

• **LDS** •

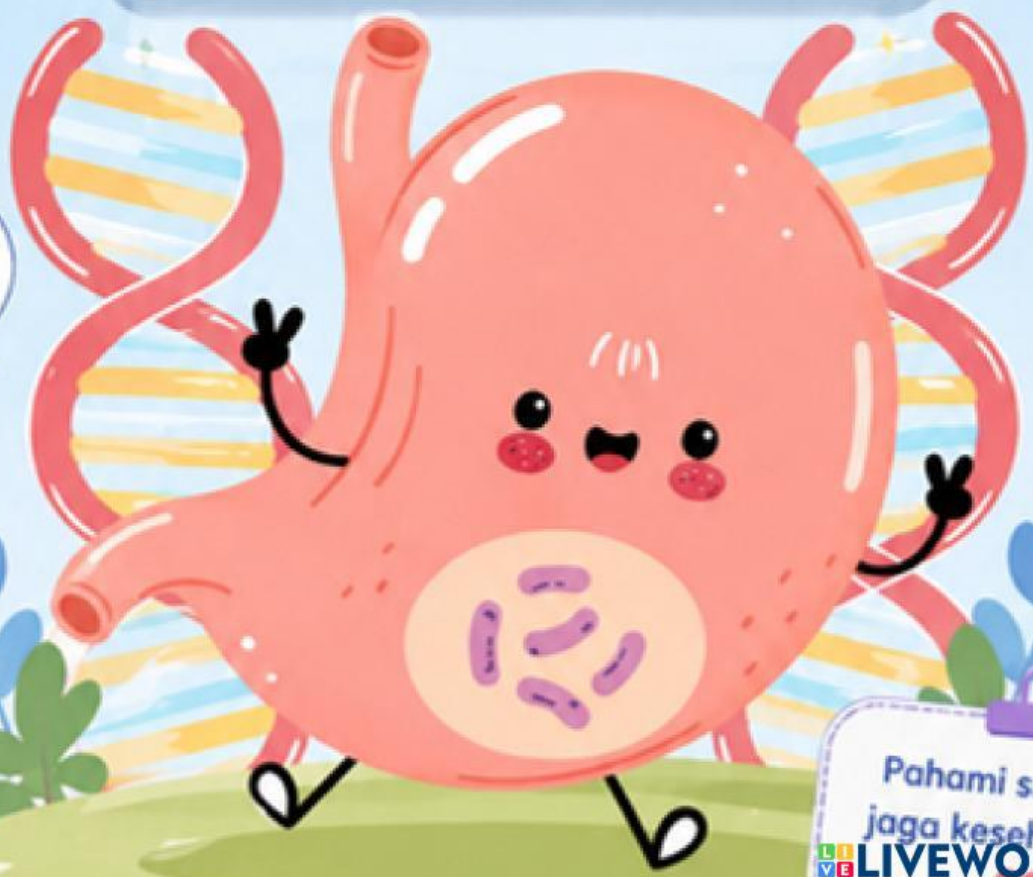
**Menganalisis Pengaruh
Pola Makan dan Kebiasaan Tidur
terhadap Gangguan
Sistem Pencernaan**

Biologi Kelas XI – Fase F

Nama : _____

Kelas : _____

Kelompok : _____



Pahami sistemmu,
jaga kesehatanmu!

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah melakukan kegiatan diskusi, peserta didik diharapkan mampu:

- ✓ Mengidentifikasi organ dalam sistem pencernaan dan fungsinya
- ✓ Menjelaskan proses pencernaan makanan secara mekanik dan kimiawi
- ✓ Menganalisis gangguan sistem pencernaan berdasarkan studi kasus
- ✓ Menjelaskan peran enzim dalam proses pencernaan
- ✓ Mengaitkan pola makan dengan kesehatan sistem pencernaan

PETUNJUK DISKUSI

- Bentuklah kelompok yang terdiri dari 3-4 orang.
- Bacalah studi kasus pada halaman berikutnya dengan saksama.
- Diskusikan pertanyaan yang tersedia bersama kelompok.
- Tuliskan hasil diskusi secara jelas dan runtut pada kolom yang telah disediakan.
- Setiap anggota kelompok berpartisipasi aktif dan menghargai pendapat teman.
- Presentasikan hasil diskusi di depan kelas sesuai arahan guru

STUDI KASUS



Petunjuk :

Bacalah studi kasus berikut dengan saksama sebelum menjawab pertanyaan diskusi pada halaman selanjutnya!

Rafi adalah siswa kelas XI yang memiliki aktivitas cukup padat. Karena sering tidur larut malam, ia kerap merasa mengantuk setelah makan malam maupun setelah sahur. Akibatnya, Rafi memiliki kebiasaan langsung berbaring atau tidur setelah makan tanpa memberi waktu bagi tubuh untuk mencerna makanan dengan baik.



Selain itu, Rafi juga sering mengonsumsi makanan pedas, gorengan, mie instan, serta minuman berkafein seperti kopi dan minuman bersoda. Ia jarang mengonsumsi sayur dan buah serta kurang minum air putih.

Dalam beberapa minggu terakhir, Rafi mulai merasakan nyeri pada bagian ulu hati, perut terasa kembung, mual, dan rasa panas di dada atau tenggorokan setelah bangun tidur. Ia juga merasa cepat lelah dan sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas.



Setelah melakukan pemeriksaan, diketahui bahwa kebiasaan langsung tidur setelah makan dapat menyebabkan naiknya asam lambung ke kerongkongan (refluks asam lambung/GERD). Kondisi tersebut membuat proses pencernaan menjadi terganggu dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada sistem pencernaan.

Sumber: Adaptasi dari artikel kesehatan CNN Indonesia (2026)

PERTANYAAN DISKUSI

Diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut berdasarkan studi kasus yang telah kalian baca bersama kelompok

1. Mengapa kebiasaan langsung tidur setelah makan dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan? Jelaskan hubungan kebiasaan tersebut dengan gejala yang dialami Rafi!
2. Bagaimana proses naiknya asam lambung ke kerongkongan dapat terjadi ketika seseorang langsung tidur setelah makan?
3. Organ-organ apa saja yang terlibat dalam kasus tersebut? Jelaskan peran masing-masing organ dalam proses pencernaan!
4. Bagaimana urutan proses pencernaan makanan pada tubuh manusia mulai dari mulut hingga lambung dalam kasus yang dialami Rafi?
5. Mengapa makanan pedas, gorengan, dan minuman berkafein dapat memperparah gangguan pencernaan yang dialami Rafi?
6. Bagaimana peran enzim pencernaan dalam membantu proses pengolahan makanan pada tubuh manusia?
7. Kapan sistem pencernaan bekerja secara optimal setelah seseorang makan? Jelaskan alasan biologisnya!
8. Bagaimana cara memperbaiki pola hidup dan kebiasaan makan agar sistem pencernaan tetap sehat? Jelaskan berdasarkan prinsip kerja sistem pencernaan!

KESIMPULAN

Tuliskan kesimpulan kelompokmu tentang hubungan antara pola makan, kebiasaan setelah makan, dan kesehatan sistem pencernaan!



Ingat!

Menjaga kesehatan sistem pencernaan dimulai dari pola makan sehat, minum air yang cukup, serta menghindari kebiasaan buruk setelah makan.



Refleksi Diri

Setelah melakukan diskusi, apa pemahaman baru yang kalian peroleh tentang sistem pencernaan?
Tuliskan secara singkat hal yang paling kalian pelajari hari ini!



Belajar hari ini untuk tubuh yang sehat di masa depan! ❤️