



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



I. Pilihan Ganda

Nama :

Kelas :

Pilihlah satu jawaban yang tepat!

1. Zat makanan utama penghasil energi adalah karbohidrat, protein dan lemak. Zat gizi penghasil energi ini sebagian besar dihasilkan oleh bahan makanan pokok. Zat makanan yang menghasilkan energi tertinggi untuk satuan berat yang sama adalah....

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

2. Apabila seseorang mengalami infeksi pada kelenjar empedu sehingga harus diangkat kemungkinan orang tersebut harus mengurangi konsumsi....

- a. Pati
- b. Protein
- c. Gula
- d. Lemak
- e. Air

3. Mineral merupakan senyawa non-organik yang tidak menyediakan energi. Fungsi mineral bagi tubuh manusia yakni, untuk menambah kekuatan pada tulang dan gigi, sebagai penyangga, dan sebagai proses perubahan energi serta osmosis. Mineral terdiri atas dua kelompok, meliputi:

Unsur makro (makroelemen), merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak.

Unsur mikro (mikroelemen), merupakan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, tetapi defisiensinya dapat mengakibatkan proses metabolisme terganggu.

Berdasarkan pernyataan di atas, yang termasuk dalam unsur makroelemen adalah.....

- a. Kalsium
- b. Asam amino
- c. Yodium
- d. Besi
- e. Glukosa



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



4. Makanan yang menunjukkan reaksi positif terhadap biuret merupakan termasuk kandungan zat makanan.....
- Vitamin
 - Lemak
 - Protein
 - Karbohidrat
 - Glukosa
5. Dalam proses penyerapan makanan, lemak akan dipecah menjadi.....
- Asam amino dan asam lemak
 - Asam lemak dan gliserol
 - Amilum dan asam lemak
 - Asam lemak dan enzim
 - Glukosa dan asam lemak
6. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air
 - Makanan halus, makanan kasar, air, glukosa, susu
 - Sodium klorida, vitamin A, vitamin B, mineral, glukosa
 - Serat nabati, lemak hewani, wortel, bawang putih, cabe
 - Asam amino, makanan tanpa lemak, protein, karbohidrat, mineral
7. Mengapa kita penting menyusun menu makanan seimbang berdasarkan piramid makanan.....
- Cara untuk mengukur kalori dalam makanan
 - Cara untuk mengatur makanan dalam tumpukan seperti piramida
 - Panduan grafis yang menggambarkan proporsi makanan yang sehat dalam diet harian
 - Struktur piramida yang digunakan untuk menyusun makanan secara estetik.
 - Struktur piramida yang digunakan untuk menyusun makanan supaya rapi



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



8. Dino berumur 40 tahun memiliki tinggi 180 cm dengan berat badan 70 kg. Bagaimanakah status gizi dari dino.....
- a. Kurus, kekurangan berat badan tingkat berat.
 - b. Gemuk, kelebihan berat badan tingkat rendah.
 - c. Gemuk, kelebihan berat badan tingkat berat
 - d. Normal, berat badan ideal
 - e. Kurus, kekurangan berat badan tingkat tinggi
9. Candra merupakan seorang polisi yang memiliki berat badan 60 kg dan tinggi badan 180 cm. Menurut kamu berapakah berat badan ideal yang harus dimiliki candra.....
- a. 15 kg
 - b. 13 kg
 - c. 25 kg
 - d. 10 kg
 - e. 12 kg
10. Energi yang dibutuhkan seseorang untuk tiap meter persegi permukaan tubuh dalam keadaan istirahat total disebut.....
- a. Metabolisme Basal
 - b. Nilai metabolisme tubuh
 - c. RMR
 - d. Metabolisme minimum rata-rata
 - e. BMR
11. Sistem pencernaan makanan pada manusia, organ-organnya terbagi atas kelenjar dan saluran pencernaan. Berikut ini organ yang tergolong ke dalam saluran pencernaan yang juga sebagai kelenjar pencernaan ialah ...
- a. Usus halus dan lambung
 - b. Pankreas dan hati
 - c. Usus halus dan hati
 - d. Pankreas dan usus halus
 - e. Hati dan lambung



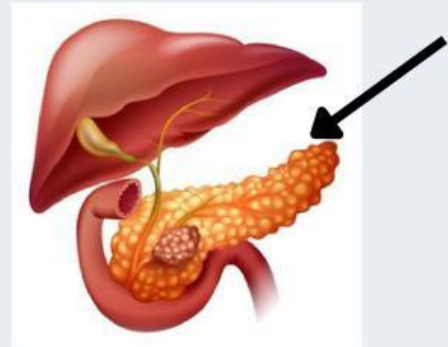
ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



12. Perhatikan gambar disamping!
enzim hasil sekresi pada organ diatas adalah.....

- a. Lipase, amilase, tripsinogen
- b. HCl, pepsin, renin
- c. Amilase, asam lemak, lipase
- d. Amilase, ptialin
- e. Amilase, lisozim, lipase



13. Zat yang memberi warna kuning pada feses adalah bilirubin dan biliverdin yang berasal dari.....

- a. Hati
- b. Pankreas
- c. Empedu
- d. Lambung
- e. Duodenum

14. Seorang siswa mengalami gangguan pencernaan makanan dengan gejala sukar membuang air besar. Gangguan ini disebut

- a. Sembelit, disebabkan makanannya kurang mengandung serat
- b. Diare, disebabkan keracunan makanan
- c. Kolik, disebabkan kekurangan vitamin C
- d. Apendisitis, disebabkan infeksi kuman
- e. Peritonitis, disebabkan infeksi selaput rongga tubuh

15. Penyebab terjadinya obesitas pada anak remaja yakni

- a. Tinggal di lingkungan dengan gaya hidup yang sehat
- b. karena jarang buang air besar
- c. Terlalu sering berolahraga lari
- d. Tidak teraturnya pola makan dan terlalu sering mengonsumsi *junkfood*
- e. Feses sangat lambat didorong oleh kolon, karena terlalu banyak penyerapan air



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



III. Menjodohkan

Gigi Taring

Suatu kondisi dimana jumlah air liur yang dihasilkan sangat sedikit.

Maltase

Senyawa organik kompleks yang tersusun atas unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O).

Xerostomia

Mencerna dan menyerap zat yang diperlukan dan mendorong isinya.

Karbohidrat, lemak, protein

Ujungnya runcing, berfungsi untuk mencabik makanan

Usus Halus

Untuk menghidrolisis maltosa menjadi dua molekul glukosa.



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



III. isian singkat

1. Sumber energi bagi tubuh adalah,, dan
2. Gugus gula yang menyusun karbohidrat dibedakan menjadi tiga, yaitu,, dan
3. Protein adalah senyawa organik yang tersusun atas unsur, , dan ,
4. Pengujian amilum menggunakan reagen....., bahan makanan positif mengandung amilum jika menunjukkan warna sampai
5. Pengukuran lemak tubuh berdasarkan tinggi dan berat badan, untuk mengetahui status gizi seseorang dapat dihitung menggunakan rumus.....
6. Gigi dibedakan menjadi empat macam yaitu,,,, dan
7. Makanan yang tidak diserap akan masuk ke dalam kolon dan di dalam kolon, sisa makanan akan dibusukkan oleh bakteri
8. Kelenjar pencernaan terdiri atas,, dan
9. Suatu keadaan dimana aliran feses dari perut ke usus terlalu cepat sehingga defekasi menjadi lebih sering dengan feses yang banyak mengandung air merupakan penyakit.....
10. Duodenoscopy digunakan untuk memeriksa bagian.....



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA

IV. Uraian

1.

Apa yang dimaksud dengan makan yang baik dan jelaskan syarat-syarat suatu makanan disebut makanan yang baik?

jawaban:

2.

Jelaskan pengelompokkan zat makanan berdasarkan fungsinya?

jawaban:

3.

Apa saja organ yang menyusun sistem pencernaan manusia? Dari organ-organ tersebut, organ manakah yang melakukan pencernaan secara kimiawi?

jawaban:



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA

IV. Uraian

4.

Kolik dan ulkus merupakan penyakit/kelainan yang menyerang lambung. Apakah perbedaan kedua penyakit/kelainan ini?

jawaban:

5.

Apa yang dimaksud dengan diare? Tuliskan faktor yang menyebabkannya!

jawaban:
