AKTIVITAS 1

LKPD

STATISTIKA: PENYAJIAN DATA







Kelompok: _____

Kelas: _____

Matematika Kelas VII SMP/MTS

LIVEWORKSHEETS

Define The Problem

Nilai Islam

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."
(QS. Al-Baqarah: 168).

Makanan tidak hanya harus halal, tetapi juga thayyib (baik dan sehat).

Tahukah Kalian!

Tubuh kita membutuhkan energi yang diukur dalam kalori (kkal) setiap harinya. Rata-rata remaja seusia kalian (12-15 tahun) membutuhkan sekitar 2000 hingga 2400 kkal per hari, tergantung aktivitas harian masing-masing. Jika asupan kalori berlebihan secara terus-menerus, berat badan akan naik dan menyebabkan obesitas. Sebaliknya, kekurangan kalori dapat menyebabkan malnutrisi dan tubuh lemas. Mengonsumsi makanan yang thayyib berarti memastikan kalori yang masuk seimbang dengan kebutuhan tubuh.

Ayo Berdiskusi!

Apa yang terjadi kalau tubuh kita kelebihan atau kekurangan kalori?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Define The Problem

Berdasarkan fakta sains di atas, bagaimana cara kita mengetahui secara jelas apakah asupan kalori harian di kelompok kita sudah seimbang (*thayyib*) dan tidak berlebihan?

Jawaban:

Refleksi Nilai Islam

Setelah memahami pentingnya gizi ini, bagaimana sikap kita sebagai seorang Muslim dalam memilih makanan sehari-hari? Apakah hanya sekadar kenyang, atau juga memperhatikan aspek kesehatan (thayyib) yang diperintahkan oleh agama kita?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Research

Nilai Islam

Tabayyun (Konfirmasi Data)

Dalam Islam, kita diajarkan untuk mencari kebenaran dan data yang valid (benar) sebelum mengambil keputusan atau bertindak. Riset kalori ini membutuhkan data yang akurat dan jujur.

Ayo Cari Tahu Kebutuhan Kalori Kalian!

Pada langkah sebelumnya, kalian sudah tahu bahwa rata-rata kebutuhan kalori remaja seusia kalian (12-15 tahun) adalah sekitar 2000 hingga 2400 kkal per hari.

Tahukah Kalian!

Tahukah kalian bahwa perhitungan kebutuhan kalori tidak hanya diukur berdasarkan usia dan berat badan saja, akan tetapi juga dilihat dari aktivitas yang kalian lakukan sehari-hari!

Misi: Hitung Kebutuhan Kalorimu Sendiri!

Sekarang, buka aplikasi Simulasi Kalori dengan memindai barcode di bawah ini atau menyalin link-nya. Aplikasi ini akan menemani kalian dari tahap Research sampai Create!



Scan barcode disamping untuk mengakses kalkulator kebutuhan kalori !

LIVEWORKSHEETS

Research

Tulislah hasil kebutuhan kalori pribadimu pada tabel di bawah ini!

No.	Nama	Kebutuhan Kalori Harian (kkal)
1		
2		
3		
4		
5		

Refleksi Nilai Islam

Bagaimana sikap tabayyun (mencari kebenaran data gizi) ini membantu kita menjalankan perintah Al-Qur'an untuk makan yang baik dan benar (thayyib), daripada hanya sekadar menebak-nebak jumlah kalori makanan kita?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Imagine

Nilai Islam

Pemikiran Berkemajuan

Islam sangat menghargai daya pikir yang dinamis untuk menjawab tantangan zaman. Semangat ini diterapkan dalam mencari terobosan cara mengedukasi masyarakat tentang gizi agar hidup lebih berkualitas dan sehat.

Ayo Membayangkan!

Kalian sudah punya data kebutuhan kalori ideal dan perkiraan kalori makanan. Sekarang, diskusikan dalam kelompok!

Bagaimana cara paling efektif untuk menunjukkan perbandingan kalori harian antar anggota kelompok kita agar mudah dipahami oleh orang lain?

Apakah kita akan menggunakan tabel saja? Diagram batang? Diagram garis? Atau diagram lingkaran?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Plan

Nilai Islam

Perencanaan yang Matang

"*Dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (masa depan).*"
(QS. Al-Hashr: 18).

Perencanaan yang matang dalam aktivitas ilmiah adalah cerminan sikap disiplin seorang Muslim yang memikirkan masa depan (kesehatan).

Tugas!

Tugas utama kalian adalah mencatat dan menghitung kalori dari **semua makanan dan minuman** yang kalian konsumsi selama **1 hari penuh**

Ayo Buat Rencana Aksi!

Setelah semua anggota kelompok mengisi data di halaman Research, buka halaman Plan pada aplikasi. Tabel kebutuhan dan total kalori seluruh anggota akan otomatis tersusun di sana — tidak perlu menyalin ulang data.
Jika ada anggota yang belum tercatat, gunakan tombol "+ Tambah Anggota" di halaman Plan, lalu lengkapi datanya di halaman Research

LIVEWORKSHEETS

Plan

Tabel Data Kalori Kelompok

Isilah tabel di bawah ini dengan total kalori harian teman-teman sekelompokmu!

No	Nama Anggota Kelompok	Total Kalori (kkal)
1		
2		
3		
4		
5		

Refleksi Nilai Islam

Mengapa perencanaan (planning) yang matang, termasuk dalam hal pengumpulan data ini, merupakan sikap yang dianjurkan dalam Islam? Apa akibatnya jika kita tidak disiplin dalam merencanakan pencatatan data gizi ini?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Create

Nilai Islam

Kejujuran dan Amanah

"Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil dan janganlah kamu sembunyikan yang hak itu, sedang kamu mengetahui."
(QS. Al-Baqarah: 42)

Menyajikan data dalam diagram harus jujur, tidak boleh dilebih-lebihkan atau dikurangi agar terlihat bagus.

Waktunya Berkarya!

Buka halaman Create pada aplikasi. Pilih jenis diagram yang kelompok kalian anggap paling mudah dipahami — Diagram Batang, Diagram Garis, atau Diagram Lingkaran. Diagram akan otomatis tergambar dari data pada halaman Plan.
Bandingkan ketiga jenis diagram tersebut, lalu diskusikan mana yang paling efektif menyampaikan perbandingan kalori antar anggota kelompok.

LIVEWORKSHEETS

Create

Refleksi Nilai Islam

Dalam membuat diagram ini, kita dituntut untuk teliti. Bagaimana sikap teliti ini mencerminkan rasa syukur kita atas keteraturan yang Allah ciptakan di alam semesta?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Test and Evaluate

Nilai Islam

Muhasabah (Evaluasi Diri)

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)...."
(QS. Al-Hasyr: 18)

Sama halnya dengan data, kita harus memeriksa kembali kebenaran hasil kerja kita sebelum dipublikasikan.

Ayo Uji Diagrammu!

Setelah menyajikan data asupan kalori kelompok ke dalam diagram, lakukan evaluasi mandiri:

Siapakah yang memiliki kalori paling tinggin dan siapa yang memiliki kalori paling rwndah? Berapakah selisih kalorinya dengan menu yang batangnya paling rendah?

LIVEWORKSHEETS

Test and Evaluate

Jika seorang siswa harus mengonsumsi sekitar 2400 kkal per hari, dan ia memilih menu dengan batang tertinggi di diagrammu untuk makan siang, berapa kali lipat menu tersebut harus dimakan agar kebutuhan harian totalnya terpenuhi?

Refelksi Nilai Islam

Apakah diagram tersebut sudah mencerminkan mana asupan yang thayyib (seimbang) dan mana yang berlebihan?

LIVEWORKSHEETS

Redesign

Nilai Islam

Al-Itqan (Ketuntasan dan Keindahan)

"Sesungguhnya Allah mencintai jika salah seorang di antara kalian melakukan suatu pekerjaan, maka ia melakukannya dengan Itqan (profesional, rapi, dan terbaik)"
(HR. Thabrani)

Mengemas data dengan rapi adalah bentuk syukur atas ilmu yang diberikan Allah

Ayo Perbaiki Penyajianmu!

Setelah melihat hasil urutan data kalorimu di tahap sebelumnya, coba perhatikan kembali. Jika data tersebut diberikan kepada dokter gizi, apakah tabelmu sudah cukup rapi? Mari kita buat lebih profesional dengan menggunakan Tabel Frekuensi Kelompok.

Tugas Redesign:
Agar data jumlah kalori yang dimakan dalam satu hari lebih mudah dibaca trennya, coba kelompokkan data teman-temanmu ke dalam kategori sederhana di bawah ini:

Kategori Asupan	Jumlah Anggota (Frekuensi)
Reandah (<1500kkal)	
Normal (1500-2000 kkal)	
Tinggi (>2000 kkal)	

LIVEWORKSHEETS

Communicate

Nilai Islam

Berbagi Ilmu dan Kebaikan

"*Sampaikanlah dariku walau hanya satu ayat.*"
(HR. Bukhari)

Membagi ilmu dan hasil kerja yang bermanfaat kepada orang lain adalah amalan jariyah dalam Islam. Sampaikanlah informasi kesehatan ini dengan cara yang santun dan jujur.

Ayo Jawab Pertanyaan Berikut!

Apa kesimpulan kalian tentang kelebihan diagram dibanding tabel dalam menyajikan data kalori?

Refelksi Nilai Islam

Bagaimana sikap jujur dalam menyampaikan data tercermin ketika kalian menjelaskan diagram kepada orang lain?

LIVEWORKSHEETS