



LKPD INDIVIDU

Gaya Hidupmu, Cermin Kesehatan Ragamu

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____



Misi 1 — Kenali Masalah

Bacalah cerita berikut.

Rafi senang bermain gim sampai larut malam. Ia jarang berolahraga dan sering berada di dekat asap kendaraan ketika pulang sekolah. Saat mengikuti olahraga bersama teman-temannya, Rafi lebih cepat merasa lelah dan terengah-engah.



Coba pikirkan!

- Kebiasaan Rafi yang kurang baik adalah:
 - ☐ Bermain gim sampai larut malam
 - ☐ Jarang berolahraga
 - ☐ Sering berada di dekat asap kendaraan
 - ☐ Semua benar
- Menurutmu, mengapa Rafi lebih cepat lelah saat berolahraga?

- Apakah kebiasaan sehari-hari dapat memengaruhi kesehatan paru-paru?
 - ☐ Ya ☐ Tidak
 Alasanku: _____



Misi 2 — Jadilah Detektif Napas!



Bagian ini menjadi inti aktivitas PJJ.

Sebelum melakukan kegiatan

Siapkan:

- Jam/stopwatch
- Buku atau LKPD
- Tempat yang aman dan cukup luas



Langkah 1 — Saat Istirahat

- Duduk dengan tenang.
- Bernapas seperti biasa.
- Hitung jumlah napas selama 1 menit.
- Tuliskan hasilnya.



Hasil Pengamatanku

Jumlah napas saat istirahat:
_____ kali/menit

Langkah 2 — Setelah Aktivitas

Lakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan dan kondisi tubuh, kemudian hitung kembali jumlah napas selama 1 menit.

Jumlah napas setelah aktivitas:
_____ kali/menit

Catatan: Jika merasa tidak nyaman, pusing, atau sesak, hentikan aktivitas dan beristirahat.



Misi 3 — Bandingkan Hasilku

Kondisi	Jumlah Napas
Saat istirahat	_____ kali/menit
Setelah aktivitas	_____ kali/menit



Apa yang kamu temukan?

- Jumlah napas saya setelah aktivitas...
 - ☐ lebih sedikit ☐ lebih banyak ☐ sama
- Apa yang terjadi pada napasmu setelah aktivitas?

- Mengapa napas menjadi lebih cepat setelah melakukan aktivitas?



Misi 4 — Detektif Gaya Hidup

Berikan tanda ✓ pada kebiasaan yang baik untuk kesehatan paru-paru.

Kebiasaan	✓
Rajin berolahraga	☐
Tidur cukup	☐
Terpapar asap rokok	☐
Berada di udara tercemar	☐
Memakai masker saat kabut asap	☐
Kurang bergerak	☐
Makan makanan bergizi	☐
Tidur larut malam	☐
Menjaga kebersihan lingkungan	☐
Menanam pohon	☐



Kemudian pilih 3 kebiasaan yang menurutmu perlu diperbaiki.

- _____
- _____
- _____



Misi 5 — Bantu Rafi

Sekarang kamu menjadi konsultan kesehatan Rafi.

Apa yang sebaiknya Rafi lakukan?

Masalah 1: Rafi jarang berolahraga.

Solusi: _____

Masalah 2: Rafi sering terpapar asap kendaraan.

Solusi: _____

Masalah 3: Rafi bermain gim sampai larut malam.

Solusi: _____



Misi 6 — Janji Paru-paru Sehatku

Setelah belajar hari ini, tuliskan 3 kebiasaan yang akan kamu lakukan atau pertahankan.

Mulai hari ini saya berjanji:

paru-paru sehat, masa depan hebat!

- Saya akan _____
- Saya akan _____
- Saya akan _____



Refleksi Diriku

Setelah menyelesaikan semua misi, refleksikan pengalaman belajarmu dengan menjawab pertanyaan berikut secara jujur!

1

Apa hal baru yang kamu pelajari tentang sistem pernapasan hari ini?

2

Setelah melakukan pengamatan, apa yang kamu pahami tentang hubungan aktivitas fisik dengan pernapasan?

3

Kegiatan yang paling menarik bagi saya hari ini adalah ...

- ☐ Membaca cerita tentang Rafi
- ☐ Menghitung jumlah napas
- ☐ Menganalisis kebiasaan bagi paru-paru
- ☐ Menemukan solusi untuk membantu Rafi

Alasan saya: _____

4

Bagian pembelajaran yang masih sulit saya pahami adalah ...

5

Setelah mempelajari materi hari ini, saya akan ...

- ☐ Mempertahankan kebiasaan baik yang sudah saya lakukan.
- ☐ Memperbaiki kebiasaan yang kurang baik bagi paru-paru.
- ☐ Mempelajari kembali materi yang belum saya pahami.

Tuliskan satu hal yang akan kamu lakukan sebagai bukti: _____

6

Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran hari ini?

- ☐ Saya senang dan memahami materi.
- ☐ Saya cukup senang, tetapi masih ada yang belum saya pahami.

Tuliskan satu hal yang akan kamu lakukan sebagai bukti: _____