LKM

Pentingnya Zat Gizi bagi Tubuh

KELAS VIII

Kelompok :

Nama Anggota :

Disusun oleh : Yuliatin Ningsih

LIVEWORKSHEETS

Lembar Kerja Murid (LKM)

Sekolah	: SMP Negeri 3 Sidoarjo
Mata Pelajaran	: IPA
Materi Pokok	: Sistem Pencernaan
Sub Materi Pokok	: Nutrisi
Kelas	: VIII
Alokasi Waktu	: 2 JP (2 x 35 menit)

Petunjuk Belajar

1. Berdoalah sebelum memulai kegiatan.
2. Cantumkan identitas diri pada halaman pertama LKM ini.
3. Bacalah tujuan dan langkah kegiatan dengan cermat.
4. Amati bacaan yang disajikan.
5. Diskusikan pertanyaan dengan kelompokmu.
6. Lakukan kegiatan dengan hati-hati.
7. Catat hasil pengamatan pada tabel yang tersedia.
8. Analisis dan simpulkan hasil kegiatan secara ilmiah.
9. Tanyakan kepada guru jika ada bagian yang belum dipahami.

Capaian Pembelajaran

Menganalisis sistem organisasi kehidupan dan fungsi sistem organ beserta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ pencernaan.

LIVEWORKSHEETS

Tujuan Pembelajaran

Murid dapat mengembangkan keterampilan proses sains melalui kegiatan mengamati tabel informasi nilai gizi pada berbagai makanan dan minuman kemasan untuk mengidentifikasi kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan dan minuman tersebut. Selain itu, murid diharapkan mampu menganalisis kebutuhan energi harian berdasarkan informasi pada tabel gizi, serta menjelaskan jenis nutrisi utama dan fungsinya bagi tubuh, khususnya dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan. Pada akhir pembelajaran, murid mampu menafsirkan data hasil pengamatan secara ilmiah dan menarik kesimpulan mengenai pentingnya memilih makanan dan minuman kemasan.

Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran

1. Melalui kegiatan literasi dan diskusi kelompok, murid dapat mengidentifikasi kandungan nutrisi pada berbagai makanan dan minuman kemasan berdasarkan tabel informasi gizi dengan tepat.
2. Melalui kegiatan diskusi, murid dapat menyusun dugaan sementara (hipotesis) mengenai kecukupan nutrisi dan energi dalam makanan kemasan yang diamati dengan benar.
3. Melalui kegiatan diskusi, murid dapat menentukan variabel manipulasi, kontrol, dan respon pada kegiatan penyelidikan sederhana berbasis pengamatan tabel gizi dengan tepat.
4. Melalui kegiatan penyelidikan dan analisis tabel informasi gizi, murid dapat menafsirkan data mengenai jenis nutrisi, jumlah energi, serta implikasinya bagi kesehatan secara akurat.
5. Melalui kegiatan diskusi kelompok dan refleksi hasil pengamatan, murid dapat menyimpulkan pentingnya memilih makanan kemasan secara bijak sebagai upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan dengan benar.

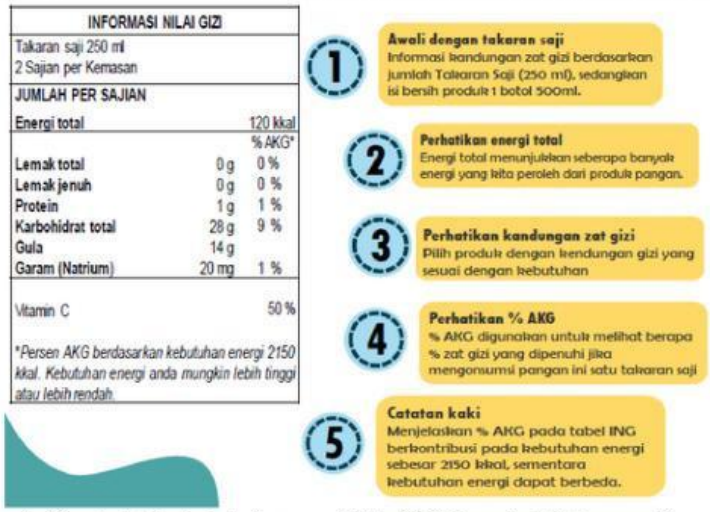
LIVEWORKSHEETS

Ayo Amati Bacaan Berikut!

Indikator KPS : Mengamati dan Merumuskan Masalah

Tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis zat gizi agar dapat berfungsi dengan optimal. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, protein berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, lemak menyediakan cadangan energi, sedangkan vitamin dan mineral membantu menjaga daya tahan tubuh serta mendukung proses metabolisme. Meskipun zat gizi memiliki peran penting, banyak murid yang belum memahami kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi murid masih kurang sehat. Menurut Sakinah & Muhdar (2022) sebagian besar murid memilih makanan berdasarkan rasa dan harga tanpa memperhatikan nilai gizinya. Penelitian lain oleh Syawitri & Sefrina, (2022) menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan gizi menyebabkan murid lebih sering mengonsumsi makanan kemasan tinggi gula, garam, dan lemak, sehingga berisiko mengalami gizi lebih atau sebaliknya kekurangan zat penting seperti vitamin dan protein. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kemampuan membaca dan memahami tabel informasi nilai gizi yang terdapat pada makanan kemasan. Setiap makanan atau minuman kemasan memiliki tabel informasi nilai gizi yang menunjukkan jumlah energi, karbohidrat, protein, lemak, gula, vitamin, dan mineral dalam satu porsi. Perhatikan contoh tabel informasi gizi berikut untuk melihat bagaimana kandungan zat gizi ditampilkan pada kemasan makanan.



Gambar 1. Contoh Tabel Informasi Nilai Gizi pada Makanan Kemasan
Sumber: www.fityclub.com

Melalui pengamatan terhadap tabel informasi nilai gizi pada makanan kemasan, kalian dapat mengetahui jenis dan jumlah nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Informasi ini membantu kalian memahami dampak kekurangan atau kelebihan nutrisi terhadap kesehatan, khususnya sistem pencernaan. Oleh karena itu, pada kegiatan LKM ini kalian akan belajar membaca dan menganalisis tabel informasi nilai gizi untuk mengetahui fungsi nutrisi bagi tubuh, menilai kecukupan energi, serta memilih makanan yang lebih sehat agar kebutuhan gizi tetap seimbang.

Merumuskan Masalah

Indikator KPS : Merumuskan Masalah

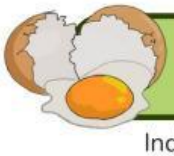
Berdasarkan bacaan di atas, susunlah rumusan masalah yang sesuai dan telah disepakati bersama kelompok! Rumusan masalah harus ditulis dalam bentuk kalimat tanya.

LIVEWORKSHEETS

Merumuskan Hipotesis

Indikator KPS : Merumuskan Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah kalian susun, tuliskan hipotesis (dugaan sementara) yang menurut kalian dapat menjawab rumusan masalah tersebut!



Mengumpulkan Data

Indikator KPS : Mengidentifikasi Variabel dan Melakukan Percobaan

Tuliskan alat dan bahan dengan lengkap!

Alat dan Bahan:

Menentukan Variabel

Identifikasilah variabel dalam kegiatan penyelidikan tabel nilai gizi ini!

- Variabel Manipulasi :
- Variabel Respon :
- Variabel Kontrol :

- **Variabel Manipulasi yaitu variabel yang sengaja diubah untuk mengetahui pengaruh perlakuan.**
- **Variabel Kontrol yaitu variabel yang tidak pengaruh terhadap hasil percobaan.**
- **Variabel Respon yaitu variabel yang diamati atau diukur untuk mengetahui pengaruh dari variabel manipulasi.**

LIVEWORKSHEETS

Menguji Hipotesis

Indikator KPS : Menginterpretasi Data

Amati 4 produk makanan dan minuman kemasan dan lengkapilah tabel berikut ini!

Tabel 1. Kandungan Nutrisi pada Kemasan Makanan dan Minuman.

No.	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Jumlah Kandungan Nutrisi (gram/mg)	%AKG	Total Kalori untuk Tiap Kemasan (kkal)
1.					
2.					

LIVEWORKSHEETS

No.	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Jumlah Kandungan Nutrisi (gram/mg)	%AKG	Total Kalori untuk Tiap Kemasan (kkal)
3.					
4.					

LIVEWORKSHEETS

Pertanyaan Analisis

Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan tabel pengamatan dan diskusikan secara berkelompok!

- Berdasarkan tabel informasi nilai gizi, produk makanan kemasan mana yang memiliki total energi paling tinggi dan paling rendah? Jelaskan alasan mengapa energi pada produk tersebut bisa berbeda!
  Jawab:

- Bandingkan kandungan nutrisi utama (karbohidrat, protein, dan lemak) pada produk. Nutrisi apa yang paling dominan pada masing-masing produk?
  Jawab:

- Apakah keempat produk makanan tersebut dapat dikatakan memenuhi prinsip gizi seimbang jika dikonsumsi sehari-hari? Jelaskan!
  Jawab:

- Berdasarkan kandungan gizi dan komposisi nutrisi masing-masing produk, bagaimana potensi dampaknya terhadap kesehatan sistem pencernaan jika dikonsumsi secara berlebihan?
  Jawab:

- Mengapa membaca tabel informasi nilai gizi menjadi penting saat memilih makanan atau minuman kemasan? Jelaskan manfaanya bagi kesehatan tubuh.
  Jawab:

LIVEWORKSHEETS

Merumuskan Kesimpulan

Indikator KPS : Menarik Kesimpulan

Tuliskan kesimpulan berdasarkan seluruh proses kegiatan yang telah dilakukan!

Daftar Pustaka

1. https://www.fityclub.com/
2. Sakinah, I., & Muhdar, I. N. (2022). Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Journal Nutrire Diaita*, 14(01), 8–14.
3. Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, dan Lingkungan sebagai Penunjang Kesadaran dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197–203. https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32194
4. Zubaidah, S., Mahanal, S., Yuliati, L., Wayan, D. I., Pangestuti, A., Puspitasari, D., Mahfudhillah, H., Robitah, A., Kurniawati, Z., Rosyida,F., & Sholihah, M. (2017). *Ilmu Pengetahuan Alam SMP/MTs Kelas VIII*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang,Kemendikbud.

LIVEWORKSHEETS