

NASKAH SOAL

Petunjuk: Jawablah soal berikut dengan memilih jawaban yang paling tepat!

1. Kelainan pada sistem pencernaan yang disebabkan jumlah asam klorida dalam lambung berlebihan disebut ...
 - a. Maag
 - b. Diare
 - c. Konstipasi
 - d. Obesitas
2. Gaya hidup dalam hal pola makan masyarakat kita sekarang ini seringkali tidak memperhatikan kesehatan. Makan makanan yang banyak mengandung kolesterol tinggi tanpa diimbangi akan kebutuhan sayur dan buah setiap hari. Padahal sayur dan buah merupakan serat alami yang harus selalu tersedia dalam setiap menu makan. Kekurangan serat dapat menyebabkan kita mengalami susah buang air besar tersebut adalah ...
 - a. Apendisitis
 - b. Diare
 - c. Maag
 - d. Konstipasi
3. Salah satu cara menjaga organ pencernaan agar tidak terjadi gangguan yang berhubungan dengan pencernaan seperti pada gambar adalah...



- a. Berolahraga secara teratur dan tidak merokok
 - b. Menghindari makanan yang banyak mengandung cabe dan asam
 - c. Tidak boleh menahan BAB agar tidak terbentuk batu empedu
 - d. Hindari atau batasi makanan yang berkolesterol tinggi untuk mencegah batu empedu
4. Satria mengalami gangguan pada lambung (Maag) karena sering mengonsumsi makanan yang terlalu pedas dan asam, sehingga dapat meningkatkan asam lambung. Cara yang dilakukan agar terhindar dari penyakit tersebut adalah...
 - a. Meminum minuman keras seperti alkohol
 - b. Makan teratur, tidak mengonsumsi makanan pedas dan asam
 - c. Merokok
 - d. Makan makanan yang mengandung asam
 5. Dito mengalami gangguan pencernaan makanan dengan gejala sebentar-sebentar buang air besar berbentuk encer, hal itu dirasakan Dito karena suka mengonsumsi makanan cepat saji

yang tidak terjamin kebersihannya. Gangguan pencernaan yang dialami Dito tersebut adalah....

- | | |
|-------------|---------------|
| a. Obesitas | c. Konstipasi |
| b. Maag | d. Diare |

6. Gangguan pencernaan yang disebabkan karena kondisi tubuh yang memiliki kandungan lemak berlebih sehingga dapat menimbulkan efek kegemukan pada kesehatan tubuh adalah

- | | |
|-------------|---------------|
| a. Obesitas | c. Diare |
| b. Maag | d. Konstipasi |

7. Upaya untuk mengatasi penyakit obesitas adalah ...

- a. Olahraga teratur dan mengatur pola makan
- b. Olah raga dan makan makanan yang mengandung karbohidrat
- c. Makan teratur dan sering cuci tangan
- d. Olah raga dan sering cuci tangan