

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

LKM INDIVIDU SIKLUS MENSTRUASI



A. Ayo Susun!

1. Urutkan fase-fase siklus menstruasi berikut dengan menuliskan angka 1-4 pada kotak.

Fase Ovulasi

Fase Menstruasi

Fase Pasca-Ovulasi/Luteal

Fase Pra-Ovulasi/Folikuler

C. Ayo Pahami!

3. Lengkapi kalimat berikut.

- Lonjakan hormon _____ memicu terjadinya ovulasi.
- Jika sel telur tidak dibuahi, kadar hormon menurun sehingga _____ meluruh dan terjadilah menstruasi.
- Pada fase pra-ovulasi/folikuler, hormon _____ merangsang pertumbuhan folikel di ovarium.
- Folikel yang telah matang akan melepaskan _____ pada saat ovulasi.
- Pada fase pasca-ovulasi/luteal, korpus luteum menghasilkan hormon _____ yang membantu mempertahankan ketebalan endometrium.

B. Hubungkan!

2. Pasangkan fase dan peristiwa yang tepat dengan menuliskan huruf A-D pada kotak.

Fase

Peristiwa

Menstruasi

A. Sel telur dilepaskan dari ovarium.

Pra-ovulasi/Folikuler

B. Endometrium meluruh.

Ovulasi

C. Folikel berkembang dan menghasilkan estrogen.

Pasca-ovulasi/Luteal

D. Korpus luteum menghasilkan progesteron.

Jawaban:

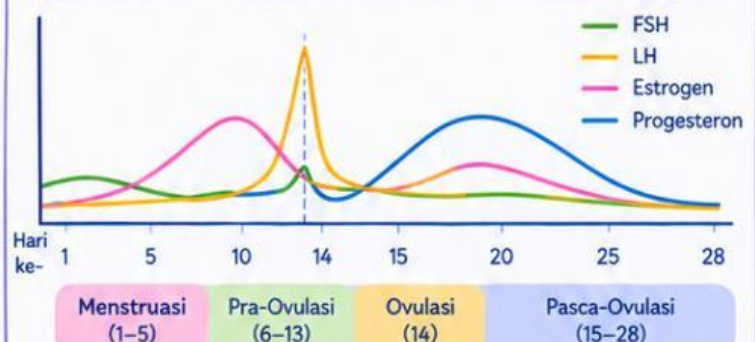
Menstruasi → _____

Ovulasi → _____

Pra-ovulasi → _____

Pasca-ovulasi → _____

Grafik Perubahan Hormon Selama Siklus Menstruasi



D. Yuk, Jelaskan!

4. Mengapa perempuan bisa mengalami menstruasi?

Setiap proses di tubuh kita punya makna

Refleksi Diri

Setelah belajar hari ini, beri tanda ✓ pada jawaban yang sesuai. Saya sekarang...

- ☐ Sudah memahami siklus menstruasi dengan baik.
- ☐ Cukup memahami, tetapi masih ada bagian yang perlu saya pelajari lagi.
- ☐ Masih membutuhkan bantuan untuk memahami siklus menstruasi.

Bagian yang paling saya pahami hari ini adalah...

Bagian yang masih membingungkan bagi saya adalah...

Tidak harus langsung sempurna.
Yang penting, saya terus belajar dan memahami prosesnya.