



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SD NEGERI KEPER

ASESMEN SUMATIF TENGAH SEMESTER 1 TAHUN AJARAN 2026/2027

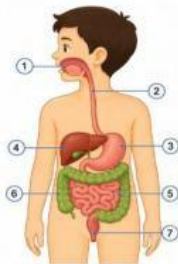


Mata Pelajaran	: IPAS	Hari/Tanggal	:
Kelas / Semester	: VI / I (Ganjil)	Waktu	: 90 menit
Jumlah Soal	: 30 butir	Tahun Pelajaran	: 2026/2027

A. PILIHAN GANDA

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D pada jawaban yang paling tepat!

- Organ yang berfungsi sebagai gerbang masuknya makanan ke dalam tubuh dan menjadi tempat terjadinya pencernaan mekanis dengan bantuan gigi dan lidah adalah
 - Kerongkongan
 - Mulut
 - Lambung
 - Usus halus
- Perhatikan gambar berikut !



Organ yang ditunjukkan oleh nomor 3 berbentuk menyerupai huruf J, terletak di bagian kiri perut di bawah rongga dada, dan berfungsi mencerna makanan secara kimiawi dengan bantuan enzim serta asam lambung. Organ tersebut adalah

- Kerongkongan
 - Usus Halus
 - Lambung
 - Usus besar
- Urutan organ pencernaan makanan pada manusia yang benar adalah
 - Mulut – lambung – kerongkongan – usus halus – usus besar – anus
 - Mulut – kerongkongan – lambung – usus halus – usus besar – anus
 - Mulut – kerongkongan – usus halus – lambung – usus besar – anus
 - Mulut – lambung – usus halus – kerongkongan – usus besar – anus
 - "Saat makanan masuk ke mulut, gigi mengunyah dan menghaluskan makanan, sementara air liur yang mengandung enzim membantu melunakkannya. Proses ini berlanjut sampai lambung, tempat otot lambung meremas makanan sekaligus enzim dan asam lambung mengubahnya menjadi bubur makanan (kimus)."

Berdasarkan bacaan di atas, proses penghancuran makanan dengan bantuan gigi disebut pencernaan ..., sedangkan proses penghancuran makanan dengan bantuan enzim disebut pencernaan

- Kimiawi; mekanis
- Kimiawi; kimiawi
- Mekanis; mekanis
- Mekanis; kimiawi

5. Zat yang diproduksi oleh hati untuk membantu mencerna lemak dan membantu penyerapan nutrisi adalah
 - a. Enzim pepsin
 - b. Asam lambung
 - c. Empedu
 - d. Insulin
6. Di dalam usus besar terdapat mikroorganisme yang menguntungkan dan membantu menjaga kesehatan pencernaan, salah satu contohnya adalah bakteri
 - a. Salmonella
 - b. Lactobacillus
 - c. Rotavirus
 - d. E. coli penyebab penyakit
7. Zat gizi yang menjadi sumber utama energi tubuh dan banyak terdapat pada beras, jagung, sagu, dan umbi-umbian adalah
 - a. Protein
 - b. Karbohidrat
 - c. Lemak
 - d. Vitamin
8. Zat gizi yang berfungsi membantu pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh, serta banyak terdapat pada ikan, daging, telur, dan kacang-kacangan adalah
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Mineral
9. Perhatikan gambar berikut !



Perhatikan infografik "Isi Piringku" di atas! Berdasarkan pedoman tersebut, komposisi ideal dalam satu piring makan adalah

- a. Seluruh piring diisi nasi dan lauk-pauk saja
 - b. Setengah piring berisi buah dan sayur, setengah lainnya berisi makanan pokok dan lauk-pauk
 - c. Sepertiga piring berisi buah, sepertiga sayur, sepertiga nasi
 - d. Piring hanya diisi sayur dan buah tanpa makanan pokok
10. Perhatikan gambar berikut !

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji	: 250 ml	
Jumlah Sajian per Kemasan	: 1	
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	100 kkal	
Energi dari Lemak	0 kkal	
% AKG*		
Lemak Total	0 g	0 %
Gula	22 g	24 %
Garam (Natrium)	150 mg	10 %

* Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.

Jika anjuran batas konsumsi gula harian untuk anak adalah maksimal 25 gram per hari, maka minuman pada label di atas

- a. Sudah menyumbang hampir seluruh batas konsumsi gula harian hanya dalam satu kali minum
 - b. Aman dikonsumsi setiap hari dalam jumlah berapa pun karena tidak mengandung lemak
 - c. Tidak memengaruhi kesehatan pencernaan sama sekali
 - d. Harus dikonsumsi minimal dua kali sehari agar tubuh tercukupi gulanya
11. Penyakit pencernaan yang terjadi karena pelemahan otot esofagus bagian bawah sehingga asam lambung naik ke tenggorokan dan menimbulkan sensasi terbakar pada dada adalah
- a. Maag
 - b. Diare
 - c. GERD (Gastroesophageal reflux disease)
 - d. Diabetes
12. Andi memiliki kebiasaan makan makanan olahan dan siap saji dalam porsi besar, jarang berolahraga, dan sering mengonsumsi minuman berkalori tinggi. Berdasarkan kebiasaan tersebut, Andi berisiko besar mengalami gangguan berupa
- a. Diare
 - b. Obesitas
 - c. Alergi makanan
 - d. Sariawan
13. *"Ikatan Dokter Anak Indonesia melaporkan adanya peningkatan tajam jumlah anak yang menderita diabetes dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Diabetes pada anak terjadi karena penumpukan kadar gula dalam tubuh akibat pola makan tinggi gula yang tidak diimbangi aktivitas fisik, sehingga produksi insulin tidak mencukupi untuk mengontrol kadar gula darah."*
- Berdasarkan bacaan di atas, upaya yang paling tepat untuk mencegah diabetes pada anak adalah
- a. Menghindari seluruh jenis karbohidrat
 - b. Mengurangi konsumsi air putih
 - c. Mengonsumsi insulin tambahan setiap hari tanpa anjuran dokter
 - d. Mengurangi konsumsi gula berlebih dan rutin beraktivitas fisik
14. Di meja makan tersedia nasi, ayam goreng, tumis kangkung, jus jambu, dan semangka. Susunan makanan yang paling sesuai dengan prinsip "Isi Piringku" untuk sekali makan adalah
- a. Nasi dan ayam goreng saja
 - b. Nasi, ayam goreng, dan tumis kangkung
 - c. Ayam goreng dan jus jambu saja
 - d. Semangka dan jus jambu saja
15. Setelah makanan diolah menjadi kimus di lambung selama 2–4 jam, kimus akan dikirim menuju usus halus. Proses utama yang terjadi pada organ tersebut adalah
- a. Penyerapan air dan ion elektrolit dari sisa makanan
 - b. Pencampuran kimus dengan enzim pencernaan dan penyerapan sari-sari makanan
 - c. Pembusukan sisa makanan oleh bakteri
 - d. Penyimpanan feses sementara sebelum dikeluarkan
16. Manakah pernyataan berikut yang BENAR mengenai zat gizi? (Jawaban benar lebih dari satu)
- a. Karbohidrat adalah sumber utama energi tubuh
 - b. Serat melancarkan pencernaan dan buang air besar
 - c. Protein membantu pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh
 - d. Vitamin berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh
 - e. Lemak sama sekali tidak dibutuhkan oleh tubuh
17. Organ-organ manakah yang di dalamnya terjadi proses pencernaan kimiawi (menggunakan enzim)? (Jawaban benar lebih dari satu)
- a. Mulut

- b. Kerongkongan
 - c. Lambung
 - d. Usus halus
 - e. Usus besar
18. Manakah yang termasuk faktor penyebab obesitas? (Jawaban benar lebih dari satu)
- a. Kebiasaan makan dalam porsi besar
 - b. Rutin berolahraga setiap hari
 - c. Sering mengonsumsi makanan olahan/siap saji
 - d. Faktor genetik/keturunan
 - e. Minum air putih minimal 8 gelas per hari
19. Manakah kebiasaan berikut yang mendukung kesehatan sistem pencernaan? (Jawaban benar lebih dari satu)
- a. Makan teratur dengan gizi seimbang
 - b. Membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)
 - c. Sering menonton dan meniru konten makan berlebihan (mukbang)
 - d. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari
 - e. Minum air putih minimal 8 gelas per hari
20. *Tren makan makanan ekstrem, seperti porsi sangat besar atau tingkat kepedasan tinggi, banyak ditiru anak muda setelah menonton konten di media sosial. Padahal, kebiasaan ini dapat berdampak buruk bagi sistem pencernaan jika dilakukan terus-menerus.*
- Berdasarkan bacaan di atas, dampak yang mungkin terjadi akibat kebiasaan tersebut adalah
(Jawaban benar lebih dari satu)
- a. Gangguan lambung
 - b. Penyerapan gizi menjadi lebih optimal
 - c. Risiko obesitas meningkat
 - d. Sistem pencernaan bekerja lebih ringan
 - e. Ketergantungan pada makanan tinggi GGL

B. MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan pada Kolom A dengan jawaban yang tepat pada Kolom B dengan menuliskan huruf jawaban pada tempat yang tersedia!

Pernyataan	Jawaban
21. Organ yang menghasilkan empedu untuk membantu mencerna lemak Jawaban: (.....)	A. Gerakan peristaltik
22. Zat gizi yang berfungsi melancarkan pencernaan dan buang air besar Jawaban: (.....)	B. Hati
23. Penyakit akibat pelemahan otot esofagus bagian bawah Jawaban: (.....)	C. Serat
24. Gerakan otot kerongkongan yang mendorong makanan menuju lambung Jawaban: (.....)	D. GERD
25. Pedoman gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan RI berupa pembagian komposisi piring makan Jawaban: (.....)	E. Isi Piringku
	F. Obesitas
	G. Karbohidrat
	H. Usus besar

D. ISIAN SINGKAT

Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

26. Setelah ditelan, makanan bergerak melalui menuju lambung.
27. Minum air putih yang cukup setiap hari dapat membantu melancarkan
28. Rina merasa perutnya perih seperti terbakar dan mual setelah makan makanan pedas dan sering telat makan siang. Berdasarkan gejala tersebut, gangguan pencernaan yang kemungkinan dialami Rina adalah
29. Made setiap hari sarapan hanya dengan mi instan tanpa sayur dan buah selama berbulan-bulan. Ia mulai sering sakit perut dan mudah lelah. Dua zat gizi yang kemungkinan besar kurang terpenuhi dalam menu sarapan Made adalah dan
30. Sinta membaca label kemasan camilan di kantin sekolah dan mendapati camilan tersebut mengandung gula 18 gram, garam 200 mg, dan lemak 5 gram per sajian, yang tergolong tinggi GGL. Sikap yang sebaiknya dilakukan Sinta terhadap camilan tersebut adalah