

1. Pada masa pubertas, seorang remaja laki-laki mengalami perubahan fisik berupa pertumbuhan jakun. Apa fungsi dari jakun tersebut?
 - a) Menunjang suara yang lebih berat
 - b) Membantu dalam proses pernapasan
 - c) Sebagai tanda pertumbuhan tulang
 - d) Menandakan kedewasaan fisik seorang pria
2. Mengapa perubahan hormon pada masa pubertas dapat memengaruhi emosi remaja?
 - a) Karena tubuh membutuhkan lebih banyak energi untuk pertumbuhan
 - b) Karena hormon dapat memengaruhi zat kimia di otak (neurotransmitter)
 - c) Karena perubahan fisik meningkatkan kepercayaan diri
 - d) Karena hormon meningkatkan sensitivitas terhadap rasa lapar
3. Pada remaja perempuan, apa tanda pertama yang muncul saat memasuki masa pubertas?
 - a) Pembesaran payudara
 - b) Peningkatan tinggi badan
 - c) Pertumbuhan rambut di ketiak
 - d) Mimpi basah
4. Apa yang dimaksud dengan pubertas pada laki-laki dan perempuan?
 - a) Proses peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa
 - b) Perubahan fisik yang hanya terjadi pada perempuan
 - c) Proses yang hanya melibatkan perubahan emosi
 - d) Perubahan fisik yang terjadi setelah usia 20 tahun
5. Seorang remaja perempuan mulai menstruasi pada usia 13 tahun. Apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksinya pada masa ini?
 - a) Menghindari aktivitas fisik yang berat
 - b) Menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik
 - c) Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gula
 - d) Menghindari kontak sosial dengan teman sebaya
6. Seorang remaja merasa sering marah dan cemas tanpa alasan jelas saat pubertas. Apa yang sebaiknya dia lakukan untuk mengelola emosi tersebut?
 - a) Menyalahkan orang lain atas perasaan tersebut
 - b) Menjauh dari semua masalah dan teman sebaya
 - c) Berbicara dengan orang dewasa atau konselor
 - d) Membiarkan perasaan tersebut berkembang tanpa diatasi
7. Dalam menghadapi perubahan emosional saat pubertas, penting bagi remaja untuk memiliki keterampilan apa?
 - a) Kemampuan untuk berbicara tanpa mendengarkan
 - b) Kemampuan untuk menghindari segala bentuk konflik

- c) Kemampuan untuk mengelola stres dan emosi dengan sehat
- d) Kemampuan untuk menunjukkan dominasi pada teman sebaya

8. Apa yang bisa dilakukan oleh seorang remaja yang merasa tertekan akibat perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas?

- a) Menyembunyikan perasaan dan menghindari komunikasi
- b) Meminta bantuan dari keluarga atau teman terpercaya
- c) Memaksakan diri untuk tampil sempurna di depan orang lain
- d) Mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya

9. Apa dampak jangka panjang jika seorang remaja tidak belajar cara mengelola emosinya dengan baik selama masa pubertas?

- a) Menjadi lebih mudah beradaptasi dengan perubahan
- b) Mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik
- c) Meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi
- d) Menjadi lebih dewasa dan mandiri dalam menghadapi tantangan

10. Apa hubungan antara pubertas dan perubahan emosi remaja?

- a) Pubertas tidak memengaruhi emosi remaja sama sekali
- b) Pubertas meningkatkan produksi hormon yang memengaruhi suasana hati
- c) Perubahan fisik mengurangi intensitas perasaan emosional
- d) Pubertas hanya memengaruhi fisik tanpa dampak emosional

11. Apa fungsi utama dari testis pada laki-laki?

- a) Menyimpan sperma
- b) Menghasilkan hormon estrogen
- c) Menghasilkan sperma dan testosteron
- d) Menjaga keseimbangan cairan tubuh

12. Apa yang terjadi pada ovarium perempuan saat masa pubertas?

- a) Menghasilkan hormon progesteron dan estrogen
- b) Menyimpan sel telur dalam jumlah yang tetap
- c) Menghasilkan air seni
- d) Meningkatkan produksi sperma

13. Panjang dan lebar rahim pada perempuan mulai berkembang pesat setelah pubertas. Apa peran utama rahim?

- a) Tempat berkembangnya janin selama kehamilan
- b) Menyimpan sel telur yang dibuahi
- c) Menghasilkan hormon estrogen
- d) Menghasilkan cairan reproduksi

14. Apa fungsi utama dari penis pada laki-laki?

- a) Menghasilkan cairan yang melindungi sperma
- b) Menyediakan saluran untuk urin dan sperma keluar dari tubuh
- c) Menyaring darah dan air seni
- d) Menghasilkan hormon testosteron

15. Apa perbedaan utama antara sistem reproduksi laki-laki dan perempuan?

- a) Laki-laki memiliki ovarium, sedangkan perempuan memiliki testis
- b) Laki-laki menghasilkan sel telur, sedangkan perempuan menghasilkan sperma
- c) Sistem reproduksi laki-laki memiliki saluran sperma, sedangkan perempuan memiliki rahim
- d) Tidak ada perbedaan antara keduanya

16. Apa yang dimaksud dengan menstruasi pada perempuan?

- a) Proses pembuahan sel telur
- b) Proses pengeluaran darah dan jaringan dari rahim yang terjadi setiap bulan
- c) Proses produksi hormon estrogen
- d) Proses perubahan fisik yang menandakan kedewasaan

17. Mengapa mimpi basah terjadi pada remaja laki-laki?

- a) Karena tubuh tidak mampu mengendalikan hormon
- b) Karena proses pembuahan sel telur yang gagal
- c) Karena proses produksi sperma yang berkembang
- d) Karena tubuh mengalami peningkatan kadar gula darah

18. Bagaimana cara yang tepat untuk menyikapi menstruasi pertama pada remaja perempuan?

- a) Menghindari olahraga selama menstruasi
- b) Menyembunyikan menstruasi dari orang lain
- c) Menggunakan pembalut dan menjaga kebersihan tubuh dengan baik
- d) Tidak perlu memberi tahu orang lain agar tidak malu

19. Apa yang perlu dilakukan seorang remaja laki-laki saat mengalami mimpi basah pertama kali?

- a) Merasa cemas dan takut untuk berbicara tentang hal itu
- b) Menganggapnya sebagai bagian dari proses kedewasaan dan mencari informasi
- c) Menyembunyikan pengalaman tersebut dan tidak membicarakannya
- d) Mengabaikan perasaan tersebut dan tidak mengubah pola hidup

20. Apa yang harus dilakukan oleh remaja untuk menjaga kebersihan selama menstruasi?

- a) Tidak mengganti pembalut selama beberapa hari
- b) Menggunakan pembalut sekali pakai dan menggantinya secara teratur
- c) Tidak perlu mandi selama menstruasi
- d) Menghindari makanan pedas saat menstruasi

21. Apa yang dapat terjadi jika kebersihan organ reproduksi tidak dijaga dengan baik pada remaja perempuan?

- a) Tidak ada pengaruh terhadap kesehatan tubuh
- b) Bisa menyebabkan infeksi saluran kemih atau vagina
- c) Hormon akan stabil dengan sendirinya
- d) Meningkatkan kadar testosteron

22. Apa langkah pertama yang harus dilakukan untuk menjaga kebersihan organ reproduksi pada laki-laki?

- a) Menghindari olahraga dan aktivitas fisik
- b) Menjaga kebersihan area genital dengan mencuci dengan air bersih setiap hari
- c) Menggunakan produk kimia yang kuat
- d) Tidak perlu mencuci area genital secara rutin

23. Mengapa penting bagi remaja untuk menghindari penggunaan pakaian yang terlalu ketat pada organ reproduksi?

- a) Untuk mencegah peningkatan suhu tubuh
- b) Agar tubuh tidak merasa nyaman
- c) Agar hormon tetap terjaga
- d) Agar sirkulasi udara tetap baik

24. Bagaimana cara mencegah infeksi pada organ reproduksi?

- a) Menggunakan pakaian dalam yang bersih dan berbahan ringan
- b) Makan makanan manis yang banyak
- c) Tidak perlu mencuci organ genital setelah buang air
- d) Menggunakan pembersih kimia yang kuat

25. Apa yang harus dilakukan untuk mencegah iritasi pada organ reproduksi setelah menstruasi?

- a) Menggunakan pembalut yang tidak mudah menyerap
- b) Menggunakan produk pembersih yang mengandung pewangi
- c) Mengganti pembalut secara teratur dan mandi setelah menstruasi
- d) Tidak mencuci organ reproduksi

26. Seorang remaja merasa tertekan karena pengaruh teman sebaya untuk memiliki pasangan. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk menjaga kesehatan reproduksi dan emosional?

- a) Mengikuti tekanan teman sebaya tanpa berpikir panjang
- b) Menyampaikan pendapat secara terbuka kepada teman sebaya dan orang dewasa terpercaya

- c) Menghindari semua bentuk pergaulan sosial
- d) Tetap menjalin hubungan meskipun merasa tidak nyaman

27. Apa dampak jangka panjang dari pergaulan yang tidak sehat pada remaja?

- a) Meningkatkan kepercayaan diri
- b) Menyebabkan masalah kesehatan reproduksi dan emosional
- c) Memperbaiki hubungan sosial
- d) Meningkatkan prestasi akademik

28. Bagaimana cara menjaga hubungan pertemanan khusus yang sehat bagi remaja?

- a) Memiliki komunikasi terbuka, saling menghormati, dan tidak terburu-buru
- b) Menghindari berbicara dengan orang tua atau teman
- c) Selalu mengikuti permintaan teman dekat
- d) Tidak pernah berbicara tentang masalah hubungan

29. Apa yang dimaksud dengan pergaulan berisiko bagi kesehatan remaja?

- a) Bergaul dengan banyak orang tanpa batasan yang jelas
- b) Menjalinkan hubungan sehat dengan satu orang
- c) Berbicara terbuka tentang perasaan dengan teman
- d) Menghindari kegiatan sosial

30. Jika seorang remaja merasa bingung dengan perubahan yang dialaminya terkait hubungan sosial atau perasaan, siapa yang sebaiknya dia ajak bicara?

- a) Teman sebaya yang juga sedang mengalami hal yang sama
- b) Orang dewasa atau konselor yang dapat memberikan pandangan bijaksana
- c) Orang yang tidak dikenal untuk mendapatkan perspektif yang berbeda
- d) Menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan siapa pun