



Untuk Siswa SD Kelas V

BAHAN AJAR DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Ilmu Pengetahuan Alam

BAB 5 :
**Bagaimana Kita Hidup
dan Bertumbuh?**



Media : LKPD Liveworksheet

Disusun oleh :
Ummu Hafifah (2313053171)



Kata Pengantar

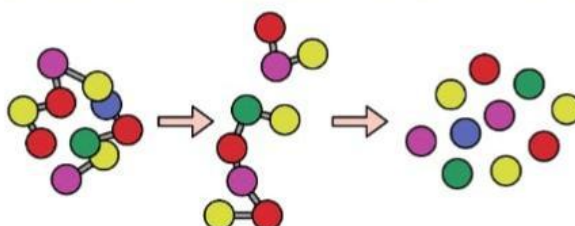
Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun bahan ajar ini dengan baik.

Bahan ajar ini disusun untuk membantu peserta didik memahami organ-organ sistem pencernaan manusia, fungsi masing-masing organ, serta cara merawat kesehatan sistem pencernaan secara tepat. Melalui bahan ajar ini, peserta didik diharapkan tidak hanya mampu membaca dan memahami konsep ilmiah, tetapi juga dapat menghubungkannya dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Fadhilah Khairani, S.Pd., M.Pd. dan Ibu Amrina Izzatika, M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah Media Pembelajaran Interaktif yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dalam proses penyusunan bahan ajar ini. Semoga bahan ajar ini dapat memberikan manfaat bagi pendidik maupun peserta didik di sekolah dasar

Metro, 10 Desember 2025

Penulis





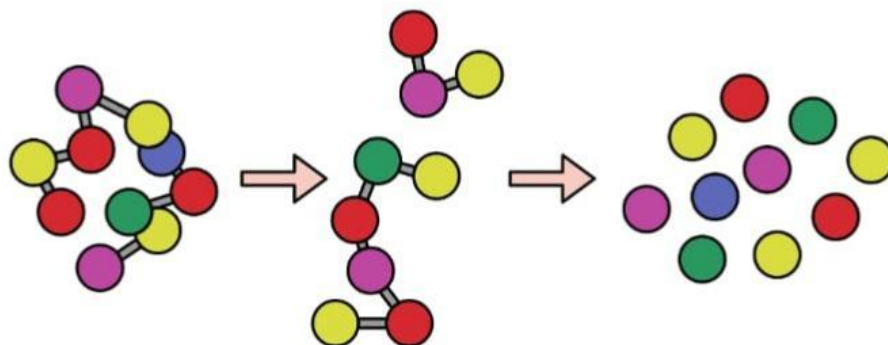
Petunjuk Pembelajaran

Untuk Pendidik

1. Gunakan bahan ajar ini sebagai panduan mengajarkan organ pencernaan, fungsinya, dan cara merawat kesehatan pencernaan.
2. Ajak peserta didik membaca teks, mengamati ilustrasi, dan berdiskusi agar pembelajaran lebih interaktif.
3. Fasilitasi peserta didik untuk bertanya dan menyampaikan pendapat berdasarkan materi.
4. Hubungkan materi dengan kehidupan sehari-hari, seperti pola makan sehat dan kebiasaan baik untuk menjaga pencernaan.
5. Gunakan latihan dan evaluasi untuk menilai pemahaman peserta didik.

Untuk Peserta Didik

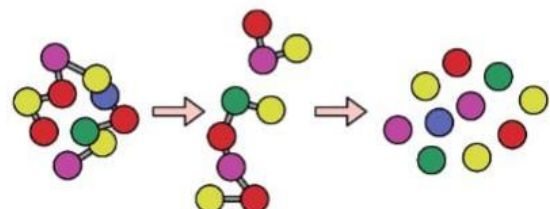
1. Bacalah materi dengan teliti untuk mengenal organ pencernaan dan fungsinya.
2. Amati gambar organ pencernaan untuk memahami alur pencernaan.
3. Ikuti instruksi kegiatan sesuai arahan pendidik.
4. Catat hasil pengamatan pada tabel atau lembar kerja yang disediakan.
5. Jawablah latihan soal dengan jujur dan teliti.
6. Diskusikan hasil belajar dengan teman atau pendidik agar pemahamanmu semakin kuat.





Daftar Isi

Cover.....	i
Kata Pengantar	1
Petunjuk Pembelajaran	2
Daftar Isi.....	3
Capaian Pembelajaran.....	4
Tujuan Pembelajaran	4
Uraian Materi.....	5
Kegiatan Pembelajaran.....	9
Lembar Kerja Peserta Didik.....	10
Rangkuman.....	14
Daftar Pustaka.....	15





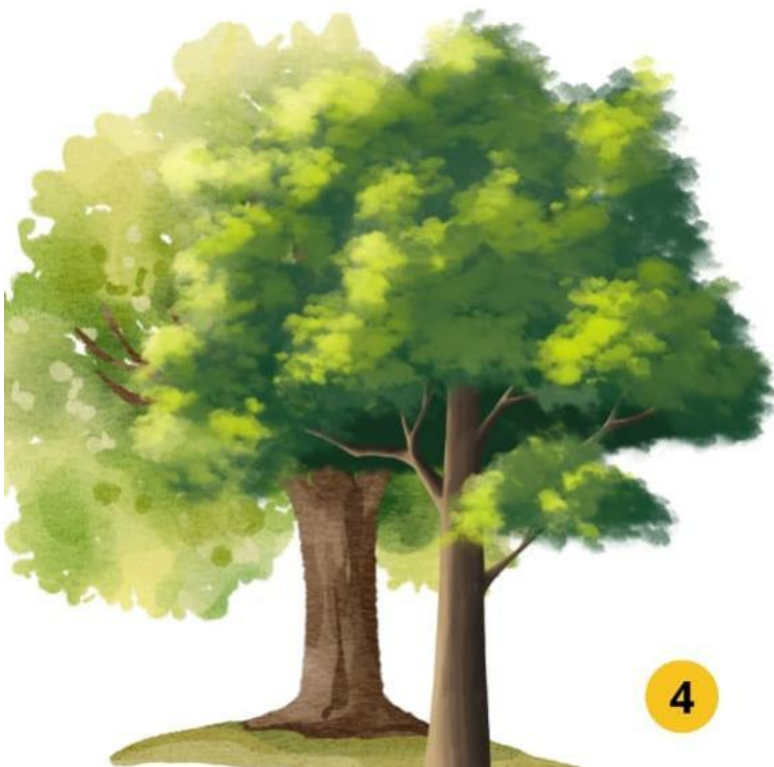
Capaian Pembelajaran

Peserta didik mampu menganalisis organ sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya pencegahannya.



Tujuan Pembelajaran

1. Mengidentifikasi organ-organ sistem pencernaan manusia.
2. Menjelaskan fungsi organ pencernaan secara sederhana.
3. Menghubungkan gangguan pencernaan dengan penyebab dan cara pencegahannya.





Uraian Materi

Sistem Pencernaan Manusia

A. Organ-organ Sistem Pencernaan Manusia dan Fungsinya

Sistem pencernaan manusia adalah sistem dalam tubuh yang bertugas mengolah makanan menjadi zat gizi agar dapat digunakan untuk energi dan pertumbuhan. Proses ini dilakukan oleh berbagai organ yang saling terhubung. Berikut organ utama sistem pencernaan manusia.

1. Mulut

Mulut merupakan organ pertama tempat proses pencernaan dimulai. Di dalam mulut, makanan dikunyah oleh gigi sehingga ukurannya menjadi lebih kecil agar mudah dicerna. Air liur yang dihasilkan oleh kelenjar ludah mengandung enzim amilase yang membantu memecah karbohidrat sederhana. Lidah juga berperan mengatur posisi makanan dan membantu menelan. Proses ini disebut pencernaan mekanik dan kimiawi yang membuat makanan siap diproses lebih lanjut oleh organ berikutnya.



2. Kerongkongan (Esofagus)

Kerongkongan adalah saluran panjang yang menghubungkan mulut dengan lambung. Organ ini tidak mencerna makanan, tetapi berfungsi sebagai jalur masuknya makanan ke lambung. Makanan didorong melalui gerakan otot yang disebut peristaltik, yaitu gerakan meremas dan mendorong secara ritmis. Proses ini memastikan makanan tetap bergerak ke arah lambung walaupun seseorang tidak dalam posisi tegak.





Uraian Materi

3. Lambung

Lambung adalah organ berbentuk kantong yang berfungsi mengolah makanan secara mekanik dan kimiawi. Otot-otot lambung mengaduk makanan, sementara cairan asam lambung (HCl) dan enzim pepsin memecah protein menjadi bentuk yang lebih sederhana. Di dalam lambung, makanan berubah menjadi bubur yang disebut kimus. Asam lambung juga berfungsi membunuh bakteri yang mungkin masuk bersama makanan.



4. Usus Halus

Usus halus adalah tempat terjadinya pencernaan lanjut dan penyerapan nutrisi paling banyak. Di organ ini, kimus bercampur dengan enzim dari pankreas serta empedu dari hati untuk memecah karbohidrat, protein, dan lemak. Dinding usus halus memiliki vili dan mikrovili yang memperluas permukaan penyerapan sehingga nutrisi dapat masuk dengan optimal ke pembuluh darah dan diedarkan ke seluruh tubuh.



5. Usus Besar

Usus besar berfungsi menyerap air dan mineral dari sisa makanan yang tidak tercerna. Di dalam usus besar juga terdapat bakteri baik yang membantu pembentukan vitamin K dan vitamin B tertentu. Sisa makanan yang telah mengental kemudian dibentuk menjadi feses. Proses ini penting untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan mempersiapkan pengeluaran sisa metabolisme.





Uraian Materi

6. Rektum dan Anus

Rektum berfungsi sebagai tempat penyimpanan sementara feses sebelum dikeluarkan. Ketika rektum penuh, tubuh memberikan sinyal untuk buang air besar. Anus kemudian membuka dan menutup melalui otot sfingter untuk mengatur pengeluaran feses. Kedua organ ini berperan dalam proses akhir pencernaan, yaitu ekskresi sisa makanan.



B. Gangguan Pada Sistem Pencernaan dan Pencegahannya

1. Diare

Diare terjadi ketika usus besar gagal menyerap air dengan baik, sehingga feses menjadi cair dan frekuensi BAB meningkat. Penyebabnya dapat berupa infeksi bakteri, virus, makanan tidak higienis, atau alergi makanan. Cara mencegah diare adalah mencuci tangan, menjaga kebersihan makanan, dan menghindari makanan yang tercemar.



2. Sembelit

Sembelit terjadi karena gerakan usus lambat sehingga feses menjadi keras dan sulit dikeluarkan. Penyebab umumnya adalah kurang minum, kurang serat, atau jarang bergerak. Pencegahannya dapat dilakukan dengan memperbanyak konsumsi buah, sayur, minum air cukup, serta berolahraga secara teratur.





Uraian Materi

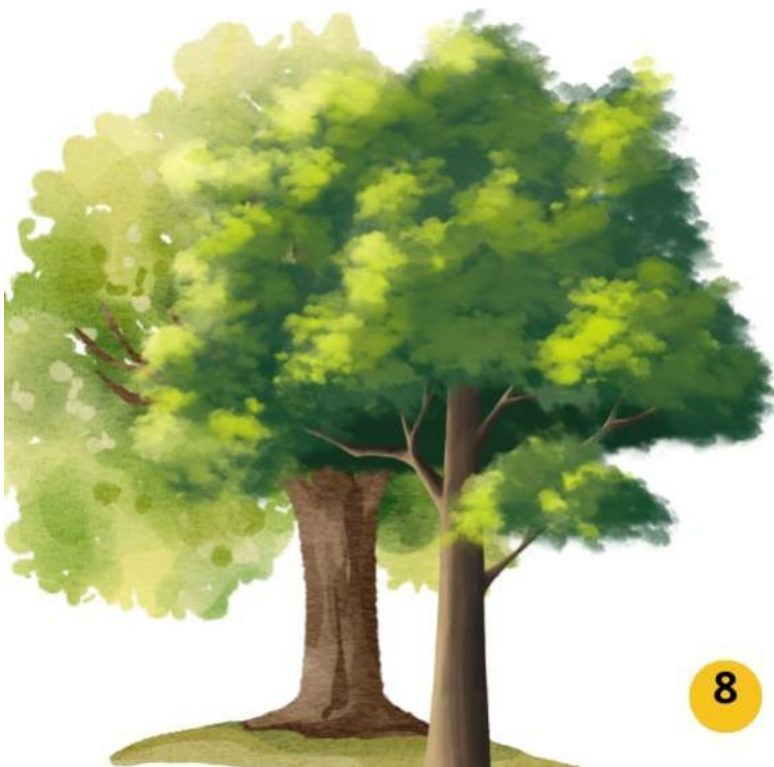
3. Maag

Maag adalah peradangan dinding lambung akibat pola makan tidak teratur, stres, konsumsi makanan pedas atau asam, dan infeksi bakteri. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah makan tepat waktu, menghindari makanan pemicu, dan menjaga pola hidup sehat.



4. Keracunan Makanan

Keracunan makanan terjadi karena mengonsumsi makanan yang terkontaminasi bakteri atau racun. Gejalanya berupa mual, muntah, dan diare. Pencegahannya adalah memastikan makanan dimasak dengan matang, disimpan dengan benar, dan dikonsumsi dalam kondisi bersih serta segar.





Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan

- Pendidik memberi salam dan apersepsi dengan bertanya: “Apa yang biasanya kalian rasakan setelah makan? Bagaimana makanan bisa berubah menjadi energi?”
- Pendidik menayangkan gambar tubuh manusia lalu menanyakan organ apa saja yang mungkin terlibat dalam proses memakan makanan.
- Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.

Kegiatan Inti

- Pendidik menampilkan gambar atau diagram sistem pencernaan manusia, kemudian menjelaskan secara singkat alur masuknya makanan dari mulut hingga anus. Peserta didik memperhatikan dan mencatat organ yang mereka kenali.
- Peserta didik membaca bahan ajar mengenai organ-organ pencernaan, fungsinya, serta cara menjaga kesehatan pencernaan. Pendidik membantu menjelaskan bagian yang belum dipahami.
- Peserta didik mengisi tabel organ dan fungsi pada LKPD berdasarkan informasi dari bahan ajar dan gambar yang ditampilkan.
- Pendidik menayangkan video/animasi singkat tentang proses perjalanan makanan di dalam tubuh untuk memperkuat pemahaman peserta didik.
- Peserta didik berdiskusi dalam kelompok kecil mengenai: Peran setiap organ pencernaan, kebiasaan baik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan pencernaan, dan kebiasaan buruk yang harus dihindari.
- Setiap kelompok menyampaikan hasil diskusi secara singkat. Pendidik memberikan penguatan dan meluruskan pemahaman yang kurang tepat.



Lembar Kerja Peserta Didik



Mata Pelajaran : Ilmu Pengetahuan Alam
Kelas : V
Materi : Sistem Pencernaan Manusia
Topik : Organ, Fungsi, dan Gangguan Sistem Pencernaan Manusia
Nama Peserta Didik :
Tanggal :

A. Judul Kegiatan

Mengenal Organ dan Fungsi Sistem Pencernaan Manusia

B. Tujuan

Melalui kegiatan ini peserta didik diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi organ-organ sistem pencernaan pada manusia.
2. Menjelaskan fungsi utama masing-masing organ pencernaan.
3. Menghubungkan gangguan pencernaan dengan penyebab dan cara pencegahannya.

C. Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah perintah pada tiap kegiatan dengan cermat.
2. Amati gambar organ pencernaan yang disajikan.
3. Isilah kolom jawaban dengan singkat, jelas, dan lengkap.
4. Kerjakan tugas secara mandiri dan jujur.
5. Diskusikan hasil kegiatan bersama pendidik setelah selesai.





Lembar Kerja Peserta Didik



D. Kegiatan 1 (Mengidentifikasi Organ Pencernaan)

Amati gambar sistem pencernaan yang diberikan pendidik. Kemudian cocokkan nama organ dengan gambarnya!

Gambar Organ	Nama Organ
	• Mulut
	• Kerongkongan
	• Lambung
	• Usus besar





Lembar Kerja Peserta Didik



E. Kegiatan 2 (Menjelaskan Fungsi Organ Pencernaan)

Bacalah kembali materi pada bahan ajar. Kemudian lengkapi tabel berikut dengan menuliskan fungsi utama setiap organ!

Nama Organ	Fungsi Utama
Mulut	
Kerongkongan	
Lambung	
Usus Halus	
Usus Besar	
Anus	



Lembar Kerja Peserta Didik



F. Kegiatan 3 (Gangguan & Pencegahannya)

Isilah tabel penyebab gangguan pencernaan dan cara pencegahannya!

Gangguan	Penyebab	Pencegahan
Maag		
Diare		
Sembelit		

G. Kegiatan 4 (Refleksi)

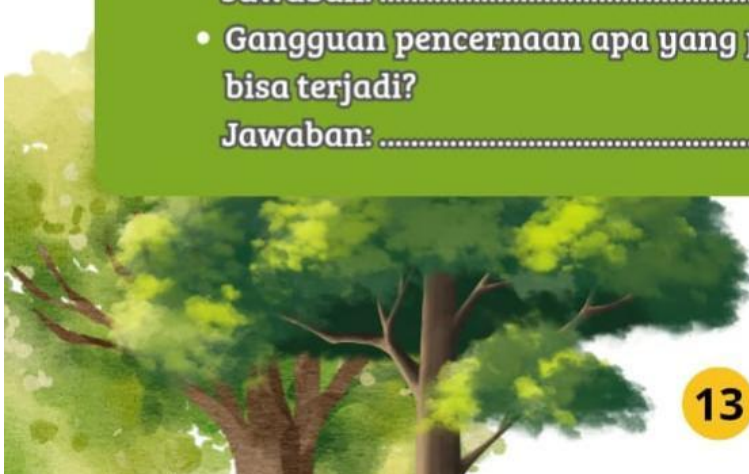
Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan jujur!

- Kebiasaan apa yang kamu lakukan untuk menjaga kesehatan pencernaan?

Jawaban:

- Gangguan pencernaan apa yang pernah kamu dengar? Mengapa bisa terjadi?

Jawaban:





Rangkuman

Organ-Organ Sistem Pencernaan

- **Mulut:** Tempat awal pencernaan; gigi mengunyah, air liur memecah karbohidrat, lidah membantu menelan.
- **Kerongkongan:** Saluran makanan menuju lambung dengan gerakan peristaltik.
- **Lambung:** Mengolah makanan secara mekanik dan kimiawi, memecah protein, membentuk kimus, membunuh bakteri.
- **Usus Halus:** Menyerap nutrisi dengan bantuan enzim pankreas dan empedu; dinding bervili memaksimalkan penyerapan.
- **Usus Besar:** Menyerap air dan mineral, membentuk feses, membantu produksi vitamin K dan B.
- **Rektum & Anus:** Menyimpan dan mengeluarkan feses melalui otot sfingter.

Gangguan Pencernaan dan Pencegahannya

- **Diare:** Feses cair akibat usus gagal menyerap air; cegah dengan menjaga kebersihan.
- **Sembelit:** Feses keras karena gerakan usus lambat; cegah dengan makan serat, minum cukup, olahraga.
- **Maag (Gastritis):** Peradangan lambung karena pola makan tidak teratur, stres; cegah dengan makan tepat waktu dan hidup sehat.
- **Keracunan Makanan:** Akibat makanan terkontaminasi; cegah dengan memasak matang dan menjaga kebersihan makanan.

