

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Sistem Pencernaan Manusia

Nama :

.....

Absen :

.....





Penyusun :Tri Oktafiani
Tahun penyusunan : 2025
Jenjang sekolah : SD
Mata pelajaran :IPAS
Kelas : V
Bab : 2 (Sistem Pencernaan Manusia)

Tujuan Pembelajaran :

- 1.peserta didik dapat mengetahui sistem pencernaan manusia untuk membantu manusia tetap hidup**
- 2.Peserta didik dapat mencari tahu peran makanan bagi manusia**



NAMA :

KELAS :



PETUNJUK Pengerjaan

Diawali dengan berdo'a

Isilah nama dan kelas di halaman
Berikutnya

Baca dan amati rangkuman
materi

Ikuti instruksi di setiap kegiatan,
kemudian pahami setiap uraian
dengan membaca cermat dan
teliti

Jawablah pertanyaan yang
terdapat dalam LKPD
elektronik dengan benar!





Ayo
Amati dan Pelajari

Petualangan Riko dan Dita: Mengenal Sistem Pencernaan

Hai, Dita! Kamu tau nggak ke mana perginya makanan setelah kita telan?

Hmm... ke perut, ya?

Benar! Tapi sebelum sampai ke perut, makanan melewati beberapa organ, lho.

- ✓ Sistem pencernaan membantu mengubah makanan menjadi energi.
- ✓ Prosesnya bisa memakan waktu 24-72 jam.

1. MENGENAL ORGAN PENCERNAAN MANUSIA



A. MULUT

Tempat masuknya makanan ke saluran pencernaan, terdapat lidah, kelenjar ludah, dan gigi.

Gigi terbagi menjadi tiga jenis yaitu gigi graham, gigi taring, dan gigi seri.

B. KERONGKONGAN

Saat ditelan, makanan masuk ke kerongkongan dan didorong hingga masuk ke dalam lambung. Makanan dapat terdorong ke lambung karena adanya gerakan dari kerongkongan yang disebut gerak peristaltik.

C. LAMBUNG

Lambung terletak pada bagian perut tepat di bawah dada kita. Tugasnya menghancurkan makanan yang kita makan. Di dalam lambung ada enzim yang menghancurkan karbohidrat, protein, dan lemak yang ada di dalam makanan. Ada juga asam lambung yang dapat membunuh kuman dan bakteri yang ikut di dalam makanan. Setelah dihancurkan makanan akan berbentuk bubur atau pasta.



D. USUS HALUS

Kemudian bubur makanan masuk ke dalam usus halus. Makanan akan melewati 3 bagian usus halus. Yaitu usus 12 jari (duodenum), jejunum, dan ileum. Di dalam usus halus, terjadi penyerapan sari makanan untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Sari makanan akan diubah menjadi energi dan kebutuhan lain di tubuh kita.



E. REKTUM



Sisa makanan yang tidak diserap oleh usus halus akan menuju ke usus besar. Di dalam usus besar, sebagian besar air akan diserap sehingga yang tersisa hanyalah ampas atau sisa makanan yang tidak dapat diolah lagi. Ampas makanan ini disebut tinja atau feses.



F. ANUS

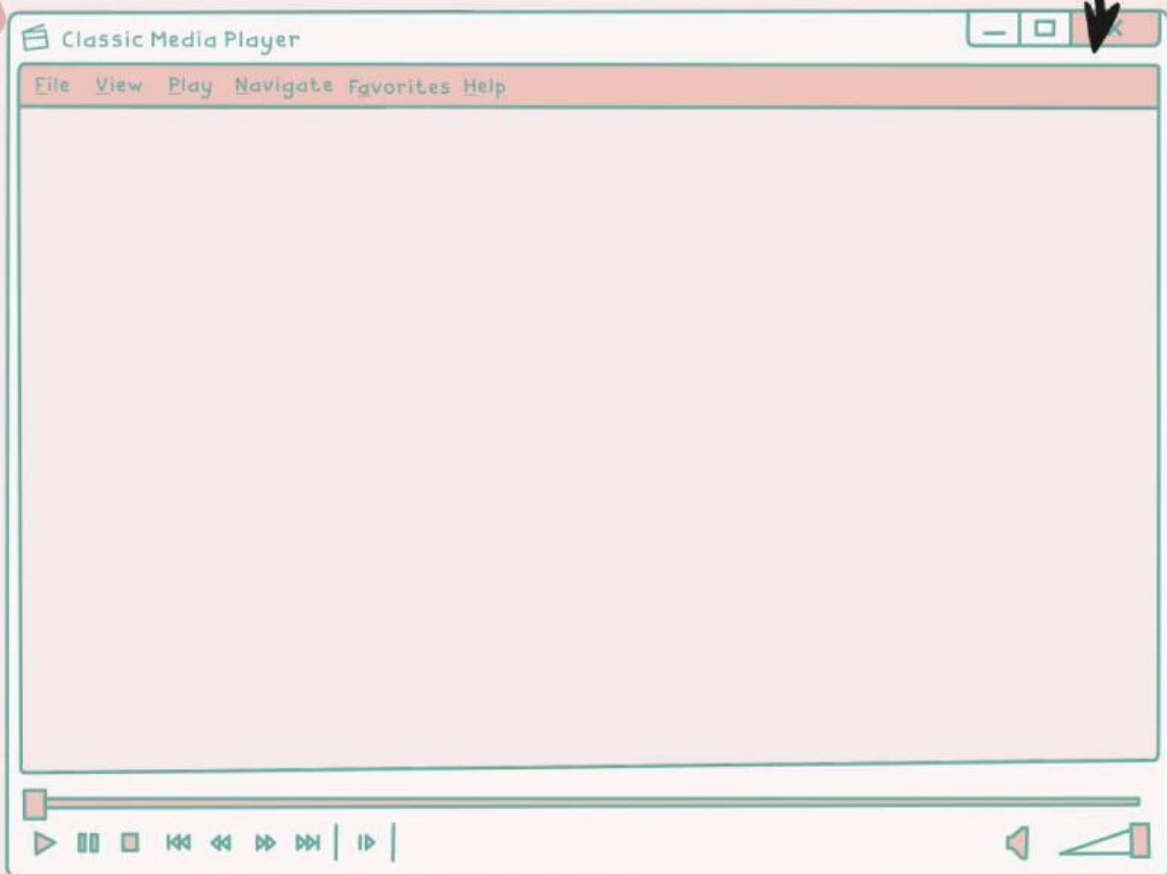
Anus merupakan tempat keluarnya tinja. Organ ini merupakan pintu terakhir dari sistem pencernaan manusia. Di dalam anus terdapat otot yang dapat menahan feses agar tidak keluar dari rektum jika belum waktunya. Otot ini juga mencegah agar kita tidak buang air besar secara spontan saat tidur.



Ayo
Menonton

sistem pencernaan manusia

untuk mengetahui lebih dalam mengenai materi sistem pencernaan manusia, mari simak video pembelajaran berikut ini!



SELAMAT Terimakasih
sudah menyelesaikan
materi pembelajaran.
sekarang saatnya berlatih,
semoga berhasil, semangat!



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



Bacalah dan Cermati cerita di bawah ini!

Di sebuah kelas 5 SD, guru mengajak siswa melakukan proyek tentang sistem pencernaan manusia. Reni, salah satu siswi yang sangat penasaran, mencoba merancang sebuah kegiatan untuk memahami bagaimana makanan yang berbeda mempengaruhi sistem pencernaan dan energi tubuhnya.

Reni membuat tiga kelompok. Kelompok pertama mengonsumsi makanan tinggi protein (daging dan telur), kelompok kedua mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat (nasi dan roti), dan kelompok ketiga mengonsumsi makanan tinggi lemak (gorengan dan mentega). Setelah makan, mereka mencatat berapa lama mereka merasa kenyang dan bagaimana perubahan energi mereka saat bermain dan belajar.

Reni ingin membuat rekomendasi pola makan yang terbaik berdasarkan pengamatannya. Ia perlu memikirkan bagaimana makanan berpengaruh terhadap proses pencernaan dan kesehatan jangka panjang.

bacalah teks diatas untuk menjawab soal nomor 1 sampai 5!

1. Berdasarkan cerita, mengapa Reni membagi teman-temannya ke dalam tiga kelompok dengan jenis makanan yang berbeda?

A

Agar mereka bisa memakan makanan favorit masing-masing.

B

Untuk membandingkan pengaruh berbagai jenis makanan terhadap pencernaan dan energi tubuh.

C

Agar mereka tidak bosan makan makanan yang sama.





AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



2. Jika kelompok yang makan makanan tinggi lemak merasa cepat lelah dan tidak nyaman setelah bermain, hal ini kemungkinan disebabkan oleh...

A

Lemak sulit dicerna dan membuat pencernaan lambat sehingga energi tidak cepat tersedia.

B

Lemak membuat perut cepat kosong.

C

Lemak langsung diserap ke darah tanpa dicerna

3. Bagaimana Reni sebaiknya menyusun rekomendasi pola makan berdasarkan hasil percobaannya agar teman-temannya tetap sehat dan energik?

A

Menyuruh teman-temannya hanya makan makanan tinggi lemak.

B

Menyediakan makanan seimbang dengan protein, karbohidrat, dan lemak dalam takaran yang tepat.

C

Hanya makan karbohidrat saja karena sumber energi utama.

4. Bagian sistem pencernaan manakah yang sangat penting dalam menyerap nutrisi dari protein, karbohidrat, dan lemak untuk memberikan energi tubuh?

A

Lambung

B

Usus halus

C

Mulut



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



5. Reni juga ingin menjelaskan kepada teman-temannya mengapa penting memiliki pola makan seimbang. Pilihan penjelasan yang paling tepat adalah...

A

Karena makanan seimbang membantu menjaga kesehatan pencernaan dan memberikan energi yang cukup untuk tubuh.

B

Karena hanya makanan protein yang bagus untuk tubuh.

C

. Karena makanan yang enak pasti sehat.

6. Sistem pencernaan manusia memiliki beberapa organ yang saling berinteraksi. Jika salah satu organ, seperti lambung, tidak berfungsi dengan baik, bagaimana dampaknya terhadap proses pencernaan secara keseluruhan?

A

Makanan akan lebih cepat dicerna di usus halus

B

Nutrisi tidak akan diserap dengan baik

C

Proses pencernaan akan tetap berjalan normal

7. Jika enzim pencernaan di lambung tidak berfungsi dengan baik, apa yang mungkin terjadi pada proses pencernaan makanan?

A

Makanan akan dicerna lebih cepat

B

Makanan tidak akan dicerna dengan baik dan nutrisi tidak akan diserap

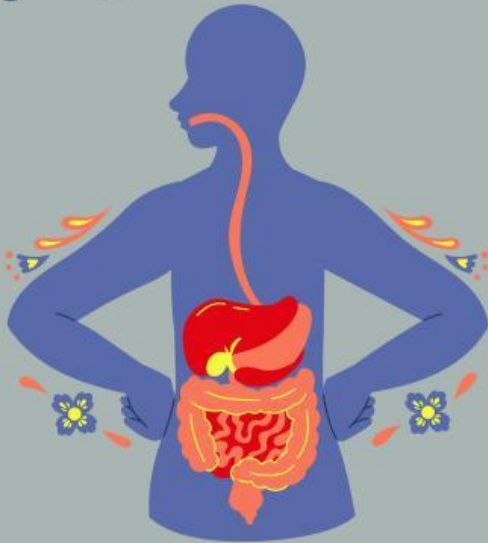
C

Proses pencernaan akan berlangsung normal



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



Petunjuk : perhatikan gambar dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling tepat!

8. Mira sedang menjelaskan urutan perjalanan makanan dalam tubuh manusia. Ia mengurutkan sebagai berikut: "Mulut - Kerongkongan - Lambung - X - Usus Besar - Anus". Apa yang seharusnya mengisi bagian "X" dalam urutan Mira agar penjelasannya benar?

A

Tenggorokan

B

Usus Halus

C

Hati

9. Seorang anak bernama Rio seringkali makan sambil terburu-buru dan tidak mengunyah makanannya dengan sempurna. Menurutmu, organ pencernaan manakah yang paling mungkin mengalami "kerja ekstra" karena kebiasaan Rio tersebut?

A

Kerongkongan

B

Lambung

C

Usus Besar



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



Merdeka
Mengajar

10. Apa fungsi utama anus dalam sistem pencernaan ?

A

menyerap nutrisi

B

mengeluarkan sisa makanan

C

mengatur pergerakan makanan

11. Andi belajar tentang enzim pencernaan. Ia menemukan bahwa enzim amilase berperan penting dalam mencerna karbohidrat. Di mana enzim ini mulai bekerja dalam sistem pencernaan?

A

di lambung

B

di usus halus

C

di mulut

12. Setelah belajar tentang sistem pencernaan, Tia menyadari pentingnya mengunyah makanan dengan baik. Mengapa mengunyah makanan itu penting dalam proses pencernaan?

A

Agar makanan lebih cepat dicerna di lambung

B

Agar makanan tidak perlu dicerna

C

Agar makanan lebih mudah diserap di usus besar



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



13. Rina baru saja makan siang dan merasa kenyang. Ia tahu bahwa makanan yang ia konsumsi harus dicerna agar nutrisinya dapat diserap. Jika makanan tersebut tidak dicerna dengan baik, apa yang mungkin terjadi pada tubuhnya?

A Tubuh akan mendapatkan lebih banyak energi

B Nutrisi tidak dapat diserap dengan baik

C Tubuh akan menjadi lebih sehat

14. Dika belajar bahwa serat sangat penting dalam dietnya. Apa peran serat dalam sistem pencernaan?

A Meningkatkan penyerapan nutrisi

B Membantu memperlancar proses pencernaan dan mencegah sembelit

C Meningkatkan rasa kenyang tanpa memberikan kalori

15. Ketika Fani mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, ia bertanya-tanya tentang proses pencernaannya. Enzim apa yang paling berperan dalam mencerna protein di lambung?

A Amilase

B lipase

C pepsin



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



16. Rina makan makanan yang sangat manis dan bertepung. Enzim mana yang paling berperan membantu proses pencernaan makanan ini?

A

pepsin

B

lipase

C

amilase

17. Siti sedang belajar tentang pentingnya nutrisi dalam makanan. Ia mengetahui bahwa ada berbagai jenis nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jika Siti mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, apa manfaat utama yang akan ia dapatkan?

A

Meningkatkan energi secara instan

B

Membantu pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh

C

Menyediakan serat untuk pencernaan

18. Dika sangat menyukai sayuran dan buah-buahan. Ia tahu bahwa makanan tersebut mengandung vitamin dan mineral. Mengapa vitamin dan mineral sangat penting bagi tubuh?

A

Untuk memberikan rasa enak pada makanan

B

Untuk membantu proses pencernaan dan menjaga kesehatan tubuh

C

Untuk meningkatkan rasa kenyang



AYO BERLATIH

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT INI DENGAN BENAR!



19. Rina mengonsumsi terlalu banyak karbohidrat tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik, apa yang mungkin terjadi?

A

Tubuh akan menjadi lebih kuat

B

Tubuh akan kekurangan nutrisi lain

C

Kelebihan karbohidrat dapat disimpan sebagai lemak

20. Mohan belajar bahwa lemak juga merupakan bagian penting dari nutrisi. Namun, ia mendengar bahwa tidak semua lemak baik untuk tubuh. Apa jenis lemak yang sebaiknya dihindari untuk menjaga kesehatan?

A

Lemak tak jenuh yang ditemukan dalam minyak zaitun

B

Lemak jenuh yang ditemukan dalam makanan cepat saji

C

Lemak yang terdapat dalam alpukat

GOOD JOB

