

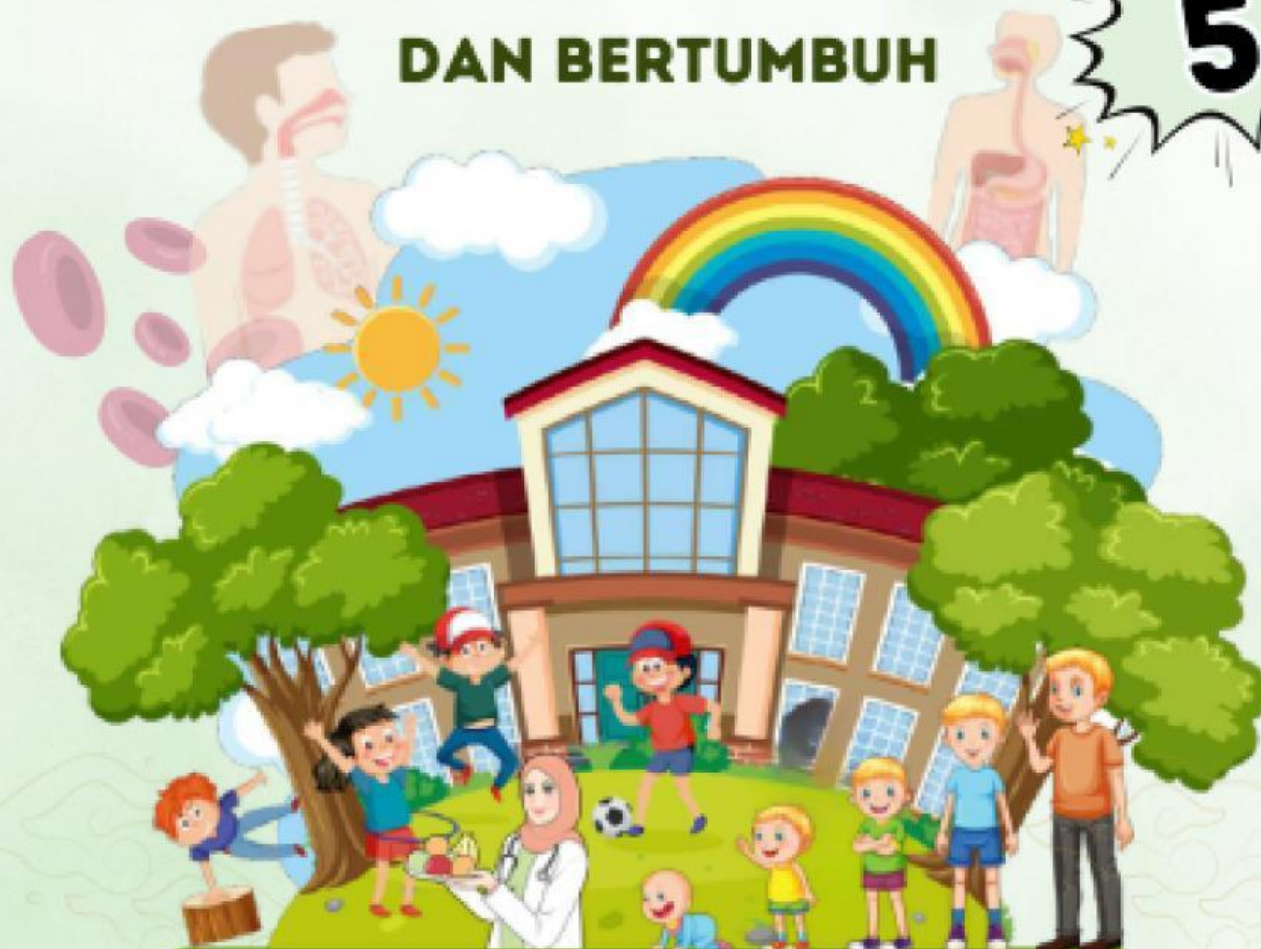
# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK IPAS



## BAGAIMANA KITA HIDUP DAN BERTUMBUH



5



NAMA KELOMPOK:

.....  
.....  
.....  
.....

Khoirina Indah Sari



# Topik B

## MENGAPA KITA PERLU MAKAN DAN MINUM



## Tujuan Pembelajaran



1. Peserta didik mampu menyebutkan dan mengurutkan organ-organ sistem pencernaan manusia dengan benar.
2. Peserta didik mampu menjelaskan fungsi setiap organ dalam sistem pencernaan manusia dari awal hingga akhir proses pencernaan.
3. Peserta didik mampu mempresentasikan proses pencernaan makanan di dalam tubuh secara runtut.
4. Peserta didik mampu menganalisis pentingnya makanan dan minuman sebagai sumber energi serta nutrisi bagi tubuh.

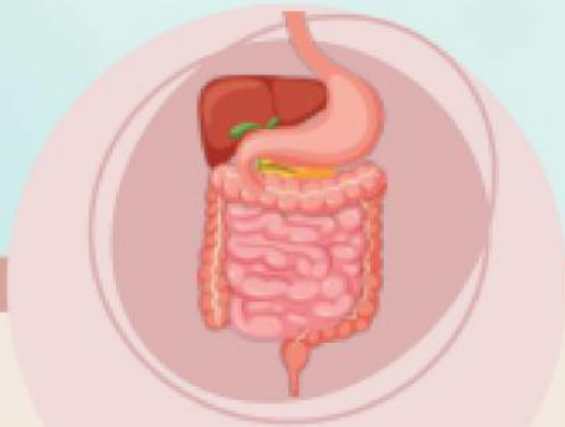


## Petunjuk Penggunaan



1. Siapkan perangkat pengerjaan LKPD berupa handphone/komputer dan jaringan internet.
2. Peserta didik membuka link yang telah diberikan guru menggunakan Google Chrome.
3. Duduklah secara berkelompok yang terdiri dari 4-5 peserta didik untuk memudahkan proses diskusi.
4. Mulailah mengerjakan LKPD dengan berdoa.
5. Isilah identitas peserta didik pada lembar yang disediakan.
6. Baca dan pahami petunjuk yang ada pada setiap kegiatan.
7. Lakukanlah setiap kegiatan dengan berurutan.
8. Jika ada yang kurang dipahami, tanyakanlah kepada gurumu.
9. Kliklah tombol finish pada akhir LKPD jika telah menyelesaikan semua kegiatan.

## Sistem Pencernaan Manusia



Tubuh manusia membutuhkan energi dan bahan bangunan untuk tumbuh dan bertahan hidup. Energi ini berasal dari makanan yang kita konsumsi setiap hari. Prosesnya dimulai di mulut, tempat makanan dikunyah dan bercampur dengan air liur, yang mengandung enzim untuk memecah karbohidrat.

Setelah melewati kerongkongan dengan bantuan gerak peristaltik, makanan sampai di lambung. Di sana, asam lambung dan enzim memecah makanan menjadi cairan kental. Proses berlanjut di usus halus, di mana sari makanan diserap dan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui darah. Nutrisi ini mencakup karbohidrat sebagai sumber energi cepat, protein untuk memperbaiki jaringan, dan lemak untuk penyimpanan energi jangka panjang.

Di usus besar, air diserap kembali, dan sisa makanan yang tidak dapat dicerna dibentuk menjadi feses untuk dikeluarkan melalui anus. Semua proses ini bekerja sama untuk memastikan tubuh kita mendapatkan nutrisi yang diperlukan



TEMUKAN KATA



# Sistem Pencernaan Manusia



T	H	D	R	T	P	A	N	K	R	E	A	S
C	K	E	R	O	N	G	K	O	N	G	A	N
Q	W	E	R	T	Y	G	R	J	L	T	S	S
U	S	U	S	H	A	L	U	S	Q	W	E	X
U	U	S	U	S	B	E	S	A	R	L	Y	K
P	O	I	I	X	W	E	A	S	X	A	B	N
H	M	U	L	U	X	P	L	O	M	J	K	
Y	W	C	B	E	N	N	W	Z	B	B	J	K
K	T	Y	U	N	L	I	D	A	H	U	U	D
K	A	S	A	Z	A	D	D	A	R	N	I	D
H	E	G	H	I	U	I	O	K	L	G	F	G
J	U	U	J	M	Y	Y	D	F	G	J	N	J
A	N	U	S	X	R	T	O	O	I	W	N	M





Gambar 5.9 Piramida nutrisi makanan.



Pasangkan kelompok makanan berikut dengan fungsinya masing-masing!

Roti, nasi, sereal



Membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh

Buah dan sayuran



Sumber energi utama tubuh

Daging, ikan, susu, telur



Menyediakan vitamin, mineral, dan serat

Lemak, minyak, gula



Memberikan energi tambahan sebagai cadangan





Gambar 5.9 Piramida nutrisi makanan.

Lengkapi tabel di bawah ini dengan jumlah persentase dan contoh makanan dari setiap kelompok!

Kelompok Makanan	Persentase (%)	Contoh
Roti, nasi, sereal	...	-
Buah dan sayuran	...	-
Daging, ikan, susu, telur	...	-
Lemak, minyak, gula	...	-









**SIMAK VIDEO DI BAWAH INI DAN  
JAWAB PERTANYAAN TERSEBUT**

1. Air liur bisa keluar saat seseorang membayangkan makanan favoritnya, seperti mie ayam atau es krim, meskipun makanan tersebut belum masuk ke dalam mulut, dikarenakan.....
  - a. Perut dalam keadaan kosong sehingga tubuh menghasilkan air liur lebih banyak.
  - b. Makanan sudah sampai di lambung dan sedang dicerna oleh enzim pencernaan.
  - c. Sistem pencernaan sudah mulai bekerja sebagai respons terhadap makanan yang dibayangkan.
  - d. Lidah mulai merasakan rasa makanan sebelum dikunyah.
2. Dalam proses pencernaan, gigi memiliki peran utama dalam mengolah makanan yang masuk ke dalam mulut. fungsi utama gigi dalam mendukung sistem pencernaan manusia yaitu.....
  - a. Menghaluskan makanan agar lebih mudah dicerna oleh enzim dalam mulut dan organ pencernaan lainnya.
  - b. Menyerap zat gizi dari makanan agar tubuh mendapatkan energi lebih cepat.
  - c. Menghasilkan enzim yang berfungsi untuk memecah makanan menjadi bentuk lebih kecil.
  - d. Mencampurkan makanan dengan asam lambung agar proses pemecahan zat gizi lebih efektif.

- 
- 
3. Lambung merupakan salah satu organ penting dalam sistem pencernaan manusia. Berikut ini adalah tiga fungsi utama lambung, kecuali...
- Menyerap vitamin dan mineral secara langsung dari makanan yang dikonsumsi.
  - Menyimpan makanan sebelum masuk ke tahap pencernaan lebih lanjut.
  - Melumatkan makanan dan mencampurkannya dengan enzim serta asam lambung agar lebih mudah diproses.
  - Menghasilkan cairan pencernaan yang membantu dalam proses pemecahan zat makanan.
4. Setelah makanan mengalami berbagai proses pencernaan, bagian tubuh manakah yang bertanggung jawab dalam pembentukan feses sebelum akhirnya dikeluarkan dari tubuh?
- Lambung, karena makanan yang tidak tercerna akan langsung dibuang dari sini.
  - Usus besar, di mana air dan mineral diserap sebelum sisa makanan dibentuk menjadi feses.
  - Mulut, karena di sinilah proses awal dan akhir pencernaan terjadi.
  - Usus halus, karena semua zat yang tidak berguna langsung dikeluarkan.
5. Menjaga kesehatan sistem pencernaan sangat penting bagi tubuh manusia, karena.....
- Agar makanan lebih cepat dicerna dan tidak membebani tubuh.
  - Agar sistem pencernaan berfungsi dengan baik, tubuh tetap sehat, dan nutrisi dari makanan dapat diserap secara maksimal.
  - Agar kita bisa makan lebih banyak tanpa merasa tidak nyaman.
  - Agar kita bisa mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan tanpa mengalami gangguan pencernaan.

## PROFILE PENULIS



### **KHOIRINA INDAH SARI**

Penulis lahir di Karya maju, 5 Januari 2003 Kec. Keluang, Kab. Musi Banyuasin. Penulis adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, UIN Raden Fatah Palembang.

Latar belakang pendidikan pertama kali menempuh jenjang pendidikan pada umur 5 tahun di TK Abadi, SDN 1 Karya Maju, SMP Bina Bangsa, dan MA Sabilul Hasanah yang lulus pada tahun 2021 lalu. Kemudian melanjutkan pendidikannya di UIN Raden Fatah .

