

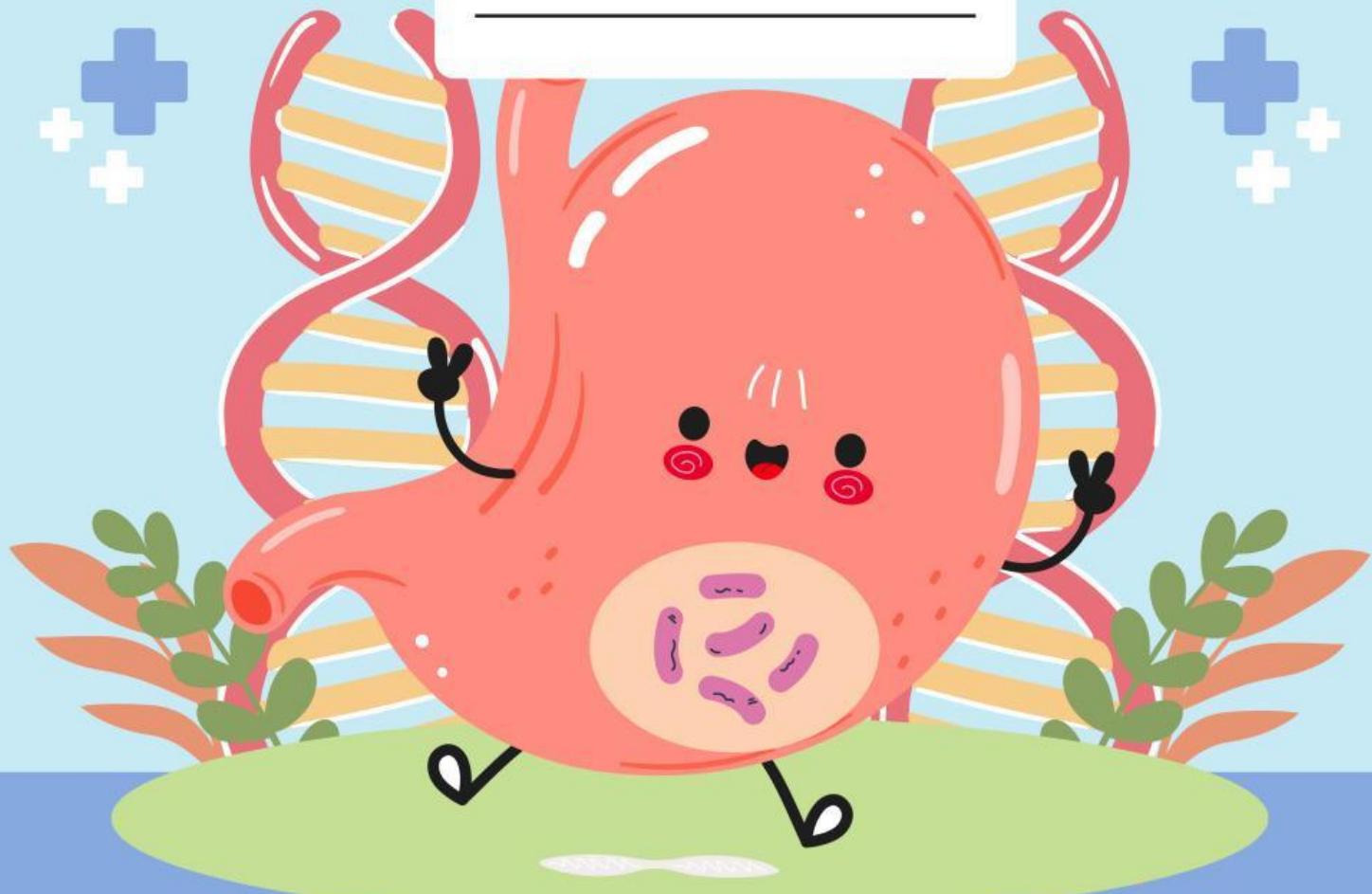
LKPD

Ilmu Pengetahuan Alam

Gangguan Sistem Pencernaan Manusia

Pertemuan Kesatu

Nama Kelompok :



Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan penyelidikan dan diskusi kelompok diharapkan peserta didik dapat

1. Mengidentifikasi gejala gangguan pada sistem pencernaan yang muncul akibat kebiasaan tidak sarapan.
2. Menjelaskan penyebab terjadinya asam lambung berlebih berdasarkan kondisi lambung kosong dan berisi makanan.
3. Mengumpulkan dan menyajikan data hasil survei kebiasaan sarapan secara sistematis dalam bentuk tabel.
4. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan keluhan pada lambung berdasarkan data dan pengamatan video.
5. Menyusun rencana pemecahan masalah sebelum melakukan kegiatan pengumpulan data sebagai bentuk keterampilan berpikir ilmiah.

Petunjuk Pembelajaran

Sebelum menggunakan LKPD, peserta didik diharapkan memahami petunjuk berikut:

1. Bacalah kasus yang disajikan dengan cermat
2. Diskusikan orientasi masalah dan susun rencana pemecahan masalah sebelum memulai aktivitas.
3. Laksanakan survei kebiasaan sarapan sesuai pasangan kelompok yang telah ditentukan dan catat hasilnya pada tabel.
4. Amati video kondisi lambung yang ditayangkan guru dan diskusikan keterkaitannya dengan kebiasaan sarapan.
5. Jawablah seluruh pertanyaan dengan berdasarkan data hasil pengamatan dan diskusi, bukan pendapat pribadi semata.

Orientasi Masalah

Beberapa tahun terakhir, klinik kesehatan semakin sering kedatangan pasien muda dengan keluhan asam lambung naik. Kondisi yang dulu identik dengan orang tua kini justru banyak menyerang usia produktif. Asam lambung bukan lagi penyakit yang identik dengan usia lanjut. Serba-serbi skena dari sabang sampai merauke, penyakit ini justru banyak dialami oleh generasi muda. Fenomena ini mengundang pertanyaan besar: apa yang sebenarnya terjadi?

Meskipun selama ini dikenal sebagai penyakit yang banyak menyerang orang tua, data dan observasi klinis menunjukkan bahwa tren penderita asam lambung kini bergeser ke usia yang lebih muda. Gen Z dengan kelompok usia 15 hingga 27 tahun, menjadi salah satu populasi yang paling rentan. Menurut WHO (2021), pola hidup modern yang minim aktivitas fisik, pola makan cepat saji, stres tinggi, dan kurang tidur menjadi faktor dominan pemicu gangguan pencernaan, termasuk asam lambung pada usia produktif. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar Kemenkes (2022) menunjukkan prevalensi penyakit pencernaan, termasuk GERD, meningkat signifikan pada kelompok sekolah dan usia kerja, khususnya mereka yang sering melewatkhan jam makan.

Gejala yang sering dirasakan meliputi rasa terbakar di dada (heartburn), mual, perut kembung, sering sendawa, serta sensasi pahit di mulut saat asam dari lambung naik ke kerongkongan. Jika dibiarkan terus-menerus, asam lambung yang kambuh bisa menimbulkan komplikasi serius seperti radang kerongkongan, tukak lambung, atau bahkan peningkatan risiko kanker kerongkongan. Karena itu, baik usia produktif berupa pekerja maupun remaja perlu memahami bahwa asam lambung bukan "hal ringan" yang bisa diabaikan, melainkan kondisi yang perlu deteksi dini dan perubahan gaya hidup seperti mengatur pola makan serta mengurangi faktor pemicu.

Sumber <https://kedokteran.umsida.ac.id/>



Tren Asam Lambung Meningkat dan Mengintai Remaja

Orientasi Masalah

41 Persen Anak Sekolah Berangkat Tanpa Sarapan, Ancaman Serius untuk Masa Depan

Riset menunjukkan 41 persen anak Indonesia tidak sarapan sebelum sekolah. Kondisi ini mengancam kesehatan, prestasi belajar, hingga masa depan generasi emas bangsa.

Oleh Adinda Retno Aryani
Diterbitkan 20 Agustus 2025, 08:00 WIB

Share



Fenomena anak sekolah berangkat dengan perut kosong masih menjadi masalah serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa 41 persen anak usia sekolah tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Padahal, sarapan seharusnya menjadi sumber energi utama untuk belajar. Fakta terbaru justru mengungkap hanya 10 persen anak Indonesia yang mendapatkan sarapan seimbang, sementara 25 persen hanya mengonsumsi karbohidrat, dan 50 persen lainnya sekadar makan satu jenis makanan saja.

Kebiasaan tidak sarapan dapat menimbulkan berbagai gangguan pada tubuh, terutama pada sistem pencernaan dan konsentrasi belajar. Anak yang tidak sarapan sering mengalami gejala seperti mudah lelah, pusing, sulit berkonsentrasi, serta nyeri atau perih di ulu hati. Kondisi ini terjadi karena lambung yang kosong terlalu lama tetap menghasilkan asam lambung sehingga menyebabkan asam lambung berlebih dan iritasi pada dinding lambung. Selain tidak sarapan, kebiasaan sarapan yang tidak bergizi seimbang juga menjadi penyebab munculnya masalah kesehatan. Asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi membuat tubuh kekurangan energi dan zat gizi penting, sehingga fungsi otak dan daya tahan tubuh menurun. Jika kebiasaan ini berlangsung dalam waktu lama, anak berisiko mengalami gangguan gizi seperti gizi kurang, obesitas, atau stunting, yang berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan di masa depan.

Sumber liputan6.com

Memahami Masalah

Permasalahan

Identifikasi Masalah

Apa gejala yang muncul pada kasus di atas?

Menurutmu apa penyebab dari gejala itu?

Sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, diskusikan terlebih dahulu dalam kelompok untuk menyusun rencana kerja.

Petunjuk: Jawablah pertanyaan berikut sebagai dasar perencanaan kegiatan.

1. Apa yang akan kalian lakukan untuk mengetahui dampak sarapan dan tidak sarapan?
2. Data apa yang perlu kalian kumpulkan untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan keluhan ketika tidak sarapan?
3. Susun pertanyaan yang akan kalian tanyakan!

Aktivitas 1 – Survey Kebiasaan Sarapan

Tujuan Aktivitas

Mengidentifikasi kebiasaan sarapan dan keluhan pencernaan yang dialami peserta didik.

Pembagian Survey Antar Kelompok

Kelompok 1 melakukan survey ke Kelompok 2, dan sebaliknya
Kelompok 3 melakukan survey ke Kelompok 4, dan sebaliknya
Kelompok 5 melakukan survey ke Kelompok 6, dan sebaliknya

Langkah Kerja

1. Datangi kelompok pasanganmu sesuai pembagian di atas.
2. Ajukan pertanyaan terkait kebiasaan sarapan sebelum berangkat sekolah.
3. Catat jawaban kelompok yang disurvei pada tabel berikut.
4. Diskusikan secara singkat hasil survei di dalam kelompokmu.

Tabel Hasil Survey Kebiasaan Sarapan

No	Sarapan/tidak	Keluhan yang Dirasakan	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			

Menjalankan Rencana

Aktivitas 2 - Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kondisi Lambung

Tujuan Aktivitas

Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan kondisi lambung.

Langkah Kerja

1. Perhatikan dua video yang dibawah ini.
2. Amati perbedaan kondisi lambung pada kedua video tersebut.
3. Diskusikan dalam kelompok hubungan antara kebiasaan sarapan dan kondisi lambung.
4. Jawablah pertanyaan berikut berdasarkan hasil diskusi.

Perhatikan kedua video ini dengan seksama!



Video 1



Video 2



Video 3

Pertanyaan Aktivitas 2

Apa perbedaan kondisi lambung saat kosong, saat berisi makanan dengan nutrisi tidak seimbang, dan saat berisi makanan dengan nutrisi seimbang?

Mengapa kebiasaan tidak sarapan dapat menimbulkan keluhan pada lambung?

Jelaskan perbaikan menu sarapan yang sebaiknya dilakukan agar sesuai dengan prinsip gizi seimbang!

Berdasarkan hasil survey Aktivitas 1, jelaskan hubungan antara kebiasaan sarapan dan keluhan yang muncul.