UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2026

LKPD
SISTEM PENCERNAAN MANUSIA

Kelompok:

1.
2.
3.
4.
5.

SMP/MTS
KELAS VIII

LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN BELAJAR 2

GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN

A Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik mampu menganalisis macam-macam gangguan pada sistem pencernaan manusia.
2. Peserta didik mampu mengidentifikasi gejala dan cara pencegahan gangguan sistem pencernaan manusia.
3. Peserta didik mampu mengidentifikasi pengaruh pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan.

B Aktivitas Siswa

Bentuklah kelompok bersama teman sekelasmu. Masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang siswa. Setelah itu, lakukan aktivitas berikut secara berkelompok!

ORIENTASI MASALAH *(Interpretasi)*

Perhatikan informasi berikut!

Riset: 95% Remaja di Indonesia Kurang Konsumsi Buah dan Sayur

Diungkapkan dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO, Direktur dari Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, 95% remaja di Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan.

"Malah kondisi remaja saat ini di masa pandemi sangat suka beli makanan secara delivery. Dan makanan yang dipilih kebanyakan junk food. Ini kan tidak sehat," ujar Imran dalam webinar, Kamis (9/12).

Berdasarkan data riset nasional, ditemukan fakta mengejutkan bahwa 95% remaja di Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kondisi kekurangan serat ini seringkali diperparah oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak.

LIVEWORKSHEETS

Pola rendah serat yang menjadi kebiasaan, ditambah dengan tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang kaya lemak, secara fisiologis diketahui dapat memperlambat proses pengosongan lambung dan menghambat motilitas usus. Kondisi tersebut sangat berpotensi menciptakan berbagai gangguan pada sistem pencernaan.

MERUMUSKAN MASALAH *(Analisis)*

Setelah membaca dan mendiskusikan masalah diatas, maka coba rumuskan beberapa pertanyaan yang terlintas dalam benak anda pada kolom dibawah ini!

MERUMUSKAN HIPOTESIS *(Inferensi)*

Berdasarkan pertanyaan yang telah anda buat, sekarang coba rumuskan hipotesis (jawaban sementara) yang sesuai dengan permasalahan dan pertanyaan yang telah anda buat!

LIVEWORKSHEETS

PENGUMPULAN DATA *(Interpretasi & Analisis)*

Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Gangguan Sistem Pencernaan

Lembar Kuesioner

Petunjuk: Isilah kuesioner berikut dengan jujur berdasarkan kebiasaanmu dalam 1 minggu terakhir. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

A. Identitas Responden

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Nama	:
2	Jenis kelamin	□ Laki-laki □ Perempuan
3	Usia	:

B. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Dalam 1 minggu terakhir, berapa kali kamu makan makanan cepat saji (misalnya: burger, fried chicken, pizza, mie instan, dsb)?	□ 0–1 kali □ 2–3 kali □ ≥4 kali
2	Dalam 1 minggu terakhir, seberapa sering kamu mengonsumsi sayur dan buah	□ Jarang/Tidak Sama Sekali □ Kadang-kadang □ Sering
3	Alasan kamu sering/jarang makan makanan cepat saji:	□ Praktis □ Harga □ Rasa □ Tidak suka □ Lainnya: .....

LIVEWORKSHEETS

C. Kondisi Pencernaan

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah kamu sering merasa perut kembung, sakit perut, atau mual setelah makan cepat saji?	□ Ya □ Tidak
2	Apakah kamu pernah mengalami sembelit atau diare dalam seminggu terakhir?	□ Ya □ Tidak
3	Jika "Ya", berapa kali kamu mengalami keluhan tersebut dalam seminggu ini?	□ 1 kali □ 2–3 kali □ ≥4 kali
4	Menurutmu, apakah keluhan tersebut berhubungan dengan makanan cepat saji?	□ Ya □ Tidak yakin □ Tidak
5	Apakah kamu sering merasakan sensasi panas atau terbakar di dada (Heartburn) atau kerongkongan setelah makan?	□ Ya □ Tidak yakin □ Tidak
6	Apakah kamu sering bersendawa berlebihan atau mengeluarkan gas (kentut) yang berbau menyengat?	□ Ya □ Tidak yakin □ Tidak
7	Apakah kamu pernah mengalami wasir atau ambeien dalam tiga bulan terakhir?	□ Ya □ Tidak yakin □ Tidak

LIVEWORKSHEETS

D. Kesimpulan Responden

Menurutmu, apakah terlalu sering makan makanan cepat saji bisa menyebabkan gangguan pencernaan?

□ Ya □ Tidak □ Tidak tahu

Setelah mengumpulkan data responden, lakukan langkah berikut:

1. Kelompokkan data kuesioner yang terkumpul berdasarkan frekuensi makan cepat saji (B.1) DAN pola konsumsi sayur/buah (B.2).
2. Hitung berapa banyak responden di setiap sub-kelompok yang mengalami keluhan pencernaan (responden yang menjawab "Ya" pada C.1, C.2, C.3, C.4, C.5, C.6, atau C.7)
3. Kelompokkan data berdasarkan frekuensi makan cepat saji.
4. Gambar grafik batang sederhana dari hasil persentase untuk memperjelas hubungan keduanya.
5. Hitung persentase responden yang mengalami keluhan pada tiap kelompok dengan rumus :

$$\boxed{Persentase = \frac{Jumlah\ Responden\ Mengalami\ Keluhan}{Jumlah\ Responden\ Total\ Sub - Kelompok} \times 100\%}$$

LIVEWORKSHEETS

Catat hasil perhitungan ke dalam tabel berikut:

Kelompok Analisis (Frekuensi Cepat Saji vs Serat)		Jumlah Responden (N)	Responden Mengalami Keluhan	Persentase Keluhan (%)
A. JARANG Makan Cepat Saji (0–1x/minggu)				
Pola Makan Sayur/ Buah	Jarang/Tidak Sama Sekali			
	Kadang-Kadang			
	Sering			
B. KADANG Makan Cepat Saji (2–3x/minggu)				
Pola Makan Sayur/ Buah	Jarang/Tidak Sama Sekali			
	Kadang-Kadang			
	Sering			
C. SERING Makan Cepat Saji (≥4x/minggu)				
Pola Makan Sayur/ Buah	Kadang-Kadang			
	Sering			
	Kadang-Kadang			

LIVEWORKSHEETS

MENGUJI HIPOTESIS *(Analisis dan Inferensi)*

Setelah mengumpulkan data sesuai petunjuk yang ada, jawablah pertanyaan berikut!

1. Analisis data Anda kemungkinan besar menunjukkan bahwa persentase keluhan pada kelompok "A (Jarang Makan Cepat Saji) -Jarang Makan Sayur/Buah" adalah tinggi (misalnya, 50%). Jelaskan mengapa hasil ini secara ilmiah justru memperkuat pemahaman tentang gangguan pencernaan. Hubungkan tingginya keluhan pada kelompok ini dengan peran serat dan mekanisme terjadinya gangguan pencernaan diare dan sembelit (mana yang kemungkinan besar dialami kelompok ini?).
2. Berdasarkan data yang Anda peroleh, jelaskan mengapa kelompok responden dengan frekuensi makan cepat saji tertinggi (≥4/minggu) menunjukkan persentase keluhan pencernaan yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Hubungkan temuan ini dengan komposisi umum makanan cepat saji (tinggi lemak dan rendah serat) dan dampaknya terhadap proses pengosongan lambung dan motilitas usus (pergerakan usus).
3. Berdasarkan temuan analisis data Anda yang menyeluruh (termasuk efek makanan cepat saji dan serat), jika Anda diminta membuat satu rekomendasi terpenting untuk mencegah gangguan pencernaan pada remaja, manakah yang akan Anda prioritaskan: Membatasi konsumsi makanan cepat saji atau Meningkatkan asupan serat harian? Jelaskan pilihan prioritas Anda dengan membandingkan dampak terkuat yang Anda temukan dalam tabel persentase keluhan.

Tuliskan jawabanmu di lembar berikutnya!

LIVEWORKSHEETS

Tuliskan jawabanmu disini.

KESIMPULAN *(Eksplanasi)*

Buatlah kesimpulan dari hasil diskusi bersama teman kelompok anda dalam kolom dibawah ini! Setelah itu, silahkan secara bergiliran setiap kelompok maju ke depan kelas untuk mengkomunikasikan dan memvalidasi hasil diskusi masing-masing.

LIVEWORKSHEETS