



LEMBAR KERJA MURID (LKM)

DETEKTIF HORMON

Misi Menjaga Keseimbangan Tubuh!

Pertemuan 2

Gangguan pada Sistem Hormon dan Upaya Menjaga Keseimbangan Hormon melalui Pola Hidup Sehat



Nama :
Kelas :
Kelompok :

Kenali Gangguan Hormonnya, Cegah Sejak Dini, Hidup Lebih Sehat!

Bersama kita bisa menjaga keseimbangan hormon!

Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan LKM ini, kamu diharapkan mampu:

- ✓ Mengidentifikasi gangguan sistem hormon.
- ✓ Menganalisis gejala dan penyebabnya.
- ✓ Menentukan pola hidup sehat untuk menjaga hormon.
- ✓ Bekerja sama, berpikir kritis, dan mengemukakan solusi.

Alat & Bahan

- Pensil / pulpen
- Buku IPA
- Kartu kecil / kertas
- Alat tulis
- HP (opsional, untuk mencari informasi)

AKTIVITAS 1

DETEKTIF GEJALA

Analisis Hubungan Gejala dengan Gangguan Hormon

Tujuan

Menganalisis hubungan gejala dengan gangguan hormon.

Alat dan Bahan

Pensil, buku IPA, pengamatan kasus.

Kasus

Perhatikan gejala berikut, lalu tentukan dugaan gangguan dan hormon yang terlibat!

No	Gejala	Dugaan Gangguan	Hormon (atau kelenjar)
1	Sering haus dan sering buang air kecil.		
2	Tubuh tumbuh terlalu cepat.		
3	Berat badan turun, jantung berdebar.		

Tantangan!

Pilih salah satu kasus di atas, kemudian jelaskan penyebabnya secara singkat!

Skor 20 poin

Gejala adalah petunjuk, analisis adalah kunci!

AKTIVITAS 2

PUZZLE POLA HIDUP SEHAT

Hubungkan Kebiasaan dengan Manfaatnya

Tujuan

Menentukan kebiasaan yang membantu menjaga keseimbangan hormon.

Alat dan Bahan

Kartu kecil / kertas, pena/pensil.

Kasus

Hubungkan setiap kebiasaan di sebelah kiri dengan manfaat yang tepat di sebelah kanan!



Makan bergizi seimbang



Tidur cukup



Olahraga teratur



Mengelola stres



Minum air cukup



Tantangan Kreatif!

Buatlah poster sederhana tentang pola hidup sehat untuk menjaga keseimbangan hormon!

Skor 20 poin

AKTIVITAS 3

SIDANG TIM DOKTER MUDA

Diskusi & Pecahkan Kasus

Tujuan

Melatih kemampuan diskusi, berpikir kritis, dan memberikan solusi.

Alat dan Bahan

Kartu kasus / kertas, alat tulis, buku IPA.

Kasus

Seorang remaja sering tidur larut malam, kurang olahraga, dan sering mengonsumsi makanan manis. Beberapa bulan kemudian ia mengalami berat badan berlebih dan mudah lelah.

Diskusikan bersama kelompok:

1. Apa kebiasaan yang kurang baik?

2. Hormon apa yang mungkin terpengaruh?

3. Bagaimana solusi yang dapat dilakukan?

4. Buatlah slogan kesehatan!

“.....”

Skor 30 poin

PAPAN SKOR TIM

No	Kegiatan	Skor Maksimal	Skor Tim
1	Aktivitas 1	20	
2	Aktivitas 2	20	
3	Aktivitas 3	30	
4	Kerja Sama	10	
5	Presentasi	20	
TOTAL		100	

Kerja sama membawa kita lebih jauh!

REFLEKSI

Apa yang sudah kamu pelajari hari ini?



1. Hal baru yang saya pelajari:



2. Hal yang masih membingungkan:



3. Kebiasaan sehat yang akan saya lakukan:



KESIMPULAN KELOMPOK

Sistem hormon penting karena

♥ Hormon seimbang, tubuh kuat, masa depan hebat!

CATATAN GURU

Catatan perkembangan/kekuatan murid:

Hal yang perlu ditingkatkan:

Paraf Guru : Tanggal :

CATATAN ORANG TUA/WALI

Kebiasaan sehat yang diamati/dilakukan di rumah:

- ☐ Makan bergizi seimbang
- ☐ Istirahat cukup
- ☐ Berolahraga
- ☐ Mengelola stres dengan baik
- ☐ Lainnya:

Catatan orang tua/wali:

Paraf Orang Tua/Wali : Tanggal :