E-LKPD

NUTRISI DAN GIZI SEIMBANG

VIII

SEMESTER I

No Kelompok:

Kelas:

Anggota:

1.

2.

3.

4.

LIVEWORKSHEETS

SDGs 2: Zero Hunger

Tanpa Kelaparan

Pembangunan berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs) adalah rencana pembangunan dunia lebih baik yang efeknya dapat dirasakan oleh manusia dan bumi untuk sekarang dan masa depan. Pada 2030, tujuh belas tujuan pembangunan berkelanjutan atau SDGs diharapkan dapat tercapai. Pada tahun 2015, SDGs diserukan dan disetujui oleh semua negara sebagai rencana terbaik dunia untuk meningkatkan kesejahteraan sekaligus menjaga lingkungan.

Salah satu tujuan SDGs nomor dua, yaitu tanpa kelaparan (zero hunger) adalah salah satu poin SDGs yang menarik. Hal ini karena, ketika target-targetnya tercapai, artinya tidak ada seorang pun yang kekurangan gizi, maupun yang mengalami malnutrisi, bahkan stunting. Tujuan kedua SDGs adalah menghilangkan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik, serta meningkatkan pertanian berkelanjutan. Untuk mencapai tujuan, ditetapkan target yang diukur melalui indikator. Target tersebut adalah menghilangkan kelaparan dan kekurangan gizi, menggandakan produktivitas pertanian, menjamin pertanian pangan berkelanjutan, mengelola keragaman genetik, dan meningkatkan kapasitas produktif pertanian.

Penanganan masalah zero hunger sangat penting untuk tercapainya kesejahteraan suatu negara. Permasalahan kelaparan ini dapat mempengaruhi sumber daya manusia pada suatu negara yang berakibat pada kemajuan negara tersebut. Dampak yang ditimbulkan khususnya pada anak-anak yaitu nilai kalori berada di bawah standar (undernourishment); memiliki ukuran berat badan lebih rendah dari kondisi normal (kurus); sebagai akibat kurang gizi yang bersifat akut (child wasting); anak-anak yang berusia kurang dari lima tahun dengan ukuran tubuh kuntet (child stunting) serta tingkat kematian yang tinggi (child mortality). Tercapainya zero hunger maka dapat mengatasi masalah-masalah tersebut, terutama untuk menekan angka kematian akibat adanya kelaparan serta membentuk sumber daya manusia yang berkualitas demi kemajuan suatu negara.

Ternyata pengaruh makanan terhadap perkembangan generasi bangsa sangat penting ya, teman-teman. Dengan mempelajari materi ini, kalian akan mengenal dan juga mengerti, apa saja nutrisi yang diperlukan tubuh untuk membentuk fisik yang kuat dan sehat, sehingga diharapkan mampu menjadi bekal di masa depan untuk mencegah berbagai dampak buruk akibat kekurangan nutrisi makanan. Selamat belajar!

LIVEWORKSHEETS

SDGs 2: Zero Hunger
Problem: Zero Waste

Makan Tak Habis, Bumi Menangis

Data dari Sistem Informasi Pengelolaan Sampah Nasional (SIPSN) KLHK di tahun 2023 mengungkapkan bahwa timbulan sampah di Indonesia mencapai 13,37 Juta ton banyaknya. Kebanyakan dari timbulan sampah tersebut datang dari rumah tangga sebesar 38,9% dan 40,96% dari total timbulan tersebut adalah sampah sisa makanan.

Seandainya sisa makanan tersebut dapat dimanfaatkan, akan dapat mencukupi gizi 61-125 juta warga Indonesia. Terlebih lagi, dampak lebih lanjut dari sampah sisa makanan tersebut secara ekonomi diperkirakan sebesar 213-551 Triliun per tahun, serta berkontribusi pada 7,29% emisi gas rumah kaca secara rata-rata di setiap tahunnya. Jika permasalahan ini berlanjut dengan kondisi business-as-usual, maka diestimasikan jumlah timbulan sampah sisa makanan akan mencapai 344 Kg/kapita/tahun di tahun 2045 atau nyaris 200% dari kondisi 20 tahun belakangan.

Permasalahan sisa sampah makanan ini memiliki beberapa penyebab utama, salah satu yang utama adalah tentang porsi makanan dan perilaku konsumen. Budaya “lebih baik lebih daripada kurang” mendorong konsumsi makanan yang berlebih oleh masyarakat. Sehingga berdampak pada sisa/surplus makanan yang banyak jumlahnya dan berujung menjadi sampah/waste.

Pertimbangan adanya perilaku konsumsi berlebih inilah yang menjadikan strategi perubahan perilaku sebagai prioritas tinggi yang direkomendasikan Bappenas. Studi oleh Papargyropoulou et. al. (2014) juga menyuarakan rekomendasi yang sama, bahwa fokus penanganan sampah sisa makanan adalah mencegah makanan berlebih sehingga tak jadi sampah, atau setidaknya jika makanan berlebih, maka diadakan pemanfaatan ulang (re-use) dari kelebihan/surplus makanan tersebut. Pendekatan ini dapat akan melibatkan keseluruhan rantai pasok makanan. Demi mendukung pencapaian ini, perlu keterlibatan seluruh pihak yang berperan, salah satunya adalah tiap-tiap dari kita para individu masyarakat Indonesia, mulailah dengan langkah kecil seperti menghabiskan makanan yang dibeli, tidak membeli makanan secara berlebih, dan mendukung bisnis dan inisiatif pemanfaatan makanan surplus.

LIVEWORKSHEETS

Petunjuk Pengerjaan

1. Berdoalah sebelum mengerjakan LKPD ini.
2. Tulislah namamu pada kolom nama yang sudah disediakan.
3. Bacalah dengan teliti petunjuk pengerjaan sebelum mengerjakan LKPD.
4. Tanyakan kepada guru apabila ada hal-hal yang kurang dipahami terkait dengan materi.
5. Kerjakan tugas sesuai dengan petunjuk yang telah tersedia.

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu mengidentifikasikan macam-macam nutrisi makanan beserta manfaatnya dengan benar.
2. Peserta didik mampu memahami apa itu istilah SDGs, Zero Hunger, dan Food Waste serta mampu mengaitkannya dengan materi nutrisi makanan dengan tepat.
3. Peserta didik mampu mengolah limbah bahan pangan menjadi makanan yang bernutrisi guna mencegah food waste dengan benar.
4. Peserta didik mampu mampu mendata dan menganilisis nutrisi yang terkandung pada produk olahan makanan yang telah dibuat dengan baik.

LIVEWORKSHEETS

Menentukan Pertanyaan Mendasar

Stunting adalah salah satu hal yang menjadi permasalahan besar di Indonesia. Kasus stunting di Indonesia masih tinggi, dimana rata-rata yang memiliki kasus tersebut kurang mendapatkan perhatian gizi dalam masa pertumbuhan anak. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menilai, anak sebagai sumber daya manusia terutama untuk masa depan bangsa Indonesia, tentunya harus memiliki tumbuh kembang yang baik. Setelah kalian mencermati video yang ada di atas, menurut kalian, seberapa pentingnya masalah stunting ini dan bagaimana upaya yang tepat dalam mengatasinya? Dan apa kaitannya dengan materi ini?

LIVEWORKSHEETS

Food waste adalah fenomena yang sudah marak dan dianggap lazim terjadi pada zaman sekarang. Banyak orang yang dengan bangganya membeli banyak makanan hanya untuk konten atau pamer, namun pada akhirnya makanan tersebut bersisa dan tidak habis. Ada pula kondisi restaurant atau supermarket membuang bahan pangan seperti sayur dan buah hanya karena ada bercak atau menguning sedikit, padahal sayur dan buah tersebut masih layak dikonsumsi. Food waste tidak hanya berlaku pada makanan jadi, tetapi juga terjadi pada bahan pangan. Padahal, food waste ini menjadi salah satu sumber limbah terbesar di dunia, tak luput di Indonesia juga. Bagaimanakah jika hal ini terus berlanjut? Apakah ada solusi yang tepat untuk mengatasinya?

LIVEWORKSHEETS

Daftar Pertanyaan

Berdasarkan video yang telah ditayangkan, tulisankan kesan atau pertanyaanmu yang berkaitan dengan materi pembelajaran!

Setelah menuliskan kesan dan masalah, peserta didik diharapkan mampu untuk mengetahui kandungan nutrisi yang diperlukan tubuh dan menjelaskan peranannya dalam tubuh manusia dengan tepat. Untuk itu yuk isi tabel berikut bersama dengan teman sekelompokmu dengan mencari referensi dari berbagai sumber!

LIVEWORKSHEETS

No	Jenis Nutrisi	Manfaat	Dampak Jika Tidak Terpenuhi	Contoh Bahan Pangan	Kebutuhan	
					Makro	Mikro

LIVEWORKSHEETS

Setelah mengisi tabel data hasil, coba kerjakan pertanyaan diskusi di bawah ini dengan mencari referensi di berbagai sumber!

1. Dari macam-macam jenis nutrien yang kalian sebutkan, bedakan mana yang dibutuhkan dalam skala besar dan kecil!
Jawab:

2. Bagaimana takaran porsi makan yang benar agar kebutuhan nutrisi terpenuhi? Jelaskan dan rancanglah satu porsi makan!
Jawab:

LIVEWORKSHEETS

3. Apa hubungan antara stunting dengan nutrisi dan gizi seimbang?

Jawab:

4. Menurut kalian, apakah dengan adanya tujuan pembangunan berkelanjutan "Zero Hunger" atau "Tanpa Kelaparan" dapat mengurangi angka stunting?

Jawab:

LIVEWORKSHEETS

Main Game!

Setelah mengisi tabel dan menjawab pertanyaan di atas, yuk kita uji pemahaman kalian dengan mengerjakan kuis yang bisa diakses dari link berikut!

SCAN ME

https://quizizz.com/join?gc=69268039

LIVEWORKSHEETS

Membuat Desain Proyek

Bersama dengan teman kelompok kalian, coba diskusikan rancangan produk olahan limbah bahan pangan yang akan kalian buat! Jangan lupa gunakan referensi sebanyak-banyaknya ya~ dan jangan sungkan untuk bertanya kepada guru jika mengalami kesulitan!

Hal pokok yang harus ada dalam desain proyekmu adalah sebagai berikut:

1. Alasan memilih makanan tersebut.
2. Kandungan nutrisi yang terkandung.
3. Manfaat dari bahan pangan tersebut.
4. Cara pembuatan sekaligus dengan alat bahan yang digunakan.

SELAMAT MENGERJAKAN~~

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

Penentuan Jadwal

Dalam proses pengerjaan proyekmu, tentu dibutuhkan yang namanya jadwal pengerjaan. Bersama guru dan teman-temanmu, diskusikan jadwal pengerjaan yang baik ya!

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.		
2.		
3.		

LIVEWORKSHEETS

Monitor Kemajuan Proyek

Selain jadwal kesepakatan yang dibuat bersama guru, jangan lupa catat progress pengerjaan proyek pembuatan makanan dari limbah bahan pangan bersama kelompokmu ya!

No	Hari/Tanggal	Deskripsi Kegiatan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

LIVEWORKSHEETS