E-LKPD

SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) Kelas VI

Disusun Oleh:
Liu Lusi Febrianti

NAMA:

LIVEWORKSHEETS

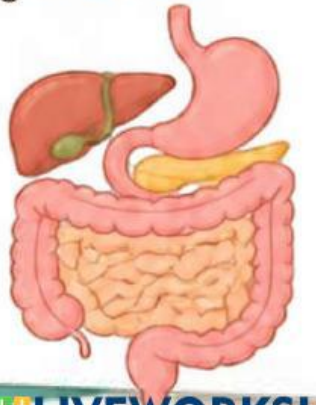
CAPAIAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik mampu merefleksikan sistem organ tubuh manusia yang dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuhnya.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengerjakan E-LKPD ini, peserta didik diharapkan manpu:

1. Peserta didik mampu menyebutkan organ-organ pencernaan beserta proses yang terjadi di dalamnya melalui diskusi kelompok dengan benar.
2. Peserta didik mampu menjelaskan jenis zat gizi dan menyusun pilihan makanan bergizi seimbang berdasarkan pedoman 'Isi Piringku' dengan tepat.
3. Peserta didik mampu mengaitkan gangguan pencernaan dengan penyebabnya dan cara pencegahannya melalui studi kasus dengan benar.



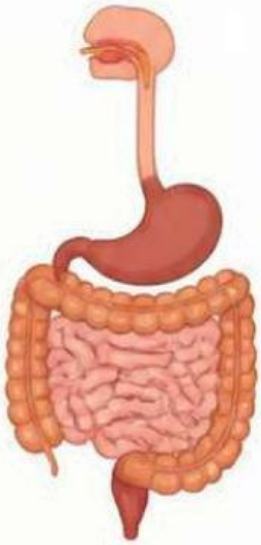
LIVEWORKSHEETS

PETUNJUK PENGERJAAN

1. Berdoalah sebelum memulai dan tulis identitas kelompok pada kolom di halaman depan.
2. Bacalah setiap kegiatan dengan teliti, lalu diskusikan bersama anggota kelompok.
3. Isilah titik-titik, tabel, dan jawaban pada tempat yang disediakan.
4. Gunakan buku paket IPAS Kelas VI, sumber belajar lain, atau hasil pengamatan sebagai acuan.
5. Tanyakan kepada guru jika ada langkah yang belum dipahami.
6. Kumpulkan E-LKPD setelah seluruh kegiatan selesai.

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 1:
MENGENAL ORGAN PENCERNAAN



Sistem pencernaan adalah sistem organ yang memproses makanan yang kita makan, mulai dari masuk ke mulut hingga menjadi tinja yang dikeluarkan melalui anus. Dalam setiap organ, makanan mengalami proses yang berbeda.

Permasalahan:

Ke mana perginya makanan di dalam tubuhmu, dan apa yang terjadi di setiap organ pencernaan?

Tugas A. Mengenal organ pencernaan.

Lengkapi tabel berikut berdasarkan diskusi kelompok dan buku IPAS Kelas VI.

No	Organ	Ciri / Letak	Proses yang Terjadi
1	Mulut		
2	Kerongkongan (esofagus)		
3	Lambung		
4	Usus halus		
5	Usus besar		
6	Rektum		
7	Anus		

Tugas B. Urutkan perjalanan makanan.

Susun urutan yang benar dari makanan masuk hingga keluar tubuh dengan memberi nomor 1–7.

- ☐ Lambung
- ☐ Anus
- ☐ Usus besar
- ☐ Mulut
- ☐ Kerongkongan
- ☐ Usus halus
- ☐ Rektum

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 1:

MENGENAL ORGAN PENCERNAAN

Tugas C. Pencernaan mekanis dan kimiawi.
Isilah tabel berikut.

Jenis Pencernaan	Pengertian	Contoh Organ dan Alat/Zat yang Membantu
Mekanis		
Kimiawi		

Pertanyaan diskusi:

1. Mengapa makanan perlu dikunyah sampai halus sebelum ditelan? Jelaskan dengan bahasa kelompokmu.

2. Apa peran hati dan empedu dalam pencernaan makanan?

3. Apa perbedaan peran usus halus dan usus besar dalam sistem pencernaan?

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 2: MAKANAN SEHAT UNTUK TUBUHKU

Tubuh membutuhkan makanan sebagai sumber energi untuk beraktivitas serta untuk pertumbuhan dan perbaikan tubuh. Ada tujuh jenis zat gizi utama dalam makanan yang diperlukan tubuh, yaitu protein, lemak, karbohidrat, serat, air, vitamin, dan mineral.

Permasalahan: Makanan seperti apa yang dibutuhkan tubuhmu agar tetap sehat?

Tugas A. Zat gizi dan manfaatnya.

Lengkapi tabel berikut menggunakan buku IPAS Kelas VI.

No	Zat Gizi	Manfaat bagi Tubuh	Contoh Sumber Makanan
1	Karbohidrat		
2	Protein		
3	Lemak		
4	Serat		
5	Air		
6	Vitamin		
7	Mineral		

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 2: MAKANAN SEHAT UNTUK TUBUHKU

Tugas B. Isi Piringku.

Lengkapi kalimat berikut sesuai pedoman 'Isi Piringku' dari Kementerian Kesehatan.

Dalam setiap piring yang kita makan,
setengah bagian berisi .....
dan ....., sedangkan
setengah bagian lainnya berisi .....
dan .....

Selain itu, dianjurkan minum air putih minimal .... gelas dan beraktivitas fisik .... menit setiap hari.

Ruang Jawaban

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 2: MAKANAN SEHAT UNTUK TUBUHKU

Tugas C. **Memilih tantangan.**

Kelompokkan makanan berikut ke dalam makanan sehat atau makanan rekreasional (tanda ✔), lalu tuliskan alasannya.

No	Makanan	Sehat	Rekreasional	Alasan
1	Burger			
2	Buah potong			
3	Sosis bakar			
4	Nasi uduk			
5	Ayam goreng tepung			
5	Sup ikan			
7	Telur mata sapi			
8	Mie instan			
9	Jus buah			
10	Sup sayur			

Makanan Sehat

Makanan Rekreasional

LIVEWORKSHEETS

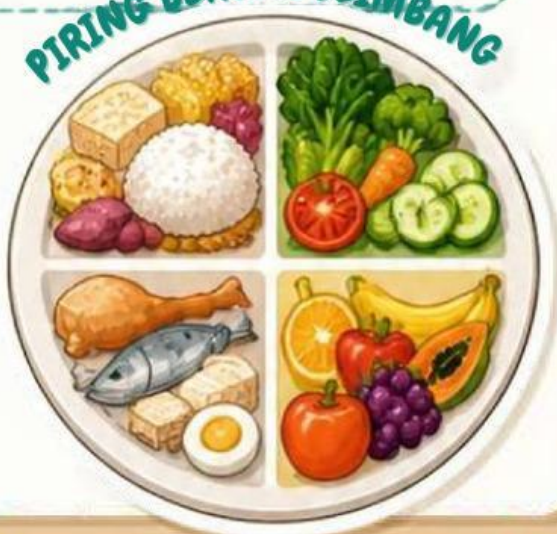
KEGIATAN 2: MAKANAN SEHAT UNTUK TUBUHKU

Pertanyaan diskusi:

1. **Mengapa mengonsumsi satu jenis makanan saja tidak cukup untuk tubuh kita?**

2. **Mengapa kita perlu mengonsumsi makanan yang beragam dengan gizi seimbang setiap hari?**

3. **Apa yang akan terjadi jika tubuhmu tidak mendapatkan zat gizi yang seimbang?**

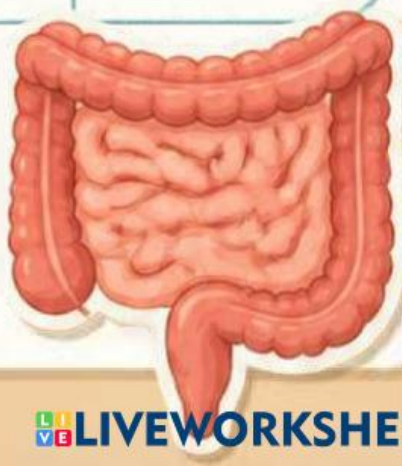


LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 3: GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN DAN CARA MENJAGANYA

Tugas A. Lengkapi tabel gangguan sistem pencernaan berikut menggunakan buku IPAS Kelas VI atau bahan bacaan dari guru.

Gangguan	Bagian yang Terganggu	Penyebab	Gejala
Maag (gastritis)			
Gerd			
Obesitas			
Diabetes			
Diare			



LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN 3:
GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN DAN CARA MENJAGANYA

Tugas B. Studi kasus.

Dimas sering melewatkan sarapan dan makan tidak teratur. Ia lebih suka mie instan, gorengan, dan minuman manis, serta jarang makan sayur, buah, dan minum air putih. Ia juga sering ikut-ikutan tantangan makan pedas dalam porsi besar seperti konten mokbang. Suatu hari perut bagian atas Dimas terasa perih, mual, dan dadanya seperti terbakar.

1. Gangguan apa yang mungkin dialami Dimas? Jelaskan alasannya.

2. Sebutkan tiga kebiasaan Dimas yang perlu diubah.

3. Tuliskan minimal lima cara menjaga kesehatan sistem pencernaan.

LIVEWORKSHEETS

LATIHAN SOAL

A. Pilihan Ganda. Pilih satu jawaban (tanda ✔) yang paling tepat.

1. Pintu masuk makanan ke saluran pencernaan adalah....

- ☐ A. Lambung
- ☐ B. Mulut
- ☐ C. Kerongkongan
- ☐ D. Usus halus

2. Makanan yang telah diolah di lambung menjadi bubur makanan yang disebut....

- ☐ A. Empedu
- ☐ B. Tinja
- ☐ C. Kimus
- ☐ D. Enzim

3. Organ yang berfungsi menyerap sari-sari makanan adalah....

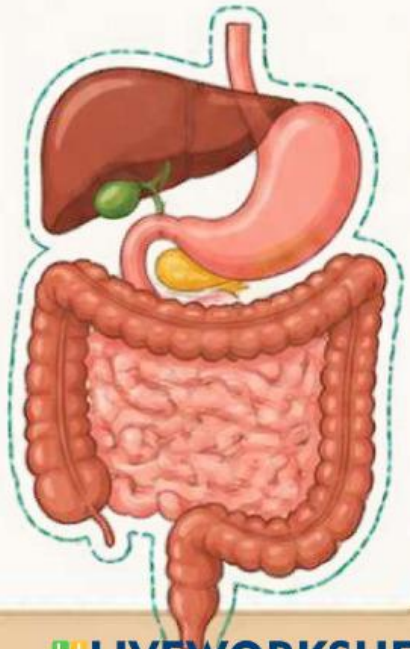
- ☐ A. Usus halus
- ☐ B. Usus besar
- ☐ C. Rektum
- ☐ D. Anus

3. Zat gizi yang menjadi sumber utama energi tubuh adalah....

- ☐ A. Vitamin
- ☐ B. Mineral
- ☐ C. Serat
- ☐ D. Karbohidrat

5. Penyakit yang ditandai sensasi terbakar di dada karena asam lambung naik ke kerongkongan disebut....

- ☐ A. Diare
- ☐ B. Diabetes
- ☐ C. Obesitas
- ☐ D. Gerd



LIVEWORKSHEETS

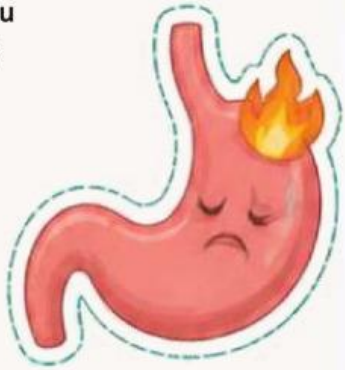
LATIHAN SOAL

B. Uraian. Jawablah dengan singkat dan jelas.

1. Jelaskan perbedaan pencernaan mekanis dan pencernaan kimiawi beserta contohnya.

2. Jelaskan maksud 'Isi Piringku' dan mengapa pola makan seimbang penting bagi pencernaan.

3. Mengapa mengikuti tren makan dalam porsi sangat besar atau terlalu pedas (seperti mokbang) berbahaya bagi pencernaan?



LIVEWORKSHEETS

KESIMPULAN

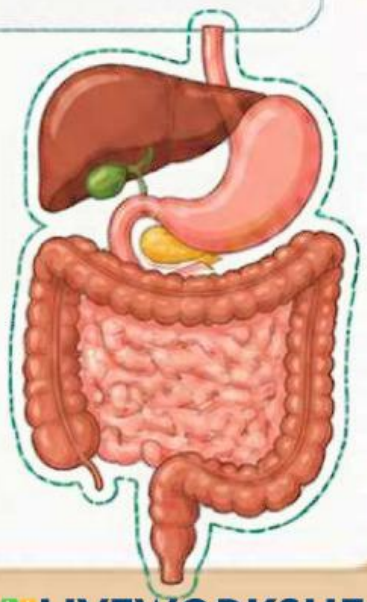
Kesimpulan kelompok:
Tuliskan tiga hal penting yang kalian pelajari dari LKPD ini.

1.

2.

3.

Rangkuman hasil belajar kelompok



LIVEWORKSHEETS

REFLEKSI

Refleksi Pribadi: Beri tanda centang (✓) sesuai pendapatmu.

Pernyataan	Ya	Belum
Saya dapat menyebutkan organ pencernaan dan fungsinya	☐	☐
Saya dapat menjelaskan alur perjalanan makanan di dalam tubuh	☐	☐
Saya dapat menyebutkan zat gizi dan sumbernya	☐	☐
Saya dapat menjelaskan gangguan pada sistem pencernaan	☐	☐
Saya berniat menerapkan pola makan sehat sesuai 'Isi Piringku'	☐	☐

Catatan saya:

LIVEWORKSHEETS