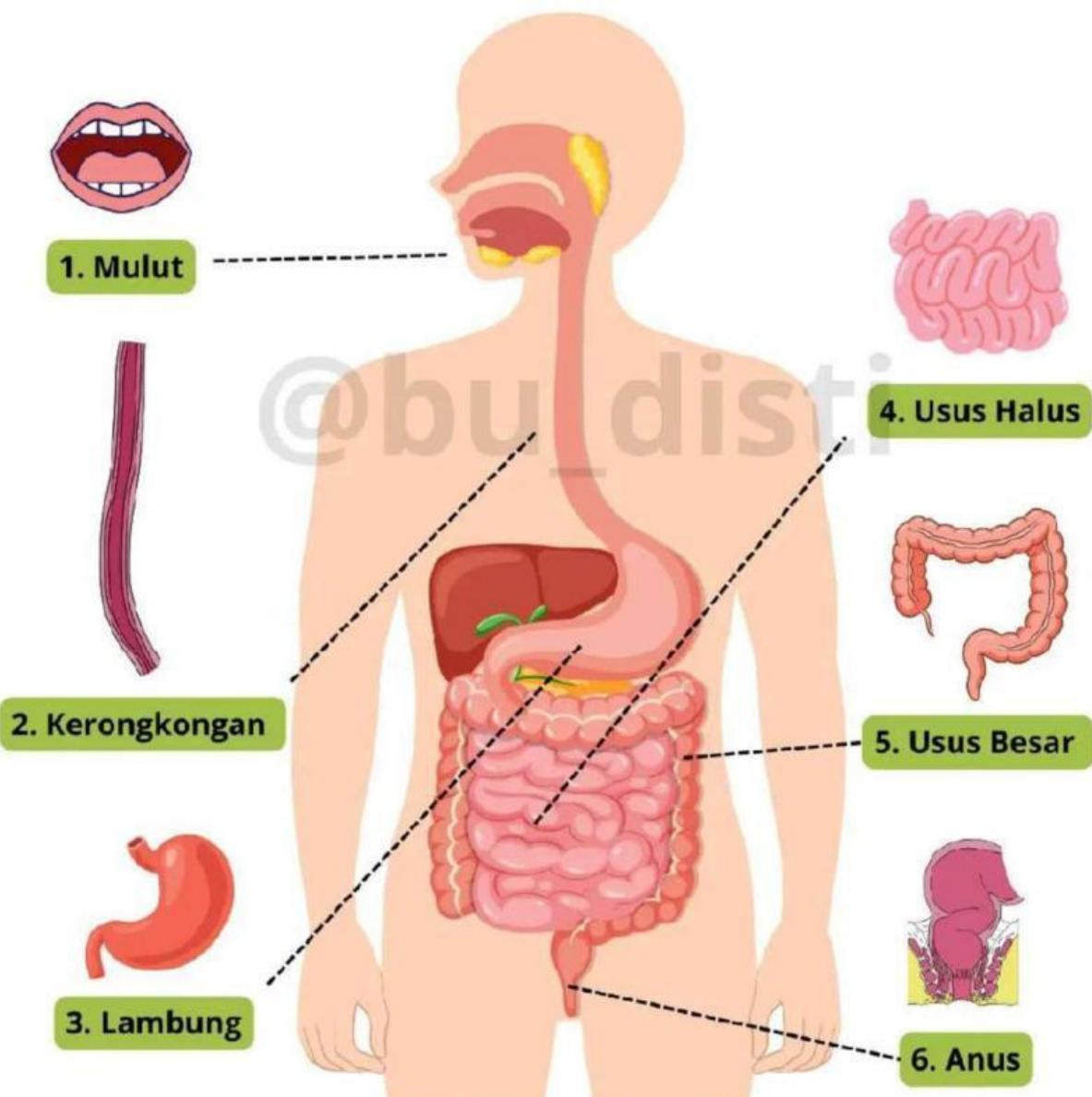


# SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

**A**

## ORGAN PENCERNAAN DAN FUNGSINYA

Organ pencernaan terdiri dari **saluran pencernaan** dan **enzim pencernaan**



## 1. MULUT



Di dalam mulut, ada 2 proses pencernaan yaitu pencernaan mekanik dan kimiawi

**Pencernaan secara mekanik** dilakukan oleh gigi dan lidah



Gigi berfungsi menghancurkan makanan



Lidah mengatur letak makanan saat dikunyah

**Pencernaan secara kimiawi** dilakukan oleh ludah yang dihasilkan kelenjar ludah yang mengandung **enzim amilase (ptialin)**. Enzim ini mengubah karbohidrat menjadi maltosa (gula).

## 3. LAMBUNG



Lambung terletak dalam rongga perut sebelah kiri, tepat di bawah diafragma.

Di dalam lambung terjadi pencernaan mekanik dan kimiawi.



**Pencernaan secara mekanik** terjadi saat dinding lambung berkontraksi mengaduk-aduk makanan

## 2. KERONGKONGAN

**Kerongkongan (esofagus)**

adalah saluran berotot berdinding tipis dan berlendir berukuran kira-kira 20 cm.

Di dalam kerongkongan terdapat **gerakan peristaltik**, yaitu gerakan meremas-remas makanan.



Makanan yang telah ditelan, akan diremas-remas oleh kerongkongan menuju lambung.

Oleh karena itu, dalam kerongkongan hanya terjadi pencernaan makanan secara mekanik saja.



**Pencernaan secara kimiawi** dilakukan oleh enzim pepsin dan renin.

- **Pepsin** mengubah protein menjadi asam amino.
- **Renin** mengubah protein susu menjadi kasein.

Di dalam lambung juga terdapat **Asam Klorida (HCl)** yang berfungsi membunuh kuman dalam makanan

#### 4. USUS HALUS



Usus halus adalah bagian utama dalam pencernaan dan berfungsi menyerap nutrisi dari makanan.

Di dalam usus halus terjadi **pencernaan mekanik** oleh dinding otot dinding usus

Sedangkan **pencernaan kimiawi** dibantu oleh getah empedu (dari hati) dan getah pankreas (enzim amilase, tripsin, lipase), dan dinding usus (enzim erepsin).

Usus halus sangat panjang dan berlipat-lipat, terdiri dari 3 bagian.



**usus dua belas jari**  
(duodenum),



**usus kosong**  
(jejunum),



**usus penyerap**  
(ileum),

**Duodenum** bertugas melanjutkan proses pemecahan makanan, sedangkan jejunum dan ileum bertugas menyerap nutrisi ke dalam aliran darah.

Sisa-sisa makanan yang tidak tercerna (serat dan air yang tersisa) bergerak ke usus besar

#### 5. USUS BESAR



Usus besar berfungsi menyerap sisa air dari sisa makanan, mengubahnya menjadi feses, serta menampungnya sebelum dibuang pada rektum

Rektum adalah bagian usus besar yang menampung feses sampai penuh dan siap dikeluarkan melalui anus

Pada usus besar terdapat **usus buntu** (sekum) dan **umbai cacing** (apendiks)



Bila terjadi peradangan pada usus buntu, biasanya umbai cacing dipotong.

Di dalam usus besar terdapat **bakteri Escherichia coli** yang berperan membusukkan sisa makanan menjadi feses.



#### 6. ANUS

Anus merupakan bagian akhir saluran pencernaan.



Bahan padat hasil pembusukan dikeluarkan sebagai tinja (feses) dan gas (kentut). Sedangkan sisa cairan disaring dalam ginjal dan dikeluarkan melalui lubang kemih (air seni)

**B****GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN**

**SARIAWAN** yaitu radang mulut/lidah karena kekurangan vitamin C



**DIARE** yaitu BAB encer dan sering.

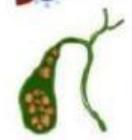


**GERD (Penyakit Asam Lambung Naik)**

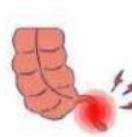
Asam lambung naik ke kerongkongan, terasa perih di dada.



**HEPATITIS** yaitu peradagan hati oleh virus



**BATU EMPEDU** yaitu endapan cairan pencernaan mengeras di kantung empedu.



**USUS BUNTU (Apendisisis)** yaitu peradangan usus buntu, nyeri perut kanan bawah.



**TIFUS** yaitu penyakit pada usus halus/besar oleh bakteri.



**AMBEIEN (Wasir)** yaitu embengkakan pembuluh darah di anus

**C****MENJAGA KESEHATAN PENCERNAAN**

- Minum air putih minimal 8 gelas per hari
- Memperbanyak konsumsi makanan tinggi serat dan mengandung probiotik.
- Membatasi konsumsi makanan yang berkodesterol tinggi
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
- Olahraga rutin dan tidur yang cukup



# NUTRISI DALAM MAKANAN

**A**

## JENIS-JENIS NUTRISI (GIZI) MAKANAN



### KARBOHIDRAT

Karbohidrat menghasilkan kalori yang berguna untuk sumber tenaga bagi tubuh manusia

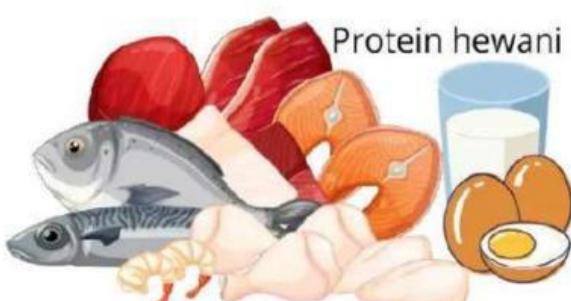


### LEMAK

Lemak merupakan sumber tenaga selain karbohidrat (cadangan makanan). Ada lemak hewani (dari hewan) dan lemak nabati (dar tumbuhan)

@bu\_disti

### Lemak nabati



### PROTEIN

Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan pengganti bagian tubuh yang rusak, serta membentuk zat kekebalan tubuh. Ada protein hewani dan protein nabati

### Protein nabati



@bu\_disti

**VITAMIN**

Vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Kekurangan vitamin (avitaminosis) dapat mengganggu kesehatan. Ada beberapa jenis vitamin seperti vitamin A, B, C, D, E, dan K. Masing-masing vitamin memiliki kegunaan masing-masing. Vitamin dapat diperoleh dari buah, sayuran, hati, telur, minyak ikan, dan susu.

**MINERAL**

Mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit. Contohnya fosfor, fluor, kalsium, zat besi, dan yodium

**SERAT**

Serat berguna untuk melancarkan pencernaan dan dapat mencegah penyakit jantung.

**AIR**

Air merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan kita. Air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan, dan mengatur suhu tubuh. Tubuh kita membutuhkan 2,5 liter per hari yang dapat diperoleh air maupun buah dan sayuran (makanan)

**B****MAKANAN BERGIZI SEIMBANG**

**Makanan bergizi seimbang** adalah makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah tertentu.

Perhatikan **ISI PIRINGKU** sebagai panduan makan sehat dari Kementerian Kesehatan Indonesia, yang membagi porsi makanan menjadi seimbang dan bergizi.

# Isi Piringku

Panduan makan sehat untuk anak dan keluarga

## Deskripsi

Isi Piringku adalah panduan makan sehat dari Kementerian Kesehatan Indonesia, yang membagi porsi makanan menjadi seimbang dan bergizi.

### Makanan Pokok

Sumber karbohidrat

$\frac{2}{3}$  dari setengah  
3 piring

### Sayuran

Sumber serat

$\frac{2}{3}$  dari setengah  
3 piring

### Buah-buahan

Sumber vitamin

$\frac{1}{3}$  dari setengah  
3 piring

### Lauk Pauk

Sumber protein

$\frac{1}{3}$  dari setengah  
3 piring



Minum air putih 6–8  
gelas per hari



Gunakan garam,  
gula, & minyak  
secukupnya



Cuci tangan  
sebelum  
makan



Aktif bergerak  
30 menit  
setiap hari

**Pilihlah jawaban dibawah ini dengan mengklik salah satu jawaban yang dianggap benar!**

saluran kecil selebar 2,5 cm dengan panjang sekitar 10 meter. Usus halus terdiri dari tiga bagian, yaitu duodenum (usus dua belas jari), jejunum (usus kosong), dan ileum (usus penyerapan) dinamakan ?

- a. Mulut
- b. Usus besar
- c. Usus halus
- d. Kerongkongan

Organ yang berfungsi sebagai tempat terjadinya pencernaan mekanik dn kimiawi adalah?

- a. Kerongkongan
- b. Anus
- c. Mulut
- d. Lambung

**Isilah titik-titik dibawah ini dengan memilih jawaban yang dianggap benar!**

Organ yang organ berbentuk huruf 'J' yang berukuran sekitar dua kepalan tangan dan terletak di antara kerongkongan dan usus halus pada perut bagian atas adalah?

saluran yang menghubungkan mulut dengan lambung adalah ?

otot-ototnya bisa berkontraksi di bawah kendali untuk mengatur pengeluaran feses, merupakan cirri-cri dari organ?

Duodenum (usus dua belas jari), jejunum (usus kosong), dan ileum (usus penyerapan) terdapat pada organ pencernaan?

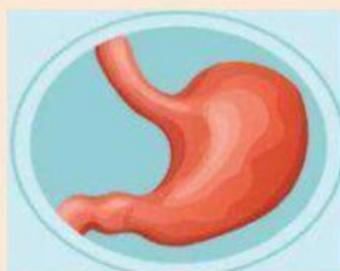
perhatikan gambar organ pencernaan pada manusia beserta fungsinya dibawah ini!  
Kemudian hubungkan/jodohkanlah dengan menarik garis pada gambar organ sesuai dengan fungsinya!

#### GAMBAR ORGAN



#### FUNGSI ORGAN

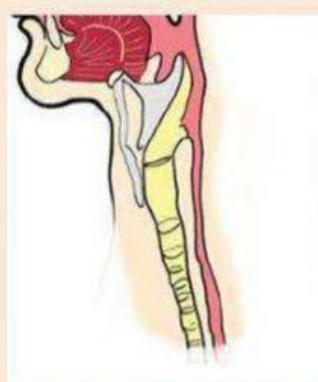
menyimpan makanan dan cairan yang tertelan, mencampur makanan dan cairan pencernaan yang diproduksinya, serta perlahan-lahan mengosongkan isinya ke dalam usus kecil.



berfungsi untuk mengunyah makanan menjadi lebih halus agar mudah dicerna



menghubungkan mulut dengan lambung. Saluran ini merupakan jalan bagi makanan yang telah dikunyah dari mulut menuju proses pencernaan selanjutnya di dalam lambung



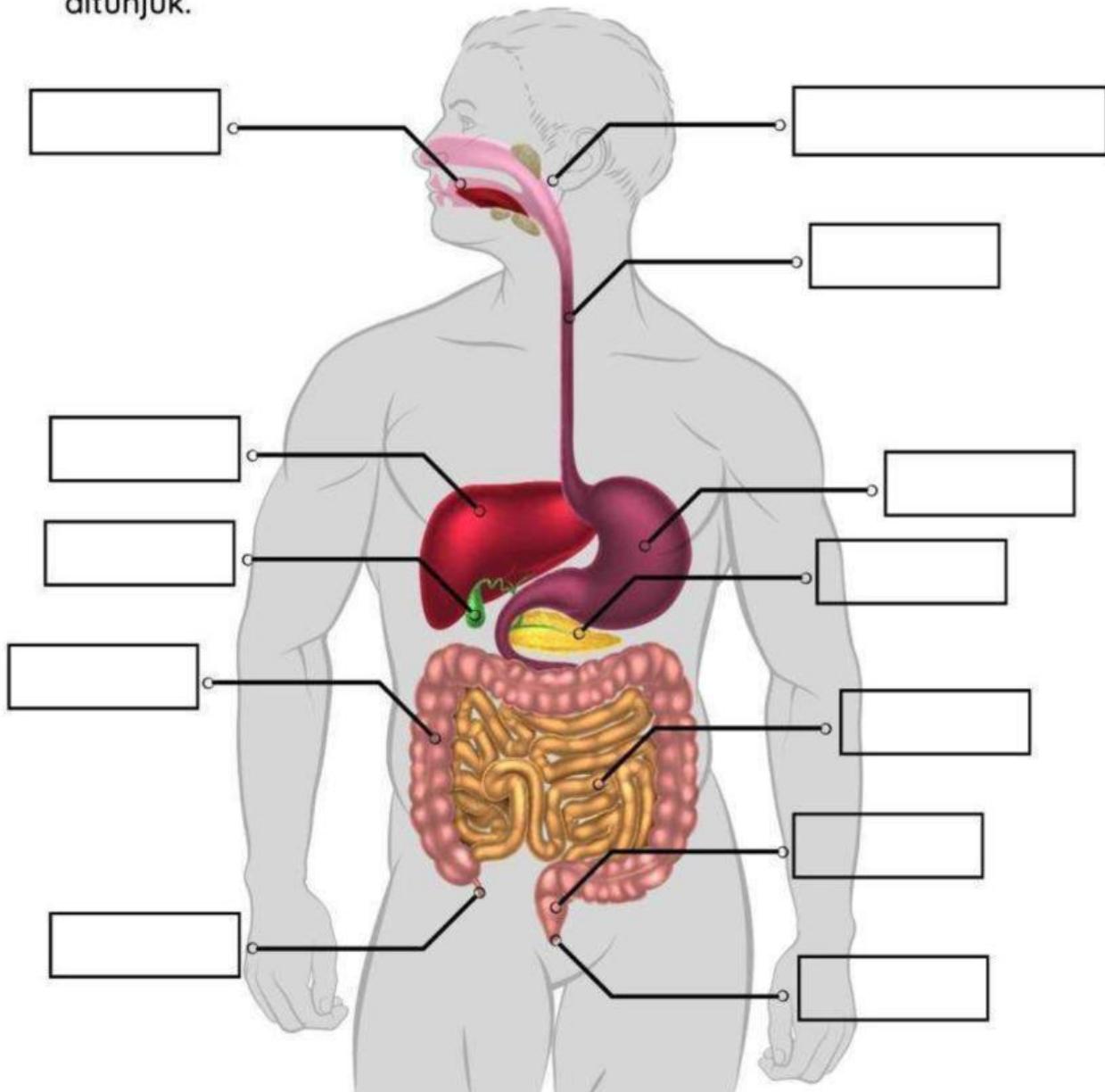
memaksimalkan pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi

# LKPD

## SISTEM PENCERNAAN

- Menganalisis Struktur Organ Sistem Pencernaan Manusia

Tuliskan nama organ di bawah ini berdasarkan gambar yang ditunjuk.



ANUS

PANKREAS

LAMBUNG

HATI

UMBIA CACING

REKTUM

USUS HALUS

EMPEDU

ESOFAGUS

MULUT

USUS BESAR

KELENJAR AIR LUDAH

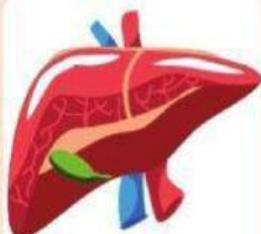
## Menganalisis Fungsi enzim Dalam organ Sistem Pencernaan Manusia

Hubungkan fungsi enzim dengan enzim yang sesuai

1. Memecah amilum menjadi maltosa       Enzim Ptilin/ Amilase
2. Mengubah maltosa menjadi glukosa       Enzim Lipase
3. Mencerna protein menjadi pepton       Enzim Renin
4. Menggumpalkan protein susu (kasein) dari susu       Enzim Tripsin
5. Mengemulsi lemak menjadi asam lemak dan gliserol       Enzim Maltase
6. Mencerna protein menjadi polipeptida       Asam Pepsin

## Menganalisis Fungsi Organ Tambahan Pada Sistem Pencernaan

Pasangkanlah fungsi dari organ di bawah ini :



HATI



Kantong  
EMPEDU



PANKreas

Menghasilkan cairan Empedu

Menghasilkan hormon insulin

Membantu proses pencernaan lemak

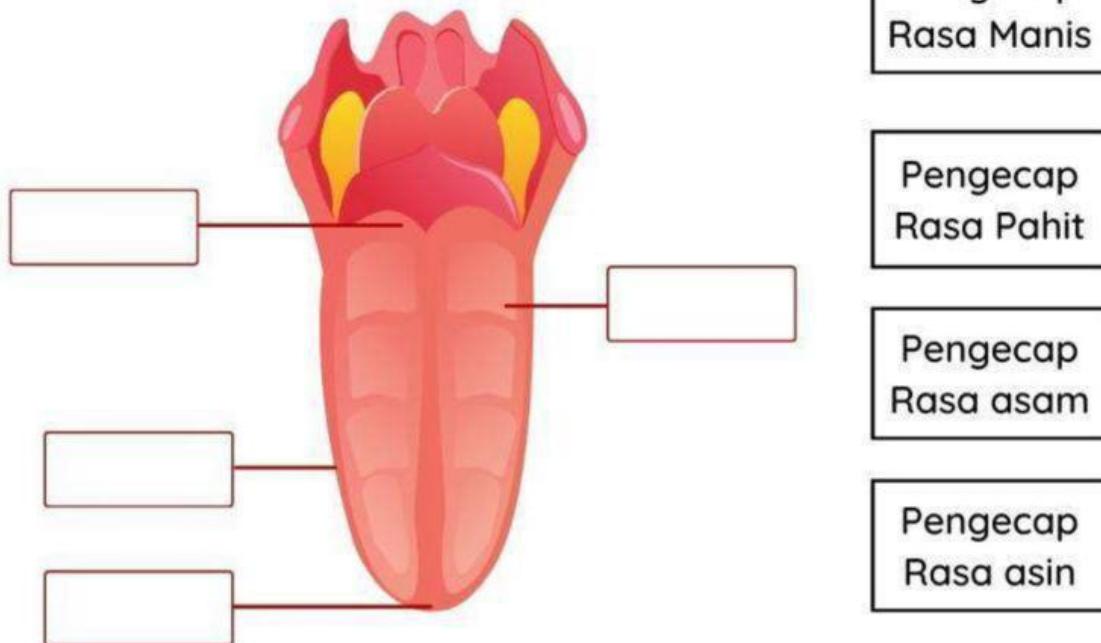
Menghasilkan enzim kelenjar pencernaan

Membasmi bakteri patogen

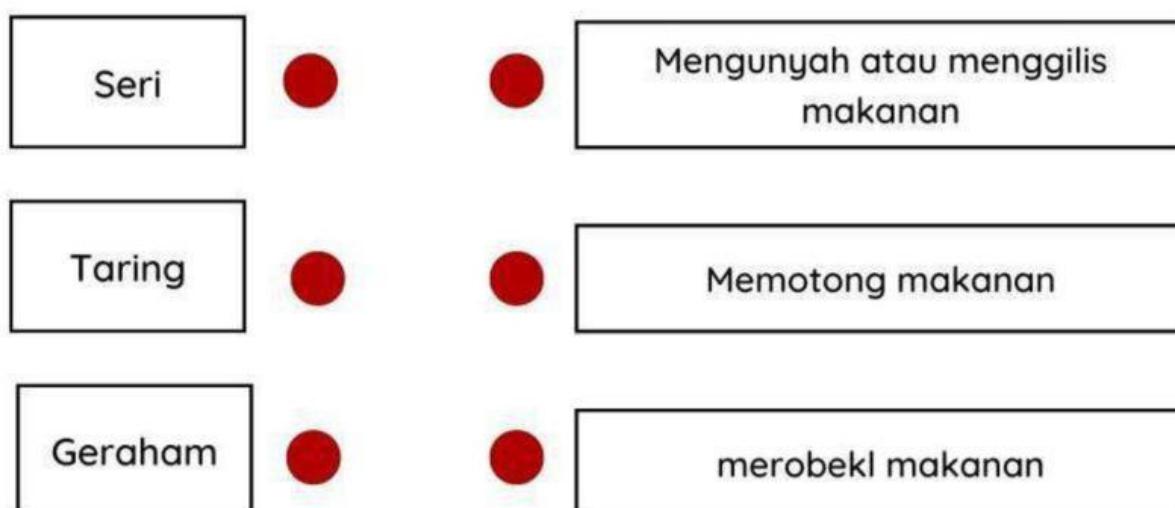
Menghancurkan sel darah merah

Menganalisis struktur organ mulut dalam sistem pencernaan manusia

Pasangkanlah



Tarik garis untuk menghubungkan nama gigi dan fungsinya



Nama: \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

# NUTRISI MAKANAN



Perhatikan gambar makanan di bawah ini!



DAGING



IKAN



JAGUNG



SUSU



BROKOLI



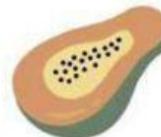
WORTEL



NASI



KUBIS



PEPAYA

A. Kelompokkan makanan pada gambar diatas berdasarkan kandungan nutrisinya pada tabel di bawah ini!

KARBOHIDRAT	PROTEIN	LEMAK	SERAT	VITAMIN
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. _____

B. Berdasarkan gambar di atas, tuliskan satu contoh menu makanan sehat dan seimbang pada kolom di bawah ini!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

