

## AKTIVITAS 1

# LKPD

### STATISTIKA: PENYAJIAN DATA



Kelompok: \_\_\_\_\_

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

# Define The Problem

## Nilai Islam

*"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."*

(QS. Al-Baqarah: 168).

Makanan tidak hanya harus halal, tetapi juga thayyib (baik dan sehat).

## Tahukah Kalian!

Tubuh kita membutuhkan energi yang diukur dalam kalori (kcal) setiap harinya. Rata-rata remaja seusia kalian (12-15 tahun) membutuhkan sekitar 2000 hingga 2400 kkal per hari, tergantung aktivitas harian masing-masing. Jika asupan kalori berlebihan secara terus-menerus, berat badan akan naik dan menyebabkan obesitas. Sebaliknya, kekurangan kalori dapat menyebabkan malnutrisi dan tubuh lemas. Mengonsumsi makanan yang thayyib berarti memastikan kalori yang masuk seimbang dengan kebutuhan tubuh.

## Ayo Berdiskusi!

Apa yang terjadi kalau tubuh kita kelebihan atau kekurangan kalori?

**Jawaban:**

# Define The Problem

Berdasarkan fakta sains di atas, bagaimana cara kita mengetahui secara jelas apakah asupan kalori harian di kelompok kita sudah seimbang (*thayyib*) dan tidak berlebihan?

**Jawaban:**

## Refleksi Nilai Islam

Setelah memahami pentingnya gizi ini, bagaimana sikap kita sebagai seorang Muslim dalam memilih makanan sehari-hari? Apakah hanya sekadar kenyang, atau juga memperhatikan aspek kesehatan (*thayyib*) yang diperintahkan oleh agama kita?

**Jawaban:**



# Research

## Nilai Islam

### Tabayyun (Konfirmasi Data)

Dalam Islam, kita diajarkan untuk mencari kebenaran dan data yang valid (benar) sebelum mengambil keputusan atau bertindak. Riset kalori ini membutuhkan data yang akurat dan jujur.

## Ayo Cari Tahu Kebutuhan Kalori Kalian!

Pada langkah sebelumnya, kalian sudah tahu bahwa rata-rata kebutuhan kalori remaja seusia kalian (12-15 tahun) adalah sekitar 2000 hingga 2400 kkal per hari.

## Tahukah Kalian!

Tahukah kalian bahwa perhitungan kebutuhan kalori tidak hanya diukur berdasarkan usia dan berat badan saja, akan tetapi juga dilihat dari aktivitas yang kalian lakukan sehari-hari!

Lakukanlah 2 misi berikut untuk memudahkan kalian!

### Misi 1: Hitung Kebutuhan Kalorimu Sendiri!

Untuk mengetahui kebutuhan kalori pribadi masing-masing, lakukanlah perhitungannya menggunakan kalkulator kalori berikut!



Scan barcode disamping untuk mengakses kalkulator kebutuhan kalori atau salin link dibawah ini!

<https://bocahindonesia.com/kalkulator-kebutuhan-kalori/>

# Research

Tulislah hasil kebutuhan kalori pribadimu pada tabel di bawah ini!

| No. | Nama | Kebutuhan Kalori Harian (kkal) |
|-----|------|--------------------------------|
| 1   |      |                                |
| 2   |      |                                |
| 3   |      |                                |
| 4   |      |                                |
| 5   |      |                                |

## Misi 2: Cari Tahu Kalori Makanannya!

Selanjutnya, untuk mencari tahu perkiraan kalori dari makanan yang sering kalian makan, gunakan website di bawah ini:



Atau salin link di bawah ini!

<https://www.fatsecret.co.id/>

# Research

Tulislah nilai kalori dari 5 makanan berikut!

| No. | Nama Makanan    | Kalori (kkal) |
|-----|-----------------|---------------|
| 1   | Nasi Putih      |               |
| 2   | Ayam Goreng     |               |
| 3   | Telur Mata Sapi |               |
| 4   | Mie Instan      |               |
| 5   | Sayur Bayam     |               |

## Refleksi Nilai Islam

Bagaimana sikap tabayyun (mencari kebenaran data gizi) ini membantu kita menjalankan perintah Al-Qur'an untuk makan yang baik dan benar (thayyib), daripada hanya sekadar menebak-nebak jumlah kalori makanan kita?

**Jawaban:**



# Imagine

## Nilai Islam

### Pemikiran Berkemajuan

Islam sangat menghargai daya pikir yang dinamis untuk menjawab tantangan zaman. Semangat ini diterapkan dalam mencari terobosan cara mengedukasi masyarakat tentang gizi agar hidup lebih berkualitas dan sehat.

### **Ayo Membayangkan!**

Kalian sudah punya data kebutuhan kalori ideal dan perkiraan kalori makanan. Sekarang, diskusikan dalam kelompok!

Bagaimana cara paling efektif untuk menunjukkan perbandingan kalori harian antar anggota kelompok kita agar mudah dipahami oleh orang lain?

Apakah kita akan menggunakan tabel saja? Diagram batang? Diagram garis? Atau diagram lingkaran?

### **Jawaban:**

# Plan

## Nilai Islam

### Perencanaan yang Matang

*"Dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (masa depan)."*  
(QS. Al-Hashr: 18).

Perencanaan yang matang dalam aktivitas ilmiah adalah cerminan sikap disiplin seorang Muslim yang memikirkan masa depan (kesehatan).

## Ayo Buat Rencana Aksi!

**Tugas utama** kalian adalah mencatat dan menghitung kalori dari **semua makanan dan minuman** yang kalian konsumsi selama **1 hari penuh**

### Tugas!

Sebelum membuat diagram, kalian harus memiliki data yang lengkap.

1. **Mencatat:** Setiap anggota kelompok mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama **1 hari**.
2. **Menghitung:** Gunakan "kamus kalori" dari tahap *Research* untuk menghitung total kalori harian masing-masing.
3. **Menyatukan:** Kumpulkan hasil total kalori dari 5 anggota kelompok ke dalam satu tabel rencana.



# Plan

## Tabel Data Kalori Kelompok

Isilah tabel di bawah ini dengan total kalori harian teman-teman sekelompokmu!

| No | Nama Anggota Kelompok | Total Kalori (kkal) |
|----|-----------------------|---------------------|
| 1  |                       |                     |
| 2  |                       |                     |
| 3  |                       |                     |
| 4  |                       |                     |
| 5  |                       |                     |

## Refleksi Nilai Islam

Mengapa perencanaan ( planning ) yang matang, termasuk dalam hal pengumpulan data ini, merupakan sikap yang dianjurkan dalam Islam? Apa akibatnya jika kita tidak disiplin dalam merencanakan pencatatan data gizi ini?

**Jawaban:**

# Create

## Nilai Islam

### Kejujuran dan Amanah

*"Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahui."*

(QS. Al-Baqarah: 42)

Menyajikan data dalam diagram harus jujur, tidak boleh dilebih-lebihkan atau dikurangi agar terlihat bagus.

## Waktunya Berkarya!

Sekarang, ubahlah angka-angka kebutuhan kalori pada tabel yang telah kalian isi sebelumnya menjadi bentuk penyajian data (diagram) yang telah kelompok kalian pilih.

1. Gunakan Alat yang Sesuai: Gunakan kertas milimeter blok, penggaris, atau busur derajat agar skala kalori atau pembagian wilayah data kalian akurat.
2. Tentukan Komponen Diagram: Jika memilih Diagram Batang/Garis: Tentukan sumbu mendatar untuk Nama Siswa dan sumbu tegak untuk Jumlah Kalori. Jika memilih Diagram Lingkaran: Tentukan besar sudut atau persentase untuk masing-masing data anggota kelompok.

# Create

Gambar Diagram kelompok kalian di kertas milimeter dan kemudian masukkan gambarnya di bawah ini! Pastikan ada judul, label sumbu yang jelas, dan warna yang menarik agar mudah dibaca.

## Refleksi Nilai Islam

Dalam membuat diagram ini, kita dituntut untuk teliti. Bagaimana sikap teliti ini mencerminkan rasa syukur kita atas keteraturan yang Allah ciptakan di alam semesta?

**Jawaban:**



# Test and Evaluate

## Nilai Islam

### Muhasabah (Evaluasi Diri)

*"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)...."*

(QS. Al-Hasyr: 18)

Sama halnya dengan data, kita harus memeriksa kembali kebenaran hasil kerja kita sebelum dipublikasikan.

### Ayo Uji Diagrammu!

Setelah menyajikan data asupan kalori kelompok ke dalam diagram, lakukan evaluasi mandiri:

Siapakah yang memiliki kalori paling tinggindan siapa yang memiliki kalori paling rendah? Berapakah selisih kalorinya dengan menu yang batangnya paling rendah?

# Test and Evaluate

Jika seorang siswa harus mengonsumsi sekitar 2400 kkal per hari, dan ia memilih menu dengan batang tertinggi di diagrammu untuk makan siang, berapa kali lipat menu tersebut harus dimakan agar kebutuhan harian totalnya terpenuhi?

## Refelksi Nilai Islam

Apakah diagram tersebut sudah mencerminkan mana asupan yang thayyib (seimbang) dan mana yang berlebihan?

# Redesign

## Nilai Islam

### Al-Itqan (Ketuntasan dan Keindahan)

"Sesungguhnya Allah mencintai jika salah seorang di antara kalian melakukan suatu pekerjaan, maka ia melakukannya dengan Itqan (profesional, rapi, dan terbaik)"  
(HR. Thabrani)

Mengemas data dengan rapi adalah bentuk syukur atas ilmu yang diberikan Allah

## Ayo Perbaiki Penyajianmu!

Setelah melihat hasil urutan data kalorimu di tahap sebelumnya, coba perhatikan kembali. Jika data tersebut diberikan kepada dokter gizi, apakah tabelmu sudah cukup rapi? Mari kita buat lebih profesional dengan menggunakan Tabel Frekuensi Kelompok.

### Tugas Redesign:

Agar data jumlah kalori yang dimakan dalam satu hari lebih mudah dibaca trennya, coba kelompokkan data teman-temanmu ke dalam kategori sederhana di bawah ini:

| Kategori Asupan         | Jumlah Anggota (Frekuensi) |
|-------------------------|----------------------------|
| Reandah (<1500kkal)     |                            |
| Normal (1500-2000 kkal) |                            |
| Tinggi (>2000 kkal)     |                            |



# Communicate

## Nilai Islam

### Berbagi Ilmu dan Kebaikan

*"Sampaikanlah dariku walau hanya satu ayat."*  
(HR. Bukhari)

Membagi ilmu dan hasil kerja yang bermanfaat kepada orang lain adalah amalan jariyah dalam Islam. Sampaikanlah informasi kesehatan ini dengan cara yang santun dan jujur.

## Ayo Jawab Pertanyaan Berikut!

Apa kesimpulan kalian tentang kelebihan diagram dibanding tabel dalam menyajikan data kalori?

## Refelksi Nilai Islam

Bagaimana sikap jujur dalam menyampaikan data tercermin ketika kalian menjelaskan diagram kepada orang lain?