

E-LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata Pelajaran IPAS Bab 5

- Topik B : Mengapa Kita Perlu Makan dan Minum
- Materi : Sistem Pencernaan Manusia

Untuk Kelas V Semester 2



Disusun oleh :
Muhammad Subhan, M.Pd
Eka Filahanasari, M.Pd
Lidia Gustina

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt atas karunianya sehingga E-LKPD bisa hadir di tengah-tengah kita sebagai sumber referensi dalam kegiatan pembelajaran. Pada kesempatan ini, penulis sebagai salah satu mahasiswa FKIP Program Studi S1 PGSD di Universitas Dharma Indonesia ingin membuat Lembar Kerja Peserta Didik Elektronik (E-LKPD) menggunakan Aplikasi Canva untuk dijadikan inovasi terbaru dalam pembelajaran.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu mendukung dan memberi doanya, serta kepada Dosen pembimbing yang selalu memberi ilmu dan semua pihak yang telah memberi kritik dan saran. Dalam penyusunan Lembar Kerja Peserta Didik (E-LKPD) ini penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan baik dari segi Bahasa maupun isinya. Oleh Karna itu , kami kami menerima segala kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun dalam menyusun kedepannya bisa lebih baik lagi. Dengan adanya Lembar Kerja Peserta Didik ini diharapkan dapat memberi manfaat dan wawasan peserta didik dalam pembelajaran

Dharmasraya, Maret 2023

Lidia Gustina



PETUNJUK

Penggunaan E-LKPD

- Berdoa sebelum memulai mengerjakan E-LKPD
- Persiapkan alat dan bahan yang di butuhkan untuk mengerjakan LKPD
- Bacalah secara cermat dan seksama setiap panduan yang ada di LKPD
- Selesaikan tugas–tugas yang ada di LKPD dengan baik, benar dan bertanggung jawab
- Gunakan sumber belajar dari berbagai sumber baik modul pembelajaran, buku paket, internet, dan sumber lainnya untuk menjawab pertanyaan
- Tanyakan pada Guru apabila ada kesulitan dalam mengerjakan LKPD



KOMPETENSI YANG AKAN DICAPAI

“CAPAIAN PEMBELAJARAN FASE C, CP ELEMEN, KOMPENSI AWAL, TUJUAN PEMBELAJARAN, ALUR TUJUAN PEMBELAJARAN”

CP

Peserta didik melakukan simulasi dengan menggunakan gambar/bagan/alat/media sederhana tentang sistem organ tubuh manusia (sistem pernafasan/sistem pencernaan/sistem peredaran darah) yang dikaitkan dengan menjaga kesehatan organ tubuhnya.

CP ELEMEN

Pemahaman IPAS:

Peserta didik memahami sistem organ tubuh manusia dikaitkan dengan cara menjaga kesehatan tubuhnya.

Kompetensi Awal

1. Peserta didik sudah memiliki pemahaman materi tentang sistem pernafasan dengan baik.
2. Peserta didik telah memiliki pengetahuan dasar tentang pengertian materi sistem pencernaan tetapi belum mengetahui nama, urutan dan fungsi organ sistem pencernaan. Setelah pembelajaran diharapkan peserta didik mampu menjelaskannya.
3. Peserta didik sudah mampu menjelaskan materi tentang nama organ sistem pencernaan dan fungsinya.
4. Peserta didik mengetahui salah satu penyakit ringan akibat gangguan sistem pencernaan karna pernah mengalaminya dikehidupan sehari.
5. Peserta didik telah mengetahui penyebab gangguan organ pencernaan beserta contoh penyakitnya.
6. Peserta didik telah memiliki pengetahuan gangguan sistem pencernaan disebabkan oleh pola hidup yang tidak tetapi belum mrengetahui apa saja jenis makanan & minuman sehat agar terhindar dari gangguan sistem pencernaan diharapkan setelah pembelajarann peserta didik mampu menjelaskannya.



Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi organ-organ pencernaan dalam tubuh. C3
2. peserta didik mampu menjelaskan fungsi organ sistem pencernaan. C
3. peserta didik mampu menjelaskan penyebab gangguan sistem pencernaan. C2
4. peserta didik dapat menyebutkan contoh penyakit akibat gangguan sistem pencernaan. C1
5. peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ sistem pencernaan
6. Peserta didik dapat menyebutkan kandungan gizi yang terdapat dalam makanan & minuman yang sering dikonsumsi sehari-hari. C1
7. Peserta didik mampu menjelaskan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan & minuman sehat agar tidak mengalami gangguan pada organ pencernaan. C2



TUJUAN PEMBELAJARAN

- Peserta didik dapat mengidentifikasi organ-organ pencernaan dalam tubuh dengan benar.
- peserta didik mampu menjelaskan fungsi organ sistem pencernaan dengan benar.
- peserta didik mampu menjelaskan penyebab gangguan sistem pencernaan dengan benar.
- peserta didik dapat menyebutkan contoh penyakit akibat gangguan sistem pencernaan dengan benar.
- peserta didik dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ sistem pencernaan dengan benar.
- Peserta didik dapat menyebutkan kandungan gizi yang terdapat dalam makanan & minuman yang sering dikonsumsi dengan benar.
- Peserta didik mampu menjelaskan hidup sehat dengan mengonsumsi makanan & minuman sehat agar tidak mengalami gangguan pada organ pencernaan dengan benar.



PERTEMUAN KE-1

A. MENGENAL ORGAN PENCERNAAN MANUSIA



**Apa yang kalian
ketahui tentang
sistem
pencernaan?**

**Apa itu Sistem
pencernaan?**

**Mengapa Kita
Perlu Makan?**

**Urutan proses
sistem
pencernaan**

**PERHATIKAN VIDIO
DIBAWAH INI**

Buatlah kesimpulan dari vidio diatas :

**Tubuh Sehat, Senyum
Cerah, Masa Depan
Gemilang!**

Nama :

Kelas :

Sistem pencernaan pada manusia merupakan serangkaian proses untuk mengubah makanan dengan memecah molekul makanan yang kompleks menjadi sederhana dengan bantuan enzim dan menyerap sari makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

Terdapat beberapa organ yang organ bekerja untuk sistem pencernaan pada manusia di antaranya; Mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, usus besar, dan anus.

① **MULUT**

mengubah makanan menjadi potongan-potongan kecil dengan bantuan gigi dan air liur

② **KERONGKONGAN**

Membawa makanan dari mulut ke lambung

Hati
menghasilkan empedu,
memecah lemak, dan
membuang racun

kantong Empedu
menyimpan empedu
yang diproduksi
oleh hati

Pankreas
Menghasilkan enzim
yang membantu
memecah makanan

③ **LAMBUNG**

Tempat pencernaan makanan, pencampuran enzim, hingga proses perubahan menjadi bagian-bagian kecil

④ **USUS HALUS**

Menyerap nutrisi yang terdapat di dalam makanan yang kita konsumsi

⑤ **USUS BESAR**

Menyerap air dari sisa-sisa makanan yang telah dicerna oleh usus halus.

⑥ **ANUS**

Sebagai pintu keluar produk akhir pencernaan

Proses pencernaan dimulai dari mulut, tempat terjadinya pencernaan mekanik dan kimiawi. Mulut berfungsi untuk mengunyah makanan menjadi lebih halus agar mudah dicerna. Di dalamnya terdapat organ-organ pelengkap, yaitu lidah, gigi dan kelenjar ludah

Kerongkongan adalah saluran yang menghubungkan mulut dengan lambung. Saluran ini merupakan jalan bagi makanan yang telah dikunyah dari mulut menuju proses pencernaan selanjutnya dalam lambung. Otot-otot kerongkongan memindahkan makanan dengan gerakan kumpulan kontraksi dan relaksasi otot menimbulkan gerakan seperti gelombang sehingga makanan terdorong masuk menuju lambung.

Lambung adalah organ berbentuk huruf “J” yang berukuran sekitar dua kepalan tangan. Lambung terletak di antara kerongkongan dan usus halus pada perut bagian atas. Lambung memiliki tiga fungsi utama dalam sistem pencernaan manusia yaitu menyimpan makanan dan cairan yang tertelan, mencampur makanan dan cairan pencernaan yang diproduksinya, serta perlahan-lahan mengosongkan isinya ke usus kecil

Usus halus adalah saluran kecil sebesar 2,5 cm dengan panjang sekitar 10 meter. Usus halus terdiri dari tiga bagian, yaitu duodenum (usus dua belas jari), jejunum (usus kosong), ileum (usus penyerapan). Dinding bagian dalam usus halus penuh dengan tonjolan dan lipatan. Fungsi lipatan adalah memaksimalkan pencernaan makanan dan penyerapan zat gizi.

Usus besar membentuk huruf “U” terbalik di sekitar usus halus yang berlipat-lipat. Saluran ini dimulai dari sisi kanan bawah tubuh dan berakhir di sisi kiri bawah. Panjang usus besar sekitar 5-6 meter terdiri dari tiga bagian yaitu sekum, kolon, rektum. Fungsi utama usus besar yaitu membuang mineral dan air elektrolit dari ampas makanan yang tidak tercerna lalu membentuk limbah padat yang dapat dikeluarkan dibantu oleh bakteri dalam usus besar

Anus merupakan bagian paling akhir dari saluran pencernaan yang berbatasan langsung dengan lingkungan luar. Fungsi anus tak lain adalah sebagai tempat keluarnya feses. Otot-ototnya bisa berkontraksi di bawah kendali untuk mengatur pengeluaran feses.

**AYO BERNYANYI
SISTEM PENCERNAAN
MANUSIA**

Nama :

**Buatlah Bagan
Sistem Pencernaan!**

Ayo Berkreasi

Alat dan Bahan :

1. Kertas Manila
2. Pensil
3. Penghapus
4. Penggaris
5. Spidol
6. Krayon

Cara Membuat

1. Siapkan alat dan bahan
2. Buatlah garis tepi pada kertas manila
3. Buatlah pola/gambar sistem pencernaan pada kertas manila menggunakan pensil
4. pertebal pola / gambar dengan menggunakan spidol
5. Berikan nama pada masing-masing bagian beserta fungsinya
6. Berikan warna pada gambar sesuai keinginan

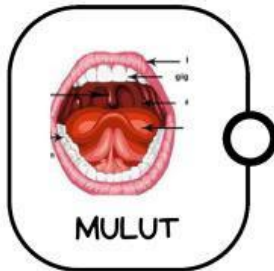
Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Lembar Kerja Soal

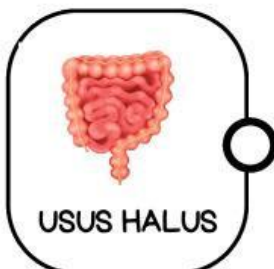
Ayo Hubungkan gambar Organ Sistem Pencernaandengan fungsi yang sesuai



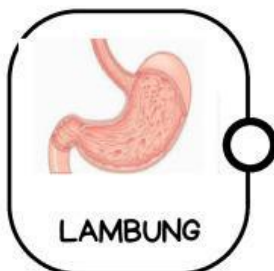
Menyerap Sari-sari makanan



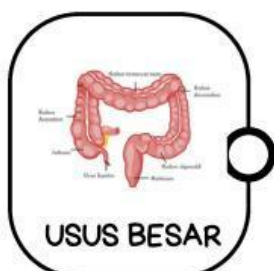
Mendorong makana ke lambung



Penghasil enzim pepsin, renin dan HCL



Penghancur makanan tahap pertama



Menyerap aiir dan mineral

Isilah kolom disamping dengan
menuliskan nama organ sesuai
gambar yang ditunjuk panah?

①

②

③

④

⑤

⑥

PERTEMUAN KE-2

B. Gangguan pada sistem pencernaan

Gangguan sistem pencernaan ini disebabkan pola hidup yang tidak sehat sehingga terganggunya proses pencernaan makanan dalam tubuh, masalah gangguan pencernaan ini terdiri dari banyak jenis, mulai gangguan yang ringan hingga kronis.

Berikut ini contoh gangguan sistem pencernaan manusia, mulai dari penyebab, gejala, dan cara mengatasinya.

1. Diare adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan peningkatan buang air besar (BAB) lebih dari tiga kali dalam sehari.

gangguan ini bisa disebabkan karenaa banyak hal, seperti infeksi virus atau bakteri dan adanya perubahan pola makan. Gejala yang ditimbulkan saat seseorang mengalami diare antara lain, kram perut, kembung, dan mual.

Cara mengatasi diare adalah dengan mengonsumsi lebih banyak cairan, makan makanan sehat serat, dan mengonsumsi obat antidiare.

2. Maag memiliki nama lain tukak lambung. Gangguan pencernaan ini terjadi karena adanya luka di bagian lambung dan usus dua belas jari. penyebab gangguan ini bisa ditimbulkan karena infeksi bakteri, efek samping obat-obatan, hingga mengonsumsi makanan tertentu. Gejala yang timbul saat seseorang mengalami maag antara lain kembung, mual, pegal-pegal di punggung, muntah, dan kurang selera makan. Cara mengatasi maag adalah dengan minum obat maag, hindari makanan pedas dan berlemak, dan tetap terhidrasi dengan minum banyak air.

3. Sariawan

adalah salah satu permasalahan pada mulut sering dialami banyak orang. Sariawan atau yang disebut juga dengan stomatitis merupakan peradangan pada mulut yang terasa nyeri, sehingga bias mengganggu pengidapnya untuk makan, berbicara, dan tidur. Sariawan bisa muncul dimana saja di dalam mulut, termasuk didalam pipi, gusi, lidah dan tidur. Penyebab utama sariawan yaitu adanya jamur candida albicans yang memang berada didalam mulut dalam jumlah kecil dan pertumbuhan yang tidak terkendali selain itu juga disebabkan oleh keaberbihan mulut yang tidak terjaga dengan baik, kekurangan vitamin B dan zat besi, kebiasaan merokok.

Sistem pencernaan makanan layaknya kita jaga supaya tidak menimbulkan masalah atau penyakit. Adapun cara menjaga organ pencernaan:

1. Makan makanan yang bergizi dan seimbang
2. Menjaga kebersihan alat-alat makan dan bahn makanan
3. Minum air putih dalam jumlah cukup
4. Makan secara teratur
5. Menjaga kebersihan gigi dan mulut dengan cara menggosok gigi secara teratur
6. Mencuci tangan sebelum makan
7. Mengurangi makanan yang mengandung banyak gula dan berminyak seperti permen, coklat, gorengan.
8. Mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.

Gangguan pada sistem juga dikenal sebagai penyakit gastrointestinal. Berbagai penyakit pada sistem ini dapat menyerang lambung serta saluran pencernaan yang terdiri dari usus, rektum hingga anus. cintohnya : Diare, maag, sembelit, DLL.

**Perhatikan Penjelasan
Vidio dibawah ini**



Nama :

Kelas :



LEMBAR KERJA



Setelah mengamati video pembelajaran cara menjaga kesehatan organ pencernaan. Silahkan lakukan langkah kegiatan dibawah ini!

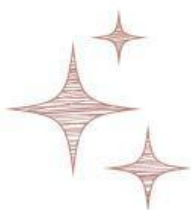
1. Catatlah materi yang dianggap penting
2. Buatlah mapping cara menjaga kesehatan sistem pencernaan.
3. Buatlah semenarik mungkin
4. Setelah selesai membuat mapping sistem pencernaan, pesentasikan di depan kelas.

Alat dan Bahan

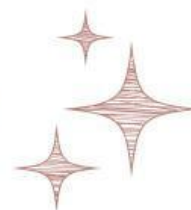
- Kertas A4
- pensil warna
- spidol
- gunting

Tujuan Kegiatan

- Setelah melakukan kegiatan peserta didik mampu mengidentifikasi cara menjaga kesehatan sistem pencernaan manusia.



SELAMAT MENERJAKAN!



Nama :

Kelas :

Pilihlah salah satu huruf a, b, c atau d sebagai jawaban yang paling benar!

1. Makan dengan teratur merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan organ pencernaan agar terhindar dari gangguan sistem pencernaan, sebelum memulai kegiatan makan sebaiknya kita.
 - a. Mencuci tangan sebelum makan
 - b. Makan dengan porsi berlebihan
 - c. Makan tanpa mencuci tangan
 - d. Makan dipiring yang kotor
2. Berikut ini upaya pencegahan agar terhindar dari gangguan sistem pencernaan
 - a. Rajin mencuci tangan dengan sabun dan mengkonsumsi makanan sehat
 - b. Mengkonsumsi makanan pedas
 - c. Minum minuman yang bersoda
 - d. Makan menggunakan piring kotor
3. Apa penyebab gangguan sistem pencernaan.....
 - a. Sering olahraga
 - b. Pola hidup yang tidak sehat
 - c. Mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna
 - d. a, b, c semua benar
4. Infeksi pada lapisan mulut yang disebabkan oleh jamur ditandai dengan luka berwarna putih dan terasa perih, merupakan penyakit.....
 - a. maag
 - b. diare
 - c. sakit gigi
 - d. sariawan
5. Perih pada lambung dan mual disebabkan kebiasaan makan yang tidak teratur merupakan gejala penyakit.....
 - a. Sakit gigi
 - b. Obesitas
 - c. Maag
 - d. Diare