

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK "KEBUTUHAN ENERGI SEHARI-HARI"

Kelompok :

Nama Anggota Kelompok :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

### Orientasi Peserta Didik

Hampir semua orang menyukai olahan daging bebek. Apalagi kalau cara mengolahnya benar dan tepat, teksturnya jadi lembut memanjakan lidah. Salah satu olahan bebek khas Nusantara paling terkenal adalah bebek Sinjay khas Madura. Kamu bisa menemukannya di Bangkalan, Madura.



Rasanya yang nikmat satu porsi bebek saja rasanya masih belum cukup untuk memanjakan lidah. Namun perlu diingat jika berlebihan mengonsumsi Bebek Sinjay akan berdampak pada kesehatan. Salah satu dampaknya adalah obesitas yang merupakan ketidakseimbangan asupan kalori, mengingat jumlah satu porsi bebek sinjay sebesar 674 kkal. Sedangkan kebutuhan kalori harian tubuh untuk anak remaja hanya sebesar 2000-2650 kkal. Selain itu kandungan lemak pada Bebek Sinjay juga cukup tinggi sehingga beresiko menyebabkan kolesterol hingga penyakit jantung.

### Mengorganisasikan Peserta Didik

Berdasarkan permasalahan diatas, kalian dapat merumuskan pertanyaan/rumusan masalah yang akan dikaji pada pembelajaran hari ini. Yuk tuliskan rumusan masalah pada kolom di bawah ini!

## Membimbing Penyelidikan

Ayo kita menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh)!

**BATAS AMBANG INDEKS MASSA TUBUH (IMT) Untuk Indonesia**

KATEGORI	IMT
<b>Kurus</b> Kekurangan berat badan tingkat <b>BERAT</b> Kekurangan berat badan tingkat <b>RINGAN</b>	< 17,0 17,0 – 18,4
<b>Normal</b>	18,5 – 25,0
<b>Gemuk</b> Kelebihan berat badan tingkat <b>RINGAN</b> Kelebihan berat badan tingkat <b>BERAT</b>	25,1 – 27,0 > 27,0

**Memantau Berat Badan Setiap Bulan**

Cara Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat dihitung dari tinggi dan berat seseorang.

Lakukanlah kegiatan wawancara dengan setiap anggota kelompok untuk mengumpulkan data, kemudian hitunglah IMT (Indeks Massa Tubuh)!

Nama Anggota	Berat Badan	Tinggi Badan	Hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh)	Kategori

1. Berdasarkan data yang kalian dapatkan, apakah ada anggota kelompok yang memiliki IMT kategori “Kurus”?

2. Bagaimana solusi untuk anggota kelompok yang memiliki IMT kategori “Kurus”?

1. Berdasarkan data yang kalian dapatkan, apakah ada anggota kelompok yang memiliki IMT kategori “Gemuk”?

2. Bagaimana solusi untuk anggota kelompok yang memiliki IMT kategori “Gemuk”?

3. Apa dampak pada kesehatan kita jika memiliki IMT kategori “Kurus” dan “Gemuk”?

**Buatlah rencana makan sehat pada setiap anggota kelompok dengan makanan khas Jawa Timur favoritmu agar terhindar dari gangguan kesehatan!**

Untuk mengecek jumlah kalori per-porsi makanan bisa cek di website berikut : <https://mobile.fatsecret.co.id/kalori-gizi> atau scan barcode di samping untuk menuju website.



Nama Anggota	Rencana menu sarapan <b>pagi</b> (tuliskan jumlah kalori per porsi)	Makanan selingan/Cemilan (tuliskan jumlah kalori per bungkus/porsi)	Rencana menu makan <b>siang</b> (tuliskan jumlah kalori per porsi)	Makanan selingan/Cemilan (tuliskan jumlah kalori per bungkus/porsi)	Rencana menu makan <b>sore/malam</b> (tuliskan jumlah kalori per porsi)

Bagaimana menurutmu, apakah rencana makan yang telah kalian susun sudah memenuhi kalori harian?

Bagaimana cara menyeimbangkan antara asupan kalori yang masuk dengan asupan kalori yang keluar dari tubuh kalian?