



Kurikulum  
Merdeka



# LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

YUUKK....

KITA PELAJARI ORGAN TUBUH



LIVEWORKSHEETS



CP. Mengidentifikasi sistem organisasi kehidupan serta melakukan analisis untuk menentukan keterkaitan system organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada system organ tertentu.

TP. Menganalisis Struktur dan Fungsi Organ: Peserta didik mampu menganalisis hubungan antara struktur anatomi organ tertentu dengan fungsi spesifiknya dalam mendukung kelangsungan hidup manusia.

## MODUL



## KELAS 8

# Sistem Pencernaan Pada Manusia

## Petunjuk Pengisian

1. Silakan lengkapi identitas kalian pada kolom di bawah ini!

Nama:

Kelas:

2. Kerjakan setiap aktivitas yang ada pada LKPD ini dengan cermat!

3. Jika telah selesai, silakan klik “Finish”, pilih “Email my answers to my teacher”, dan masukkan alamat e-mail berikut ini [mawarni72@guru.smp.belajar.id](mailto:mawarni72@guru.smp.belajar.id)!

### Aktivitas 1. Nutrisi dan Kandungan Makanan

#### MENGHITUNG JUMLAH KALORI YANG DIBUTUHKAN TUBUH

1. Tujuan Kegiatan : Mengetahui jumlah kalori yang dibutuhkan dalam sehari

2. Langkah kegiatan :

a) Cermati konsep tentang kebutuhan energi berikut ini:

1. Pada keadaan normal, tubuh menggunakan sekitar 30 Kkal setiap hari untuk 1 Kg berat tubuh.
2. Kamu harus mengonsumsi sekitar 3.500 Kkal untuk menyimpan 500 gram (12kg) lemak.

Contoh :

- 1) Berat badanmu 35 Kg untuk menjaga berat badan mu tetap, kamu membutuhkan kalori sebesar  $35 \text{ Kg} \times 30 \text{ Kkal /hari} = 1.050 \text{ Kkal}$  setiap hari.
- 2) Jika kamu ingin menurunkan 1Kg berat tubuh (7.000 Kkal) selama 7 hari, maka kamu harus mengurangi kalori yang masuk dalam tubuhmu sekitar :  $7.000 \text{ Kkal} / 7 \text{ hari} = 1.000 \text{ Kkal}$  setiap hari

b) Kamu harus mengukur massa tubuhmu saat ini

3. Kerjakanlah:

- 1) Berdasarkan contoh tersebut, coba hitung beberapa kalori yang kamu butuhkan setiap hari untuk menjaga agar berat badanmu tetap? Coba bandingkan dengan kebutuhan kalori dari teman-teman kelas mu sebanyak 5 orang.

- 2) Jika kamu ingin meningkatkan berat badan (1 Kg) selama satu minggu, berapa tambahan kalori yang harus masuk kedalam tubuhmu setiap hari?

- 3) Hitung pula berapa kalori yang harus kamu kurangi jika kamu ingin mengurangi berat badan (1 Kg) selama seminggu?

- 4) Jika kamu ingin menurunkan berat badan, hal apa saja yang bisa kamu lakukan?

**Aktivitas 2. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar**

- 1) Apa saja bahan makanan utama yang dibutuhkan tubuh kita?

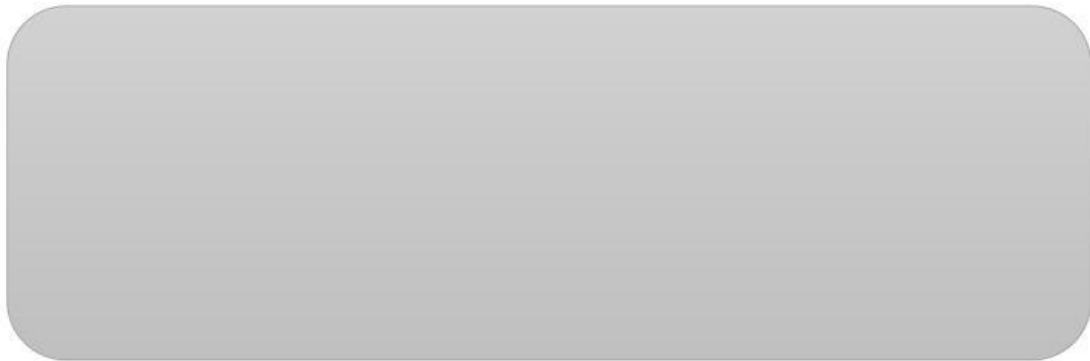
- 2) Tuliskan fungsi utama masing-masing bahan tersebut?

- 3) Jika kita membutuhkan energi dalam jumlah banyak, bahan makanan apa yang paling kita butuhkan? Jelaskan

- 4) Selain bahan makanan utama kita juga membutuhkan vitamin, ada berapa jenis vitamin yang dibutuhkan tubuh kita?

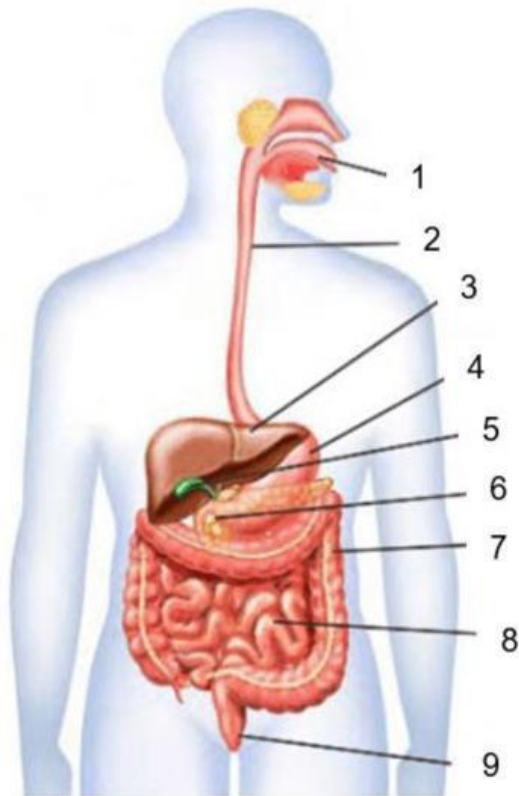


- 5) Adikmu mengalami gangguan system pencernaan dengan gejala feses kers dan susah buang air besar. Bahan makanan apa saja yang dapat kamu berikan agar gangguan tersebut tidak terulang lagi dikemudian hari, jelaskan?



### Aktivitas 3. Organ Pencernaan

Pada bagian ini kita akan mempelajari saluran pencernaan pada manusia. Untuk lebih memahami saluran dan kelenjar system pencernaan. Isilah nama bagian yang diberi nomor dibawah ini:



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Setelah melakukan kegiatan diatas, Tariklah garis untuk mencocokkan enzim yang dihasilkan oleh organ/kelenjar dibawah ini:

- Kelenjar air ludah
- Kelenjar dinding lambung
- Hati
- Pankreas
- Usus Halus

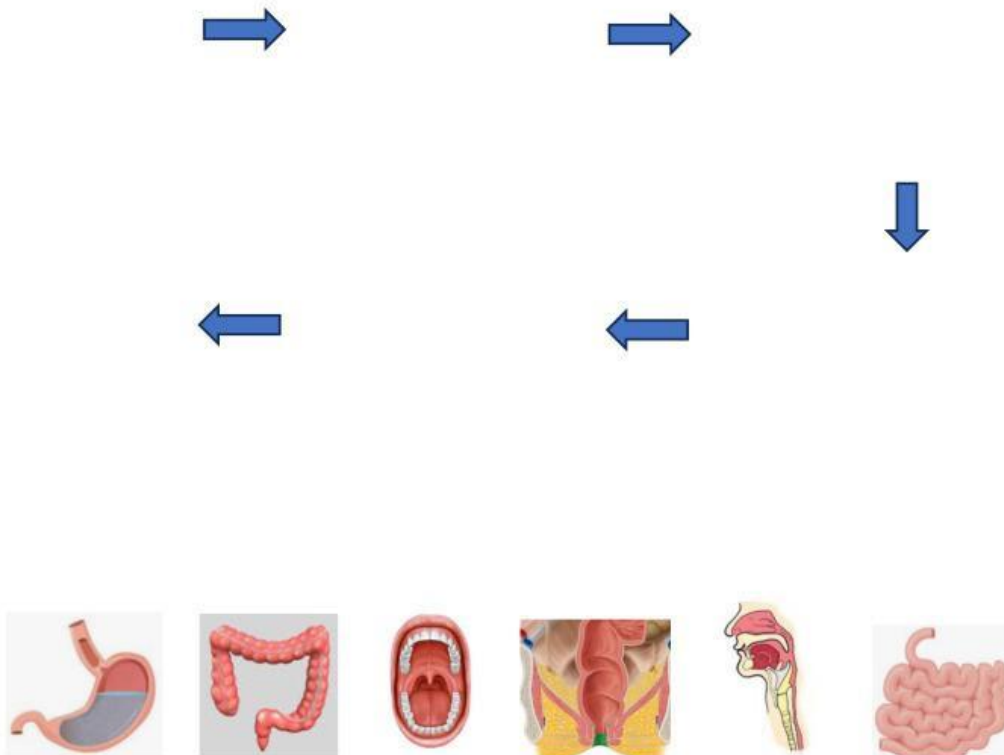
- Maltase
- Lipase
- Pepsin
- Amilase
- Cairan Empedu

#### Aktifitas 4. Urutan Oragan Pencernaan

Sistem pencernaan manusia adalah rangkaian organ (mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, anus) dan organ pendukung (hati, pankreas, empedu) yang bekerja sama memecah makanan menjadi nutrisi dan energi, serta membuang sisanya. Proses ini melibatkan pencernaan mekanis (mengunyah) dan kimiawi (enzim).

Urutan sistem pencernaan manusia dimulai dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, rektum, dan berakhir di anus. Proses ini melibatkan organ pencernaan utama dan organ pendukung (hati, pankreas, empedu) untuk menghancurkan makanan secara mekanis dan kimiawi, menyerap nutrisi, serta membuang sisa makanan

**Susunlah gambar-gambar berikut menjadi Urutan proses pencernaan yang tepat!**



### Aktivitas 5. Makanan dan Minuman Sehat yang Baik Dikonsumsi saat Sarapan

Menu sarapan sehat penting untuk menjaga stamina, daya tahan tubuh, serta membantu Anda lebih fokus menjalani aktivitas sepanjang hari. Dengan membiasakan sarapan bergizi lengkap sejak pagi, tubuh akan mendapatkan energi yang cukup dan lebih siap menghadapi rutinitas dengan optimal. Sarapan bukan hanya sekedar menghilangkan rasa lapar. Asupan nutrisi yang optimal dan menyehatkan pada pagi hari ibarat bahan bakar yang memungkinkan tubuh bekerja dengan optimal. Tanpa asupan nutrisi yang cukup dan stamina yang prima, Anda akan sulit berkonsentrasi maupun melakukan aktivitas sehari-hari.

**Simaklah video di bawah ini, kemudian tentukan pernyataan di bawah ini benar atau salah!**



No	Pernyataan	Benar	Salah
1	Oat Meal berbahan dasar gandum, rendah kalori baik dikonsumsi dipagi hari		
2	Telur dikategorikan menyehatkan, karena memiliki protein tinggi yang banyak, kuning telur menjaga masa otot dan kandungan kolin		
3	Kopi mengandung gula karena dapat bermanfaat baik untuk jantung		
4	Sarapan yang menyehatkan adalah makan Telur, Pisang, dan Kopi mengandung gula		
5	Pisang bisa menjadi sarapan sehat, bisa memberikan kenyang lebih lama. Pisang mengandung banyak serat		