

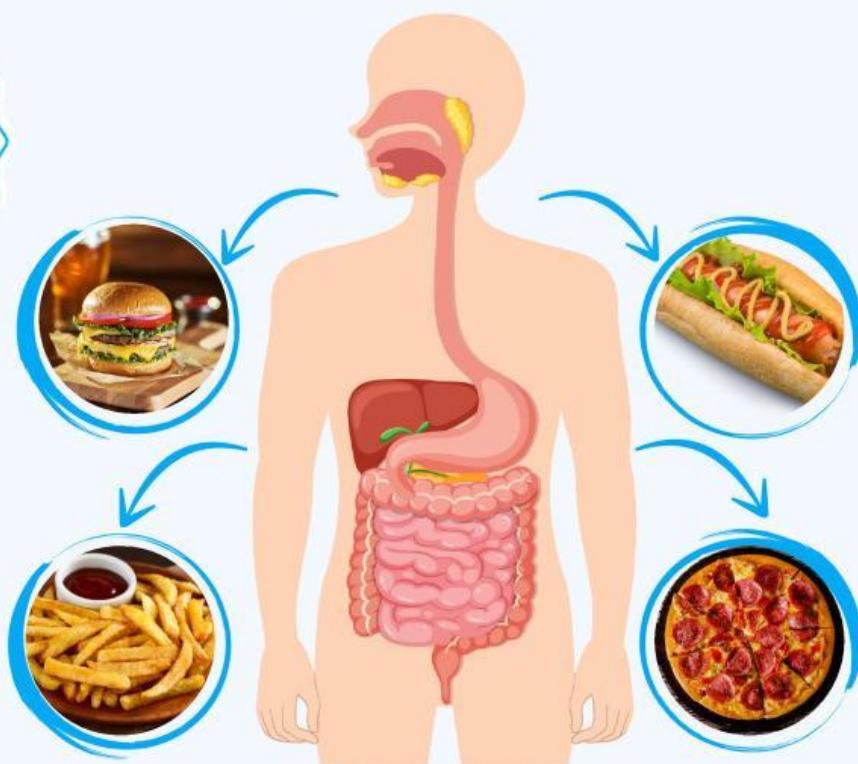


E-LKPD

(Elektronik Lembar Kerja Peserta Didik)

"Sistem Pencernaan Manusia
Berbasis Socio Scientific Issue (SSI)
untuk Meningkatkan Kemampuan
Berpikir Kreatif "

VIII
SMP/MTS



Nama :

Kelas :

Penyusun:
Cici Lia Ayu Fatmawati; Ulin Nuha, S.Pd., M.Pd.

PETUNJUK E-LKPD LIVEWORKSHEET

1. Klik atau salin tautan e-LKPD yang dibagikan oleh guru melalui grup/kelas.
2. Isi identitas seperti nama lengkap, kelas, dan nomor absen pada kolom yang tersedia.
3. Bacalah setiap petunjuk atau soal dengan teliti.
4. Setiap perintah dan pertanyaan wajib dijawab, dan jawaban dapat dituliskan pada tempat yang telah disediakan.
5. Anda akan bekerja secara individu, maka kerjakan secara mandiri dan jujur.
6. Gunakan kemampuan berpikir kreatifmu dalam menjawab pertanyaan. Sertakan alasan logis dan fakta ilmiah dalam pendapatmu.
7. Untuk soal yang memerlukan pendapat atau solusi, jelaskan ide atau saranmu secara singkat dan jelas.
8. Sebelum mengirim, pastikan semua soal telah dikerjakan dan jawaban sudah benar.
9. Klik tombol "Finish" / "Selesai" di bagian bawah halaman.

Catatan :

- Gunakan perangkat yang mendukung (HP/Laptop/Tablet) dan pastikan koneksi internet stabil.
- Jika mengalami kendala teknis, segera hubungi guru atau pendamping.

KEGIATAN 3

Gangguan Sistem Pencernaan

Tujuan Kegiatan Pembelajaran

1. Siswa dapat menyebutkan berbagai penyakit/gangguan pada sistem pencernaan beserta penyebabnya.
2. Siswa dapat mengaitkan pola hidup tidak sehat dengan munculnya gangguan pencernaan sebagai isu sosial dan mampu merancang alternatif solusi kreatif untuk mencegah gangguan pencernaan.

Indikator Pembelajaran

1. Siswa mampu menyebutkan contoh gangguan sistem pencernaan beserta penyebabnya.
2. Siswa mampu mengkaji isu sosial terkait gangguan sistem pencernaan akibat pola hidup tidak sehat.
3. Siswa mampu mengembangkan ide kreatifnya berupa solusi pencegahan yang orisinal, bervariasi, dan terperinci.

POJOK INFORMASI



Menurutmu, mengapa banyak remaja lebih suka makanan instan/junk food meskipun berisiko menimbulkan gangguan pencernaan?

Gangguan pada sistem pencernaan bukan hanya masalah kesehatan individu, tetapi juga dipengaruhi faktor sosial, budaya, ekonomi, dan lingkungan. Karena itu, siswa perlu berpikir kreatif mencari solusi, misalnya membuat kampanye hidup sehat, edukasi bahaya *junk food*, atau inovasi makanan bergizi murah.

GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN

1. Obesitas



Gambar 3.1 Obesitas

Sumber: Zubaidah et al., (2017)

Obesitas adalah kondisi ketika jumlah lemak dalam tubuh seseorang berlebihan sehingga dapat membahayakan kesehatan. Seseorang dikatakan obesitas jika berat badannya jauh melebihi berat ideal berdasarkan tinggi badannya. Obesitas diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu perbandingan berat badan dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan meter kuadrat (kg/m²). Seseorang dikategorikan obesitas jika IMT >25 kg/m².

Penyebab Obesitas:

- **Pola makan berlebih**, terutama makanan tinggi lemak dan gula (makanan cepat saji, minuman manis).
- **Kurangnya aktivitas fisik**, seperti terlalu lama duduk, main gadget, atau tidak berolahraga.
- **Faktor genetik**, jika ada riwayat keluarga yang mengalami obesitas.
- **Kebiasaan tidak sehat**, seperti makan larut malam atau ngemil berlebihan.

2. Maag



Gambar 3.2 Maag

Sumber: Zubaidah et al., (2017)

Maag adalah gangguan pada sistem pencernaan yang terjadi karena adanya peradangan pada dinding lambung. Kondisi ini bisa bersifat ringan dan sementara, tapi jika tidak ditangani, dapat menjadi masalah yang serius.

Gejala maag dapat diawali dari :

- Rasa nyeri atau perih di ulu hati (bagian atas perut).
- Mual, muntah, atau kembung.
- Cepat merasa kenyang saat makan.
- Sering bersendawa atau mulut terasa asam.

Maag bisa terjadi karena kadar asam klorida (HCL) terlalu tinggi dan banyak mengonsumsi makanan yang pedas dan berlemak. Maag juga bisa terjadi karena bakteri *Helicobacter pylori* yaitu bakteri yang hidup di perut dan dapat merusak lapisan lambung. Pencegahan maag bisa dilakukan dengan mencuci tangan sebelum makan, minum air putih yang cukup, hindari merokok dan konsumsi alkohol secara berlebihan.

3. Diare



Gambar 3.3 Diare

Sumber: Zubaidah et al., (2017)

Diare adalah kondisi gangguan pencernaan di mana seseorang buang air besar (BAB) lebih dari 3 kali sehari dengan tinja yang encer atau berair. Diare bisa terjadi pada siapa saja, terutama anak-anak dan remaja, dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh.

Penyebab dari diare yaitu:

- Infeksi bakteri atau virus, seperti *Escherichia coli* atau Rotavirus.
- Konsumsi makanan atau minuman yang tidak higienis (terkontaminasi).
- Alergi atau intoleransi makanan, seperti intoleransi laktosa.
- Efek samping obat atau antibiotik tertentu.
- Keracunan makanan.

Pencegahan dan Penanganan dari diare dapat dilakukan dengan hal yang sederhana seperti, mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah ke toilet, minum air matang dan makan makanan bersih.

4. Sembelit



Gambar 3.4 Sembelit

Sumber: Zubaidah et al., (2017)

Sembelit atau dalam istilah medis disebut konstipasi, adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan buang air besar (BAB). Umumnya, sembelit terjadi jika frekuensi BAB kurang dari 3 kali dalam seminggu, atau saat BAB terasa sakit dan tinja sangat keras.

Penyebab dari Sembelit yaitu:

- Kurang konsumsi serat, seperti buah, sayur, dan biji-bijian.
- Kurang minum air putih.
- Jarang beraktivitas fisik atau olahraga.
- Menahan keinginan buang air besar terlalu lama.

Pencegahan dan Penanganan dari sembelit yaitu:

- Konsumsi makanan kaya serat (buah, sayur, roti gandum, kacang-kacangan).
- Minum air putih minimal 6–8 gelas per hari.
- Rutin bergerak dan berolahraga.
- Jangan menahan BAB terlalu lama.
- Biasakan pola makan dan buang air besar yang teratur.

5. Sariawan



Sariawan (dalam istilah medis disebut stomatitis aftosa) adalah luka kecil berwarna putih kekuningan yang muncul di dalam mulut, seperti di bagian dalam pipi, lidah, gusi, atau bibir.

Gambar 3.5 Sariawan

Sumber: Zubaidah et al., (2017)

Gejala dari Sariawan:

- Luka kecil berwarna putih di dalam mulut.
- Rasa perih, nyeri, atau panas terutama saat makan makanan asam atau pedas.
- Terkadang disertai bau mulut.

Penyebab dari sariawan yaitu kekurangan vitamin dan mineral, cedera mulut, dan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Sariawan biasanya sembuh dengan sendirinya dalam waktu 7-14 hari. Namun, ada beberapa cara untuk meredakan rasa sakit yaitu dengan mouthwash antimikroba yang dapat membantu mencegah infeksi pada sariawan, minum air putih yang cukup, minum obat seperti ibuprofen atau paracetamol untuk mereda nyeri.

Kerjakanlah



Organ pencernaan seperti mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar dan anus saling bekerja sama untuk mengubah makanan menjadi energi dan zat gizi yang penting untuk tubuh. Tapi, tahukah kamu ? Gaya hidup yang modern seperti sering mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan yang kurang serat serta sering makan makanan yang berbasis junk food dapat mengakibatkan organ pencernaan tidak bekerja secara optimal. Fakta yang terjadi dilingkungan sekitar kita tanpa kita sadari yaitu seperti banyak anak muda mengalami sembelit (konstipasi) karena kurang konsumsi air dan serat. Sebagai generasi muda, kamu bisa berperan aktif dengan cara kreatif, misalnya dengan merancang kampanye makanan sehat di sekolah.



Indikator berpikir kreatif



| **Elaboration**

Pilih salah satu masalah pencernaan yang sering dialami remaja. Jelaskan secara rinci penyebab, gejala, serta cara kreatif yang dapat dilakukan untuk mencegahnya!

Jawab:



Indikator berpikir kreatif



Fluency

Sebutkan sebanyak mungkin dampak negatif dari kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan kurang serat terhadap kesehatan sistem pencernaan!

Jawab:



Indikator berpikir kreatif



Flexibility

menurutmu, faktor lain apa saja yang dapat menyebabkan sembelit? Jelaskan dari sudut pandang kesehatan dan kebiasaan hidup !

Jawab:



Indikator berpikir kreatif



Originality

Buatlah ide atau racangan untuk kampanye makanan sehat di lingkungan sekolah !