Nama :

No.absen :

Kelas :

Latihan Soal 2

Silahkan kerjakan latihan soal 1 dengan memilih jawaban yang menurut anda paling benar antara A, B, C, atau D!

1. Apabila seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi oleh bakteri *Salmonella typhi*, gejala apa yang mungkin muncul...
   A. Demam tinggi, nyeri perut, dan ruam
   B. Nyeri di sekitar pusar yang berpindah ke kanan bawah perut
   C. Nyeri gigi tajam dan sensitivitas terhadap makanan manis
   D. Kulit dan mata menguning, serta nyeri di bagian kanan atas perut

2. Jika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 30 kg/m², kondisi medis apa yang mungkin mereka alami dan bagaimana cara mengatasinya?
   A. Obesitas, dengan mengonsumsi antibiotik
   B. Gastritis, dengan mengatur pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik.
   C. Obesitas, dengan mengatur pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik
   D. Gastritis, dengan meningkatkan asupan makanan berserat.

3. Bila seseorang mengalami hepatitis yang disebabkan oleh infeksi virus, tindakan mana yang tidak disarankan?
   A. Mengonsumsi obat antivirus.
   B. Menghindari alkohol.
   C. Mengurangi aktivitas fisik
   D. Menerapkan diet sehat yang mendukung kesehatan hati

4. Mana di antara pilihan berikut yang merupakan cara yang benar untuk mengatasi gastritis...
   A. Meningkatkan konsumsi makanan pedas dan berlemak
   B. Mengurangi konsumsi nasi goreng dan makanan cepat saji

LIVEWORKSHEETS

C. Minum air yang banyak tanpa mengubah pola makan
D. Mengonsumsi lebih banyak minuman bersoda

5. Gejala utama dari penyakit GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) adalah...
   A. Nyeri dada seperti terbakar
   B. Sakit kepala dan demam
   C. Nyeri pada sendi
   D. Buang air besar terus-menerus

6. Berikut ini adalah nama-nama organ apada tubuh manusia...
   1) Minum antibiotik
   2) Menghindari makanan pedas dan berlemak
   3) Menjaga hidrasi dengan banyak minum air
   4) Mengonsumsi banyak makanan tinggi serat
   5) Menghindari stres dan menggunakan obat penghilang rasa sakit

   Langkah-langkah yang paling sesuai untuk mengatasi diare adalah...
   A. 1), 2), dan 3) C. 1), 4), dan 5)
   B. 2), 3), dan 4) D. 2), 4), dan 5)

7. Manakah di antara kondisi-kondisi berikut ini yang bukan merupakan gangguan sistem pencernaan...
   A. Diabetes Mellitus
   B. Diare
   C. Gastritis
   D. Apenditis

8. Untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, sebaiknya kita mengonsumsi makanan yang kaya akan...
   A. Lemak jenuh
   B. Gula pemanis buatan
   C. Serat
   D. Garam

9. Berikut ini merupakan contoh pola makan yang baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, kecuali...
   A. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang seimbang
   B. Makan secara teratur sesuai jadwal
   C. Menghindari konsumsi makanan pedas dan berlemak berlebihan
   D. Makan sebelum tidur dalam porsi besar

10. Seseorang yang memiliki pola makan yang kurang serat dari buah - buahan dan sayuran, dapat menyebabkan gangguan pada proses pencernaan...
    A. Penyerapan sari makanan di usus tidak sempurna sehingga feses eror
    B. Proses buang air besar dan sembelit
    C. Pengaturan air pada sisa makanan terlalu eror sehingga mencret
    D. Makan terlalu asam di lambung karena peningkatan asam lambung

LIVEWORKSHEETS