

LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

Materi: Nutrisi Makanan dan Sistem
Pencernaan Manusia

Muatan IPA



Kelas
5

Nama : Feby Angelina BN

NIM : 2342012



Kompetensi Dasar



3.5 Menganalisis sistem pencernaan pada manusia dan memahami gangguan yang berhubungan dengan sistem pencernaan, serta upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.

4.5 Menyajikan hasil penyelidikan tentang pencernaan mekanis dan kimiawi

Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menentukan kandungan nutrisi pada makanan, melalui percobaan dan diskusi dengan tepat.
2. Peserta didik dapat melakukan penyelidikan tentang pencernaan mekanis dan kimiawi dengan benar.
3. Peserta didik dapat menyajikan laporan hasil penyelidikan tentang pencernaan mekanis dan kimiawi dengan benar.



Petunjuk Pengisian LKPD



1. Isi identitas yang disediakan.
2. Baca dan pahami setiap petunjuk sebelum mengerjakan LKPD.
3. Tulislah semua jawaban pada kolom yang disediakan berdasarkan perintah melalui LKPD.
4. Kerjakan praktikum Sistem Pencernaan Manusia dengan benar sesuai prosedur yang diberikan.

A. LANDASAN PENYELIDIKAN



Seringkah kalian memakan makanan kemasan? Pernahkan kalian memperhatikan kandungan nutrisi dari makanan kemasan yang kalian makan? Pernahkah kalian memikirkan efek yang ditimbulkan dari makanan kemasan tersebut terhadap kesehatan sistem pencernaan? Mari kita temukan kandungan nutrisi yang ada pada makanan kemasan dan bahan makanan sehari-hari. Sukailah makanan bergizi dari sekarang!



Ilmu Pengetahuan Alam

geniora

Karbohidrat

Lemak

Karbohidrat, Lemak, & Protein | Hubungan Makanan dengan Kesehatan | IPA | 5 SD |  **LIVEWORKSHEETS**

B. PENGANTAR IDE POKOK



Rumusan Masalah

1. Apa saja jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan bagaimana perannya dalam kesehatan tubuh?
2. Mengapa tubuh membutuhkan makanan yang mengandung manfaat?

Hipotesis

Nutrisi yang terkandung dalam makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan, energi, dan kesehatan tubuh manusia.



C. ALAT DAN BAHAN

1. Kemasan makanan atau minuman yang mudah ditemukan.
2. Siapkan alat tulis

D. LANGKAH KERJA



Penyelidikan nutrisi makanan kemasan!

1. Sediakanlah dua makanan kemasan yang mudah kalian dapatkan disekitar lingkungan kalian.
2. Pastikan bahwa makanan kemasan tersebut memiliki tabel daftar nutrisi.
3. Perhatikan kandungan nutrisi pada tabel nutrisi di kemasan makanan tersebut .
4. Catatlah kandungan nutrisi makanan kemasan tersebut pada tabel pengamatan.



E. TABEL PENGAMATAN



Amatilah kemasan produk yang telah kalian bawa kemudian isi kolom yang kosong dibawah ini dengan benar!

NO	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan di Kemasan	Total Kalori pada Kemasan
		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		

NO	Nama Produk	Indikator Nutrisi	Kandungan di Kemasan	Total Kalori pada Kemasan
		Karbohidrat		
		Protein		
		Lemak		
		Vitamin		
		Mineral		

F. PERTANYAAN



Tulislah jawaban dari pertanyaan dibawah ini dengan benar!

1. Apa yang kamu makan saat sarapan hari ini?
2. Mengapa kita perlu makan sayuran dan buah setiap hari?
3. Apa manfaatnya bagi tubuh?
4. Apa yang kamu rasakan jika tubuhmu kekurangan makan makanan bergizi?
5. Apa perbedaan antara makanan sehat dan makanan tidak sehat?
6. Apa makanan sehat yang tidak kamu sukai? Berikan alasan nya!
7. Apa yang harus dilakukan jika teman mu tidak menyukai sayur?
8. Apa makanan sehat yang kamu sukai?
9. Apa hal yang membuat kamu menyukai makanan tersebut?
10. Bagaimana mendeskripsikan rasa dan bentuk makanan tersebut?



G. PRAKTIK SISTEM PENCERNAAN



Sistem pencernaan adalah serangkaian organ dalam tubuh yang berfungsi untuk memproses makanan yang kita makan, mulai dari pengunyahan hingga pembuangan sisa makanan. Proses pencernaan terdiri dari beberapa tahap, yang melibatkan mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, dan usus besar.



Organ Pencernaan Manusia | Sistem
Pencernaan Manusia IPA Kelas 5 SD



H. PENGANTAR IDE POKOK

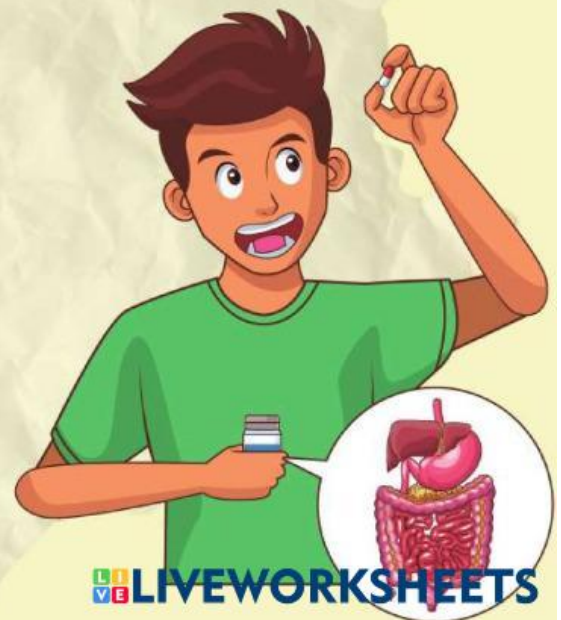


Rumusan Masalah

1. Bagaimana organ pencernaan bekerja untuk memecah makanan dan menyerap nutrisi yang dibutuhkan tubuh?
2. Apa yang terjadi pada makanan yang kita konsumsi setelah masuk ke dalam tubuh?

Hipotesis

Proses pencernaan makanan di dalam tubuh manusia dimulai dari mulut, dilanjutkan ke kerongkongan, lambung, usus halus, dan usus besar, dengan tujuan untuk memecah makanan menjadi bagian-bagian kecil yang dapat diserap tubuh.





H. ALAT DAN BAHAN



1. Biskuit atau roti (makanan yang mudah dicerna)
2. Air putih
3. Cangkir atau gelas
4. Kantong plastik atau wadah
5. Kertas dan pensil untuk mencatat hasil pengamatan
6. Gambar atau model organ-organ pencernaan (opsional)

I. LANGKAH KERJA



Praktikum 1: Proses Pencernaan di Mulut

1. Langkah pertama: Ambil sepotong biskuit atau roti dan masukkan ke dalam mulutmu.
2. Langkah kedua: Kunyah biskuit atau roti tersebut dengan baik, gunakan gigi untuk menghancurkannya. Setelah beberapa detik, coba rasakan apakah biskuit atau roti terasa lebih lembek.

Praktikum 2: Pencernaan di Kerongkongan dan Lambung

1. Langkah pertama: Setelah makanan hancur di mulut, makanan akan ditelan dan bergerak ke kerongkongan menuju lambung. Cobalah untuk memahami bahwa makanan tidak langsung turun, tetapi harus melalui kerongkongan terlebih dahulu.
2. Langkah kedua: Dalam lambung, makanan bercampur dengan cairan lambung yang mengandung asam dan enzim yang membantu menghancurkan makanan lebih lanjut.



I. LANGKAH KERJA

Praktikum 3: Peran Usus Halus dalam Menyerap Nutrisi

1. Bayangkan makanan yang sudah dihancurkan di lambung bergerak ke usus halus.
2. Di usus halus, makanan yang telah hancur akan diserap oleh tubuh untuk mendapatkan nutrisi.
3. Untuk eksperimen ini, kita tidak perlu alat khusus, tetapi diskusikan bagaimana makanan yang sudah hancur akan masuk ke pembuluh darah di usus halus untuk diserap tubuh.

Praktikum 4: Proses Pembuangan Sisa Makanan di Usus Besar

1. Sisa-sisa makanan yang tidak dicerna akan bergerak ke usus besar dan akhirnya dibuang dari tubuh sebagai tinja.
2. Proses ini adalah bagian dari pencernaan yang juga sangat penting, untuk mengeluarkan sisa-sisa yang tidak berguna bagi tubuh.



J. TABEL PENGAMATAN



1. Setelah setiap eksperimen, isi bagian "Deskripsi Proses" dengan apa yang terjadi pada makanan selama proses pencernaan.
2. Pada kolom "Hasil Pengamatan," catat apa yang kamu lihat, rasakan, atau simpulkan dari percobaan.

NO	Proses Pencernaan	Deskripsi	Hasil Pengamatan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Buatlah kesimpulan dari hasil pengamatan di atas!

K. PERTANYAAN



Tulislah jawaban berikut dengan tepat setelah kalian melakukan pengamatan!

1. Apa yang terjadi pada makanan di mulut?
2. Bagaimana cara makanan berpindah dari mulut ke lambung?
3. Apa fungsi dari kerongkongan dalam sistem pencernaan?
4. Apa yang terjadi pada makanan saat berada di lambung?
5. Mengapa lambung menghasilkan asam?
6. Apa yang terjadi di usus halus setelah makanan keluar dari lambung?
7. Apa fungsi dari usus halus dalam pencernaan makanan?
8. Apa yang terjadi pada sisa makanan yang tidak dicerna?
9. Apa yang dilakukan oleh usus besar?
10. Apa fungsi hati dalam sistem pencernaan?



DAFTAR PUSTAKA

Anjarwati, A., Festawanti, E. D., Wulandari, Y., & Rahmadhini, F. (2022). Pemahaman Tentang Sistem Pencernaan Manusia dan Hewan Siswa SDN Sukabumi 6 Probolinggo, 1(2), 250-258. Retrieved from file:///C:/Users/Asus/Downloads/354-Article Text-895-1-10-20221221.pdf

Bachtiar, T., & Hardiyanti, N. (2022). Analisis kandungan zat gizi dan asupan zat gizi santri serta status gizi santri MA Sultan Hasanuddin Pattunggaleng-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Jurnal Gizi dan Kesehatan, XI(I), 21-30.

Hidayat, I., & Susanto, M. (2018). Pengaruh Gizi Seimbang terhadap Kinerja Sistem Pencernaan Manusia. Jurnal Kesehatan dan Gizi, 7(2), 110-118.

