LEMBAR KERJA MAHASISWA

Sistem Organ Tubuh Manusia

(Zat Makanan dan Sistem Pencernaan)

Nama :
Nim :
Mata Kuliah :
Tujuan LKM :

1. Mampu menjelaskan zat-zat makanan yang diperlukan oleh tubuh
2. Mampu menjelaskan proses pencernaan makanan
3. Mampu menjelaskan gangguan pada sistem pencernaan
4. Mampu merencanakan karya/produk Zat Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia
5. Mampu menemukan solusi permasalahan tentang Zat Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia



1. Bacalah bacaan yang terdapat pada laman web Zat Makanan dan Sistem Pencernaan, buku cetak, maupun sumber lainnya tentang Zat Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia.
2. Setelah membaca berbagai bahan bacaan, jawablah pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja ini.
3. Untuk menjawab pertanyaan, disediakan tiga baris kolom jawaban yang ditandai dengan huruf **A-D-E**.
4. **Baris jawaban A**, bersifat fleksibel dijawab secara mandiri di rumah sebelum kegiatan perkuliahan dimulai, kecuali soal no. 9 wajib dijawab.

5. **Baris jawaban D**, bersifat wajib dijawab sesuai dengan jawaban hasil diskusi kelompok saat kegiatan perkuliahan berlangsung.
6. **Baris jawaban E**, bersifat wajib dijawab sesuai dengan kesepakatan forum/kelas saat tahapan *explain* pada perkuliahan berlangsung.
7. **LKM *Create,*** didiskusikan dan dikerjakan secara berkelompok saat kegiatan diskusi tatap muka berlangsung.
8. **Selamat Bekerja!**



1. Makanan harus mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air. Zat-zat tersebut adalah zat gizi yang digunakan oleh tubuh untuk pertumbuhan, pemeliharaan dan lain-lain. Dalam pengelompokannya, zat gizi dibagi berdasarkan fungsi dan jumlah yang dibutuhkan. Jelaskan bagaimanakah peranan protein, karbohidrat dan lemak pada setiap pengelompokan tersebut!

Jawab :

A:
D:

E:

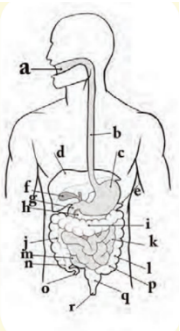
2. Lihatlah data tabel angka kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air yang dianjurkan per orang per hari pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019. Berdasarkan data tersebut, jawablah pertanyaan di bawah ini!
   a. Apabila dikelompokkan berdasarkan umurnya, berapakah kebutuhan anjuran gizi yang Anda butuhkan?
   b. Makanan apa yang sebaiknya dikonsumsi untuk memenuhi AKG tersebut?
   c. Bagaimanakah pentingnya memenuhi AKG untuk usia Anda?

   Jawab :

A:

D:
E:

3. Perhatikan gambar di bawah ini!



a. Pada bagian manakah proses pencernaan mekanik terjadi?

b. Bagaimanakah proses yang terjadi pada setiap bagian tersebut?

Jawab :

A:

D:
E:

4. Apakah Anda pernah mendengar bahwa makan buah salak dapat menyebabkan sembelit / susah buang air besar? Apakah Anda setuju tentang hal tersebut?

   Jika setuju, mengapa hal tersebut terjadi?

   Jika tidak, jelaskan mengapa Anda tidak setuju dengan hal tersebut, hubungkanlah dengan kandungan dan jalannya pada sistem pencernaan!

   Jika belum pernah mendengar, carilah informasi tentang bagaimana dampak mengonsumsi salak pada sistem pencernaan!

   Jawab :

A: Pernah, … Tidak, …

Belum …
D: Pernah, … Tidak, … Belum …
E: Pernah, … Tidak, … Belum …

5. Bukalah laman web berikut.

   https://id.theasianparent.com/kebiasaan-makan-orang-indonesia

   Kebiasaan nomor 2 pada laman web tersebut, adalah hal yang sering kali ditemukan di seluruh Indonesia.

   a. Apakah Anda setuju dengan pola konsumsi makanan seperti itu? Jelaskan!

b. Ditinjau dari bahayanya, gangguan pencernaan apakah yang dapat ditimbulkan oleh makanan tersebut? Jelaskan alasan mengapa hal tersebut dapat terjadi!

Jawab:

A:
D:
E:

6. Menurut Anda, kebiasaan-kebiasaan apakah yang dapat mengganggu kinerja sistem pencernaan setiap orang? Dari beberapa hal tersebut, kebiasaan yang mana yang pernah Anda lakukan?

Jawab:

A:

D:
E:

7. Telur merupakan salah satu makanan sehat, karena mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun di satu sisi, ternyata telur juga bisa berbahaya karena mengandung lemak jenuh yang tinggi. Di Sumatera Barat, minuman dengan telur yaitu teh telur dapat ditemui dimana saja.
   a. Berapakah batas konsumsi telur dalam sehari? Apa dan bagaimakah kandungan yang terdapat pada teh telur?
   b. Bagaimanakah dampak mengonsumsi teh telur bagi pencernaan apabila dikonsumsi berlebihan?
   c. Hal-hal apakah yang perlu diperhatikan saat ingin mengonsumsi teh telur sehingga tidak menyebabkan masalah pada sistem pencernaan dan kesehatan?

   Jawab:

A:
D:
E:



8. Gambar ilustrasi tamu mengambil makanan pada pernikahan di Minangkabau!

   Salah satu tradisi pada pernikahan di Minangkabau yaitu menghidangkan makanan. Tamu undangan dapat mengambil jenis-jenis makanan yang ingin dia konsumsi. Beberapa tamu kadang mengambil semua jenis makanan yang ada untuk menghargai tuan rumah acara, namun tidak menghabiskannya.

   a. Bagaimanakah pendapat Anda tentang pola konsumsi mengambil makanan namun tidak menghabiskannya tersebut?

b. Bagaimanakah caranya memberikan pemahaman kepada teman atau rekan Anda apabila adab mengambil makanannya tidak sesuai dengan pendapat Anda? Bagaimanakah caranya pola mengonsumsi makanan yang baik pada pesta penikahan berdasarkan adabnya dan kandungan/ jenis makanannya?

Jawab:

A:
D:
E:

9. Di bawah ini merupakan karya-karya yang pernah dibuat tentang Zat Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia.
   1) Membuat poster/ pajangan dengan kertas karton
   2) Membuat video tiktok/ youtube/ Instagram reels
   3) Membuat lukisan
   4) Kartu pembelajaran
   5) Membuat teka-teki

Berdasarkan 5 pilihan karya tersebut, jawablah pertanyaan berikut!

Jawab:

A:

a. Apakah Anda mempunyai ide baru tentang Zat Makanan dan Sistem Pencernaan Manusia?

   1) Jika ada, apakah ide Anda?

   .....

   2) Jika tidak ada, mana diantara ide di atas yang Anda pilih?

   .....

   3) Apakah alasan Anda memilih ide tersebut?

   .....

   .....

b. Pilihlah di antara jawaban di bawah ini yang paling mewakili Anda!

   - Tidak punya ide
   - Punya, ide/ pemikiran karya murni pemikiran saya.
   - Punya, ide/ pemikiran karya terinspirasi dari karya orang lain dikombinasikan dengan ide yang saya miliki.
   - Ide/ pemikiran karya merupakan hasil tiru dari karya yang sudah ada sebelumnya. Buku/ web/ dll pemerolehan ide/ pemikiran:

c. Alat dan bahan:

   .....

   .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

d. Langkah kerja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LKM *Create*

Kelompok	:	
Anggota Kelompok		**Ide anggota**
1. 2. 3. 4. 5.		1. 2. 3. 4. 5.
Berdasarkan hasil diskusi, sepakatilah ide yang akan dibuat oleh kelompok! Apakah ide tersebut? Jawab:		
Apakah alasan kelompok mengangkat ide tersebut? Jawab:		
Tujuan karya:		
Alat dan Bahan:		

Langkah kerja:

Dokumentasi: