

Belajar
Seru,
Tubuh
Sehat!

LKPD

Belajar
Interaktif
& Menyenangkan

PENCERNAAN SEHAT, TUBUH KUAT

Lembar Kerja Peserta Didik

Untuk Siswa SD/MI dan SMP/MTs

Yuk, Mengenal
Sistem Pencernaan
dan Makanan Sehat
Agar Tubuh Kita
Kuat dan Hebat!



MULUT



KERONGKONGAN



LAMBUNG



USUS HALUS



HATI &
KANTUNG EMPEDU



PANKREAS



USUS BESAR



REKTUM



ANUS



Nama :
Kelas :
Sekolah :

Belajar Hari ini
Prestasi Esok Hari!

Dibuat oleh:
Achmad Kurniawan
SDS Pantai Indah



Makan Sehat



Pencernaan Lancar



Tubuh Kuat



Belajar Semangat

Cara Kerja Sistem Pencernaan

Tahukah kamu?
Tubuh kita memiliki sistem pencernaan yang luar biasa!



Tujuan Pembelajaran

- Aku dapat menjelaskan fungsi makanan bagi tubuh.
- Aku dapat menyebutkan dan menjelaskan organ-organ pencernaan serta fungsinya.
- Aku dapat membedakan pencernaan mekanis dan kimiawi.
- Aku dapat menjelaskan perjalanan makanan dalam tubuh.
- Aku dapat menerapkan tips menjaga kesehatan pencernaan.

Mengapa Kita Harus Makan?

Makanan yang kita makan setiap hari memiliki 4 fungsi penting bagi tubuh kita.

1 Sumber Energi

Memberikan tenaga untuk beraktivitas, bermain, belajar, dan bergerak.



2 Pertumbuhan

Membantu tubuh tumbuh lebih tinggi, berat badan bertambah, dan organ tubuh berkembang dengan baik.



3 Perbaiki Sel

Memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak agar tubuh tetap kuat dan sehat.



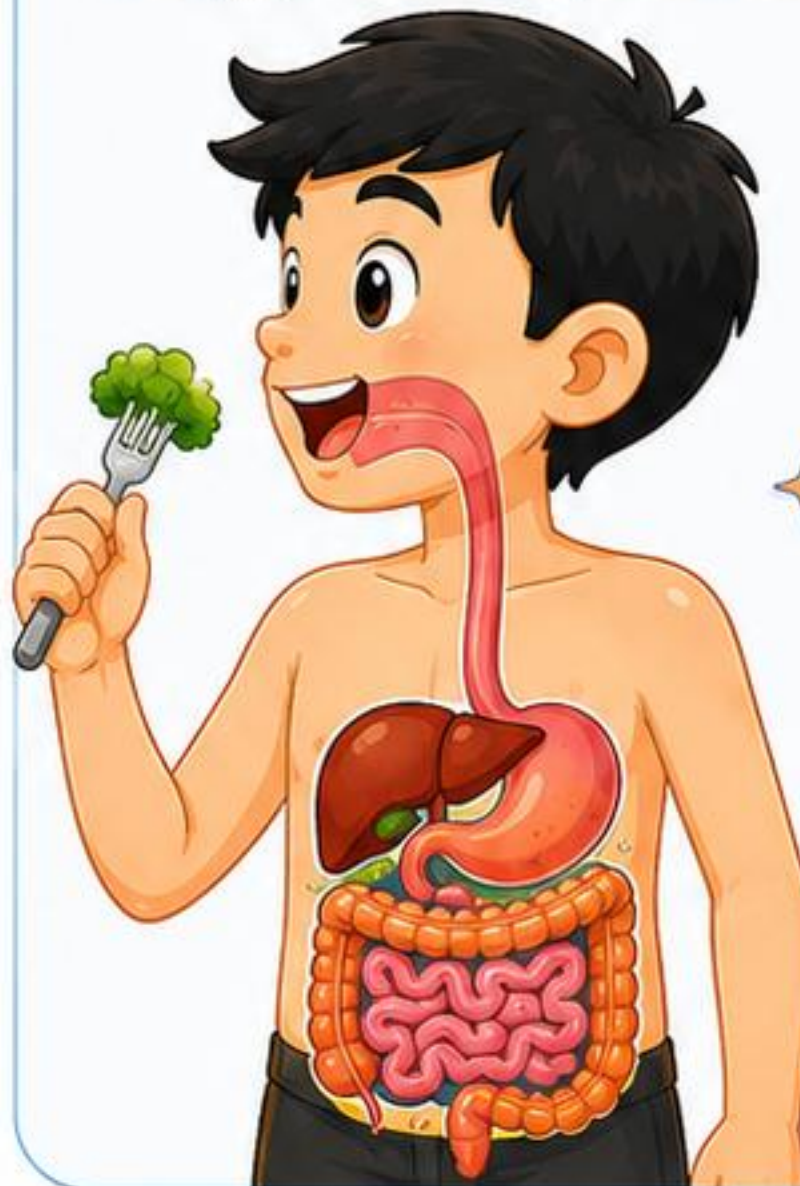
4 Menjaga Kesehatan Tubuh

Membantu tubuh melawan penyakit dan menjaga fungsi organ tubuh agar bekerja dengan baik.



Apa Itu Sistem Pencernaan?

Sistem pencernaan adalah proses mengolah makanan di dalam tubuh menjadi zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi ini kemudian diserap dan digunakan oleh tubuh untuk energi, pertumbuhan, dan kesehatan.



Tahukah Kamu?

Makanan yang kita makan harus melalui perjalanan panjang sebelum menjadi energi bagi tubuh!



Ayo Berpikir!



Coba tuliskan 3 jenis makanan sehat yang kamu makan hari ini dan fungsi utamanya bagi tubuhmu!

1. Fungsinya:
2. Fungsinya:
3. Fungsinya:



Mengenal Organ Pencernaan Manusia

Tahukah kamu?

Tubuh kita memiliki sistem pencernaan yang luar biasa!

Klik pada setiap organ di gambar untuk mengetahui fungsi dan proses yang terjadi di dalamnya!



1 Mulut

Tempat makanan dikunyah dan dicampur dengan air liur.

2 Kerongkongan

Jalur penghubung antara mulut dan lambung.

5 Hati

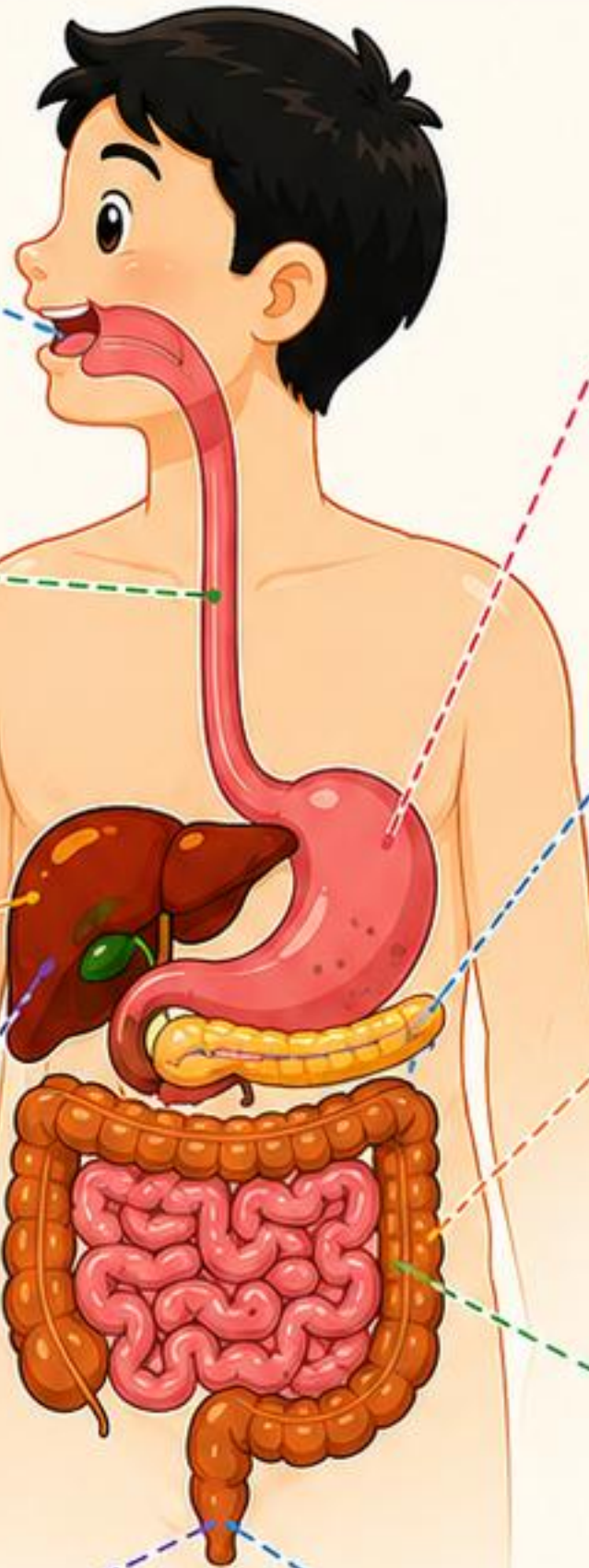
Menghasilkan empedu yang membantu mencerna lemak.

6 Kantung Empedu

Menyimpan empedu yang dihasilkan oleh hati.

9 Rektum

Tempat penyimpanan feses sementara.



3 Lambung

Menampung makanan sementara dan mencerna makanan dengan asam lambung dan enzim.

7 Pankreas

Menghasilkan enzim pencernaan dan hormon insulin.

4 Usus Halus

Tempat penyerapan zat gizi dari makanan ke dalam darah.

8 Usus Besar

Menyerap air dan membentuk feses.

10 Anus

Tempat keluarnya feses dari tubuh.

Apa yang Terjadi?



Mulut

Makanan dikunyah oleh gigi dan dicampur dengan air liur.



Kerongkongan

Makanan didorong oleh gerakan otot menuju lambung.



Lambung

Makanan diaduk dan dicerna oleh asam lambung dan enzim.



Usus Halus

Zat gizi diserap dan dialirkan ke dalam darah.



Usus Besar

Air diserap, feses terbentuk dan siap dikeluarkan.



Rektum & Anus

Feses dikeluarkan dari tubuh saat kita BAB.

Fakta Seru!

- ✓ Usus halus memiliki panjang sekitar 6–7 meter!
- ✓ Lambung dapat menampung makanan hingga 1–1,5 liter.
- ✓ Rata-rata orang buang air besar (BAB) 1–2 kali sehari.



Ayo Berlatih!

Tuliskan nama organ yang ditunjukkan oleh nomor berikut!

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |



Proses Pencernaan Makanan

Tahukah kamu?

Makanan yang kita makan akan diubah menjadi zat gizi agar dapat diserap tubuh!

Ada 2 jenis pencernaan yang bekerja sama agar makanan menjadi zat gizi!

Jenis Pencernaan

1. Pencernaan Mekanis

Pencernaan yang dilakukan secara fisik tanpa melibatkan enzim.

Contoh:

- Mengunyah makanan di mulut
- Gerakan peristaltik di kerongkongan dan usus



Tujuan:

Memperkecil ukuran makanan agar lebih mudah dicerna secara kimiawi.



2. Pencernaan Kimiawi

Pencernaan yang melibatkan enzim dan zat kimia untuk mengubah makanan menjadi zat gizi.

Contoh:

- Enzim amilase di mulut mengubah karbohidrat
- Asam lambung di lambung mencerna protein
- Enzim di usus halus menguraikan lemak, protein, dan karbohidrat



Tujuan:

Mengubah makanan menjadi zat gizi yang dapat diserap oleh tubuh.



Perjalanan Makanan dalam Tubuh

Ini adalah urutan perjalanan makanan dari masuk hingga keluar dari tubuh kita!



Tips Menjaga Kesehatan Pencernaan

1 Makan Bergizi



Makan makanan bergizi seimbang agar pencernaan bekerja optimal dan tubuh tetap sehat.

2 Minum Air Cukup



Minum minimal 8 gelas air putih sehari untuk membantu proses pencernaan dan penyerapan zat gizi.

3 Olahraga Teratur



Olahraga membantu melancarkan peredaran darah dan gerakan usus agar pencernaan lebih lancar.

4 BAB Teratur



Biasakan BAB secara teratur agar sisa makanan tidak menumpuk di dalam usus besar.

Ayo Kerjakan!

Urutkan kembali perjalanan makanan dalam tubuh dengan menuliskan nomor 1-7 pada kotak di bawah ini!



Apa yang terjadi jika kita sering makan makanan tidak sehat?

Jawab:



Ayo Berpikir!

Jawablah pertanyaan berikut dengan singkat dan tepat!

1. Apa perbedaan pencernaan mekanis dan kimiawi?

Jawab:

2. Mengapa air penting untuk proses pencernaan?

Jawab:

3. Sebutkan 3 tips menjaga kesehatan pencernaan yang kamu lakukan sehari-hari!

Jawab:



Fungsi dan Proses Organ Pencernaan

Setiap organ punya tugas penting agar makanan berubah menjadi zat gizi yang bisa digunakan oleh tubuh!

Ayo pahami tugas setiap organ yuk!

Rangkuman Organ, Fungsi, dan Proses yang Terjadi

No.	Organ	Fungsi Utama	Proses yang Terjadi
1	Mulut	Mengunyah makanan dan mencampur dengan air liur.	Makanan dikunyah, dilumatkan, dan dibasahi air liur (amilase mulai bekerja).
2	Kerongkongan	Menyalurkan makanan dari mulut ke lambung.	Gerakan otot peristaltik mendorong makanan menuju lambung.
3	Lambung	Mencerna makanan sementara.	Makanan diaduk, dicampur asam lambung dan enzim (pepsin) untuk memecah protein.
4	Usus Halus	Mencerna makanan secara sempurna dan menyerap zat gizi.	Enzim menyelesaikan pencernaan karbohidrat, protein, lemak. Zat gizi diserap oleh jonjot usus ke dalam darah.
5	Hati	Menghasilkan empedu untuk membantu pencernaan lemak.	Empedu diproduksi dan disimpan, membantu mengemulsikan lemak di usus halus.
6	Kantung Empedu	Menyimpan dan mengeluarkan empedu.	Empedu disimpan dan dilepaskan ke usus halus saat makanan berlemak masuk.
7	Pankreas	Menghasilkan enzim pencernaan dan hormon.	Enzim amilase, lipase, protease dikeluarkan ke usus halus. Hormon insulin membantu mengatur gula darah.
8	Usus Besar	Menyerap air dan membentuk feses.	Sisa makanan diserap airnya, bakteri baik membantu, feses dibentuk.
9	Rektum	Menyimpan feses sementara.	Feses ditampung sebelum dikeluarkan dari tubuh.
10	Anus	Mengeluarkan feses dari tubuh.	Feses dikeluarkan melalui anus saat BAB.

Urutan Proses Pencernaan

Lengkap dari awal sampai akhir!

- 1  **Mulut**
Makanan dikunyah dan bercampur air liur.
- ↓
- 2  **Kerongkongan**
Makanan didorong oleh gerakan otot menuju lambung.
- ↓
- 3  **Lambung**
Makanan diaduk dan dicerna oleh asam serta enzim.
- ↓
- 4  **Usus Halus**
Pencernaan selesai dan zat gizi diserap ke dalam darah.
- ↓
- 5  **Usus Besar**
Air diserap dari sisa makanan dan feses dibentuk.
- ↓
- 6  **Rektum**
Feses disimpan sementara sebelum dikeluarkan.
- ↓
- 7  **Anus**
Feses dikeluarkan dari tubuh saat kita BAB.

Ayo Kerjakan!

Cocokkan organ pencernaan dengan fungsinya! Tarik garis dari kolom kiri ke kolom kanan!

Organ	Fungsi
1 Mulut	A Menyelesaikan pencernaan dan menyerap zat gizi.
2 Lambung	B Mencerna makanan sementara dengan asam dan enzim.
3 Usus Halus	C Mengunyah makanan dan mencampur dengan air liur.
4 Usus Besar	D Menyerap air dan membentuk feses.
5 Anus	E Mengeluarkan feses dari tubuh.

Ayo Berlatih!

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Makanan dikunyah dan bercampur air liur di dalam
2. Gerakan otot yang mendorong makanan di kerongkongan disebut
3. Pencernaan lemak di usus halus dibantu oleh empedu yang dihasilkan oleh
4. Organ yang menghasilkan enzim amilase, lipase, dan protease adalah
5. Organ yang menyerap air dari sisa makanan adalah

Tahukah Kamu?



Di dalam usus halus terdapat jonjot-jonjot kecil yang disebut vili. Vili membantu menyerap zat gizi lebih banyak!



Hati adalah organ terbesar kedua di tubuh kita setelah kulit. Hati bekerja seperti "pabrik" detoksifikasi tubuh!



Usus besar memiliki bakteri baik yang membantu menjaga kesehatan pencernaan dan menghasilkan vitamin K dan B!



BAB yang teratur menandakan sistem pencernaan kita bekerja dengan baik dan tubuh dalam keadaan sehat!





Setiap makanan mengandung zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh kita setiap hari!

BAB 1 – Topik B

Nutrisi dalam Makanan



PENCERNAAN SEHAT
TUBUH KUAT

Ada 5 Zat Gizi Utama dalam Makanan

1. Karbohidrat

Sumber energi utama bagi tubuh agar kita dapat beraktivitas setiap hari.

Contoh Makanan:

Nasi Roti Jagung Kentang

2. Protein

Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, membantu pertumbuhan.

Contoh Makanan:

Ikan Telur Daging Tempe Susu

3. Lemak

Sumber energi cadangan, melindungi organ tubuh, dan membantu penyerapan vitamin.

Contoh Makanan:

Santan Kacang Keju Alpukat

4. Vitamin & Mineral

Mengatur proses dalam tubuh, menjaga daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit.

Contoh Makanan:

Bayam Brokoli Wortel Jeruk Pisang Apel

5. Air

Membantu proses pencernaan, mengangkut zat gizi, dan menjaga keseimbangan tubuh.

Contoh Makanan/Minuman:

Air Putih

Isi Piringku (Pedoman Makan Sehat)

½ Piring Sayur & Buah
Sumber vitamin, mineral, dan serat yang menjaga tubuh tetap sehat.

¼ Piring Lauk-Pauk
Sumber protein untuk membangun dan memperbaiki tubuh.

¼ Piring Makanan Pokok
Sumber energi utama untuk beraktivitas.

Minum air putih minimal 8 gelas sehari.

Pesan Penting Isi Piringku

Minum air putih minimal 8 gelas sehari.

Aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.

Cuci tangan pakai sabun sebelum makan.

Pantau berat badan secara teratur.

Batasi Gula, Garam, dan Lemak (GGL).

Apa Itu Zat Gizi Mikro?

Zat gizi mikro adalah vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit, tetapi sangat penting!

Contoh Vitamin:

A **B** **C** **D**

Contoh Mineral:

Ca **Fe** **I** **Zn**

Tahukah Kamu?

- ✓ Tubuh kita membutuhkan berbagai zat gizi setiap hari.
 - ✓ Tidak ada satu makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap.
 - ✓ Makan beragam makanan bergizi adalah kunci tubuh sehat dan kuat!
-

Ayo Kerjakan!

Pasangkan zat gizi dengan fungsinya yang tepat!

1 Karbohidrat	•	•	A Mengatur proses tubuh dan mencegah penyakit.
2 Protein	•	•	B Sumber energi utama untuk beraktivitas.
3 Lemak	•	•	C Membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.
4 Vitamin & Mineral	•	•	D Membantu proses pencernaan dan menjaga keseimbangan tubuh.
5 Air	•	•	E Sumber energi cadangan dan membantu penyerapan vitamin.

Refleksi Diri

Lingkari emotikon yang sesuai dengan pemahamanmu hari ini!

Saya paham dan bisa menjelaskan kepada teman.
 Saya cukup paham, tapi masih perlu belajar lagi.
 Saya masih bingung, akan belajar lebih giat lagi.

Apa yang paling menarik dari materi hari ini? Tulis jawabanmu di sini!

.....

.....

.....



Pedoman Isi Piringku

Makan
sehat, tubuh
kuat, belajar
semangat!

"Isi Piringku" adalah panduan makan sehari-hari agar tubuh memperoleh gizi seimbang.

★ Ayo, lengkapi "Isi Piringku" dengan menempel atau menggambar makanan sesuai kelompoknya!

1/4 Piring Lauk-pauk

- Sumber protein
- Contoh: ikan, ayam, telur, tahu, tempe, daging tanpa lemak

1/4 Piring Buah-buahan

- Sumber vitamin, mineral, dan serat
- Contoh: pepaya, pisang, apel, jeruk, semangka, melon

1/2 Piring Makanan Pokok

- Sumber energi utama
- Contoh: nasi, jagung, kentang, ubi, roti, mie, sagu

Jangan lupa minum air putih 8 gelas sehari!

★ Pilih dan tempel makanan pada bagian piring yang tepat!



Ikan



Ayam



Tempe & Tahu



Telur



Nasi



Jagung



Ubi



Roti



Mie



Pepaya



Pisang



Apel



Jeruk



Semangka

Ayo, Refleksi!

1. Makanan apa yang paling sering kamu makan sehari-hari?

.....

2. Apakah piring makanmu sudah seimbang seperti "Isi Piringku"?

Iya

Belum

3. Kebiasaan baik apa yang akan kamu lakukan mulai sekarang? (Pilih dan centang ✓)

Makan makanan bergizi seimbang

Banyak makan sayur dan buah

Minum air putih yang cukup

Tidak jajan sembarangan

Lainnya:

Gangguan pada Sistem Pencernaan













Tahukah kamu? Jika kita tidak menjaga pola makan dan gaya hidup, sistem pencernaan bisa terganggu dan membuat tubuh menjadi sakit.



A. Mengenal Gangguan Pencernaan

Baca tabel berikut untuk mengetahui beberapa gangguan pada sistem pencernaan beserta penyebab dan cara mencegahnya.

No.	Gangguan	Apa Itu?	Penyebab	Gejala	Cara Mencegah
1	Maag 	Peradangan pada lambung akibat iritasi dinding lambung.	<ul style="list-style-type: none"> Telat makan Makanan pedas/asam Stres Terlalu banyak minum kopi atau minuman bersoda 	<ul style="list-style-type: none"> Sakit atau perih di ulu hati Mual Perut kembung 	<ul style="list-style-type: none"> Makan teratur Hindari makanan pedas dan asam Kelola stres Minum air putih yang cukup 
2	GERD (Asam Lambung Naik) 	Asam lambung naik ke kerongkongan yang menyebabkan rasa tidak nyaman.	<ul style="list-style-type: none"> Makan terlalu banyak Berbaring setelah makan Makanan berlemak Kelebihan berat badan 	<ul style="list-style-type: none"> Rasa panas di dada (heartburn) Regurgitasi (makanan/asam naik ke mulut) Sakit tenggorokan 	<ul style="list-style-type: none"> Makan porsi kecil tapi sering Jangan berbaring setelah makan Hindari makanan berlemak 
3	Obesitas (Kegemukan) 	Penumpukan lemak berlebih dalam tubuh karena asupan kalori lebih banyak daripada yang dibutuhkan.	<ul style="list-style-type: none"> Makan berlebihan Makanan tinggi lemak dan gula Kurang aktivitas fisik 	<ul style="list-style-type: none"> Berat badan berlebih Mudah lelah Sesak napas saat beraktivitas 	<ul style="list-style-type: none"> Makan seimbang Olahraga teratur Batasi makanan manis dan berlemak 
4	Diabetes 	Kadar gula darah tinggi karena tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan baik.	<ul style="list-style-type: none"> Konsumsi gula berlebih Kurang olahraga Faktor keturunan 	<ul style="list-style-type: none"> Sering haus Sering buang air kecil Mudah lelah Luka sulit sembuh 	<ul style="list-style-type: none"> Batasi gula dan makanan manis Olahraga teratur Periksa kesehatan secara rutin 
5	Diare 	Kondisi buang air besar lebih sering dan tinja cair.	<ul style="list-style-type: none"> Makanan atau minuman terkontaminasi Infeksi bakteri/virus Kebersihan yang buruk 	<ul style="list-style-type: none"> Buang air besar cair Sakit perut Mual Dehidrasi (badan lemas) 	<ul style="list-style-type: none"> Cuci tangan sebelum makan Minum air matang Makan makanan yang bersih dan sehat 

Ayo, Cocokkan!

Tarik garis dari gejala di sebelah kiri ke gangguan pencernaan yang tepat di sebelah kanan!

Gejala

- Sakit atau perih di ulu hati
- Rasa panas di dada setelah makan
- Berat badan berlebih dan mudah lelah
- Sering haus dan sering buang air kecil
- Buang air besar cair dan sakit perut
- Mual dan kembung setelah makan
- Luka sulit sembuh dan cepat lelah

Gangguan Pencernaan

- Maag 
- GERD (Asam Lambung Naik) 
- Obesitas (Kegemukan) 
- Diabetes 
- Diare 

Ingat ya!

Menjaga pola makan sehat dan gaya hidup bersih adalah kunci agar sistem pencernaan kita tetap sehat!



Yuk, Jaga Kesehatan Pencernaan Kita!



Makan makanan sehat dan bergizi



Minum air putih yang cukup



Cuci tangan sebelum makan



Olahraga teratur



Istirahat yang cukup

Evaluasi Akhir

Sistem Pencernaan

Kerjakan soal-soal berikut dengan teliti dan jujur sesuai dengan pemahamanmu!



A. PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1 Organ pencernaan yang berfungsi untuk mengunyah dan menghancurkan makanan adalah

- A. Lambung
- B. Mulut
- C. Usus halus
- D. Hati



6 Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah

- A. Protein
- B. Karbohidrat
- C. Vitamin
- D. Mineral



2 Setelah ditelan, makanan akan melalui proses pencernaan mekanis terutama di

- A. Kerongkongan
- B. Lambung
- C. Usus halus
- D. Usus besar



7 Menurut pedoman "Isi Piringku", bagian terbesar pada piring sebaiknya diisi dengan

- A. Lauk-pauk
- B. Makanan pokok
- C. Sayur dan buah
- D. Sumber lemak



3 Zat berikut yang dihasilkan oleh hati dan berfungsi membantu mengemulsikan lemak adalah

- A. Enzim pepsin
- B. Getah pankreas
- C. Empedu (cairan empedu)
- D. Asam klorida



8 Gangguan pencernaan yang ditandai dengan nyeri atau perih di ulu hati karena asam lambung naik adalah

- A. Maag
- B. GERD (Asam Lambung Naik)
- C. Diare
- D. Obesitas



4 Penyerapan sari-sari makanan sebagian besar terjadi di

- A. Lambung
- B. Usus halus
- C. Usus besar
- D. Kerongkongan



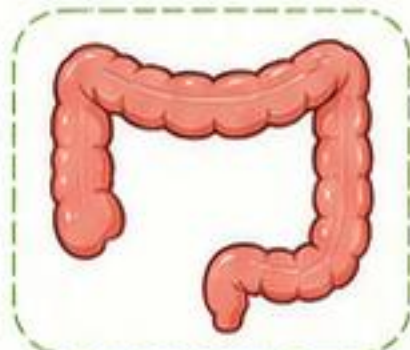
9 Kondisi kelebihan lemak dalam tubuh akibat makan berlebihan dan kurang bergerak disebut

- A. Diare
- B. Maag
- C. Obesitas
- D. Sembelit



5 Sisa makanan yang tidak dapat diserap airnya akan dibentuk menjadi feses di

- A. Lambung
- B. Usus halus
- C. Usus besar (kolon)
- D. Rektum



10 Cara menjaga kesehatan sistem pencernaan yang paling tepat adalah

- A. Makan cepat dan banyak
- B. Minum air putih yang cukup
- C. Sering makan makanan pedas dan berlemak
- D. Jarang berolahraga



Aku Hebat!

Terus belajar,
jaga pola makan,
dan hidup sehat!



Skor Saya

/ 100



Ingat ya!

Makanan bergizi seimbang
membuat tubuh sehat,
kuat, dan cerdas!



EVALUASI AKHIR

SISTEM PENCERNAAN

Kerjakan soal-soal berikut dengan teliti dan jujur sesuai dengan pemahamanmu!



A. ISIAN SINGKAT

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

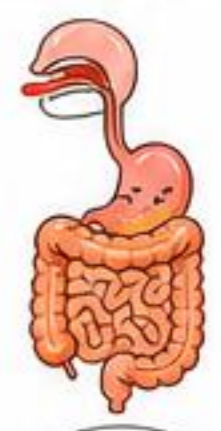
- 1 Makanan ditelan dan pertama kali masuk ke dalam
- 2 Enzim yang terdapat dalam air liur berfungsi untuk memecah
- 3 Usus halus berfungsi untuk menyerap sari-sari makanan yang berupa
- 4 Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber tenaga utama bagi tubuh adalah
- 5 Contoh makanan yang termasuk sumber lemak nabati adalah



B. URAIAN

Jawablah pertanyaan berikut dengan jelas dan tepat!

- 1 Jelaskan proses pencernaan makanan secara singkat mulai dari makanan masuk ke mulut hingga menjadi feses dan dikeluarkan dari tubuh!
.....
.....
.....
- 2 Jelaskan fungsi usus halus dalam sistem pencernaan manusia!
.....
.....
- 3 Sebutkan 3 macam zat gizi yang terkandung dalam makanan dan jelaskan manfaatnya bagi tubuh!
.....
.....
- 4 Mengapa kita harus menerapkan pedoman "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan alasannya!
.....
.....
- 5 Sebutkan 3 cara yang dapat kamu lakukan untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan!
.....
.....



KAMU HEBAT!
Terus belajar, jaga pola makan, dan hidup sehat setiap hari!

SKOR SAYA
..... / 100



Belajar hari ini,
Sehat selamanya!
❤️

REFLEKSI DIRI

Setelah Belajar

Sistem Pencernaan Manusia

Ayo, refleksi diri agar kita menjadi lebih baik setiap hari!

Setelah mempelajari materi tentang sistem pencernaan, isi piringku, dan cara menjaga kesehatannya, sekarang saatnya kamu merenungkan apa yang sudah kamu pelajari dan pahami.







1. Apa yang sudah kamu pelajari?

Berilah tanda centang (✓) pada hal-hal yang sudah kamu pahami dengan baik!

- Saya mengetahui organ-organ penyusun sistem pencernaan dan fungsinya. 
- Saya memahami proses pencernaan makanan dari mulut hingga dikeluarkan. 
- Saya mengetahui macam-macam zat gizi dalam makanan dan manfaatnya. 
- Saya memahami pedoman "Isi Piringku" untuk pola makan sehat. 
- Saya mengetahui gangguan pada sistem pencernaan dan cara mencegahnya. 
- Saya dapat menerapkan cara menjaga kesehatan sistem pencernaan dalam kehidupan sehari-hari. 

2. Bagian mana yang paling kamu sukai?

Warnai gambar emoticon sesuai perasaanmu!

-  Saya sangat senang dan mudah memahami materi yang dipelajari!
-  Saya senang, tetapi ada beberapa bagian yang masih perlu saya pelajari lagi.
-  Saya biasa saja, karena masih ada materi yang sulit saya pahami.
-  Saya merasa kesulitan dan perlu bantuan guru atau teman.

3. Apa yang akan kamu lakukan setelah belajar ini?

Tuliskan satu hal baik yang ingin kamu lakukan!

4. Komitmen Hidup Sehat

Pilih dan centang (✓) kebiasaan sehat yang akan kamu lakukan setiap hari!

-  Makan makanan bergizi seimbang.
-  Cuci tangan sebelum makan.
-  Minum air putih yang cukup.
-  Makan sayur dan buah setiap hari.
-  Berolahraga secara teratur.
-  Istirahat yang cukup dan teratur.



Dengan membiasakan hidup sehat, sistem pencernaan kita akan bekerja dengan baik dan tubuh menjadi kuat!
Ayo, mulai dari sekarang!

5. Kesan dan Pesan

Tuliskan kesanmu setelah belajar melalui website dan mengerjakan LKPD ini!

♥ Kesan:

♥ Pesan untuk diriku:

Aku bangga bisa belajar dan hidup sehat!



Ditandatangani,

Peserta Didik

Guru

Orang Tua/Wali

(_____)

(_____)

(_____)

