SOAL ULANGAN HARIAN

IPAS

KELAS 6 SEMESTER 1

BAB 1

Makanan Bergizi untuk Kesehatan Pencernaanmu

Tahun Ajaran 2026/2027

namaku_bubu

LIVEWORKSHEETS

ULANGAN HARIAN
IPAS (ILMU PENGETAHUAN ALAM DAN SOSIAL)
Bab 1 - Makanan Bergizi untuk Kesehatan Pencernaan
Kelas 6 - Semester 1 - Kurikulum Merdeka

Nama	:	Nilai
Kelas	: 6 (Enam)	
Hari/Tanggal	:	
Waktu	: 90 menit	

Petunjuk Pengerjaan

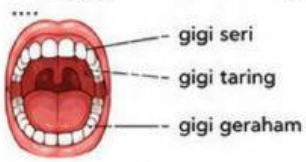
1. Tulislah nama, kelas, dan tanggal pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap soal dengan teliti sebelum menjawab.
3. Kerjakan soal yang menurutmu paling mudah terlebih dahulu.
4. Periksa kembali jawabanmu sebelum dikumpulkan kepada guru.

I. Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda silang (X)!

1. Sistem pencernaan adalah kumpulan organ tubuh yang bekerja sama untuk ....
   A. mengedarkan darah ke seluruh tubuh
   B. mengolah makanan menjadi zat yang dapat diserap tubuh
   C. membantu proses bernapas
   D. mengatur suhu tubuh

2. Gigi yang berfungsi untuk menggigit dan memotong makanan adalah gigi ....
   A. seri
   B. taring
   C. geraham
   D. graham bungsu



3. Selain sebagai indra pengecap, lidah juga berfungsi untuk ....
   A. menghasilkan enzim pepsin
   B. membantu menelan makanan
   C. menyerap sari-sari makanan
   D. membunuh kuman dalam makanan

4. Enzim ptialin yang terdapat dalam air liur berfungsi mengubah ....
   A. protein menjadi asam amino
   B. lemak menjadi asam lemak
   C. zat tepung (amilum) menjadi gula
   D. gula menjadi lemak

namaku_bubu
LIVEWORKSHEETS

5. Salah satu fungsi asam lambung adalah ....
   A. mengubah protein menjadi pepton
   B. membunuh kuman yang masuk bersama makanan
   C. mengendapkan protein susu
   D. menyerap sari-sari makanan

6. Enzim yang berfungsi memecah protein menjadi molekul yang lebih kecil di dalam lambung adalah ....
   A. ptyalin B. pepsin C. renin D. lipase

7. Pencernaan kimiawi yang paling banyak terjadi di usus halus berlangsung pada bagian ....
   A. usus dua belas jari (duodenum)
   B. usus kosong (jejunum)
   C. usus penyerapan (ileum)
   D. usus besar

8. Bakteri yang membantu membusukkan sisa makanan di dalam usus besar adalah ....
   A. Salmonella typhi
   B. Escherichia coli
   C. Clostridium difficile
   D. Entamoeba coli

Bacalah ilustrasi berikut untuk menjawab soal nomor 9 dan 10:

> "Rani sering makan camilan pedas dan minuman bersoda, jarang makan tepat waktu, serta sering merasa stres menjelang ujian. Belakangan ini, ia sering mengeluh perutnya perih dan mual setelah makan."

9. Berdasarkan ilustrasi tersebut, gangguan pencernaan yang berisiko dialami Rani adalah ....
   A. diare
   B. gastritis
   C. konstipasi
   D. diabetes

10. Upaya yang tepat untuk mencegah gangguan tersebut adalah ....
   A. makan tidak teratur agar lambung tidak terlalu penuh
   B. makan teratur dan menghindari makanan pedas berlebihan
   C. mengganti makan dengan minuman bersoda saja
   D. menambah porsi makanan pedas agar terbiasa

11. Berikut ini yang bukan termasuk gangguan pada sistem pencernaan adalah ....
   A. diare
   B. gastritis
   C. anemia
   D. konstipasi

namaku_bubu
LIVEWORKSHEETS

12. Perhatikan ilustrasi berikut!

Berdasarkan ilustrasi tersebut, makanan yang termasuk sumber protein adalah ....

A. nasi saja
B. ikan dan susu
C. nasi dan ikan
D. semua bahan tersebut mengandung karbohidrat

13. Amatilah tabel berikut!

Vitamin	Sumber Makanan	Kegunaan
A	Wortel, hati	Menjaga kesehatan mata
C	Jeruk, tomat	Meningkatkan daya tahan tubuh
D	Kuning telur, susu	Membantu pertumbuhan tulang

Berdasarkan tabel tersebut, vitamin yang tepat dikonsumsi untuk mencegah penyakit rakhitis adalah ....

A. vitamin A
B. vitamin C
C. vitamin D
D. vitamin K

14. Perhatikan organ-organ berikut!

(1) Lambung
(2) Usus halus
(3) Mulut
(4) Kerongkongan
(5) Usus besar

Urutan proses pencernaan makanan yang tepat adalah ....

A. (3)-(4)-(1)-(2)-(5)
B. (3)-(1)-(4)-(2)-(5)
C. (3)-(4)-(2)-(1)-(5)
D. (3)-(2)-(4)-(1)-(5)

15. Bacalah kutipan berikut!

> "Dito jarang mengonsumsi sayur dan buah. Ia lebih suka makan camilan dan jarang minum air putih."

Berdasarkan kebiasaan tersebut, gangguan pencernaan yang paling mungkin dialami Dito adalah ....

A. gastritis
B. konstipasi
C. diabetes
D. obesitas saja

namaku_bubu
LIVEWORKSHEETS

II. Pilihan Ganda Kompleks

Berilah tanda centang (✓) pada dua jawaban yang paling benar!

16. Berikut ini yang termasuk sumber energi bagi tubuh adalah ....
    - ☐ A. karbohidrat
    - ☐ B. vitamin
    - ☐ C. lemak
    - ☐ D. mineral
17. Gejala yang biasa muncul pada penderita diare adalah ....
    - ☐ A. buang air besar encer dan sering
    - ☐ B. nafsu makan meningkat drastis
    - ☐ C. perut terasa mulas
    - ☐ D. tidak merasa haus sama sekali
18. Cara yang tepat untuk mencegah gastritis (maag) adalah ....
    - ☐ A. makan secara teratur
    - ☐ B. mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan
    - ☐ C. menghindari stres berlebihan
    - ☐ D. mengurangi konsumsi air putih
19. Berikut ini pernyataan yang tepat tentang organ pencernaan adalah ....
    - ☐ A. Kelenjar ludah menghasilkan enzim ptialin
    - ☐ B. Lambung menghasilkan asam klorida untuk membunuh kuman
    - ☐ C. Usus besar menghasilkan enzim amilase
    - ☐ D. Hati menghasilkan enzim tripsin
20. Upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan, antara lain ....
    - ☐ A. rajin berolahraga
    - ☐ B. menahan buang air besar
    - ☐ C. sering mengonsumsi buah
    - ☐ D. jarang mencuci tangan

III. Pilihan Benar/Salah

Bacalah ilustrasi berikut, lalu centanglah (✓) kolom Benar atau Salah sesuai pernyataan!

"Setiap hari, Made selalu sarapan dengan menu nasi, telur, dan sayur bayam. Ia juga rutin minum air putih minimal 8 gelas sehari dan jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Made juga rajin berolahraga setiap pagi sebelum berangkat sekolah."

No	Pernyataan	Benar	Salah
21	Kebiasaan Made mencerminkan penerapan pola makan bergizi seimbang.		
22	Sarapan Made hanya mengandung karbohidrat saja tanpa protein.		

namaku_bubu
LIVEWORKSHEETS

No	Pernyataan	Benar	Salah
23	Minum air putih yang cukup dapat membantu melancarkan proses pencernaan.		
24	Kebiasaan Made berisiko tinggi menyebabkan penyakit obesitas.		
25	Rajin berolahraga termasuk salah satu upaya menjaga kesehatan sistem pencernaan.		

IV. Menjodohkan

Pasangkan organ pencernaan pada kolom kiri dengan fungsi yang tepat pada kolom kanan!

No	Organ Pencernaan
26	Lambung
27	Usus halus
28	Hati
29	Pankreas
30	Usus besar

Fungsinya
Menghasilkan getah empedu untuk mencerna lemak
Menghasilkan enzim amilase, lipase, dan tripsin
Menghasilkan asam lambung dan enzim pepsin
Tempat penyerapan sari-sari makanan berlangsung
Tempat pembusukan sisa makanan oleh bakteri Escherichia coli

V. Isian Singkat

Isilah titik-titik berikut dengan jawaban yang tepat!

31. Gerakan meremas-remas makanan di kerongkongan menuju lambung disebut gerak ....
32. Penyakit akibat kekurangan vitamin B1 yang ditandai dengan hilangnya nafsu makan disebut ....
33. Zat gizi yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan memperbaiki sel yang rusak adalah ....
34. Pedoman pola makan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan untuk menggantikan pedoman "4 sehat 5 sempurna" disebut ....
35. Kondisi tubuh yang memiliki kandungan lemak berlebih sehingga berisiko menimbulkan penyakit jantung dan diabetes disebut ....

namaku_bubu
LIVEWORKSHEETS

VI. Uraian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jelas dan tepat!

36. Jelaskan proses pencernaan makanan yang terjadi di dalam lambung!

37. Sebutkan tiga jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh beserta fungsinya masing-masing!

38. Perhatikan ilustrasi berikut!

> "Andi selalu makan dengan tergesa-gesa tanpa mengunyah makanan hingga halus. Ia juga jarang minum air putih dan lebih suka minuman bersoda."

Analisislah dampak yang mungkin terjadi pada sistem pencernaan Andi jika kebiasaan tersebut terus berlanjut!

39. Mengapa mengonsumsi makanan yang mengandung serat penting untuk mencegah konstipasi? Jelaskan!

40. Seorang anak sering mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) secara berlebihan setiap hari. Jelaskan dampak kebiasaan tersebut bagi kesehatan sistem pencernaan dan tubuhnya secara keseluruhan!

namaku_bubu

LIVEWORKSHEETS