



LKPD LEMAK

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Media dan TIK Pendidikan



Dosen Pengampu : Sri Maryanti.,M.Pd

Disusun Oleh : Jasmine Rauchan Hurnan Airs

PROFIL MAHASISWA



Nama saya Jasmine Raudhatun Hurun Ain, biasa di panggil Chamin (karna ini panggilan dari keluarga tercinta dari kecil). Aku lahir di Bandung, pada 08 April 2006. Aku anak terakhir dari 3 bersaudara, kakaku cewek cowok. Aku adalah anak terakhir yang tidak diinginkan oleh kaka cowokku(kakak cowokku ga nerima, yang tadinya mau jadi bungsu tapi gajadi) hehe, tapi tapi makin sini makin neremain aku kok karna kata bundaku "ini uda takdir".

Aku sekarang lagi ngejalanin kuliah di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang dimana awal nya ga di izinin sama kakak cowokku karna lumayan jauh dari rumah. Karna Aku dari dulu sekolah di belakang rumah dari TK,MI - SMAN.

Nah kakak cewekku mencoba daftar in aku ke STHB (Sekolah Tinggi Hukum Bandung) dan hasilnya diterima, tapi tapi aku tetep pengen ke UIN(pokonya banyak dramanya) hihi. Nah Bundaku bilang "Kalo ke UIN pilih Jurusan Pendidikan Biologi aja" do'a orang tua gapernah meleset ya, Alhamdulillah sekarang akuiyah dan Keguruan.

Sejak masuk Pendidikan Biologi, aku merasa jurusan ini cocok dengan kepribadianku yang suka alam dan penasaran sama cara kerja makhluk hidup, mulai dari tumbuhan sampai manusia. Di kampus, aku paling menikmati waktu praktikum dan turun langsung ke lapangan, karena aku kurang kalo belajar melalui buku hehe jujur saja.

Harapanku ke depannya, aku bisa menjadi pendidik biologi yang kreatif, mampu memanfaatkan teknologi dan media pembelajaran yang menarik agar siswa tidak cepat bosan saat belajar. Selain itu, aku juga ingin tetap mengembangkan diri lewat penelitian kecil-kecilan di bidang pendidikan biologi, supaya ilmu yang kupelajari di kampus bisa benar-benar bermanfaat untuk sekolah dan masyarakat.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : Biologi
Materi Pelajaran : Lemak
Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
Kelompok :
Anggota : 1.
2.
3.
4.
5.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mempelajari bab ini diharapkan peserta didik mampu :

1. Menjelaskan pengertian lemak sebagai salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai sumber dan cadangan energi bagi tubuh.
2. Mengidentifikasi berbagai contoh sumber lemak hewani dan nabati dari gambar maupun label bahan makanan
3. Menjelaskan minimal tiga fungsi utama lemak bagi tubuh, seperti sebagai sumber energi, cadangan energi, pelindung organ tubuh, penyusun membran sel, dan membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K.

B. LANGKAH KERJA

1. Bentuk kelompok yang terdiri dari 4-5 orang.
2. Bacalah dan pahami materi tentang lemak.
3. Diskusikan setiap pertanyaan yang ada dalam LKPD.
4. Catat hasil diskusi kelompok secara sistematis dan jelas pada kolom jawaban yang tersedia di LKPD.
5. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas, lalu kelompok lain memperhatikan dan menyiapkan pertanyaan atau tanggapan.
6. Setelah semua kelompok selesai presentasi, kelompok lain boleh memberikan tanggapan, atau pertanyaan kepada kelompok penyaji.
7. menyimpulkan hasil diskusi mengenai pengertian, sumber, dan fungsi lemak, kemudian menuliskan kesimpulan akhir pada LKPD.

C. KEGIATAN DISKUSI

A. Soal Pilihan Ganda

1. Lemak termasuk golongan zat makanan yang secara ilmiah disusun oleh:
 - a. Asam amino
 - b. Asam lemak dan gliserol
 - c. Glukosa
 - d. Asam nukleat

2. Lemak jenuh umumnya berbentuk ... pada suhu ruang dan banyak ditemukan pada:
 - a. Cair, minyak zaitun
 - b. Cair, ikan laut
 - c. Padat, mentega dan daging merah
 - d. Padat, minyak kelapa sawit

3. Konsumsi lemak tak jenuh yang cukup dapat membantu:
 - a. Meningkatkan kadar LDL
 - b. Menurunkan kadar LDL dan meningkatkan HDL
 - c. Menurunkan HDL
 - d. Meningkatkan kadar gula darah

4. Contoh sumber lemak tak jenuh adalah:
 - a. Keju dan daging
 - b. Telur dan susu murni
 - c. Alpukat dan minyak zaitun
 - d. Mentega dan kulit ayam

5. Fungsi lemak yang berkaitan dengan perlindungan organ tubuh adalah:
 - a. Menyusun hemoglobin
 - b. Menjaga organ dari benturan dan sebagai isolator panas
 - c. Mengatur kadar gula darah
 - d. Menyusun hormon tiroid

C. KEGIATAN DISKUSI

B. Soal Essai

1. Jelaskan pengertian lemak secara umum!
2. Mengapa lemak digolongkan sebagai sumber energi cadangan bagi tubuh?
3. Jelaskan perbedaan utama antara lemak jenuh dan lemak tak jenuh dari segi ikatan kimia dan wujud pada suhu ruang!
4. Sebutkan minimal tiga fungsi lemak bagi tubuh manusia.
5. Mengapa konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung? Jelaskan!
6. Berikan tiga contoh bahan makanan yang merupakan sumber lemak jenuh!
7. Berikan tiga contoh bahan makanan yang merupakan sumber lemak tak jenuh!
8. Jelaskan peran lemak dalam membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K!
9. Bagaimana peranan lemak sebagai penyusun membran sel dan mengapa hal ini penting bagi fungsi sel?
10. Menurut pendapatmu, bagaimana cara mengatur konsumsi lemak jenuh dan lemak tak jenuh dalam menu sehari-hari agar tetap sehat?

C. KEGIATAN DISKUSI

C. Soal Benar (B) atau Salah (S)

1. Lemak hanya berfungsi sebagai cadangan energi dan tidak memiliki fungsi lain dalam tubuh. (...)
2. Lemak dapat melindungi organ-organ vital dari benturan. (...)
3. Lemak tak jenuh cenderung padat pada suhu ruang dan banyak terdapat pada daging merah. (...)
4. Lemak membantu tubuh menyerap vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A dan D. (...)
5. Konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL. (...)

D. Soal Mencocokkan

Jodohkan pertanyaan pada kolom A dengan jawaban yang tepat pada kolom B !

Lemak jenuh •

Lemak tak jenuh •

Fungsi lemak •

- Menurunkan LDL dan meningkatkan HDL, banyak terdapat pada alpukat dan minyak zaitun
- Padat pada suhu ruang, banyak terdapat pada mentega dan daging merah
- Sebagai cadangan energi, pelindung organ, dan isolator panas tubuh

C. KEGIATAN DISKUSI

E. Soal Proyek

1. Buatlah poster edukasi tentang “Perbedaan Lemak Jenuh dan Lemak Tak Jenuh” yang memuat: pengertian singkat, minimal dua contoh sumber masing-masing jenis lemak, serta dampaknya terhadap kesehatan jantung. Sertakan gambar atau ilustrasi yang menarik.
2. Rancanglah menu makanan satu hari (pagi, siang, malam, dan snack) yang seimbang dengan memperhatikan jumlah dan jenis lemak yang dikonsumsi. Jelaskan mana saja menu yang mengandung lemak jenuh dan mana yang mengandung lemak tak jenuh, serta berikan alasan mengapa menu tersebut baik untuk kesehatan.

D. KESIMPULAN

Buatlah kesimpulan berdasarkan hasil diskusi kelompok anda pada kolom dibawah ini!