C	M	N	X
M	O	N	O	S	A	K	A	R	I	D	A
X	C	X	P	W	P	R	O	T	E	I	N

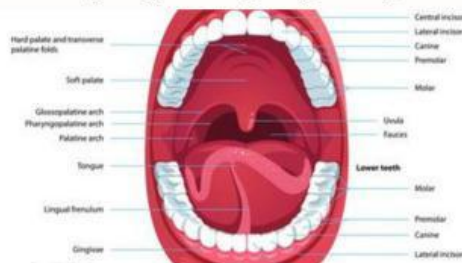
1. Karbohidrat merupakan jenis fruktosa yang memiliki rasa paling manis, serta banyak terdapat pada bahan makanan. Dimanakah terdapat jenis fruktosa pada bahan makanan tersebut...
2. Zat makanan dalam metabolisme menghasilkan energi tinggi untuk satuan berat yang sama adalah
3. Zat gizi merupakan ikatan kimia yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsi menghasilkan energi, pembangun serta memelihara jaringan. Berasal dari manakah sumber energi utama pada manusia...
4. Karbohidrat yang paling sederhana yang tersusun atas satu gugus gula yaitu...
5. Dalam penyusunan makanan formula yang mengandung sereal sebagai bahan makanan utama perlu dipilih pangan jenis kacang-kacangan sebagai campurannya. Gabungan kedua jenis pangan tersebut bertujuan untuk meningkatkan mutu. Zat gizi yang meningkatkan mutu pada makanan tersebut adalah...



Word Square untuk nomor 6 sampai 10

P	O	U	R	E	G	N	X	J	F	K	Z
R	N	R	I	C	S	J	N	A	J	A	M
O	B	G	L	J	H	A	W	M	D	K	I
V	I	T	A	M	I	N	L	I	O	K	K
I	X	G	V	P	S	V	R	L	H	V	R
T	X	Y	O	J	U	A	T	A	M	B	O
A	V	R	X	S	K	L	Y	S	L	A	E
M	B	P	J	A	D	B	R	E	Y	P	L
I	L	P	S	P	X	M	V	X	F	J	E
N	X	I	L	T	K	M	S	O	S	P	M
X	D	K	L	H	E	L	X	R	O	I	E
Z	M	A	K	R	O	E	L	E	M	E	N

6. Enzim yang terdapat pada gambar tersebut ialah enzim...



- Dari semua jenis zat makanan, tidak semua zat yang mengalami proses pencernaan. Zat yang tidak akan mengalami proses pencernaan adalah...
- Sebagian besar vitamin tidak dapat disintesis dalam tubuh. Namun, ada vitamin yang dapat dibuat dari zat-zat tertentu disebut...
- Karbohidrat yang terdiri dari dua gugus gula seperti sukrosa, laktosa, dan maltosa disebut...
- Mineral dibagi menjadi 2 yaitu ... dan ...



Word Square untuk nomor 11 sampai 15

M	A	L	N	U	T	R	I	S	I	Z	H
A	F	I	T	I	D	A	G	B	Y	W	W
R	L	E	A	D	J	H	K	X	Q	L	O
A	D	I	T	I	F	U	L	L	G	Y	B
S	Y	K	I	K	Z	N	N	M	F	Z	E
M	B	Y	A	S	B	X	Z	H	O	X	S
U	U	G	M	S	R	U	S	N	O	V	I
S	M	Y	T	T	N	K	A	U	G	J	T
G	V	X	S	O	A	U	O	Q	P	A	A
A	V	I	T	A	M	I	N	O	S	I	S

11. Keadaan dimana komposisi zat makanan tidak seimbang (defisiensi nutrisi) dapat menyebabkan penyakit lain disebut...
12. Merupakan zat tambahan yang diberikan kepada makanan atau minuman untuk tujuan tertentu disebut zat...
13. Winda merupakan anak perempuan berusia 3 tahun dengan, TB = 85 cm, BB= 30 kg. Dalam suatu hari Winda dapat menghabiskan susu sebanyak 200 ml, suka makan donat, bakso dan juga es krim. Namun ia tidak suka makan sayur, buah dan juga ikan. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diambil kesimpulan, apakah yang dialami oleh Winda tersebut ?
14. Kekurangan vitamin dapat mengakibatkan penyakit defisiensi yang disebut...
15. Seorang ibu melahirkan bayi yang cukup sehat di sebuah desa. Pertumbuhan sang bayi normal sampai di usianya yang menginjak tujuh bulan. Setelah terserang panas tinggi, kondisi bayi memburuk dan mulai kehilangan nafsu makan. Di umur 11 bulan, kulit bayi tersebut melonggar dan mengerut. Menurut ciri diatas, bayi tersebut menderita...



KEGIATAN 2

1 Perhatikan video berikut !

Dari kasus tersebut kandungan zat makanan apa yang sangat berperan dalam memicu penyebab gangguan gizi yang diderita anak tersebut ?

Jawaban :



2

Perhatikan tabel zat makanan dibawah ini

Lengkapilah tabel berikut bagaimana fungsi zat gizi beserta sumber makanan yang diperlukan bagi penderita gizi buruk !

NO	Zat Makanan	Fungsi	Sumber makanan
1.	Karbohidrat	Sumber energi pertama (menghasilkan 4 kal/kg asupan karbohidrat)	
2.	Lemak		
3.			Daging dada ayam, telur, makanan laut, brokoli, kacang-kacangan, dan lain-lain.
4.		Pembentukan tulang dan gigi, komponen enzim-enzim, dan aktivitas persarafan.	
5.	Air		Air minum, buah, sayur dan daging



3 Perhatikan gambar berikut !



- A Susunlah sebuah menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi yang ditunjukkan oleh gambar !

Jawaban :

- B Analisislah dampak yang terjadi apabila kebutuhan zat gizi seseorang tidak terpenuhi !

Jawaban :



4 Perhatikan gambar berikut !



Seorang laki-laki yang berotot/binaragawan biasanya membutuhkan asupan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki kurus/tidak berotot. Seorang binaragawan mampu menghabiskan 40 butir telur ayam untuk kebutuhan dalam masa pembentukan tubuhnya. Kebutuhan energi seseorang diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak dalam jumlah yang sesuai.

A Setelah melihat gambar diatas, coba kamu analisislah adakah perbedaan kebutuhan energi pada binaragawan dengan orang biasa ? Jelaskan !

Jawaban :

B Menurut hasil analisis kamu, apakah kebutuhan akan protein tinggi pada binaragawan sama dengan orang biasa? Jelaskan !

Jawaban :



5 Bacalah kasus mengenai teknik Boiling dibawah ini !

April memasak sayur bayam dengan menggunakan teknik boiling yaitu mengolah makanan menggunakan cairan hingga titik didih mencapai 100°C . Sayur tersebut ia masak dengan cara direbus hingga mendidih dalam waktu yang cukup lama.

Pertanyaan

Analisislah dampak dari merebus sayuran terlalu lama dan zat apa yang berpengaruh terhadap kondisi sayuran tersebut !

Jawaban :

KESIMPULAN