



LKPD

MENGHITUNG DENYUT JANTUNG

Kelas XI SMA/MA



Kelompok/Kelas: _____

Nama Kelompok:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

**EKSPERIMEN****Menghitung Denyut Jantung**

Apakah kamu pernah menghitung denyut jantungmu? Berapa kali jantungmu berdetak dalam satu menit? Apakah aktivitas yang kamu lakukan memengaruhi denyut jantungmu? Untuk mengetahuinya, yuk coba lakukan kegiatan berikut ini!

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK****Tujuan**

Mengukur frekuensi denyut jantung serta memahami berbagai faktor yang dapat memengaruhi frekuensi tersebut.

Alat dan Bahan

- Alat tulis
- Stopwatch atau jam tangan

Langkah-langkah

1) Temukan denyut nadi di pergelangan tanganmu dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Tekan sedikit agar kamu bisa merasakan denyut nadi tersebut. Untuk membantu, perhatikan Gambar



2) Hitunglah denyut nadi selama 1 menit. Lakukan perhitungan ini sebanyak tiga kali, kemudian hitung rata-rata denyut nadi dalam satu menit. Catat hasilnya pada tabel.

3) Lakukan aktivitas berlari selama 3 menit, kemudian hitung denyut nadimu seperti pada langkah 1 dan 2. Catat hasilnya pada tabel dan bandingkan dengan data awal (sebelum berlari).

4) Bandingkan frekuensi denyut nadi teman-temanmu dengan mencatat hasil pengamatan pada tabel yang telah disediakan.

Tabel Pengamatan

No	Nama	Jenis Kelamin	Frekuensi Denyut Nadi per Menit	
			Istirahat	Setelah Berlari
1				
2				
3				
4				

Apa yang perlu kamu pahami?

1. Mengapa kita dapat menghitung denyut jantung dengan cara menghitung denyut nadi?
2. Apakah ada perbedaan kecepatan denyut nadi antara sebelum dan setelah melakukan aktivitas? Apa penyebab perbedaan tersebut?
3. Menurut pendapatmu, faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi frekuensi denyut jantung seseorang?



Jawab:

Coba Simpulkan

Berdasarkan hasil penyelidikan yang telah kamu lakukan, apa saja yang dapat kamu simpulkan? Buatlah laporan tertulis mengenai hasil tersebut.

