AKTIVITAS 2

LKPD

Mean







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).

Ayo Berpikir!

Setelah kalian mengumpulkan data tentang jumlah kalori yang kalian makan dalam satu hari, kalian mungkin melihat angka yang berbeda-beda. Untuk mengetahui gambaran umum pola makan kelompok, kita tidak cukup melihat satu orang saja, tetapi harus melihat keseluruhan data.

Bagaimana cara mengetahui gambaran umum dari data kalori kelompok?

LIVEWORKSHEETS

Define The Problem

Apakah cukup melihat satu orang saja, atau harus melihat semua anggota?

Refleksi Nilai Islam

Mengapa Islam mengajarkan kita untuk melihat sesuatu secara menyeluruh, bukan hanya sebagian?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Research

Nilai Islam

Tabayyun (Konfirmasi Data)

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

Misi: Kumpulkan Data Kalori Kelompok!

Buka aplikasi Simulasi Kalori dengan memindai barcode di bawah ini atau menyalin link-nya.

SCAN ME

PETUNJUK!

Di halaman Research pada aplikasi, isi data usia, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas tiap anggota kelompok, lalu catat makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1 hari. Setelah semua anggota mengisi datanya, buka halaman Plan untuk melihat tabel total kalori seluruh anggota kelompok (otomatis tersusun).

LIVEWORKSHEETS

Research

Refleksi Nilai Islam

Mengapa kita harus teliti saat menghitung rata-rata kalori teman? Apa bahayanya jika kita malas mengecek ulang (Tabayyun) dan malah memberikan informasi kesehatan yang salah kepada mereka?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Imagine

Nilai Islam

Ijtihad

Kita didorong untuk berpikir kreatif menemukan cara terbaik yang membawa manfaat bagi orang banyak — salah satunya dengan mengolah data mentah menjadi informasi yang bermakna.

Ayo Cari Tahu!

Sekarang kalian sudah punya data kalori seluruh anggota kelompok dari aplikasi. Tapi bagaimana cara mengetahui apakah pola makan kelompok kalian secara umum sudah sehat (thayyib)? Caranya adalah dengan mencari Mean (Rata-rata).

Tonton video tentang "Cara Menghitung Rata-rata (Mean)" melalui tautan/jendela di bawah ini, lalu tuliskan rumus Mean yang kalian temukan.

LIVEWORKSHEETS

Research & Imagine

Setelah menonton, tuliskan poin penting yang kamu temukan:

Rumus Mean adalah

$$\text{Mean} = \frac{\quad}{\quad}$$

Refleksi Nilai Islam

Mengapa kita harus teliti saat menghitung rata-rata kalori teman? Apa bahayanya jika kita malas mengecek ulang (Tabayyun) dan malah memberikan informasi kesehatan yang salah kepada mereka?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Plan

Nilai Islam

Disiplin dan Terencana

"*Hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok.*"
(QS. Al-Hashr: 18)
Perencanaan yang rapi adalah tanda kita menghargai waktu dan kesehatan yang diberikan Allah.

Ayo Susun Rencana!

Buka kembali halaman Plan pada aplikasi yang tadi kalian isi. Salin data total kalori setiap anggota kelompok ke dalam tabel berikut ini, agar tidak ada data yang tertinggal atau tertukar:

No	Nama	Jumlah Kalori yang dimakan dalam 1 Hari(kkal)
1		
2.		
3.		
4.		
5.		
	Total Kalori	

LIVEWORKSHEETS

Plan

Refleksi Nilai Islam

Kenapa sih kita harus mencatat data dengan rapi dan tidak boleh asal-asalan? Bagaimana hal ini berhubungan dengan sifat disiplin yang diajarkan dalam agama kita?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Create

Nilai Islam

Kejujuran dan Amanah

"Dan janganlah kamu campur adukkan yang hak dengan yang bathil..."
(QS. Al-Baqarah: 42)
Tuliskan data apa adanya sesuai hasil wawancara kelompokmu, ya!

Ayo Ikuti Langkah-langkah Berikut!

Tuliskan total kalori yang dimakan seluruh anggota kelompokmu dalam satu hari:

Total Kalori Kelompok = _____ kkal

Tentukan Nilai Rata-rata (Mean)

Bagi total kalori dengan jumlah anggota kelompokmu

$$\text{Mean} = \frac{\square}{\square} = \square$$

LIVEWORKSHEETS

Create

Refleksi Nilai Islam

Jika hasil rata-rata (Mean) kelompokmu menunjukkan angka yang sangat tinggi (melebihi kebutuhan normal), apa langkah nyata yang bisa kamu lakukan sebagai bentuk rasa syukur atas nikmat kesehatan dan rezeki makanan yang Allah berikan agar tidak menjadi orang yang mubazir/berlebihan?

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-Hashr: 18)

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

Ayo Berpikir Kritis!

Bayangkan rata-rata (mean) kebutuhan kalori ideal kelompok kalian adalah 2200 kkal. Setelah dihitung, ternyata rata-rata kalori yang kelompok kalian makan dalam 1 hari saat ini mencapai 2700 kkal.

Jika rata-rata kelompokmu kelebihan 500 kkal setiap hari, hitunglah berapa total kelebihan kalori kelompokmu dalam satu minggu (7 hari)? Apa dampak kesehatan jangka panjang bagi kelompokmu jika pola makan ini tidak diubah?

LIVEWORKSHEETS

Test and Evaluate

Sebagai tim yang kompak, strategi apa yang paling efektif untuk menurunkan rata-rata kalori kelompok agar kembali ke angka ideal tanpa membuat temanmu merasa kelaparan atau lemas?

Refleksi Nilai Islam

Jika hasil evaluasi menunjukkan rata-rata kalori kelompokmu menunjukkan sikap berlebihan (israf), bagaimana cara kalian menerapkan sikap jujur dan mau memperbaiki diri (Muhasabah) agar tubuh tetap sehat sebagai bentuk syukur kepada Allah?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS

Redesign

Nilai Islam

Perubahan Menuju Kebaikan

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."
(QS. Ar-Ra'du: 11)

Angka rata-rata kelompok bisa berubah jika perilaku individu berubah. Jika kita ingin kelompok kita lebih sehat, maka perubahan harus dimulai dari diri kita sendiri.

Bayangkan salah satu anggota kelompokmu yang asupan kalorinya paling tinggi berkomitmen untuk mulai hidup sehat (mengurangi makanan manis/gorengan) sehingga asupan kalorinya turun sebesar 500 kkal.

Hitunglah kembali total kalori kelompokmu setelah dikurangi 500 kkal!

Total kalori baru = _____ kkal

LIVEWORKSHEETS

Redesign

Hitunglah Mean (Rata-rata) yang baru!

$$\text{Mean} = \frac{\square}{\square} = \square$$

Refleksi Nilai Islam

Lihatlah hasil rata-rata yang baru. Ternyata perubahan dari satu orang saja bisa menurunkan rata-rata kesehatan seluruh kelompok. Apa hikmah yang bisa kamu ambil tentang pentingnya memperbaiki diri sendiri dalam sebuah komunitas (jamaah)?

Jawaban:

LIVEWORKSHEETS