

LKPD SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA

Belajar seru, tubuh sehat, hidup hebat!

Nama : _____
Kelas : _____
Tanggal : _____

Yuk, kenali sistem pencernaan kita!

TUJUAN PEMBELAJARAN

- ✓ Mengidentifikasi organ-organ penyusun sistem pencernaan.
- ✓ Menjelaskan fungsi masing-masing organ.
- ✓ Membedakan pencernaan mekanik dan kimiawi.
- ✓ Mengidentifikasi enzim pencernaan beserta fungsinya.
- ✓ Menjelaskan proses perjalanan makanan.
- ✓ Menganalisis cara menjaga kesehatan pencernaan.

PETUNJUK

1. Bacalah materi dengan teliti.
2. Amati gambar/infografis yang diberikan guru.
3. Kerjakan setiap kegiatan secara berurutan.
4. Diskusikan jawabannya dengan kelompok.
5. Tuliskan hasil pengamatan dengan jelas.
6. Presentasikan hasil diskusi di depan kelas.

ORGAN PENCERNAAN MANUSIA



1 KEGIATAN 1 – MENGENAL ORGAN PENCERNAAN

Lengkapilah tabel berikut!

No.	Organ Pencernaan	Fungsi Utama
1	Mulut	
2	Kerongkongan	
3	Lambung	
4	Usus halus	
5	Usus besar	
6	Rektum	
7	Anus	

Pertanyaan:

1. Organ apakah yang pertama kali menerima makanan?
2. Di organ manakah sebagian besar zat makanan diserap ke dalam darah?
3. Apa fungsi utama usus besar?

2 KEGIATAN 2 – PENCERNAAN MEKANIK DAN KIMIWI

Lengkapilah tabel berikut!

Aspek	Pencernaan Mekanik	Pencernaan Kimiawi
Pengertian		
Alat/komponen yang berperan		
Contoh		
Apakah menghasilkan zat baru?		

Pertanyaan Analisis:

1. Mengapa makanan harus dikunyah sebelum ditelan?
2. Mengapa pencernaan kimiawi membutuhkan enzim?
3. Apakah pencernaan mekanik dan kimiawi dapat berlangsung secara bersamaan? Jelaskan.

3 KEGIATAN 3 – MENGENAL ENZIM PENCERNAAN

Lengkapilah tabel berikut!

No.	Enzim	Dihasilkan oleh	Bekerja pada	Fungsi
1	Ptilin/Amilase			
2	Pepsin			
3	Tripsin			
4	Lipase			
5	Amilase			
6	Maltase			

Tantangan!

Seorang siswa makan nasi, telur, dan minyak.

1. Zat makanan apa saja yang terdapat pada makanan tersebut?
2. Enzim apa yang berperan dalam mencerna karbohidrat?
3. Enzim apa yang berperan dalam mencerna protein?
4. Enzim apa yang membantu mencerna lemak?

4 KEGIATAN 4 – JEJAK PERJALANAN MAKANAN

Susunlah organ berikut sesuai dengan urutan perjalanan makanan!



Ayo Jelaskan!

Jelaskan secara singkat perjalanan makanan sejak masuk ke mulut sampai dikeluarkan dari tubuh.



Tohukah kamu? Usus halus panjangnya bisa mencapai 6-7 meter!

5 KEGIATAN 5 – ANALISIS KASUS

Rani sering makan makanan cepat saji, jarang makan sayur dan buah, serta kurang minum air putih. Beberapa hari terakhir Rani mengalami kesulitan buang air besar.



Pertanyaan:

1. Gangguan pencernaan apa yang mungkin dialami Rani?
2. Menurutmu, apa penyebab gangguan tersebut?
3. Apa yang sebaiknya dilakukan Rani?
4. Mengapa makanan berserat penting bagi sistem pencernaan?



6 KEGIATAN 6 – PROYEK MINI "PENCERNAANKU SEHAT"

Buatlah poster/infografis sederhana bertema:

"AYO JAGA KESEHATAN SISTEM PENCERNAAN!"

Poster harus memuat:

- ★ Minimal 3 makanan sehat.
- ★ Minimal 3 kebiasaan baik untuk pencernaan.
- ★ Minimal 2 contoh gangguan pencernaan.
- ★ Pesan ajakan menjaga kesehatan pencernaan.
- ★ Gambar atau ilustrasi yang menarik.



7 KEGIATAN 7 – KESIMPULAN

Tuliskan kesimpulanmu tentang sistem pencernaan manusia.



Sehat itu dimulai dari pencernaan yang sehat!

REFLEKSI DIRI

Berilah tanda ✓ pada pilihan yang sesuai.

Pernyataan	Ya	Belum
Saya dapat menyebutkan organ pencernaan.		
Saya dapat menjelaskan fungsi organ pencernaan.		
Saya dapat membedakan pencernaan mekanik dan kimiawi.		
Saya dapat menjelaskan fungsi beberapa enzim pencernaan.		
Saya memahami cara menjaga kesehatan pencernaan.		
Hal baru yang saya pelajari hari ini:		
Hal yang masih belum saya pahami:		
Kebiasaan sehat yang akan saya lakukan:		

JAGA KESEHATAN PENCERNAAN DENGAN:

- Makan makanan bergizi seimbang
- Perbanyak serat: buah, sayur, dan biji-bijian
- Minum air putih yang cukup
- Olahraga teratur
- Tidak menunda buang air besar
- Hindari makanan berlemak dan terlalu pedas
- Jaga kebersihan makanan dan lingkungan

