

Nutrisi dalam Menu Makanan

Nama Kelompok :

Kompetensi Dasar (KD)

1

2

3

4

5

3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.

4.5 Menyajikan hasil penelitian menyelidiki tentang pencernaan dan mekanis dan kimiawi.

Indikator

1. menganalisis jumlah asupan energi / jumlah kalori pada makanan.
2. menganalisis kebutuhan energi sehari-hari (gizi seimbang)
3. Mengintegrasikan asupan makanan yang sudah dikonsumsi dengan kebutuhan nutrisi/kalori tubuh dan Indeks Massa Tubuh (IMT).
4. Menyajikan hasil penyelidikan kadar nutrisi/kalori pada makanan.

Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melakukan penyelidikan pada berbagai jenis makanan yang sudah dikonsumsi sebelumnya, peserta didik dapat menganalisis jumlah kalori dari makanan tersebut.
2. Setelah melakukan kajian dari berbagai literatur dan diskusi, peserta didik dapat menganalisis kebutuhan energi sehari-hari (gizi seimbang).
3. Setelah melakukan penyelidikan tentang jumlah kalori dari makanan yang sudah dikonsumsi, peserta didik dapat mengintegrasikan asupan makanan dengan nutrisi yang diperlukan tubuh sesuai AKG.
4. Setelah melakukan penyelidikan melalui LKPD, peserta didik dapat mengkomunikasikan hasil penelitiannya dengan mengintegrasikan hubungannya dengan kebutuhan nutrisi/ kalori dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tepat.



Rina Sulistiani, S.Pd.

Ternyata Ini Makanan yang Menyebabkan Titi Wati Terkena Obesitas hingga Berbobot 350 Kg



Wanita asal Kalimantan Tengah, Titi Wati, kini harus kehilangan tubuh idealnya karena mengalami obesitas hingga memiliki berat badan mencapai 350 kg.

Kasus obesitas yang menimpa Titi Wati menghebohkan publik setelah sebelumnya hal serupa dialami bocah asal Karawang, Arya Permana.

Titi Wati yang kini tinggal di kontrakan di Jalan G Obos XXV, Gang Bima, Kelurahan Menteng, Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah, menjadi perbincangan publik karena berat badannya mencapai 350 kilogram.

Bobot Titi Wati ini bahkan lebih besar dari berat badan Arya Permana ketika mengalami obesitas, yakni sebesar 192 kg.

Akibat obesitas yang dialaminya, Titi Wati mendapat julukan sebagai wanita tergemuk di Provinsi Kalimantan Tengah.

Dilansir dari tayangan video Tribun Kalteng via Tribun Medan, Titi akhirnya menceritakan penyebab dirinya mengalami obesitas.

Titi mengatakan, dirinya dulu kecil dan tidak bertubuh gemuk.

"Dulu gak terlalu gendut, tapi makin tahun makin besar badannya," ujar Titi dikutip dari Tribun Medan.

Salah satu penyebab obesitas yang diderita Titi adalah mengonsumsi makanan secara berlebihan. Titi menceritakan berbagai macam makanan yang ia konsumsi hingga membuat bobot tubuhnya terus mengalami kenaikan meskipun hanya mengonsumsi nasi sebanyak dua kali sehari.

Lebih lanjut, Titi mengaku dirinya mengonsumsi gorengan, bakso, dan es setiap harinya.

"Aku makan nasi sehari cuman dua kali, cuman ngemilnya banyak dan minum es-nya banyak," kata Titi.

"Tapi emang tiap hari makan gorengan, bakso, dan minum es," ujar Titi.

Pola makan yang tidak seimbang itu menyebabkan Titi kini menderita obesitas, bahkan kesulitan untuk beraktivitas.

Titi hanya bisa berbaring di tempat tidurnya setiap hari dan tak bisa melakukan aktivitas seperti orang-orang pada umumnya.

Kalau ada aktivitas yang bisa dilakukannya, Titi hanya karaoke, menonton TV, bahkan untuk mandi pun dilakukan di tempat tidur.

Dengan kondisi Titi yang seperti ini, sang anak kini yang bertugas mengurus pekerjaan rumah.

"Cuman nonton tv sama karaoke, pekerjaan rumah dikerjain anak," ucap Titi.

Kasus obesitas yang dialami Titi saat ini sudah didengar oleh pihak Dinas Kesehatan setempat.

Mereka berencana untuk membawa Titi ke rumah sakit agar mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Rencana Dinas Kesehatan setempat itu disambut baik oleh Titi.

Ia bersedia dilarikan ke rumah sakit agar segera pulih dari obesitas yang dialaminya.

<https://bolastylo.bolasport.com/read/171596603/ternyata-ini-makanan-yang-menyebabkan-titi-wati-terkena-obesitas-hingga-berbobot-350-kg?page=all>

Mengamati



Mari simak video
Kekurangan Energi
Kronik (KEK) pada
remaja

Mengamati

Informasi apa yang kalian dapatkan dari artikel yang dibaca dan tayangan video yang sudah kalian tonton?



Mari Bertanya



Berdasarkan pengamatan kalian pada artikel dan tayangan berita diatas. Apakah kalian menemukan suatu permasalahan ??
tuliskan permasalahan yang ditemukan oleh kelompokmu dalam bentuk pertanyaan, minimal 2 pertanyaan :

Silakkan Isi kolom disamping dengan pertanyaan kelompokmu !

1

apa pengaruhnya bagi tubuhmu jika kita sering mengkonsumsi??

2

3



FASE 2 : MENGORGANISASIKAN PESERTA DIDIK



Membuat Hipotesis

Hipotesis adalah
dugaan sementara
yaa Nak!

Dari pertanyaan masalah yang kamu buat sebelumnya, buatlah hipotesis berdasarkan pertanyaan yang kelompokmu buat sebelumnya :

Hipotesis

FASE 3 : MEMBIMBING PENYELIDIKAN

Mengumpulkan Informasi

Untuk menguji hipotesis kelompokmu, maka kita perlu melakukan penyelidikan dan mencari bergai informasi lainnya dari berbagai kajian literatur .

Ayoo
Kita Selidiki



Literasi Sains :Memahami elemen
Desain Penelitian

Langkah Penyelidikan

Mendata Menu Makanan yang
Dikonsumsi Pada Hari Sebelumnya

1. pilihlah 2 orang perwakilan kelompokmu (**Laki-laki dan Perempuan**) untuk diidentifikasi mengenai makanan yang sudah dikonsumsi di hari sebelumnya : (**Makan Pagi + Siang + Malam+ Cemilan**).
2. Bawalah **Sampel** menu makanan yang sudah dikonsumsi sehari sebelumnya.
3. Tulislah daftar makanan yang dikonsumsi dari teman perwakilan kelompokmu di hari sebelumnya **Pada Tabel 1** untuk menentukan jumlah kalori dari makanan tersebut.
4. Carilah **aplikasi di Playstore** yang bisa menghitung jumlah kalori dari makanan yang dikonsumsi.

FASE 3 : MEMBIMBING PENYELIDIKAN

Mencari Kajian Literatur

1. Siapkan berbagai buku dan bahan ajar atau akses internet melalui HP yang terdapat pada kelompok kalian masing-masing.
2. Carilah informasi mengenai angka kebutuhan gizi (AKG) berdasarkan umur, aktivitas dan dan jenis kelamin dari berbagai literatur dan catatlah pada tabel 2 !

Literasi Sains :Memecahkan Masalah dengan Statistik dasar

FASE 4 : MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN HASIL KARYA

Nahh, Setelah kalian melakukan penyelidikan mengenai makanan yang sudah dikonsumsi di hari sebelumnya oleh perwakilan kelompokmu yang terdiri dari perwakilan laki-laki dan perempuan, maka isikanlah hasil pengamatanmu pada tabel yang sudah disediakan di bagian bawah.

Tabel 1. Jumlah Kalori Pada Komposisi Makanan yang Dikonsumsi di Hari Sebelumnya

No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Makanan Yang Di Konsumsi							
			Pagi		Siang		malam		Cemilan tambahan	
			Nama Makanan	Jumlah Kalori (kkal)	Nama Makanan	Jumlah Kalori (kkal)	Nama Makanan	Jumlah Kalori (kkal)	Nama Makanan	Jumlah Kalori (kkal)
1.										
			Jumlah (kkal) Pagi =	Jumlah (kkal) Siang =	Jumlah (kkal) Malam =	Jumlah (kkal) Cemilan =				
Jumlah Kalori Total Yang Dikonsumsi Siswa Laki-Laki =										
2.										
			Jumlah (kkal) Pagi =	Jumlah (kkal) Siang =	Jumlah (kkal) Malam =	Jumlah (kkal) Cemilan =				
Jumlah Kalori Total Yang Dikonsumsi Siswa Perempuan =										

FASE 4 : MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN HASIL KARYA

Setelah kalian melakukan kajian literatur dari berbagai sumber buku dan akses internet melalui HP yang dilakukan oleh kelompokmu tentang kebutuhan energi sesuai dengan nama, umur, jenis kelamin dan aktivitas tubuh yang telah kalian peroleh, silakan isikan pada tabel 2. tentang kebutuhan energi sehari-hari.

Tabel 2. Data Kebutuhan Energi Sehari-hari

No	Nama	Laki-laki / Perempuan	Umur (Tahun)	Kebutuhan Energi (kkal) berdasarkan aktivitas		
				Ringan	Sedang	Berat
1.	Rina Sulistiani	Perempuan	27	2300	2500	2700
2.						
3.						
4.						
5.						

Catatan

Tuliskan semua nama kelompokmu untuk mengetahui kebutuhan jumlah kalori harian yang dibutuhkan masing-masing kelompok dengan menggunakan aplikasi yang sudah kalian unduh sebelumnya di Appstore / PlayStore

Mengolah Data



Literasi Sains :Menginterpretasikan Grafik berdasarkan data

Grafik Perbandingan Kalori Perwakilan Kelompok



Grafik Perbandingan Kalori yang Dikonsumsi 2 Perwakilan dengan Kebutuhan Kalori Tubuhnya

FASE 4 : MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN HASIL KARYA



Literasi Sains :Memecahkan Masalah berdasrkan kesimpulan kuantitatif

setelah kalian memasukkan daftar nama makanan yang dikonsumsi perwakilan kelompokmu yang terdiri seorang siswa laki-laki dan seorang siswa perempuan, Langkah selanjutnya bandingkan lah kandungan makanan yang dikonsumsi mereka dengan piramida Angka Kecukupan Gizi (AKG) di bawah ini !



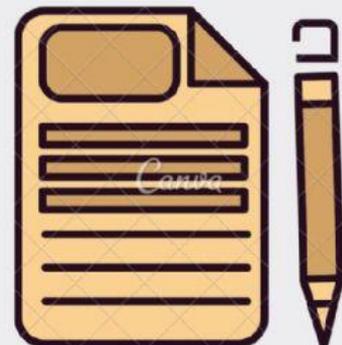
<https://realfood.co.id/id/artikel/memahami-konsep-piramida-makanan-sehat-gizi-seimbang>

Apakah menu yang dikonsumsi temanmu sudah memenuhi kecukupan gizi Seimbang sesuai piramida makanan di samping?



Analisis

Buatlah rancangan menu makan selama sehari (Pagi, Siang, Malam) sesuai jumlah kebutuhan kalori tubuhmu masing-masing dengan gizi seimbang sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG)



FASE 4 : MENGEMBANGKAN DAN MENYAJIKAN HASIL KARYA



Fyi (For Your information) :
IMT adalah indeks masa tubuh yang berfungsi untuk mengukur berat badan ideal kalian loh!

Maro kita cari aplikasi di AppStore kalkulatory IMT



Analisislah Indeks Massa tubuhmu, Apakah kamu dan Anggota kelompokmu memiliki berat Ideal ?? Berlebih?? atau masuk kategori Obesitas??



Evaluasi

Nah, Setelah kalian mengetahui kebutuhan energi/ jumlah kalori tubuh sesuai AKG, Mari kita analisis IMT dengan melihat jumlah kebutuhan kalori 2 teman kelompokmu dalam sehari dan ASupan kalornya, maka teman perempuan memiliki kebutuhan kalori _____ lebih _____ daripada _____. Sedangkan teman perempuan memiliki kebutuhan kalori _____ lebih _____ daripada _____.

FASE 5 : MENGANALISIS DAN MENGEVALUASI PROSES PEMECAHAN MASALAH

Literasi Sains :Melakukan inferensi, Prediksi dan menarik kesimpulan

Kerjakan Evaluasi berikut secara berkelompok!

- 1** Dalam aktivitas sehari-hari kita membutuhkan banyak nutrisi untuk melakukan berbagai kegiatan, bagaimana cara kita agar kebutuhan energi dan nutrisi kita terpenuhi secara seimbang?

Jawab :

- 2** Bagaimana Jumlah kalori dari perwakilan kelompokmu, Analisis dan bandingkan antara jumlah kalori yang dikonsumsi dengan kebutuhan kalori totalnya !

Jawab :

- 3** Bagaimana jika konsumsi kalori melebihi kebutuhan kalori tubuh ? Analisislah dampak terhadap tubuh dan juga kesehatan !

Jawab :

- 4** Bagaimana cara mendeteksi pola makan yang harus kita pilih agar memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG)?

Jawab :

- 5** Tuliskan **Kesimpulan** berdasarkan pembelajaran kali ini berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan kelompok kalian !

Jawab :