



## RANCANGAN PEMBELAJARAN

DISUSUN OLEH :

DIYAN MISWATI, S.Pd. AUD

NIP : 19770205 200701 2 013

YAYASAN DIAN DHARMA KABUPATEN PEMALANG  
TK PERTIWI DESA KEBOJONGAN KECAMATAN COMAL  
KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN 2021

## Komponen Perangkat Pembelajaran

Tema : Tanamam

Sub Tema : Tanaman Buah

Sub-Sub Tema : Tomat



PROGRAM SEMESTER I  
TKPERTIWI KEBOJONGAN  
TAHUN AJARAN 2020-2021

KOMPETENSI DASAR	TEMA	SUBTEMA	ALOKASI
NAM:1.1, 1.2,,3.1-4.1 FM :2.1,3.3-4.3,3.4-4.4 KOG:2.2,3.5-4.5, 3.7-4.7,3.8-4.8 BHS:2.14,3.10-4.10,3.11-4.11, 3.12-4.12 SOSEM : 2.6, 2.8, 2.12	Dirisendiri	- Identitasku - Anggota Tubuhku - PancaIndera kebutuhanku	KTU - 1Minggu - 1Minggu - 1Minggu
PuncakTema	SenamSehat		
NAM:1.1, 1.2, 2.13, 3.1-4.1,3.2-4.2 FM :2.1,3.3-4.3,3.4-4.4 KOG:2.2,2.3,3.5, 3.6-4.6,3.9-4,9 BHS:3.10-4.10, 3.11-4.11, 3.12-4.12	Lingkungan ku	- Keluarga - Rumah - Sekolah	- 1Minggu - 1Minggu
PuncakTema	BermainDrama		
NAM:1.1,3.1-4.1,3.2-4.2 FM :2.1,3.3-4.3,3.4-4.4 KOG:2.2,2.3,3.6-4.6,3.7-4.7, 3.14-4.14 BHS:3.8-4.8,3.10-4.10,3.11-4.11, 3.12-4.12 SOSEM : 2.6, 2.7, 2.9, 2.10, 2.11	Binatang	- Binatang Darat - BinatangAir - Binatang yangbisa terbang	- 1Minggu - 1Minggu - 1Minggu
PuncakTema	BerkunjungkeKebunBinatang		
NAM:1.1,1.2, 3.1-4.1,3.2-4.2 FM :2.1,3.3-4.3,3.4-4.4 KOG:2.2,2.3,3.6-4.6,3.7-4.7, 3.8-4.8, 3.14-4.14 BHS:2.14,3.10-4.10,3.11-4.11, 3.12-4.12 SOSEM : 2.6,2.7,2.9,2.10,2.11	Tanaman	- Tanaman pangan - Sayuran - Buahbuahan	- 1Minggu - 1Minggu - 1Minggu
PuncakTema	MenanamBungadiTaman		

<p>NAM:1.1,1.2, 2.13,3.1-4.1,3.2-4.2  FM :2.1,3.3-4.3,3.4-4.4  KOG:2.2,2.3,3.5-4.5,3.6-4.6, 3.7-4.7,  3.8-4.8, 3.9-4.9  BHS:2.14,3.10-4.10,3.11-4.11, 3.12-</p>	<p>AlamS emesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hutan dankebun</li> <li>- Desa dankota</li> <li>- Sungai dan laut</li> </ul>	<p>1Minggu 1Minggu 1Minggu 1Minggu</p>
<p>PuncakTema</p>	<p>KerjaBaktidiSekolah</p>		

**PROGRAM SEMESTER II**  
**TK PERTIWI KEBOJONGAN**  
**TAHUN AJARAN 2021 - 2022**

<b>KOMPETENSI DASAR</b>	<b>TEMA</b>	<b>SUBTEMA</b>	<b>ALOKASI WAKTU</b>
Nam(1.1, 1.2) Sosem(2.1, 2.3, 2.5, 2.7, 2.8, 2.10, 2.12, 3.2-4.2) Kognitif(3.6-4.6,3.7-4.7) Bahasa(3.10-4.10,3.12-4.12) Seni(3.15-4.15)	Kendaraan	Kendaraandar atKendaraan airKendaraan udara	2minggu  2minggu  1minggu
PuncakTema	MenghiasSepeda		
Nam(1.1,1.2, 1.13, 3.1-4.1, 3-2-4.2) Sosem(2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.10, 2.11, 2.12, 3.14-4.14) Kognitif(3.6-4.6,3.8-4.8,3.9-4.9) Bahasa(3.10-4.10,3.11-4.11, 3.12-4.12) Seni(2.4, 3.15-4.15) Fisikmotorik(2.1,3.3-4.3,3.4-4.4)	Alam Semesta	Bendaalam Bendalangit Gejalaalam	2minggu  1minggu  2minggu
PuncakTema	MembuatPelangidalamAir		
Nam(1.2, 3.1-4.1, 3.2-4.2) Sosem(2.3,2.5, 2.7, 2.8, 2.10, 2.12) Kognitif(3.4-4.4,3.6-4.6,3.7-4.7) Bahasa(2.14, 3.10-4.10,3.12-4.12) Seni(3.15-4.15) Fisikmotorik(2.1,3.3-4.3,3.4-4.4)	Negaraku	Tanahairku	3minggu
PuncakTema	PeragaanBusanaDaerah		

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MINGGUAN (RPPM)

TK PERTIWI KEBOJONGAN

Semester /Bulan/Minggu : 1/Desember/19

Tahun ajaran 2021-2022

Tema : Tanaman  
 Sub tema : Tanaman Buah  
 Kelompok/usia : B/5 – 6 tahun  
 Alokasi waktu : 120 menit

ASPEK PERKEMBANGAN	KI/KD	TUJUAN PEMBELAJARAN
NAM	1.1	Setelah guru menjelaskan tentang tomat , anak mampu <b>meyakini</b> bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan.( A3 )
SOSEM	2.12	Setelah anak dan guru bercakap-cakap tentang sikap tanggung jawab, anak mampu <b>menunjukkan</b> perilaku sikap bertanggung jawab. ( A5 )
FM	3.3 – 4.3	Setelah guru menjelaskan materi kegiatan,, anak mampu <b>melakukan</b> berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol. ( P5 )
BHS	3.8 - 4.8  3.12 - 4.12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah anak menyimak penjelasan guru cara menanam dan merawat tanaman, anak mampu <b>mengalisis</b> dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik. ( BHS, HOTS–C4 )</li> <li>Setelah guru menjelaskan materi kegiatan, anak mampu <b>menghubungkan</b> tulisan sederhana dengan gambar tomat.(BHS, HOTS-C6 )</li> </ul>
KOG	2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setelah anak menyimak penjelasan guru percobaan sederhana, anak mampu <b>membuat</b> eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat. (KOG, HOTS-C6 )</li> </ul>
SENI	3.15 -4.15	Setelah anak mendengarkan penjelasan guru, anak mampu <b>menciptakan</b> bentuk tomat dengan media kertas crep sesuai kreasinya. ( SENI, HOTS-C6 )

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

### TK PERTIWI KEBOJONGAN

Kelompok / Usia	: A / 4 – 5 tahun
Semester /Bulan/Minggu	: 1/Desember /19
Model Pembelajaran	: Kelompok dengan kegiatan pengaman
Tema/Sub tema/Sub-sub tema	: Tanaman/Tanaman Buah/Tomat
Hari/Tanggal	: Senin, 6 Desember 2021
Alokasi Waktu	: 120 menit

#### **Kompetensi Inti :**

KI-1 Menerima Ajaran agama yang dianutnya.

KI-2 Memiliki perilaku hidup sehat, rasa ingin tahu, kreatif dan estetis, percaya diri, disiplin, mandiri, peduli, mampu menghargai dan toleran kepada orang lain, mampu menyesuaikan diri, jujur, rendah hati dan santun dalam berinteraksi dengan keluarga, pendidik dan teman.

KI-3 Mengenali diri, keluarga, teman, pendidik, lingkungan sekitar, agama, teknologi, seni dan budaya di rumah, tempat bermain dan satuan PAUD dengan cara : mengamati dengan indera (melihat, mendengar, menghidu, merasa, meraba); menanya; mengumpulkan informasi; menalar; dan mengomunikasikan melalui kegiatan bermain.

KI-4 Menunjukkan yang diketahui, dirasakan, dibutuhkan, dan dipikirkan melalui Bahasa, musik, gerakan dan karya secara produktif dan kreatif, serta mencerminkan perilaku anak berakhlak mulia.

#### **Kompetensi Dasar :**

1.1 Mempercayai adanya Tuhan melalui ciptaan-Nya. ( NAM )

- 2.12 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap tanggung jawab. (SOSEM)
- 3.3 – 4.3 Mengenal anggota tubuh, fungsi dan gerakannya untuk pengembangan motorik kasar dan motorik halus. (Fisik Motorik )
- 3.8 – 4.8 Menyajikan berbagai karyanya dalam bentuk gambar, bercerita, bernyanyi, gerak tubuh, dll tentang lingkungan alam ( hewan, tanaman, cuaca, tanah, air, batu, dll). ( Bahasa )
- 3.12 – 4.12 Menunjukkan kemampuan keaksaraan awal dalam berbagai bentuk karya. ( Bahasa )
- 2.2 Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap ingin tahu. ( Kognitif )

3.15 – 4.15 Menunjukkan karya dan aktivitas seni dengan menggunakan berbagai media. (SENI)

**Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- 1.1.3** Anak mampu **meyakini** bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan. ( NAM )
- 2.12.4** Anak mampu **menunjukkan** perilaku sikap bertanggung jawab. ( SOSEM )
- 3.3 – 4.3.3** Anak mampu **melakukan** berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol.  
( Fisik Motorik)
- 3.8-4.8.1** Anak mampu **mengaliris** dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik.(Bahasa)
- 3.12-4.12.3** Anak mampu **menghubungkan** tulisan sederhana dengan gambar tomat.  
(Bahasa)
- 2.2.1** Anak mampu **membuat** eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat. ( Kognitif )
- 3.15-4.15.4** Anak mampu **menciptakan** bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya. (SENI)

**MATERI KEGIATAN :**

1. **Meyakini** bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan. (NAM) (A3)
2. **Menunjukkan** perilaku sikap bertanggung jawab. (SOSEM) (A5)
3. **Melakukan** berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol. (FM) (P5)
4. **Mengaliris** dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik. (BHS) (HOTS-C4)
5. **Menghubungkan** tulisan sederhana dengan gambar tomat. (BHS) (HOTS-C6)
6. **Membuat** eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat. (KOG) (HOTS-C6)
7. **Menciptakan** bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya. (SENI) (HOTS-C6)

**SUMBER BELAJAR :**

1. Slide Power Point (TPACK)
2. Laptop (TPACK)
3. Guru
4. Anak

**ALAT DAN BAHAN :**

1. Tomat
2. Kabel, sekrup/paku
3. Lampu LED
4. Bibit tomat, media tanam, gelas plastik
5. Baskom, nampan, ember, sendok tanah



6. Air, galon, teko kecil
7. Kertas krep dan lem
8. Tutup botol dan steroform
9. Tisu, kertas krep, gunting dan lem
10. Styroform

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN HARIAN (RPPH)

Satuan Pendidikan	: TK PERTIWI KEBOJONGAN
Kelompok/Usia	: A / 4-5tahun
Semester/Bulan/Minggu	: I/Desember/19
Model Pembelajaran	: Kelompok dengan kegiatan pengaman
Tema/Sub tema/Sub-sub tema	: Tanaman/Tanaman Buah / Tomat
Hari/ Tanggal	: Senin, 6 Desember 2021
Alokasi Waktu	: 120 menit

Langkah – langkah kegiatan :

## 1. Kegiatan Awal

1. Mengucapkan salam kepada guru dan teman.
2. Berdoa sebelum kegiatan.
3. Melaksanakan presensi dan bertanya terkaithari dan tanggal
4. Apersepsi dengan bertanya kepada anak tentang tomat.
5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini tentang tomat.
6. Menyanyikan lagu tomat
7. Bercakap-cakap tentang tanaman tomat (**Communication-4C**)

## 2. Kegiatan Inti

1. Guru mengajak anak **mengamati** alat dan bahan permainan yang telah disediakan.
  2. Guru mendorong anak **bertanya** terkait alat dan bahan yang telah disediakan.
  3. Guru **memberi kesempatan** pada anak untuk menyimpulkan alat dan bahan yang telah disediakan serta kegunaannya. (**Critical Thinking-4C**)
  4. Guru mendiskusikan aturan main.
  5. Anak **melakukan kegiatan main** sesuai dengan aturan yang telah disepakati.
- a. **Menganalisis** dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik. (BHS, HOTS-C4 )  
Setelah anak menyimak penjelasan guru cara menanam dan merawat tanaman, anak mampu **menganalisis** dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik.  
Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :
1. Siapkan bibit tomat, media tanam, sendok tanah, gelas plastik, teko kecil.
  2. Anak-anak bisa praktek langsung menanam bibit tomat dengan alat dan bahan yang sudah di sediakan.
- b. **Menghubungkan** tulisan sederhana dengan gambar tomat. (BHS, HOTS-C6 )  
Setelah guru menjelaskan materi kegiatan, anak mampu **menghubungkan** tulisan sederhana dengan gambar tomat.  
Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :
- Anak dapat menggunakan media pembelajaran yang disediakan dengan memilih tulisan sederhana dan menghubungkannya dengan gambar tomat yang ada di tutup botol.

- c. **Membuat** eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat. (KOG, HOTS-C6). Setelah anak menyimak penjelasan guru tentang percobaan sederhana, anak mampu **membuat** eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Siapkan 4 buah tomat, 1 lampu LED, 4 paku ( sebagai elektroda + ), 4 sekrup ( sebagai elektroda - )
2. 1 kabel merah, 1 kabel hitam, 3 kabel biru ( masing-masing kabel ukuran 10cm).
3. Lilitkan kabel merah ke paku, lilitkan kabel hitam ke sekrup
4. Lilitkan salah satu kabel kuning ke paku, ujung kabel lainnya lilitkan ke sekrup ( ada 3 pasang )
5. Hubungkan kaki-kaki LED dengan kabel merah dan kabel hitam.

- d. **Menciptakan** bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya. ( SENI, HOTS-C6 ). Setelah anak mendengarkan penjelasan guru, anak mampu **menciptakan** bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya.

Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

1. Siapkan kertas koran bekas, kertas krep ( warna putih, merah dan hijau ), gunting dan lem.
2. Kertas koran di remas membentuk bulatan, kemudian bungkus dengan kertas krep warna putih, kemudian bungkus lagi dengan kertas krep warna merah dan ujungnya di lem, buat beberapa bulatan.
3. Kertas krep warna hijau di gunting dan di bentuk tangkai dan batang kemudian di dirangkai dengan cara di lem.

➤ Anak **bercerita** pengalaman terkait kegiatan main yang telah dilaksanakan. (**Communication, Critical Thinking-4C**)

### 3. KEGIATAN AKHIR

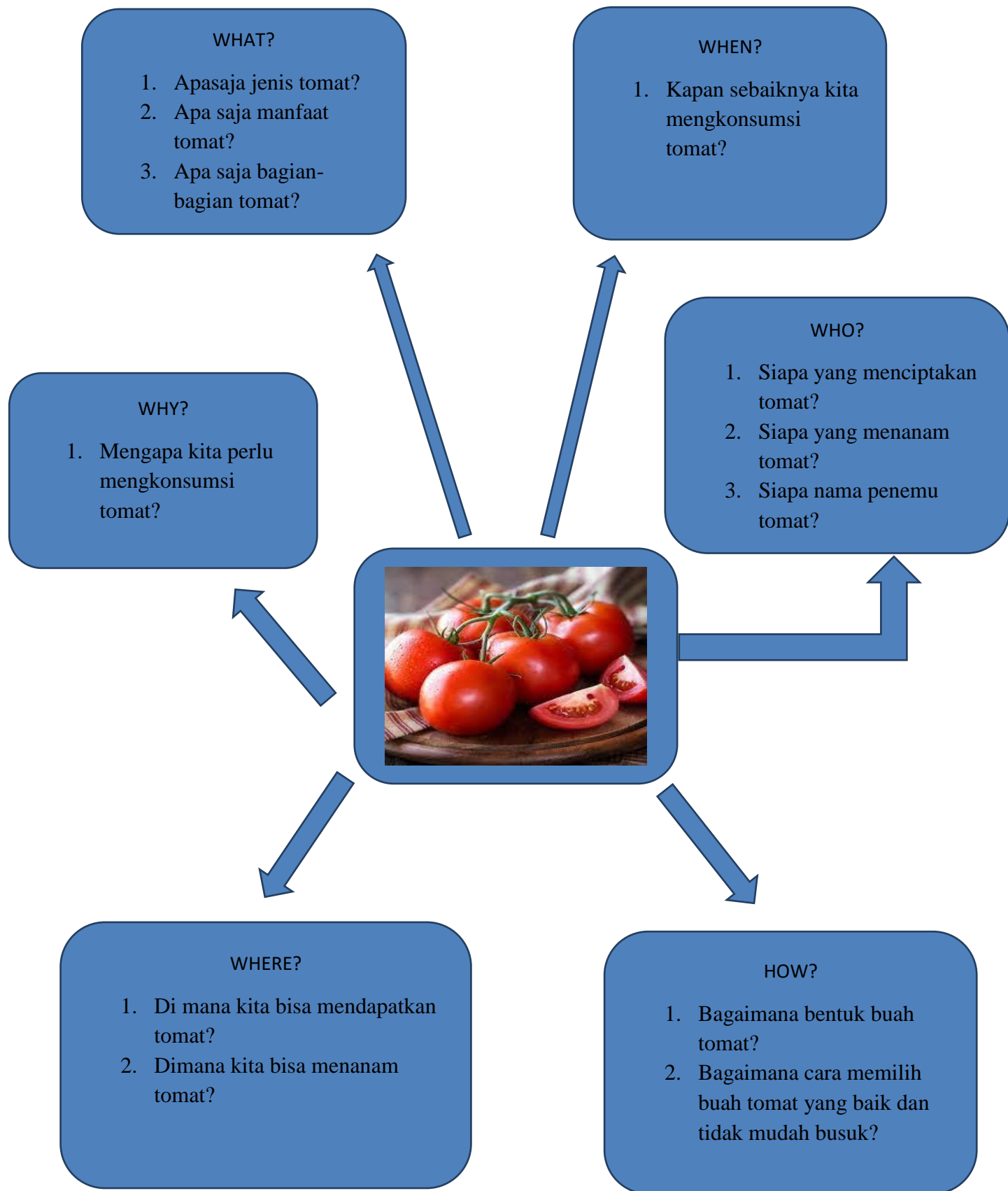
1. Anak diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaannya selama bermain. (**Communication-4C**)
2. Guru menyampaikan kegiatan yang dapat dilaksanakan di rumah bersama keluarga.
3. Guru menyampaikan pesan moral kepada anak terkait dengan pembelajaran hari ini.
4. Guru menyampaikan topik pembelajaran untuk pertemuan selanjutnya.
5. Berdoas sesudah kegiatan.
6. Mengucapkan salam kepada gurudanteman.
7. Pulang.

**Metode pembelajaran : kelompok dengan kegiatan pengaman**

Bercakap-cakap, praktek langsung, unjuk kerja, demonstrasi, eksperimen

**Metode Penilaian :**

- a. Penilaian autentik untuk proses dan produk.
- b. Instrumen :
  1. Skala capaian perkembangan ( ceklis )
  2. Hasil Karya
  3. Catatan Anekdote



## Pengertian **Tomat**

Tanaman **tomat** (*Lycopersicon esculentum* Mill.) adalah tumbuhan setahun, berbentuk perdu atau semak dan termasuk kedalam golongan tanaman berbunga (Angiospermae). Buahnya berwarna merah merekah, rasanya manis agak kemasam-masaman. **Tomat** banyak mengandung vitamin dan mineral.

[https://www.google.com/search?q=tomat+adalah&rlz=1C1ONGR\\_enID968ID968&sxsrf=AOaemvJcOtqUOJHr5QBKABp-sego4nsAhA%3A1638499121882&ei=MYOpYbSpNZyUseMPlo260AM&oq=tomat+ada&gs\\_lcp=Cgdnd3Mt d2l6EAEYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgjELADECc6BwgAEecQsAM6CgguEMgDELADEEM6BQguEIAEOggIABCABB CxAzoICC4QgAQQsQNKBAhBGABQuQNY9ghg-RpoAXAcACAAT6IAfEBkgEBNJgBAKABAcgBD8ABAQ&scient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=tomat+adalah&rlz=1C1ONGR_enID968ID968&sxsrf=AOaemvJcOtqUOJHr5QBKABp-sego4nsAhA%3A1638499121882&ei=MYOpYbSpNZyUseMPlo260AM&oq=tomat+ada&gs_lcp=Cgdnd3Mt d2l6EAEYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgjELADECc6BwgAEecQsAM6CgguEMgDELADEEM6BQguEIAEOggIABCABB CxAzoICC4QgAQQsQNKBAhBGABQuQNY9ghg-RpoAXAcACAAT6IAfEBkgEBNJgBAKABAcgBD8ABAQ&scient=gws-wiz)

## WHAT?

### 1. Apa saja jenis tomat?

Ada 6 jenis tomat dengan bentuk dan cara pengolahan yang berbeda, antara lain :

#### 1. Bistik tomat.



Berat dari tomat jenis ini adalah satu pon. Memiliki warna merah yang cerah dengan eksterior bergelombang. Untuk mendapat manfaat dari bistik tomat, dianjurkan untuk dimakan mentah.

#### 2. Plum tomat.



Plum tomat dikenal karena bentuknya yang oval. Tomat jenis ini memiliki kandungan air yang lebih sedikit dari jenis lainnya. Sehingga lebih cocok untuk dijadikan bahan dalam sebotol saus tomat, atau disajikan bersama salad sayuran dan seporasi pasta.

#### 3. Tomat cheri.



Tomat berukuran tak lebih dari 2 inci ini lebih cocok dimakan mentah, ditumis, atau dipanggang. Rasanya cukup manis, tajam, dan juicy sehingga cocok digabungkan bersama pasta dan salad.

#### 4. Tomat anggur.



Tomat anggur memiliki kulit lebih tebal dan tidak manis. Biasanya digunakan ke dalam adonan pizza panggang atau ditumis dengan minyak zaitun.

#### 5. Campari tomat.



Memiliki tingkat keasaman yang rendah dan sedikit manis, campari tomat dianjurkan untuk dimakan mentah atau dipanggang. Sebagian orang juga menyantapnya bersama salad.

#### 6. Kumato.



Kumato adalah jenis tomat yang khusus dibiakkan agar terlihat cokelat kemerahan. Tomat jenis ini mengandung gula yang lebih tinggi, dan kulit yang lebih tebal dari jenis lainnya. Lebih cocok dimakan mentah.

<https://www.liputan6.com/health/read/2278474/6-jenis-tomat-dengan-bentuk-dan-cara-pengolahan-yang-berbeda>

## 2. Apa saja manfaat tomat?

Dengan mengonsumsi buah tomat, Anda bisa mendapatkan berbagai khasiat atau manfaat untuk kesehatan seperti berikut ini:

### 1. Menjaga kesehatan mata.

Beta-karotene, salah satu kandungan nutrisi pada tomat, ternyata tak hanya memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan jantung. Ya, kandungan gizi yang satu ini juga dapat membantu Anda menjaga kesehatan mata. Beta-karotene, likopen, dan lutein adalah antioksidan yang dapat Anda temukan dalam buah tomat dan memiliki manfaat untuk melindungi mata dari berbagai kerusakan mata, termasuk pembentukan [katarak](#) hingga [degenerasi makula](#). Bahkan, penelitian pada tahun 2014 membuktikan bahwa orang yang mengonsumsi makanan kaya lutein karotenoid dan zeaxanthin, antioksidan yang dapat Anda temukan pada buah tomat, mengalami penurunan risiko terhadap degenerasi makula neovaskular hingga 35 persen.

### 2. Menjaga kesehatan kulit.

Sebuah [penelitian pada tahun 2011](#) menemukan bahwa kombinasi pasta tomat dan minyak zaitun dapat melindungi kulit Anda dari kerusakan akibat paparan sinar matahari. Tak hanya itu, kombinasi tersebut juga mendorong produksi pro-[kolagen](#). Seperti yang sudah banyak diketahui, kolagen merupakan komponen penting dalam pertumbuhan kulit, rambut, hingga kuku. Namun, tak hanya itu, kandungan vitamin C pada buah tomat juga memiliki peranan penting dalam pembentukan kolagen dalam tubuh. Tubuh yang kekurangan vitamin C akan sangat rentan terhadap kerusakan kulit akibat paparan sinar matahari, polusi, dan

asap. Jika Anda membiarkannya begitu saja, kulit akan lebih cepat keriput, kendur, muncul bercak hitam, hingga berbagai masalah kesehatan kulit lainnya.

### 3. Melancarkan pencernaan.

Jika Anda sedang mengalami sembelit atau [susah buang air besar](#), mengonsumsi buah tomat mungkin dapat membantu mengatasi kondisi tersebut. Pasalnya, kandungan air dan serat pada tomat dapat membantu melancarkan pergerakan usus dan sehingga buang air besar menjadi lancar.

Selain itu, serat dapat membuat kotoran yang terdapat pada usus terdorong keluar sehingga membantu mengurangi konstipasi atau sembelit. Tak heran jika buah tomat sering kali mendapat julukan sebagai buah pencahar.

Namun, uniknya, buah tomat juga baik dikonsumsi untuk mencegah diare. Oleh sebab itu, buah ini dapat memberikan manfaat untuk kesehatan pencernaan, mengingat buah ini dapat mengatasi kedua masalah utama pada sistem pencernaan.

### 4. Mengatasi Diabetes.

Salah satu manfaat yang bisa Anda dapatkan dari mengonsumsi buah tomat adalah membantu mengatasi penyakit diabetes. Hal ini dibuktikan oleh sebuah penelitian pada tahun 2017 yang menyatakan bahwa [pasien diabetes tipe 1](#) yang mengonsumsi makanan kaya serat mengalami penurunan kadar gula darah dalam tubuh.

Sementara itu, pasien [diabetes tipe 2](#) juga mengalami penurunan pada kadar gula darah hingga kadar lemak dalam tubuh. Oleh sebab itu, tak heran jika buah tomat dapat membantu mengatasi penyakit diabetes, karena dalam seangkup buah tomat, terdapat 2 gram serat.

Bahkan, The American Diabetes Association, menyarankan untuk mengonsumsi 25 gram serat setiap hari untuk wanita dan 38 gram serat setiap hari untuk pria jika ingin mengatasi penyakit kencing manis ini.

### 5. Mencegah Kanker.

Selain buah jeruk, ternyata tomat termasuk salah satu buah terbaik sebagai sumber vitamin C dan [antioksidan](#). Kandungan nutrisi yang melimpah dalam buah tomat ini memberikan manfaat dalam melawan pembentukan [radikal bebas](#) penyebab kanker.

Tak hanya itu, kandungan beta-karotene dalam tomat juga memiliki manfaat untuk mencegah pembentukan tumor pada penderita [kanker prostat](#). Hal ini telah terbukti melalui penelitian pada tahun 2016 dalam jurnal berjudul Molecular Cancer Research.

Belum lagi kandungan likopen dalam tomat yang ternyata memiliki manfaat lebih dari sekedar memberi warna merah pada buah ini. Likopen termasuk salah satu jenis polifenol yang dapat membantu pencegahan terhadap kanker prostat. Meski begitu, para ahli masih perlu melakukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan manfaat-manfaat tersebut.

### 6. Menjaga kesehatan jantung.

Sebuah penelitian dalam European Journal of Public Health menyebutkan bahwa [kandungan likopen](#) dan beta-karoten dalam tubuh dapat memengaruhi risiko Anda terhadap [serangan jantung](#).

Semakin rendah kadar likopen dan beta-karoten, semakin tinggi risiko Anda mengalami serangan jantung. Oleh sebab itu, mengonsumsi buah tomat yang kaya akan likopen dan beta-karoten dapat memberikan manfaat untuk menekan risiko mengalami salah satu [penyakit jantung](#) yang mematikan tersebut. Tak hanya itu, kandungan likopen juga berkhasiat [menurunkan kadar kolesterol](#) jahat yang merupakan faktor risiko dari penyakit jantung.

### 7. Meningkatkan kesehatan saat hamil.

Tahukah Anda bahwa buah tomat juga memiliki manfaat kesehatan untuk ibu hamil? Pasalnya, buah tomat memiliki [kandungan folat yang baik untuk kehamilan](#). Kandungan folat dalam buah tomat memberikan manfaat untuk menjaga janin dari cacat tabung saraf.

Sebenarnya, para dokter sering menyarankan kepada para ibu hamil untuk mengonsumsi suplemen asam folat untuk meningkatkan asupan folat. Meski demikian, lebih baik untuk mendapatkannya secara alami dari buah dan sayuran, salah satunya dengan mengonsumsi buah tomat secara rutin. Tak hanya itu, mengonsumsi buah tomat rupanya juga baik untuk menjaga kesehatan rahim bagi wanita yang sedang merencanakan program kehamilan.







bahan utama pembuatan sambal atau sebagai bumbu masakan agar rasa setiap masakan makin segar dan menggugah selera.






Ngomongin soal tomat, saat membeli tomat disarankan agar kita lebih cerdas. Pastikan untuk memilih tomat yang baik agar tomat awet dan tidak mudah busuk. Lantas, bagaimana cara memilih tomat yang baik? Simak tipsnya berikut ini.





1. Pilih tomat yang tidak terlalu berwarna merah. Tomat yang belum terlalu merah bisa tahan lebih lama dan memerah dengan sendirinya seiring bertambahnya waktu.
2. Untuk mendapatkan tomat dengan kandungan air lebih, pilihlah tomat dengan ukuran besar dan terlihat masih segar.
3. Pilih juga tomat yang masih terasa berat saat diangkat, kulitnya kencang atau segar dan tidak terdapat noda.
4. Hindari memilih tomat yang ringan, permukaan kulitnya kusut atau bahkan kering. Tomat ini sudah terlalu matang dan atak akan tahan lama.
5. Pilih tomat yang masih terdapat tangkainya. Umumnya, tomat yang masih memiliki tangkai buah lebih awet, tahan lama dan masih segar. Perhatikan juga tangkai buah tomat, jika warnanya hijau dan segar, berarti tomat masih baru.
6. Saat membeli tomat, hindari membeli tomat yang sudah bonyok, kulitnya tergores atau tomat dalam keadaan tidak mulus. Tomat yang berkualitas baik umumnya akan terlihat segar dan mulus.

Itulah cara memilih buah tomat yang baik dan tidak mudah busuk. Semoga informasi ini bermanfaat. Makin bijak dan cerdas lagi dalam memilih setiap bahan makanan atau masakan ya Sahabat Fimela.

<https://www.fimela.com/lifestyle/read/3690075/cara-memilih-buah-tomat-yang-baik-dan-tidak-mudah-busuk>

**MEDIA PEMBELAJARAN**  
**TK PERTIWI KEBOJONGAN**  
**KELOMPOK A : ( USIA 4 – 5 TAHUN )**

<b>Tema/Tub Tema/Sub-sub Tema</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>KD</b>	<b>Media yang dibutuhkan</b>	<b>Cara membuat media</b>
<b>Tanaman/Tana man buah/Tomat</b>	Anak mampu meyakini bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan. (NAM ) (A3)	1.1	Anak	
	Anakmampu menunjukkan perilaku sikap bertanggung jawab. (SOSEM)(A5)	2.12	Anak	
	Anak mampu melakukan berbagai gerakan secara seimbang dan terkontrol. (FM) (P5)	3.3-4.3	Anak	
	Anak mampu menganalisis dan praktek langsung menanam bibit tomat di gelas plastik. (BHS)(HOTS-C4)	3.8-4.8	Media tanam (tanah kohe), sendok tanah, gelas plastik, bibit tomat, air	Gelas plastik diisi tanah kohe, bibit tomat ditanam kemudian disiram air 
	Anak mampumenghubun gkan tulisan sederhana dengan gambar tomat. (BHS)(HOTS-C6)	3.12-4.12	Tutup botol, styroform, gambar dan tulisan tomat   	Tutup botol di tempel gambar tomat ( tomat hijau, cherry, apel dll), buat tulisan tomat apel, tomat cherry 
	Anak mampu membuat eksperimen sel	2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomat</li> <li>• Kabel kecil warna biru</li> </ul>	Lilitkan kabel merah pada paku, lilitkan kabel hitam

<p>volta sederhana dengan media tomat.(KOG)(HOT S-C6)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kabel kecil warna merah</li> <li>• Kabel kecil warna hitam</li> <li>• Ekrup warna hitam</li> <li>• Skrup warna kuning</li> <li>• Lampu LED</li> <li>• Styroform</li> <li>•</li> </ul> 	<p>pada sekrup, lilitkan kabel biru pada paku dan ujunglainnya pada sekrup (ada 3 rangkaian ) kemudian kabel hitam dililitkan ke ke kaki lampu LED dan satu kaki lainnya dililitkan ke kabel merah</p> 
<p>Anak mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai dengan kreasinya (SENI) (HOTS-C6)</p>	<p>3.15-415</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tisu</li> <li>• Kertas krep warna merah, orange, hijau</li> <li>• Lemkertas dan lem UHU</li> <li>• Gunting</li> <li>• Styroform</li> </ul> 	<p>1 lembar tisu di remas menjadi bulatan kemudian di lapisi kertas krep warna merah atau hijau di bikin bulatan dan ujungnya di lem. Gunting potongan kertas membentuk tangkai dan di lem di bulatan tersebut, ambil kertas krep lainnya di pilin di buat sebagai tangkainya dengan cara di lem.</p> 

## RUBRIK PENILAIAN

LP	INDIKATOR PENILAIAN	KD	KEGIATAN	BB	MB	BSH	BSB
NA M	Anak mampu <b>meyakini</b> bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan	1.1	<b>Meyakini</b> bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan	Belum mampu meyakini bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan	Mulai mampu meyakini bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan	Sudah mampu meyakini bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan	Mampu meyakini bahwa tomat adalah ciptaan Tuhan tanpa bimbingan
SOS EM	Anak mampu <b>menunjukkan</b> perilaku sikap bertanggung jawab	2.12	<b>Menunjukkan</b> perilaku sikap bertanggung jawab	Belum mampu menunjukkan perilaku sikap bertanggung jawab	Mulai mampu menunjukkan perilaku sikap bertanggung jawab	Sudah mampu menunjukkan perilaku sikap bertanggung jawab	Mampu menunjukkan perilaku sikap bertanggung jawab tanpa bimbingan
FM	Anak mampu <b>melakukan</b> berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol.	3.3-4.3	<b>Melakukan</b> berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol	Belum mampu melakukan gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol	Mulai mampu melakukan gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol	Sudah mampu melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol	Mampu melakukan berbagai gerakan terkoordinasi secara seimbang dan terkontrol tanpa bimbingan
BHS	Anak mampu <b>menganalisis</b> dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik	3.8-4.8	<b>Menganalisis</b> dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik	Belum mampu menganalisis dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik	Mulai mampu menganalisis dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik	Sudah mampu menganalisis dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik	Mampu menganalisis dan praktik langsung menanam bibit tomat di gelas plastik tanpa bimbingan
BHS	Anak mampu <b>menghubung</b>	3.12-	<b>Menghubung</b> kaitan	Belum mampu	Mulai mampu	Sudah mampu	Mampu menghubungkan

	kan tulisan sederhana dengan gambar tomat	4.12	sedehana dengan gambar tomat	menghubungkan tulisan sederhana dengan gambar tomat	menghubungkan tulisan sederhana dengan gambar tomat	menghubungkan tulisan sederhana dengan gambar tomat	gkan tulisan sederhana dengan gambar tomat tanpa bimbingan
KOG	Anak mampu membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat	2.2	Membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat	Belum mampu membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat	Mulai mampu membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat	Sudah mampu membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat	Mampu membuat eksperimen sel volta sederhana dengan media tomat tanpa bimbingan
SENI	Anak mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya	3.15-4.15	Menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya	Belum mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya	Mulai mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya	Sudah mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya	Mampu menciptakan bentuk tomat dengan media kertas krep sesuai kreasinya tanpa bimbingan

