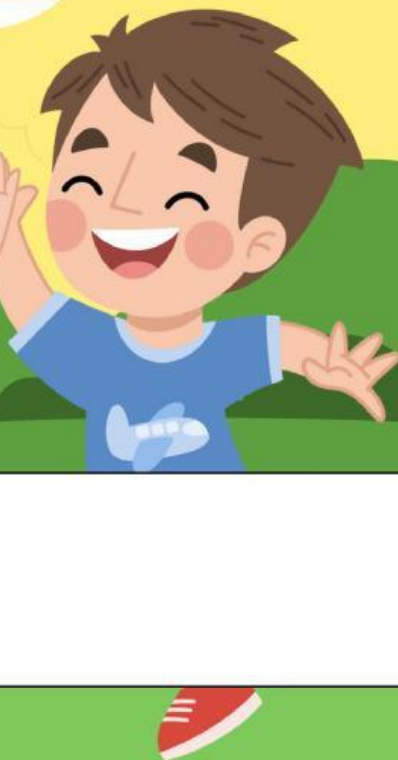
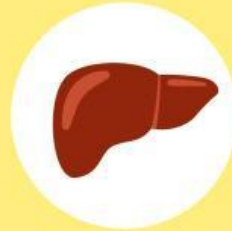


# E-WORKSHEET

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA

SMP KELAS VIII



Nama :  
Kelas :  
Kelompok :

**Mata Pelajaran** : IPA  
**Materi Pelajaran** : Sistem Pencernaan Manusia  
**Sub Materi Pelajaran** : Organ Pencernaan dan Fungsinya  
**Kelas / Semester** : 8 / Ganjil

## Tujuan Pembelajaran

1. Melalui **perhitungan (C3)** Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebutuhan kalori harian, peserta didik dapat mengetahui kategori IMT tubuh yang dimilikinya melalui tabel klasifikasi IMT, dan memahami akibat dari kategori tersebut, serta mampu **menganalisis (C4)** upaya yang bervariasi (*flexibility*) untuk mengatasinya dengan berbagai solusi kreatif.
2. Melalui hasil IMT dan kalori harian, peserta didik mampu paham pentingnya pola hidup sehat dan **merancang (C6)** "NutriMap" rencana makanan sehat yang menarik (*elaboration*) sesuai dengan kebutuhan kalori dan kategori IMT tubuh masing-masing.

## Petunjuk Penggunaan E-LKPD

Selamat datang di E-Worksheet Interaktif Sistem Pencernaan Manusia! E-Worksheet ini dirancang untuk membantu kamu mempelajari sistem pencernaan secara menyenangkan dan mendalam melalui berbagai aktivitas kelompok.

### 1. Baca dengan Seksama

Baca setiap bagian E-Worksheet dengan teliti dan pahami setiap langkah untuk membantumu mencapai pemahaman yang lebih baik tentang sistem pencernaan manusia.

### 2. Diskusikan dengan Kelompokmu

Beberapa tugas di E-Worksheet ini meminta kamu untuk bekerja dalam kelompok. Kamu perlu berdiskusi, berbagi pendapat, dan memutuskan langkah terbaik untuk menyelesaikan tugas. Jangan lupa, setiap anggota kelompok memiliki peran penting, jadi bekerja samalah dengan baik.

### 3. Lengkapi Aktivitas pada Kolom yang Disediakan

Lengkapi setiap aktivitas pada kolom yang disediakan dalam E-Worksheet. Jangan lupa untuk menuliskan hasil diskusi kelompokmu dan pendapat pribadi terkait proyek yang sedang dikerjakan.

### 4. Ajukan Pertanyaan ke Guru

Jika terdapat pertanyaan atau kesulitan dalam memahami instruksi silakan bertanya pada guru.

### 5. Kerjakan Sesuai dengan Tenggat Waktu

Selesaikan proyek dan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan.

### 6. Kirim E-Worksheet ke email guru kamu

Apabila telah selesai mengisi semua kolom yang tersedia, kirimlah E-Worksheet ini ke email guru

## Keterampilan Proses

1. **Memproses**, melakukan perhitungan **analisis** data IMT dan kalori harian, kemudian menganalisis kategori tubuh dan dampak dari setiap kategori tersebut, serta mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai berat badan sehat.
2. **Merancang** menu makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan kalori harian berdasarkan hasil perhitungan IMT dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dalam bentuk "NutriMap".
3. **Mengkomunikasikan** hasil proyek pembelajaran dengan teliti.

## REFLECTION



### Perhatikan

Perhatikan video di bawah ini!



Es Teh Manis - 1 minute short movie



A Indra Bayu  
1,03 rb subscriber

Subscribe

2,9 rb



Bagikan



Di tengah cuaca yang sangat panas, tidak heran jika es teh jumbo menjadi minuman favorit banyak orang. Dengan harga yang terjangkau, sekitar 3000-an, es teh ini mudah ditemukan di pinggir jalan, warung, dan berbagai tempat makan. Rasanya yang manis dan menyegarkan memang menggoda, apalagi saat terik matahari.

Sering nggak sih kamu beli es teh jumbo pas cuaca lagi panas?

---

Kapan terakhir kamu beli es teh jumbo?

---



Sumber : <https://images.app.goo.gl/7V4HBEPKxxwvnb847>



Perhatikan Video Berikut



Seberapa Bahaya Gula Sebenarnya?



Kok Bisa? 5,35 jt subscriber

Subscribe

25 rb



Bagikan



Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyarankan batas konsumsi **gula, garam, dan lemak (GGL)** per orang per hari, **yakni 50 gram atau 4 sendok makan gula, 2.000 miligram natrium/ atau 5 gram atau 1 sendok teh garam (natrium/sodium), dan lemak hanya 67 gram atau 5 sendok makan minyak goreng.**



### Coba simpulkan yuk!

Berdasarkan video dan pernyataan di atas, apakah asupan gula harianmu sudah sesuai?

Selain gula, bagaimana dengan konsumsi garam, lemak, dan zat lainnya? Apakah kamu memperhatikan hal tersebut?



## Waktunya Refleksi



Hampir setiap orang pasti pernah mengunjungi minimarket untuk membeli sesuatu, dan pasti kamu memiliki makanan atau minuman favorit yang bisa ditemukan di sana, bukan? Apa saja snack dan minuman kemasan kesukaanmu? Sebutkan masing-masing satu!

Snack :

Minuman :

Dari satu makanan dan satu minuman favorit yang kamu temukan di minimarket, sekarang coba cari informasi gizi mengenai produk kemasan tersebut, lalu analisis kadar kandungan gula yang tertera pada labelnya.

Nama Produk	Kadar Gula Pada Kemasan
1.	
2.	

Setelah mengetahui kadar gula pada snack dan minuman favorit kalian, maka simpulkan hasil refleksimu!



## Waktunya Eksplorasi

### Kegiatan 2

#### RESEARCH

#### Menghitung IMT: Rancangan Menu Makanan Sesuai Kebutuhan Kalori

Nama :

Absen :

#### Tujuan :

Tujuan menghitung **IMT** adalah untuk mengetahui kebutuhan kalori harian dan mengevaluasi status gizi, sehingga dapat membantu merencanakan diet yang sesuai untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang sehat.

#### Petunjuk :

1. Ukur tinggi badan dalam satuan meter (m).
2. Timbang berat badan dalam satuan kilogram (kg).
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran untuk menentukan apakah berat badan seseorang sehat sesuai tinggi badannya, dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m). Gunakan rumus IMT di bawah ini untuk menghitung.

$$\begin{aligned} \text{IMT} &= \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan} \times \text{Tinggi Badan (m)}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \underline{\hspace{2cm}} \\ &= \boxed{\hspace{1cm}} \end{aligned}$$

4. Tentukan Kategori IMT berdasarkan hasil perhitunganmu!

Index Massa Tubuh	Keterangan
<18,5	Kekurangan berat badan
18,5 - 24,9	Berat badan normal
25 - 29,9	Kelebihan berat badan
>30	Obesitas

Kategori IMT saya ada pada golongan \_\_\_\_\_

5. Pertanyaan :

Apakah nilai IMT kamu termasuk dalam kategori yang normal? Ya atau Tidak?

---

Bagaimana kategori IMT kamu mempengaruhi kesehatan sistem pencernaanmu?

---

Apa yang perlu kamu lakukan untuk mempertahankan atau mencapai IMT yang ideal?

---

6. Kamu yang memiliki **kategori IMT yang sama akan berkelompok** untuk memudahkan dalam menyusun rancangan makanan. Tujuan dari pembuatan proyek ini adalah menghasilkan buku "NutriMap", yang berisi upaya solusi sesuai kategori IMT masing-masing, hal-hal yang harus dihindari, rancangan meal plan, solusi untuk mengatasi (misalnya, langkah-langkah untuk menghindari obesitas), serta aktivitas fisik yang sesuai.

#### DISCOVERY

1. Masuklah ke dalam aplikasi FatSecret dan isi informasi yang dibutuhkan untuk mengetahui kebutuhan kalori harian masing-masing.
2. Pastikan informasi yang diisi pada FatSecret sesuai dengan hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) kalian agar kebutuhan kalori harian dapat dihitung dengan akurat.
3. Setelah mengetahui kebutuhan kalori harian, mulailah merancang menu makanan sesuai dengan kebutuhan kalori masing-masing.
4. Dalam kelompok yang memiliki kategori IMT yang sama, sesuaikan menu ini dengan kebutuhan kalori harian dan tujuan masing-masing: menambah, mempertahankan, atau menurunkan berat badan.
5. Pada Buku NutriMap nantinya, setiap kelompok menuliskan informasi berikut:
  - IMT masing-masing anggota kelompok.
  - Kategori IMT masing-masing anggota.
  - Penyebab, akibat, dan solusi sesuai dengan kategori IMT (misalnya, kelompok obesitas menuliskan solusi untuk menurunkan berat badan).
  - Hal-hal yang harus dihindari sesuai dengan kategori IMT.
  - Meal plan atau rancangan makanan harian sesuai kategori IMT yang telah dirancang masing-masing anggota.
  - Aktivitas fisik yang sesuai dengan kategori IMT.
6. Informasi tersebut disusun sedemikian rupa di canva, yang akhirnya nanti menjadi sebuah buku panduan.

\_\_\_\_\_ Selesai \_\_\_\_\_

Silakan kirim E-Worksheet ke email guru kalian