

LKPD

Struktur dan Fungsi Tubuh Makhluk Hidup

SISTEM PENCERNAAN



Nama Sekolah : SMP Al-Qur'an Kota
Ternate
Kelas : VIII

A. Capaian Pembelajaran

Pada akhir Fase D, peserta didik mampu:

1. Menganalisis struktur dan fungsi tubuh makhluk hidup, khususnya sistem pencernaan manusia dan berbagai gangguan yang terjadi di dalamnya.
2. Mengidentifikasi jenis-jenis nutrien/nutrisi yang terkandung dalam bahan makanan, serta nilai gizi dan zat aditif yang ada pada produk makanan kemasan.
3. Menganalisis data kandungan bahan makanan dan produk kemasan dalam konteks kehidupan sehari-hari (termasuk keterampilan HOTS).
4. Mampu mengidentifikasi dan menjelaskan fungsi organ-organ penyusun sistem pencernaan utama dan tambahan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah melakukan pembelajaran dengan menggunakan model Discovery learning peserta didik dapat.

1. Mengidentifikasi jenis-jenis nutrisi yang terkandung dalam bahan makanan
2. Menganalisis kandungan bahan makanan dalam kehidupan sehari-hari (HOTS)
3. Mengidentifikasi nilai gizi dan zat aditif pada produk makanan kemasan.
4. Mengidentifikasi organ-organ penyusun sistem pencernaan manusia dan fungsinya dengan benar serta penyakit dan gangguan yang terjadi pada sistem pencernaan pada manusia

Serta menunjukkan perilaku ilmiah: rasa ingin tahu (curiosity), sikap jujur, teliti, cermat, tekun, peduli, dan bertanggungjawab, serta dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, berkreasi (4C). (Penguatan Pendidikan Karakter)

C. Langkah Kerja

1. Buka link LKPD di *Liveworksheets* masing-masing kelompok
2. Tulislah nama kelompok, anggota kelompok serta hari dan tanggal dengan benar.
3. Baca dan teliti
4. Identifikasi nutrisi yang terkandung dalam bahan makanan
5. Analisislah pertanyaan pada bagian diskusi
6. Diskusikan pertanyaan yang tersaji pada LKPD dengan teman kelompokmu.
7. Tarik kesimpulan dari apa yang kalian amati
8. Berikan umpan balik mengenai materi hari ini
9. Tetap sehat dan tetap semangat

Nama Kelompok :

Anggota Kelompok :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Hari / Tanggal :

Mengidentifikasi Nutrisi yang Terkandung Dalam Bahan Makanan

Bahan Bacaan

Makanan merupakan sumber energi utama bagi makhluk hidup. Tanpa makanan manusia dapat mati karena tidak memiliki energi untuk bertahan hidup. Begitu penting peran makanan bagi tubuh, oleh karena itu kita harus tahu apa saja jenis makanan dan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya.



Kebutuhan gizi dapat dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Beberapa jenis nutrisi dibutuhkan dalam jumlah yang cukup banyak atau disebut dengan makronutrien. Beberapa nutrisi juga dibutuhkan namun dalam jumlah yang sedikit disebut dengan mikronutrien. Jumlah asupan makronutrien dan mikronutrien harus sesuai takaran agar tubuh dapat menjalankan fungsinya dengan baik, apabila tubuh kekurangan suatu nutrisi dapat mengakibatkan defisiensi. Zat makanan yang termasuk makronutrien adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sementara itu zat makanan yang termasuk mikronutrien adalah vitamin dan mineral. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral memainkan peran penting dalam menjaga fungsi tubuh yang optimal. Karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi tubuh yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Protein penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, produksi enzim, hormon, dan molekul penting lainnya. Lemak berfungsi untuk penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K), melindungi organ vital, menjaga suhu tubuh, dan juga memiliki peran penting untuk fungsi otak. Vitamin sebagai mikronutrien esensial yang diperlukan dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi biologis, seperti proses metabolisme, menjaga kekebalan tubuh, dan kesehatan kulit serta mata. Mineral seperti kalsium, magnesium, dan zat besi, penting untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk pembentukan tulang, dan produksi sel darah merah. Keseimbangan asupan yang cukup dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sangat penting untuk kesehatan yang optimal dan pencegahan penyakit. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan agar kesehatan dan kualitas hidup dapat terjaga dengan baik. Pola makan yang tepat juga membantu dalam menjaga berat badan ideal, mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh (Tresnaasih, 2020).

KEGIATAN I

STIMULASI (Pemberian Rangsangan)

a. Amati gambar makanan berikut ini



b. Klik video Tentang Gizi seimbang dan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna. Simak dan amati isi video tersebut :



c. Klik video Tentang informasi nilai gizi. Simak dan amati isi video tersebut.



Identifikasi Masalah

1. Setelah memperhatikan gambar makanan serta menyimak video mengenai pedoman gizi seimbang dan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna serta informasi nilai gizi. Hal apa saja yang akan dipelajari pada pertemuan ini?

Jawaban:

2. Berdasarkan Gambar yang telah kalian amati, tentukan kandungan nutrisi pada makanan berikut!

Petunjuk pengerjaan: KLIK TANDA PANAH DAN TENTUKAN JAWABAN YANG TEPAT.



3. Berdasarkan video mengenai informasi nilai gizi yang telah kalian amati:

1. Siswa memilih satu produk makanan untuk diidentifikasi informasi nilai gizi dan zat aditif pada produk makanan tersebut.
2. Pililah produk makanan dan tempatkan pada kolom gambar yang tersedia dibawah ini!
3. Diskusikan bersama teman kelompok, informasi nilai gizi dan zat aditif yang terkandung dalam produk makanan yang telah dipilih & di tuangkan ke dalam tabel.



TABEL INFORMASI NILAI GIZI

Jenis Nutrien	Jumlah

Pengumpulan dan pengolahan data

1. Berdasarkan Gambar makanan yang telah kalian amati, apakah makanan pada gambar tersebut sudah mengandung gizi yang cukup? Jika ya ataupun tidak, jelaskan?

Jawaban:

2. Berdasarkan video tentang Pedoman gizi seimbang dan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna yang telah kalian simak, Bagaimanakah perbedaan antara Pedoman gizi seimbang dan konsep makanan 4 sehat 5 sempurna?

Jawaban:

3. Dibagian identifikasi masalah. Setelah kalian diminta untuk memilih satu produk makanan kemasan. Jika kalian mengonsumsi seluruh isi kemasan tersebut (bukan hanya satu takaran saji), bagaimana cara Anda menghitung total kalori, total lemak jenuh, dan total natrium yang sebenarnya Anda masukkan ke dalam tubuh? tolong jawab pertanyaan ini

Jawaban:

Verifikasi

Lakukan pemeriksaan data untuk membuktikan kebenaran jawaban berdasarkan pengumpulan data dan pengolahan data serta hasil dari studi literatur.

Generalisasi

Berdasarkan pengamatan dan diskusi kelompok yang telah kalian lakukan, tuliskan kesimpulan kelompokmu dalam kolom berikut!

Jawaban:

REFLEKSI

Setelah bekerja sama dalam kegiatan ini, hal apa yang paling berkesan bagi kelompok kalian?

Jawaban: