

SOAL PRETEST KELAS KONTROL
MATERI MAKANAN DAN SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA

Nama :

Kelas :

Absen :

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum menjawab soal.
2. Isilah identitas dengan lengkap pada kolom yang telah disediakan.
3. Bacalah setiap ilustrasi, permasalahan, dan butir soal dengan cermat.
4. Kerjakanlah semua butir soal dengan waktu pengerjaan selama 50 menit.
5. Tulislah jawaban pada kolom yang sudah disediakan.
6. Kerjakanlah dengan sungguh-sungguh, dan penuh kejujuran.
7. Periksa kembali jawaban sebelum dikirimkan kepada guru.

_____Selamat Mengerjakan_____

Jawablah soal di bawah ini!

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan. IMT dapat digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas orang dewasa.

IMT	KATEGORI
< 18,5	Berat badan kurang
18,5 – 22,9	Berat badan normal
≥ 23,0	Kelebihan berat badan
23,0 – 24,9	Beresiko menjadi obes
25,0 – 29,9	Obes I
≥ 30,0	Obes II

Sumber: Centre for Obesity Research and Education 2007

Dari tabel di atas, **IMT kamu ada dikategori apa?. Berikan minimal dua solusi kreatif yang bisa kamu lakukan untuk menjaga atau mengubah kategori IMT kamu agar tetap atau menjadi normal.**

Kategori :

Solusi Kreatif :

2. Beni sering merasa lelah dan lemas walaupun tidak banyak beraktivitas. Setelah diperiksa ke dokter, dia didiagnosis mengalami anemia, yang ternyata disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanannya. Sebagai teman sekelas Beni, **kamu diminta untuk membuat sebuah ide kreatif dalam bentuk apapun, seperti kampanye atau kegiatan edukasi yang tujuannya untuk mengajak teman-teman agar lebih sadar pentingnya asupan zat besi.** Jika kamu jadi teman Beni kegiatan apa yang akan kamu buat?

3. Sistem pencernaan manusia berperan penting dalam memproses makanan, menyerap nutrisi, serta membuang sisa-sisa yang tidak diperlukan oleh tubuh. **Namun, terkadang sistem ini mengalami gangguan yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, atau kebersihan yang kurang terjaga.** Beberapa gangguan pada sistem pencernaan umum dialami banyak orang dan dapat mempengaruhi kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik.
- Sebutkan **dua** gangguan yang umum terjadi pada organ sistem pencernaan manusia.
 - Jelaskan penyebab dari masing-masing gangguan tersebut!
 - Berikan solusi pencegahan untuk masing-masing gangguan tersebut!

1 Gangguan organ pencernaan :

Penyebab :

Solusi /

Upaya mengatasi :

2 Gangguan organ pencernaan :

Penyebab :

Solusi /

Upaya mengatasi :

4. Dina adalah siswa kelas 8 yang sering jajan di pinggir jalan sepulang sekolah. Meskipun makanannya terasa enak, Dina beberapa kali mengalami sakit perut, mual, dan kembung setelah jajan. Saat ini, Dina juga merasa sering lemas dan kurang konsentrasi di kelas. Berdasarkan kasus tersebut, **jelaskan kemungkinan penyebab gangguan pencernaan yang dialami Dina karena kebiasaan jajan di pinggir jalan, dan buatlah solusi kreatif agar Dina tetap bisa menikmati jajanan yang lebih aman dan sehat.**

Penyebab :

Solusi :

5. Serat memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Jika konsumsi serat tidak terpenuhi, maka dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. **Gangguan apa yang mungkin terjadi pada tubuh, jika seseorang mengalami kekurangan serat? jelaskan dua akibat yang mungkin timbul.**

Lihatlah berita di bawah ini untuk menjawab soal nomor 6, 7, dan 8.



Dari berita di atas, dapat diketahui bahwa ada banyak kasus jajanan yang dibuat dengan menambahkan bahan-bahan tambahan yang tidak baik untuk kesehatan. Jadi, jangan asal jajan. Di sekolah kamu pasti banyak tukang jajanan. Anak-anak sekolah seusia kamu pastinya setuju bahwa aneka jajanan itu enak dan lezat. Tapi tak cukup sampai di situ. Sebab, yang enak dan lezat itu belum tentu sehat lho. Bahan tambahan yang mungkin ditambahkan pada makanan, biasanya seperti formalin, boraks, natrium siklamat, sakarin, dll. Bukti nyata ada pada komposisi dari mie instan, diantaranya ada zat pewarna, zat pengawet, antioksidan dan penyedap rasa.

6. Dapat dilihat pada berita di atas, banyak sekali jajanan yang mungkin menurut kita aman, namun ternyata mengandung zat berbahaya. **Dalam upaya mengurangi konsumsi jajanan yang kurang sehat, sebutkan cara unik yang bisa diterapkan di sekolah untuk menggantikan jajanan tersebut dengan pilihan yang lebih sehat. Jelaskan juga kelebihan masing-masing cara yang kamu sebutkan!**

7. Setelah mengetahui bahaya jajanan yang dijual dari berita di atas. **Ciptakan satu ide jajanan sehat yang menarik dan bisa diterapkan di lingkungan sekolah.** Pastikan ide jajanannya unik dan menarik minat teman-temanmu, **serta tuliskanlah keunikan idemu!**

8. Jajanan yang dijual di sekolah sering mengandung bahan kimia berbahaya seperti formalin dan boraks, yang bisa merusak kesehatan tubuh dalam jangka panjang. **Jelaskan dengan rinci, menurutmu mengapa kedua bahan tersebut berbahaya bagi tubuh?**

_____*Selesai*_____