

WORKSHEET IPAS KELAS 6

Sistem Pencernaan Manusia ■■

Nama: _____

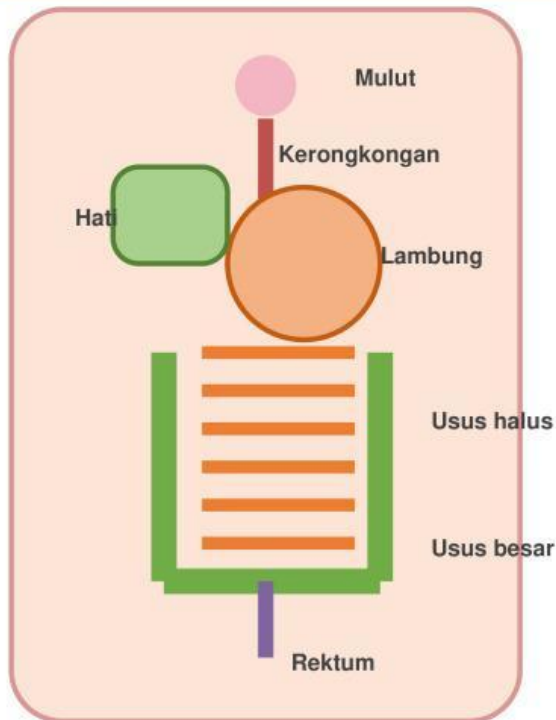
Kelas: _____

No. Absen: _____

Tanggal: _____

Tujuan: Siswa mengenal organ dan proses pencernaan, memilih makanan bergizi, mengenali gangguan pencernaan, serta menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Aktivitas 1 — Kenali Organ Pencernaan



Perhatikan gambar. Tuliskan kembali minimal **5 organ** sistem pencernaan yang kamu ketahui:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aktivitas 2 — Susun Urutan Perjalanan Makanan

Beri nomor 1–7 pada organ berikut sesuai urutan perjalanan makanan.

■ Mulut	■ Lambung
■ Kerongkongan	■ Usus besar
■ Usus halus	■ Anus
■ Rektum	

Aktivitas 3 — Pilih Makanan Bergizi

Beri tanda centang (✓) pada makanan yang baik untuk membantu menjaga kesehatan pencernaan.

☐ Sayur	☐ Buah
☐ Air putih	☐ Gorengan berlebihan
☐ Ikan	☐ Kacang-kacangan
☐ Makanan sangat manis berlebihan	☐ Makanan berserat

Pasangkan makanan dengan zat gizi yang dominan.

Makanan	Zat gizi
Nasi	Karbohidrat / Protein / Vitamin
Ikan	Karbohidrat / Protein / Vitamin
Jeruk	Vitamin / Protein / Lemak
Kacang-kacangan	Protein / Air / Vitamin

Aktivitas 4 — Detektif Kesehatan Pencernaan

Baca situasi berikut, lalu pilih tindakan yang paling tepat.

1. Rani jarang makan sayur dan sering sulit buang air besar. Kebiasaan yang sebaiknya dilakukan adalah ...

☐ lebih banyak makan serat dan minum air ☐ mengurangi minum air

2. Budi sering membeli makanan tanpa mencuci tangan. Risiko yang dapat terjadi adalah ...

☐ gangguan pencernaan ☐ tubuh pasti semakin sehat

3. Edo sering makan terlalu pedas dan tidak teratur. Agar pencernaan terjaga, sebaiknya ...

☐ makan teratur dan seimbang ☐ melewatkan sarapan

Aktivitas 5 — Benar atau Salah

Tuliskan **B** jika benar dan **S** jika salah.

1. Usus halus merupakan tempat utama penyerapan sari-sari makanan.	_____
2. Minum air putih cukup dapat membantu menjaga kesehatan tubuh.	_____
3. Sayur dan buah tidak mengandung serat.	_____
4. Mencuci tangan sebelum makan merupakan kebiasaan baik.	_____
5. Makan berlebihan setiap hari baik untuk pencernaan.	_____

Aktivitas 6 — Tantangan Singkat

Jawablah dengan kalimat singkat dan jelas.

1. Sebutkan tiga organ pencernaan manusia!

2. Mengapa kita dianjurkan makan sayur dan buah?

3. Sebutkan dua cara menjaga kesehatan sistem pencernaan!

Refleksi Saya ■

Hari ini saya belajar bahwa _____

Kebiasaan sehat yang akan saya lakukan mulai hari ini adalah _____

Skor Aktivitas: _____ / _____ Paraf Guru: _____