



LKPD

Lembar Kerja Peserta Didik

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 BAHASA INDONESIA KELAS VII

Tahun Ajaran 2025/2026



Disusun Oleh :

Dede Putri, Siti Samhati, Mulyanto Widodo, Farida Ariyani, Nurlaksana Eko Rusminto



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(Asesmen Formatif Kegiatan 1)

Nama Sekolah		
Kelas/Semester	VII/I	
Materi	Mengidentifikasi Karakteristik Teks Prosedur	
Nama Anggota Kelompok	1	
	2	
	3	
	4	
	5	



Petunjuk Kerja:

Setelah mempelajari teks deskriptif dan teks naratif, pada bab ini kalian akan mengeksplorasi contoh teks lain yang sering kalian temui dalam kehidupan sehari-hari, yaitu teks prosedur. Kalian akan menelusuri beragam bacaan tentang cara hidup sehat dan seimbang. Sebelum belajar, kalian akan merefleksi kegiatan yang telah kalian lakukan bagi tubuh dan makanan sehat yang telah kalian konsumsi. Kemudian ikuti langkah-langkah kerja yang dipaparkan dalam lembar kerja ini dengan benar dan tepat!

Kegiatan baik bagi tubuh yang telah saya lakukan.	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
Makanan sehat yang sering saya konsumsi.	1.	
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	

Kalian telah menuliskan kebiasaan baik yang telah kalian lakukan. Kemudian bacalah teks berjudul “Tip Sehat dan Bugar pada Masa Remaja”. Selama membaca, kalian dapat menandai hal-hal yang telah kalian lakukan dan hal-hal yang baru kalian ketahui. Tentu kalian juga dapat menggarisbawahi atau

menandai kalimat, frasa, atau kata-kata yang belum diketahui. Catatlah kalimat, frasa, atau kata sulit itu dalam buku tulis kalian.



Baca teks berikut!



Gambar 3.1 Isi Piringku

TIP SEHAT DAN BUGAR PADA MASA REMAJA

Tahukah kalian bahwa total kebutuhan gizi pada masa remaja paling tinggi apabila dibandingkan dengan tahapan usia lainnya. Banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja. Tubuh kalian bertumbuh pesat dan kalian pun mengeksplorasi lingkaran pertemanan yang lebih luas. Perubahan isik, mental, dan meluasnya lingkungan sosial ini mendorong kalian untuk beraktivitas dengan lebih sering. Pada masa ini kalian mendapatkan tanggung jawab sebagaimana orang dewasa, misalnya mengatur jadwal kalian sendiri, belajar secara mandiri, maupun aktif dalam organisasi remaja. Karena itu, tak salah apabila orang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi sebelum kalian menjadi dewasa seutuhnya.

Kebutuhan energi dan gizi yang cukup dan seimbang akan mendukung tumbuh kembang kalian pada masa ini. Kalori dari makanan dan minuman akan memberikan energi dan gizi yang kalian butuhkan untuk berpikir, beraktivitas, dan bertumbuh dengan baik. Sebaiknya kalian mulai memperhatikan susunan menu makan kalian. Makanan yang kalian makan sebaiknya tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh. Perhatikan cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh kalian berikut ini.

- 1) Makanlah makanan utama sebanyak tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari. Dalam makanan utama ini, sebaiknya selalu ada sayuran hijau daun, seperti bayam, kangkung, sawi, dan pakcoy.
- 2) Selain sayur, pastikan makanan utamamu mengandung lauk-pauk sumber protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani kalian dapatkan dari ayam, ikan, hati ayam, hati sapi, juga telur. Protein nabati kalian dapatkan dari tempe, tahu, dan kacang-kacangan.
- 3) Kalian juga harus mengonsumsi buah yang kaya akan vitamin, minimal sekali sehari. Pilihlah buah yang berwarna merah atau oranye, seperti pepaya, mangga, jeruk, apel, dan lain-lain.
- 4) Terakhir, konsumsilah produk olahan susu yang mengandung vitamin dan mineral minimal tiga kali dalam seminggu. Kalian dapat minum susu di

antara waktu makan sebagai kudapan. Apabila lambungmu terasa kurang nyaman, gantilah susu dengan susu fermentasi seperti yoghurt atau keju. Untuk mendapat hasil yang maksimal, batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan yang terlalu manis, asin, atau berlemak. Selain itu, jangan malas minum air putih. Usahakan tubuh kalian tetap terhidrasi dengan minum cairan 8 gelas sehari dan rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari. Tidak sulit, bukan? Salam sehat!



Kerjakan soal berikut!

Setelah membaca bacaan ini, lihatlah kembali tabel curah gagasan kalian. Adakah kegiatan yang belum kalian lakukan? Adakah makanan sehat yang sudah biasa kalian konsumsi? Kemudian, diskusikan pertanyaan ini dengan teman-teman dalam kelompok.

1. Siapa pembaca sasaran bacaan ini?
2. Apa pesan yang disampaikan dalam bacaan ini?
3. Mengapa kalian harus memperhatikan makanan yang kalian makan?
4. Bagaimana cara mengatur pola makan yang sehat bagi tubuh?
5. Kegiatan sehat apa saja yang masih sulit kalian lakukan? Mengapa?
6. Perhatikan gambar "Isi Piringku" pada bacaan di atas. Adakah informasi pada gambar yang belum dibahas pada bacaan? Informasi apakah itu?

Tuliskan jawabanmu pada kolom berikut!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Selanjutnya, Kalian akan mendiskusikan dua contoh Infografik tentang pola makan sehat. Namun, hanya satu Infografik yang menyajikan teks prosedur. Gunakan definisi teks prosedur dan tip yang telah kalian pahami untuk menentukan mana infografik yang berisi teks prosedur? Mana yang merupakan tip?



Gambar 1 Tip Waktu Makan Ideal



Gambar 2 Lebih Baik Bawa Bekal

Kalian telah mengamati dua contoh Infografik "Tip Waktu Makan Ideal" dan "Lebih Baik Bawa Bekal" tersebut. Sekarang diskusikan dengan teman kalian dengan panduan pertanyaan berikut!

1. Mana Infografik yang berisi perintah dan ajakan?
2. Tuliskan kalimat yang menguatkan alasan pemilihan tersebut!
3. Jelaskan mengapa kalimat tersebut merupakan ciri teks prosedur!

Kedua Infograik tersebut memiliki sajian visual yang berbeda. Kalian dapat mengamati warna, gambar, dan peletakan gambar-gambar tersebut. Tuliskan pengamatan kalian pada tabel di bawah ini.

No.	Judul Infografik	Infografik "Tip Waktu Makan Ideal"	Infografik "Lebih Baik Bawa Bekal"
1	Pesan apakah yang ingin diberikan oleh pembuat Infografik ini?		
2	Jenis informasi apakah yang digunakan membuat Infografik untuk mencapai pesan tersebut?		
3	Apakah gambar pada Infografik mendukung informasi tersebut?		
4	Apakah pemilihan bentuk dan ukuran huruf telah mendukung kejelasan informasi pada Infografik?		
5	Apakah informasi telah disampaikan dengan kalimat yang jelas dan dapat menyampaikan pesan pembuat Infografik?		
6	Menurut saya, Infografik yang menyampaikan pesan melalui gambar dan teks dengan lebih jelas adalah		

Dengan menyampaikan pendapat terhadap infografik, kalian berlatih memaparkan analisis tentang kejelasan isi teks yang tersaji dalam bentuk tulis dan visual.
