

E-LKPD

# Budaya Hidup Sehat

## *Literasi Sains*

*Di Buat Oleh : Husain, M.Pd*

PENGAWAS MADRASAH



*Kementerian Agama  
Kabupaten Hulu Sungai Tengah  
Provinsi Kalimantan Selatan*

# Makanan Bergizi (Nutrien)



## INDIKATOR PEMBELAJARAN

- Siswa mampu mengenali berbagai fenomena budaya hidup sehat melalui gambar dalam LKPD Digital.
- Siswa mampu menggagas permasalahan dari fenomena makanan bergizi dalam sistem imunitas setelah mengamati Artikel & Video pada LKPD Digital.
- Siswa mampu mengevaluasi berbagai fenomena makanan bergizi (nutrien) dan menafsirkan data ilmiah dari percobaan sederhana praktikum virtual identifikasi kandungan vitamin C pada buah-buahan yang ada pada LKPD Digital.
- Siswa mampu membuat laporan praktikum berupa poster melalui data praktikum virtual identifikasi kandungan vitamin C pada buah-buahan dengan LKPD Digital.
- Siswa mampu mempresentasikan tentang identifikasi kandungan vitamin C pada buah-buahan dalam bentuk poster setelah mengamati praktikum virtual dengan LKPD Digital.

|                                                                                     |             |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
|  | <b>NAMA</b> | <b>JABATAN</b> |
|  |             | <b>KETUA</b>   |
|  |             | <b>ANGGOTA</b> |
|  |             | <b>ANGGOTA</b> |
|  |             | <b>ANGGOTA</b> |

# BUDAYA HIDUP SEHAT



*Diskusikan !!!!  
Dengan Teman Disampingmu*

Bagaimana Pendapat Kalian Dengan Gambar Seorang Anak Mengonsumsi Roti Yang Berlapis-lapis seperti gambar di atas, Apakah hal ini menunjukan Budaya Hidup Sehat? Kemudian Bagaimana Menurut Kamu Yang Dimaksud dengan Budaya Hidup Sehat?

## Budaya Hidup Sehat



Budaya hidup sehat adalah kebiasaan menjalankan pola hidup yang bermanfaat bagi tubuh. Beberapa pola hidup yang menjadi bagian budaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, beristirahat yang cukup, dan tentunya senantiasa menjaga kebersihan tubuh.

*My Recipes*

# Kamu Adalah Yang Kamu Makan



**Benarkah Makanan Mencerminkan Diri Kita?**

**Coba Pilihlah Dua Jenis Makanan dari Gambar Yang Sesuai Dengan Selera Kalian!**

**Kemudian Setelah Memilih Makanan Tersebut Kira-kira Apa Yang Bisa Kalian Simpulkan dari Makanan Yang Kalian Pilih?**

**Tuliskan Jawaban Kalian di Bawah Ini**

---

---

---

---

---

---

---

# Makanan Bergizi

## NUTRIEN



2 servings



15 minutes

1.



Nasi mengandung 130 kalori per 100 gram berat dan 28 gram karbohidrat

### KARBOHIDRAT

Nasi mengandung Nutrisi Karbohidrat. Fungsi Karbohidrat adalah memberikan energi pada tubuh dan berperan sebagai dasar untuk beberapa bagian sel tubuh.

### PROTEIN

Protein disebut sebagai Nutrien yang berfungsi memebangun tubuh atau pembentuk struktur tubuh

3.



Gorengan rata-rata mengandung 228 kalori per 100 gram berat dan memiliki lemak jenuh sebesar

2.



Ikan Gurame mengandung 125 kalori per 100 gram berat dan 17.5 gram protein

### LEMAK

Lemak Berfungsi untuk melindungi organ tubuh dari benturan atau guncangan. Juga berfungsi sebagai Isolator dalam memeprtahankan suhu tubuh

4.



Susu dan produk olahannya merupakan sumber kalsium

### MINERAL

Mineral merupakan Nutrien yang tidak dibuat oleh tubuh, tetapi mineral sangat diperlukan oleh tubuh berfungsi untuk memelihara otot dan sistem saraf kita.

5.



Buah-buahan Mengandung Vitamin

### VITAMIN

Vitamin diperlukan untuk memelihara fungsi sistem tubuh. Vitamin tidak mengandung energi, tetapi tubuh kita memerlukan vitamin untuk membantu mempercepat segala reaksi kimia dalam tubuh, termasuk menguatkan imunitas.

# Fenomena Makanan Bergizi

Dari Gambar dan Data Tentang Fenomena Makan Bergizi dan Nutrien yang terkandung dalam makanan, maka Pasangkan Menurut Kalian Fenomena Yang Benar Sesuai Dengan Hasil Analisis Kalian Antara Kotak Putih Dengan Kotak Pink Dengan Cara Memasangkan Menarik Kotak Pink Ke Kotak Putih.

Buah Jeruk Bali

Segelas Air Susu

Daging Sapi Bakar

Buah Strowbery

Ubi Jalar dan Jagung

Kacang Kacangan

Tepung Tapioka

Ayam Bakar

Vitamin

Karbohidrat

Protein

Mineral

Karbohidrat

Protein

Lemak

Vitamin

# Stimulus

## Gizi dan Imunitas

PENTINGKAH KONSUMSI  
MAKANAN BERGIZI SEIMBANG?

Sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh merupakan sistem pertahanan alami yang bertugas untuk melindungi tubuh dari serangan patogen atau kuman (virus, bakteri, jamur). Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi sistem kekebalan adalah asupan gizi yang seimbang. Asupan gizi seimbang diperlukan untuk semua sel agar berfungsi secara optimal, termasuk sel dalam sistem kekebalan tubuh. Konsumsi makanan yang tepat dan seimbang dapat meningkatkan kesehatan secara umum dan kinerja sistem kekebalan secara khusus. Sementara sebaliknya, konsumsi makanan yang tidak sehat dapat melemahkan sistem kekebalan dan meningkatkan risiko terkena penyakit.

Beberapa zat gizi yang penting bagi sistem kekebalan tubuh antara lain yaitu protein, vitamin C, vitamin E, seng, dan selenium. Protein yang bisa diperoleh dari daging, ikan, telur, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk susu merupakan zat gizi penting yang berfungsi untuk memperbaiki jaringan tubuh serta sebagai penghasil antibodi. Vitamin A dapat diperoleh dari wortel, ubi jalar, bayam, brokoli, dan hati; vitamin C dari buah-buahan jeruk, stroberi, paprika, brokoli, dan kiwi; serta vitamin E dari minyak sayur, kacang-kacangan, biji-bijian, dan sayuran hijau. Ketiga vitamin tersebut merupakan antioksidan yang dapat membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Seng dan selenium ialah mineral yang juga penting untuk sistem kekebalan tubuh, karena mampu membantu mengaktifkan enzim yang terlibat dalam respons kekebalan tubuh. Seng dapat diperoleh dari daging, ikan, kacang-kacangan, biji-bijian, produk susu, dan telur. Sedangkan selenium dari kacang-kacangan, daging, ikan, dan telur. Selain nutrisi tertentu, makanan yang tinggi serat juga penting bagi sistem kekebalan tubuh. Serat membantu memperbaiki saluran pencernaan dan memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan cara memperkenalkan bakteri sehat ke dalam tubuh.

Khusus Vitamin C merupakan zat gizi yang mudah untuk di konsumsi dengan buah-buahan yang ada disekitar kita. Serta dengan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C kita lebih tahan terhadap serangan virus dan penyakit lainnya. Sehingga vitamin C harus selalu dikonsumsi setiap hari dengan takaran yang tidak berlebihan. Secara keseluruhan, makanan sehat dan seimbang adalah kunci untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga tubuh tetap sehat. Konsumsi nutrisi yang tepat dan menghindari makanan tidak sehat dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kinerja sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan dan gaya hidup sehat.

### Referensi:

Calder, P.C. Nutrition and immunity. *Nutr. Diabetes* 11, 19 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41387-021-00165-0>

Penulis : Muhammad Ilham Gibran  
Mahasiswa Magang Dinkes DIY dari Program Studi S1 Gizi Kesehatan, FKMK Universitas Gadjah Mada.



# Orientasi Permasalahan



Dari Artikel dan Tayangan Video Di Atas Yang Menjadi Permasalahan Utama Dalam Peningkatan Sistem Daya Tahan Tubuh Kita ?

Berilah Tanda Centang Dengan Mengklik pada kotak Di depan Permasalahan !

|                          |                                                             |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>Sistem Imunitas Meningkat Dengan Banyak Makan</b>        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sistem Imunitas Akan Muncul Dengan Sendirinya</b>        |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sistem Imunitas Akan Bertambah Dengan Konsumsi Vit C</b> |
| <input type="checkbox"/> | <b>Sistem Imunitas Muncul Dengan Budaya Hidup Sehat</b>     |

## PEMECAHANNYA ?

Pilihlah Salah Satu Alternatif Yang Menjadi Solusi Dari Permasalahan Utama Dengan Memilih Pernyataan Dalam Kolom Di Bawah Ini !



# PRAKTIKUM VIRTUAL

## Judul Praktikum IDENTIFIKASI KANDUNGAN VITAMIN C

 Uji Kandungan Vitamin C dengan Iodine - MTsN 1 Sidoarjo... HASIL PENGAMATAN [Share](#)

| Nama Sampel      | Jumlah Tetesan | Persentase kandungan vitamin c |
|------------------|----------------|--------------------------------|
| Tablet Vitamin C | 57             | 35 %                           |
| Jeruk Buah       | 110            | 18,18 %                        |
| Belimbing        | 130            | 15,38 %                        |
| Tomat            | 155            | 12,9 %                         |
| Jeruk Nipis      | 167            | 11,97 %                        |
| Nanas            | 235            | 8,51 %                         |



Watch on  [YouTube](#)

Tablet Vitamin C   Jeruk Buah   Belimbing   Tomat   Jeruk Nipis   Nanas

Amatilah Video di Atas Kemudian Isilah Lembar Kerja Yang Disediakan !  
Tuliskan Alat/Bahan Yang Digunakan Pada Praktikum Virtual Di Atas !

| No | Nama Alat/Bahan | Jumlah |
|----|-----------------|--------|
|    |                 |        |
|    |                 |        |
|    |                 |        |
|    |                 |        |

# Prosedur Kerja Praktikum Virtual



Tujuan Praktikum :

1. Mengidentifikasi Kandungan Vitamin C pada Buah-buahan
2. Mengetahui Cara Kerja Iodine Terhadap Kandungan Vitamin C
3. Menjelaskan Bagaimana Implementasi Iodine Dalam Mendeteksi Vitamin C

**Step 1: Jelaskan Bagaimana Cara Mengidentifikasi Vitamin C Dengan Singkat**

**Step 2: Jelaskan Bagaimana Cara Kerja Mengidentifikasi Vitamin C pada Buah-buahan**

**Step 3: Jelaskan Bagaimana Implementasi Iodine terhadap kandungan Vitamin C?**

**Selamat Berkerja**