

# SOAL UJI KOMPETENSI LITERASI SAINS

## ZERO HUNGER



Untuk  
SD / MI

**NAMA** : .....

**KELAS** : .....

**SEKOLAH** : .....



## SOAL PILIHAN GANDA

Pilihlah jawaban yang paling tepat, dengan memilih salah satu opsi a, b, c, atau d !



Q Cermatilah video berikut ini ! ✕



1. Berdasarkan video akibat dari mengonsumsi makanan yang tidak mengandung gizi seimbang dapat menyebabkan beberapa penyakit bagi tubuh manusia. Penyakit yang disebabkan akibat kekurangan karbohidrat dan kekurangan vitamin A yang sesuai dengan cuplikan video tersebut secara berurutan adalah .....

- a. Busung lapar dan obesitas
- b. Gondok dan rabun senja
- c. Busung lapar dan rabun senja
- d. Anemia dan Obesitas

2. Cermatilah gambar berikut ini !



Berdasarkan gambar tersebut kelompok makanan dalam tumpeng lapis ketiga termasuk ke dalam kelompok makanan yang memiliki kandungan gizi berupa .....

- a. Protein
- b. Karbohidrat
- c. Lemak
- d. Mineral

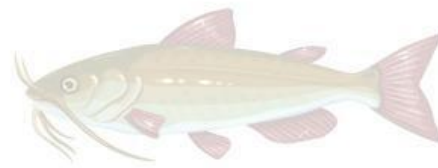
3. Berikut ini terdapat ragam makanan yang memiliki kandungan gizi di dalamnya, diantaranya:

- 1) Pisang, yoghurt, daging ayam, telur dan susu
- 2) Nasi putih, gandum, ubi, kentang dan jagung
- 3) Kentang, nasi merah, singkong, sagu dan ubi
- 4) Telur, ikan, alpukat, hati sapi dan roti
- 5) Ketan, nasi putih, singkong, jagung dan sagu



Berdasarkan ragam makanan tersebut, manakah **contoh** makanan yang mengandung **karbohidrat** didalamnya?

- a. (1), (3) dan (5)
- b. (3), (2) dan (4)
- c. (4), (1) dan (5)
- d. (5), (3) dan (2)



WWW.BATUMENYAH.DESALID

## CEGAH STUNTING

### KENALI PENYEBABNYA

**APA ITU STUNTING ?**

Stunting adalah keadaan tubuh yang sangat pendek, dilihat dengan standar baku WHO-MGRS (multicentre growth reference study)

**PENYEBAB STUNTING :**

-  Kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan
-  Kurangnya akses ke makanan bergizi, hal ini dikarenakan makanan bergizi di Indonesia mahal
-  Terbatasnya layanan kesehatan termasuk layanan ANC-Ante Natal Care (pelayanan kesehatan untuk ibu pada masa kehamilan), Post Natal dan pembelajaran dini yang berkualitas
-  Kurangnya akses air bersih dan sanitasi

Sumber: Kementerian Kesehatan RI | Produk 23-01-2018

MELIBATKAN GENERASI MUDA DALAM GERAKAN ANTI STUNTING

4. Cermatilah poster berikut mengenai stunting !

Salah satu **penyebab** terjadinya **stunting** pada sebagian anak di Indonesia berdasarkan poster di samping adalah ....

- a. Pengetahuan ibu terhadap kesehatan gizi sangat baik.
- b. Pemenuhan akses untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi sangat kurang.
- c. Pemenuhan akses air bersih dan sanitasi dengan baik.
- d. Pemenuhan layanan kesehatan yang sangat berkualitas.



**Cermat teks cerita berikut untuk menjawab pertanyaan nomor 5 !**

Pada pagi hari, Naura bersama Bu Siti pergi ke minimarket terdekat untuk membeli beragam makanan. Baru sampai di minimarket, Naura langsung berlari menuju tempat penyimpanan buah-buahan. Ia ingin sekali membeli berbagai jenis buah. Kemudian ia bertanya kepada ibunya "Bu, bolehkah Naura membeli buah-buahan yang banyak?" ucap Naura. Ibunya menjawab "Boleh nak, pilihlah buah-buahan yang kamu suka ya!" ujar ibunya kepada Naura. Naura sangat senang mendengar ucapan ibunya, sehingga ia membeli banyak buah-buahan diantaranya ada buah jeruk, mangga, stroberi dan apel. Sesampainya di rumah, ia langsung memakan buah-buahan yang telah dibelinya.

5. Berdasarkan teks cerita tersebut, perilaku yang sesuai dengan pernyataan berikut ini adalah...

- a. Jika mengonsumsi makanan yang sehat dapat membuat tubuh menjadi lebih lemah.
- b. Memiliki gaya hidup seimbang itu penting dengan memilih makanan yang bergizi.
- c. Memilih makanan yang bergizi merupakan salah satu perilaku hidup kurang sehat.
- d. Gaya hidup yang tidak seimbang sangat penting agar tubuh menjadi sehat dan kuat.

6. Cermati tabel berikut ini, kemudian isilah bagian yang kosong dengan benar !

Zat Gizi	Fungsi	Sumber Makanan
<b>Karbohidrat</b>	Sebagai sumber tenaga bagi tubuh	1) .....
<b>Protein</b>	Memelihara dan memperbaiki sel tubuh yang rusak	<b>Susu, Telur</b>
2) .....	Memperlancar metabolisme tubuh	<b>Jeruk, Wortel</b>
<b>Lemak</b>	Membantu penyerapan vitamin dalam tubuh	<b>Coklat, Keju</b>
<b>Kalsium</b>	Membantu membentuk tulang dan gigi	<b>Salmon, Brokoli</b>

Berdasarkan tabel tersebut jawaban yang paling benar adalah ....

- a. (1) Nasi, Jagung dan (2) Vitamin
- b. (1) Daging, Ikan dan (2) Mineral
- c. (1) Tomat, Stroberi dan (2) Vitamin
- d. (1) Kacang, Mentega dan (2) Mineral



## 7. Perhatikan poster berikut ini dengan cermat dan teliti !



Berdasarkan poster tersebut, informasi apa yang kalian dapat?

- Kasus stunting di Indonesia pada usia 0-5 bulan sangat rentan terjadi dengan persentase sebanyak 20,4%
- Kasus stunting di Indonesia paling rentan terjadi pada anak usia 6-11 bulan dengan persentase sebanyak 26,2%
- Kasus stunting di Indonesia pada usia 12-23 bulan sangat rentan terjadi dengan persentase sebanyak 22,4%
- Kasus stunting di Indonesia paling rentan terjadi pada anak usia 24-35 bulan dengan persentase sebanyak 26,2 %

Simak audio berikut ini dengan teliti dan cermat !

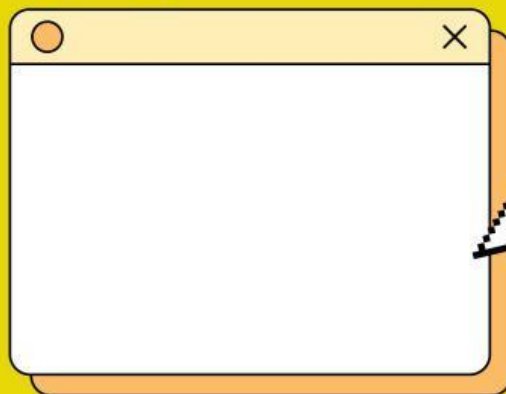


8. Setiap makanan yang disiapkan oleh ibu untuk keluarganya memiliki berbagai macam kandungan didalamnya. Urutan kandungan gizi berdasarkan audio tersebut yang paling tepat adalah .....

- Karbohidrat, protein dan vitamin
- Protein, Vitamin dan Lemak
- Lemak, karbohidrat dan vitamin
- Karbohidrat, protein dan mineral



Pengawetan makanan adalah cara yang agar makanan bisa bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama, yakni bisa lebih dari satu bulan lamanya. Pengawetan makanan dibagi menjadi dua jenis yaitu pengawet alami dan pengawet buatan. Pengawetan dikatakan alami karena prosesnya tidak menggunakan bahan kimia dan berbahaya sama sekali, seperti halnya kegiatan pengawetan makanan yang terdapat dalam video berikut ini!



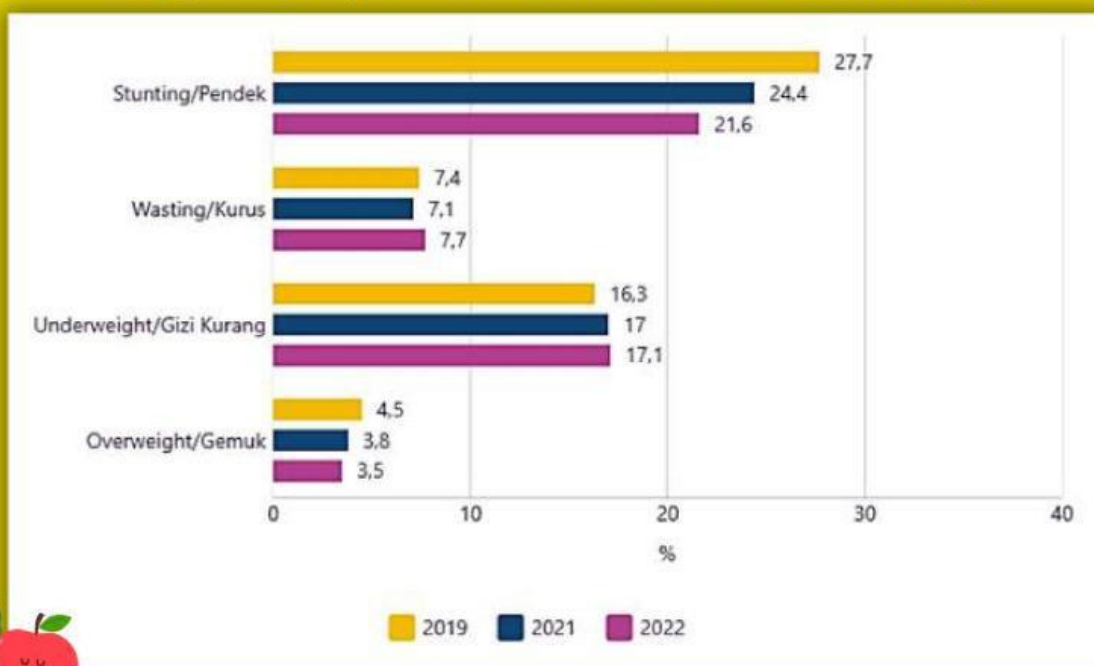
9. Berikut ini tahapan pengolahan untuk mengawetkan ikan asin agar tahan lama yang **tidak sesuai** dengan cuplikan video tersebut adalah .....

- a. Merendam bahan makanan menggunakan garam kasar selama 12 jam.
- b. Merendam bahan makanan dalam air yang mendidih selama 5 menit.
- c. Merendam bahan makanan menggunakan air dingin selama 5 menit.
- d. Menjemur bahan makanan dengan cahaya matahari sampai benar-benar kering.

**Q Cermatilah grafik berikut ini !**



### Tingkat Penyakit dari Gizi Tidak Seimbang



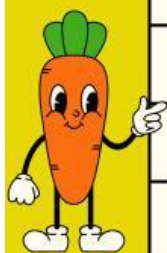
10. Informasi apa yang kalian dapatkan setelah mencermati grafik tersebut ?

- a. Kasus stunting di Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2022 dari tahun sebelumnya.
- b. Kasus wasting di Indonesia pada tahun 2022 sangat tinggi hingga mencapai 27,7%
- c. Kasus wasting di Indonesia merupakan kasus yang paling sedikit daripada kasus lainnya.
- d. Kasus stunting di Indonesia pada tahun 2022 sangat tinggi hingga mencapai 21,6%

11. Betadine digunakan untuk menguji apakah suatu makanan mengandung karbohidrat atau tidak. Jika makanan yang kita teteskan betadine berubah menjadi berwarna ungu pekat/hitam, maka makanan tersebut mengandung karbohidrat yang tinggi, seperti dalam tabel berikut ini !

**Tabel Hasil Pengamatan Praktikum Uji Karbohidrat menggunakan Betadine**

Makanan	Deskripsi Perubahan Warna
<b>Tahu</b>	Tidak mengalami perubahan warna
<b>Nasi</b>	Mengalami perubahan warna menjadi ungu pekat
<b>Jagung</b>	Mengalami perubahan warna menjadi ungu muda
<b>Tempe</b>	Tidak mengalami perubahan warna
<b>Kentang</b>	Mengalami perubahan warna menjadi ungu
<b>Telur</b>	Tidak mengalami perubahan warna
<b>Roti</b>	Mengalami perubahan warna menjadi ungu



Berdasarkan hasil tabel pengamatan pada praktikum uji karbohidrat menggunakan betadine, dapat disimpulkan bahwa....

- a. Tahu mengandung karbohidrat yang tinggi karena berubah menjadi warna ungu kehitaman setelah ditetesi betadine.
- b. Roti tidak mengandung karbohidrat karena tidak berubah warna setelah ditetesi betadine.
- c. Nasi mengandung karbohidrat yang tinggi karena berubah menjadi warna ungu pekat setelah ditetesi betadine.
- d. Telur mengandung banyak karbohidrat didalamnya karena berubah menjadi ungu pekat setelah ditetesi betadine.

🔍 Simak cuplikan video berikut ini ! ✕



12. Berdasarkan cuplikan video tersebut, proses pasteurisasi merupakan salah satu tahapan dalam pembuatan yoghurt yang wajib dilakukan karena berfungsi untuk ....

- a. Membunuh mikroorganisme jahat pada susu seperti bakteri
- b. Memperkuat daya tahan tubuh melalui kualitas susu yang baik
- c. Mempercepat perkembangan bakteri jahat pada susu
- d. Membunuh bakteri baik yang terdapat pada susu dengan cepat

**Bacalah wacana berikut ini dengan cermat dan teliti !**

### **Membuat Makanan Lebih Tahan Lama**

Tidak semua makanan yang kita konsumsi dapat bertahan lama. Tentu kita sering lihat kue atau makanan yang tidak tahan lama lebih dari sehari bukan? Makanan juga bisa basi bahkan membusuk. **Pembusukan** lebih sering terjadi pada makanan yang basah dan lembab. Hal ini dikarenakan kadar air yang tinggi dalam makanan dapat mempercepat proses pembusukan. Untuk membuat makanan tahan lebih lama maka kalian bisa melakukan pengawetan makanan.

Pengawetan makanan dibagi menjadi pengawet alami dan pengawet buatan. **Pengawetan dikatakan alami** karena proses ini tidak menggunakan bahan kimia dan berbahaya sama sekali. Prosesnya hanya perlu merendam bahan makanan dengan air garam, mengeringkannya di bawah sinar matahari, menggunakan teknik pasteurisasi untuk mengurangi mikroba yang terkandung pada makanan. Sedangkan **pengawetan makanan secara buatan** biasanya ditambahkan beberapa zat kimia yang termuat dalam beberapa **teknik** diantaranya pengeringan, pengasinan/penggaraman, pengasapan, pemanisan, pengalengan, pendinginan, fermentasi dan sebagainya. Pemilihan teknik pengawetan ini dilihat berdasarkan jenis makanannya, karena tidak semua makanan cocok diawetkan dengan menggunakan teknik tertentu.

13. Berdasarkan teks wacana tersebut pernyataan dibawah ini yang paling tepat adalah .....

- a. Pengawetan makanan secara alami biasanya ditambahkan beberapa zat kimia
- b. Semua makanan yang dikonsumsi oleh manusia dapat bertahan lama
- c. Teknik pengawetan tidak dapat digunakan pada semua jenis makanan
- d. Proses pengawetan secara alami contohnya adalah fermentasi

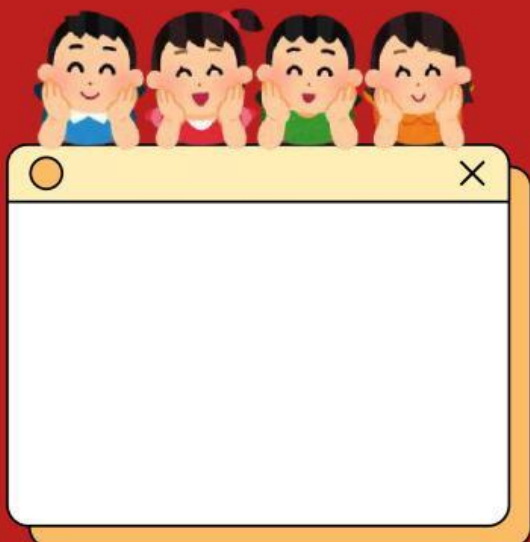
Simak audio berikut ini dengan teliti dan cermat !



14. Berdasarkan audio tersebut, media tanam yang tepat untuk digunakan oleh Ratna adalah....

- a. Hidroponik
- b. Tanah subur
- c. Batang pisang
- d. Tanah liat

Q Cermatilah video berikut ini ! ✕



15. Berdasarkan video praktikum uji protein terhadap 12 bahan makanan yang telah diujikan, makanan mana saja yang mengandung protein didalamnya?

- a. Susu, roti, bakso, pisang dan kentang
- b. Tahu, tempe, kacang, susu dan ikan
- c. Jagung, nasi, tahu, tempe dan daging
- d. Pisang, ikan, jagung, nasi dan kacang

# SOAL URAIAN

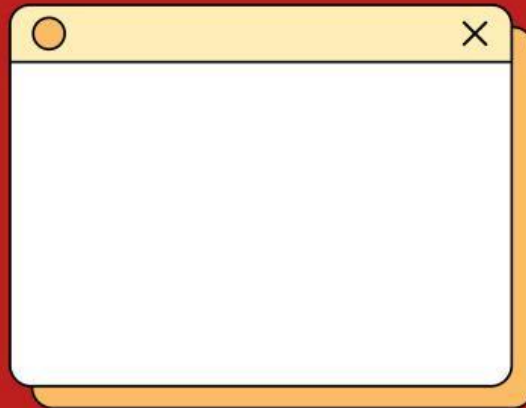
Jawablah pertanyaan berikut  
dengan baik dan benar !



1. Tidak semua makanan dapat bertahan lama, sehingga pengawetan pada makanan sangat diperlukan. Teknik dalam mengawetkan makanan sangatlah beragam. Perhatikan gambar makanan pada tabel berikut ini ! Tuliskan teknik pengawetan apa saja yang sesuai dengan makanan tersebut!

Makanan	Teknik Pengawetan
	.....
	.....
	.....
	.....

🔍 Simak video berikut dengan cermat! ✕



2. Berilah tanda centang (v) pada pernyataan yang sesuai dengan video tentang “Menanam Sayuran” ! (Jawaban lebih dari satu)

- Menanam sayuran dengan media pot adalah cara yang tidak biasa digunakan orang
- Menyiram tanaman dan memberi pupuk seperlunya saja/tidak rutin
- Media pot cocok untuk wilayah perkotaan yang memiliki lahan sempit
- Tanaman sayur yang bisa ditanam di pot diantaranya bawang merah, bawang putih
- Letakan pot pada tempat yang suhunya lembap/tidak terkena sinar matahari

3. Simak audio berikut ini dengan teliti dan cermat ! 🔍



a. Masyarakat yang mengonsumsi keripik bayam termasuk ke dalam kegiatan ekonomi berupa....

b. Jelaskan bagaimana kegiatan produksi yang dilakukan dalam cerita tersebut?

c. Siapakah tokoh yang berperan sebagai pembudidaya sayuran ?

Q Cermatilah gambar berikut ini ! X



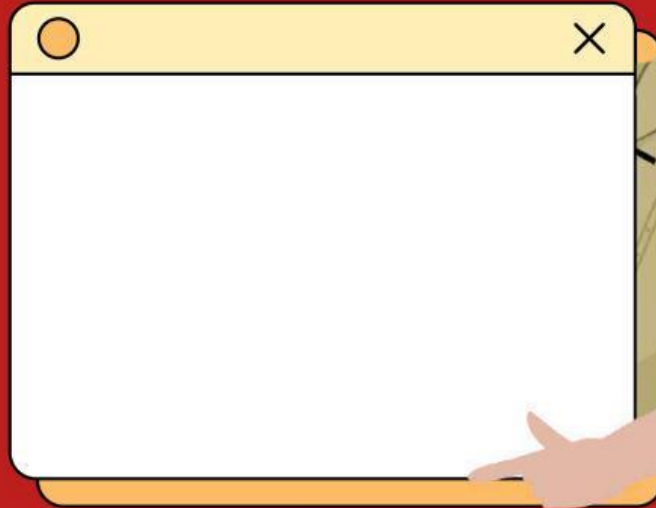
Terdapat cara yang dapat dilakukan agar ikan hasil penangkapan para nelayan di laut tidak cepat membusuk yakni salah satunya bisa dengan cara mengawetkan ikan tersebut melalui teknik pengasinan/penggaraman serta pengeringan sehingga bisa menghasilkan produk berupa ikan asin yang tentunya dapat dihasilkan melalui berbagai tahapan.

Berikut ini tahapan dalam mengolah ikan asin, diantaranya:

- (1) Taburkan garam ke dalam wadah secara berlapis yang berfungsi sebagai alas pada saat proses penggaraman
- (2) Tutuplah tumpukan ikan dan garam tersebut dengan keranjang /anyaman bambu dan beri pemberat di atasnya
- (3) Pilihlah ikan yang masih segar kemudian dicuci agar bersih hingga bebas dari sisa-sisa kotoran.
- (4) Pada saat penjemuran/pengeringan, ikan sekali-kali dibalik agar ikan cepat mengering.
- (5) Cucilah dengan air bersih dan tiriskan, susun ikan di atas tempat penjemuran.
- (6) Biarkan selama beberapa hari hingga 2-3 hari untuk terjadinya proses penggaraman.
- (7) Setelah melalui tahap penggaraman dan pengeringan, ikan asin siap untuk dikemas.

4. Setelah kalian melihat beberapa tahapan dalam membuat ikan asin, maka urutan yang paling tepat berdasarkan beberapa tahapan tersebut adalah [.....], [.....], [.....], [.....], [.....], [.....], [.....]

5. Simak video berikut ini dengan cermat!



a. Pangan yang aman harus bebas dari 3 bahaya yakni .....

b. Terdapat benda yang tidak boleh ada dalam pangan seperti rambut dan staples, hal tersebut termasuk ke dalam ciri dari bahaya apa ?

c. Jelaskan maksud dari Cek KLIK dalam upaya pencegahan bahaya fisik !

**K** =

**I** =

**L** =

**K** =

d. Jelaskan apa saja yang termasuk bahan racun alami !



*Selamat Mengerjakan*