



LEMBAR KERJA SISWA

HOMEOSTASIS



Homeostasis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga kestabilan kondisi internal agar tetap normal meskipun terjadi perubahan di lingkungan sekitar.

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

1. PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

- Tujuan utama dari homeostasis adalah
 - membuat tubuh bekerja lebih cepat
 - menjaga kondisi internal tubuh tetap stabil
 - menambah energi sebanyak mungkin
 - mengubah suhu tubuh sesuai lingkungan
- Ketika suhu tubuh meningkat saat berolahraga, tubuh bereaksi dengan cara
 - menggigil untuk menghasilkan panas
 - berkeringat untuk melepaskan panas
 - menambah detak jantung
 - menahan keringat agar tidak kehilangan cairan
- Hormon yang berperan menurunkan kadar gula darah dengan mengubah glukosa menjadi glikogen adalah
 - insulin
 - adrenalin
 - tiroksin
 - glukagon
- Kekurangan air dalam tubuh akan merangsang hipotalamus untuk memicu pelepasan hormon
 - insulin
 - ADH (antidiuretik)
 - adrenalin
 - tiroksin
- Mekanisme yang digunakan tubuh untuk mengembalikan kondisi normal disebut
 - rangsang
 - refleks
 - umpan balik (feedback)
 - adaptasi

2. BENAR ATAU SALAH

Berilah tanda ✓ pada kolom Benar atau Salah sesuai pernyataan berikut!

	Benar	Salah
1. Berekeringat membantu menurunkan suhu tubuh yang terlalu tinggi.		
2. Insulin berfungsi menaikkan kadar gula darah.		
3. Homeostasis hanya terjadi pada manusia, tidak pada hewan lain.		
4. Hormon ADH membuat ginjal menyerap kembali lebih banyak air.		
5. Tubuh tidak dapat menjaga kestabilan suhu jika lingkungan sangat panas.		

3. MENCOCOKKAN

Tarik garis untuk memasangkan kolom A (kiri) dengan kolom B (kanan) yang sesuai!

Kolom A (Konsep)

- Insulin
- Glukagon
- ADH (antidiuretik)
- Berkeringat
- Umpan balik negatif

Kolom B (Penjelasan)

- Mengurangi pengeluaran air melalui urin.
- Mengubah kelebihan glukosa menjadi glikogen.
- Meningkatkan kadar gula darah dengan memecah glikogen.
- Melepaskan panas sehingga suhu tubuh turun.
- Mekanisme yang mengembalikan kondisi ke keadaan normal.

4. ISIAN SINGKAT

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!

- Jelaskan secara singkat bagaimana tubuh menjaga keseimbangan suhu ketika suhu tubuh terlalu rendah!

- Mengapa kadar gula darah harus dijaga tetap stabil dalam tubuh?



INGAT! Homeostasis membantu tubuh tetap sehat. Jagalah pola hidup sehat agar sistem tubuh dapat bekerja dengan baik!



NILAI : _____ / 100