

NAME

GROUP

Bilangan

LATIHAN SOAL

Numerasi Paket soal 1 No 23,24,29,30,31

23 Pada masa pandemi COVID-19, kamu harus meningkatkan daya tahan tubuh agar mampu melawan bakteri, virus, dan organisme yang kamu sentuh atau hirup setiap hari. Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah makan makanan bergizi seimbang sesuai pedoman "Piring Makanku" di samping.

Berdasarkan tabel angka kecukupan gizi Indonesia, seorang anak remaja laki-laki usia 13–15 tahun dan berat badan 50 kg membutuhkan energi 2.400 kkal, lemak 97,6 g, karbohidrat 350 g, protein 70 g, vitamin 34 g, dan air 2.100 ml.

Bayu makan pagi dengan menu 1 mangkok nasi putih, 1 telur ceplok, 1 mangkok tumis kangkung, dan 1 buah jeruk. Data informasi gizi makanan yang dimakan Bayu sebagai berikut.

Makanan	Energi (kkal)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Protein (g)
1 mangkok nasi putih	205	0,44	44,51	$4\frac{1}{4}$
1 telur ceplok	201	15,3	$\frac{22}{25}$	13,63
1 mangkok tumis kangkung	106	$\frac{47}{8}$	4,31	2,76
1 buah jeruk	62	$\frac{16}{100}$	15,39	1,23

Illustrator: Anif Nur Sahid

Tentukan benar atau salah pernyataan berikut dengan memberi tanda ceklis pada kolom yang sesuai.

Pernyataan	Benar	Salah
1. Dari menu makan pagi tersebut, kebutuhan energi Bayu per hari terpenuhi kurang dari $\frac{1}{4}$ bagian.		
2. Dari menu makan pagi tersebut, kebutuhan lemak Bayu per hari terpenuhi kurang dari $\frac{1}{4}$ bagian.		
3. Dari menu makan pagi tersebut, kebutuhan karbohidrat Bayu per hari terpenuhi kurang dari $\frac{1}{5}$ bagian.		
4. Dari menu makan pagi tersebut, kebutuhan protein Bayu per hari terpenuhi kurang dari $\frac{3}{10}$ bagian.		





24. Para ahli kesehatan menyarankan masyarakat harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah tertular virus COVID-19. Salah satu cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi vitamin C. Untuk masyarakat Indonesia, angka kecukupan gizi (AKG) vitamin C adalah 75 mg/hari untuk anak laki-laki usia 13-15 tahun dan 65 mg/hari untuk anak perempuan usia 13-15 tahun. Kebutuhan vitamin C yang tercukupi setiap mengonsumsi 100 g buah disajikan pada tabel di samping.

Mengonsumsi Buah 100 g	Kebutuhan Vitamin C yang Tercukupi
Mangga	$48\frac{1}{2}\%$
Belimbing	$23\frac{2}{3}\%$
Nanas	$3\frac{3}{5}\%$
Markisa	40%
Jeruk nipis	$37\frac{1}{3}\%$

Nyatakan pendapatmu tentang pernyataan berikut. Berikan tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapatmu.

Pernyataan	Setuju	Tidak Setuju
1. Di antara kelima buah tersebut, buah mangga memiliki kandungan vitamin C tertinggi.		
2. Di antara kelima buah tersebut, buah nanas memiliki kandungan vitamin C tertinggi.		
3. Di antara kelima buah tersebut, buah belimbing memiliki kandungan vitamin C terendah.		
4. Di antara kelima buah tersebut, buah jeruk nipis memiliki kandungan vitamin C terendah.		

Menghitung Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang yang masih dalam kondisi sehat. Angka kecukupan gizi dibagi menjadi kebutuhan gizi makro dan kebutuhan gizi mikro. Kebutuhan gizi makro mencakup kebutuhan protein, lemak, dan karbohidrat. Kebutuhan protein yang diperlukan tubuh adalah 10-15 persen dari kebutuhan kalori total (1 gram protein sama dengan 4 kalori). Sementara untuk kebutuhan lemak adalah 10-25 persen dari kebutuhan kalori total (1 gram lemak sama dengan 9 kalori). Terakhir, kebutuhan karbohidrat adalah 60-75 persen dari kebutuhan kalori total (1 gram karbohidrat sama dengan 4 kalori). Untuk menghitung kebutuhan kalori setiap orang, para ahli biasanya menggunakan rumus Harris Benedict, yaitu:

- Pria = $66 + (13,7 \times \text{berat badan}) + (5 \times \text{tinggi badan}) - (6,8 \times \text{usia})$
- Wanita = $655 + (9,6 \times \text{berat badan}) + (1,8 \times \text{tinggi badan}) - (4,7 \times \text{usia})$

Kemudian, hasilnya dikali dengan aktivitas fisik sehari-hari dengan kategori berikut.

- Sangat jarang berolahraga: dikali 1,2.
- Jarang olahraga (1-3 kali per minggu): dikali 1,375.
- Cukup olahraga (3-5 kali per minggu): dikali 1,55.
- Sering olahraga (6-7 kali per minggu): dikali 1,725.
- Sangat sering olahraga (sekitar 2 kali dalam sehari): dikali 1,9.





29. Seorang anak berusia 16 tahun memiliki berat badan 38 kg dan tinggi badan 148 cm. Ia sangat jarang sekali berolahraga. Berapakah minimal kebutuhan gizi makro anak tersebut?

- ☐ Protein = 42,33 gram
Lemak = 16,15 gram
Karbonhidrat = 215,52 gram
- ☐ Protein = 36,33 gram
Lemak = 15,18 gram
Karbonhidrat = 217,98 gram
- ☐ Protein = 40,84 gram
Lemak = 18,15 gram
Karbonhidrat = 214,98 gram
- ☐ Protein = 36,33 gram
Lemak = 16,15 gram
Karbonhidrat = 217,98 gram

Bacaan berikut untuk menjawab soal nomor 30 dan 31.

Perkembangan Harga Sembako

Sembilan Bahan Pokok atau disingkat sembako merupakan jenis kebutuhan pokok sehari-hari yang dibutuhkan masyarakat. Kesembilan bahan pokok tersebut terdiri dari beras, gula pasir, minyak goreng/mentega, daging ayam/sapi, telur ayam, susu, jagung, minyak tanah, dan garam beryodium. Agar harga tetap terkendali, pemerintah telah menetapkan harga acuan pembelian di petani dan harga acuan penjualan di konsumen. Menurut Pusat Informasi Harga Pangan Strategis Nasional, harga beberapa sembako di Jawa Tengah pada tanggal 17 November 2020 tercatat dalam tabel di samping.

Jenis Sembako	Harga Per Kilogram (Rupiah)
Beras	14.000
Daging ayam	38.150
Telur ayam	23.100
Minyak goreng	15.700
Gula pasir	12.500

30. Stok sembako di warung Bu Hera mulai menipis. Ia membeli beberapa sembako untuk stok di warungnya di grosiran terdekat. Ia membeli $5\frac{1}{4}$ gula pasir, 10,25 kg beras, $7\frac{1}{4}$ kg minyak goreng, 5,5 kg daging ayam, dan $10\frac{1}{5}$ kg telur ayam. Berapakah total belanjaan Bu Hera?

- ☐ Rp750.370,00
- ☐ Rp757.720,00
- ☐ Rp770.495,00
- ☐ Rp777.320,00

31. Jika belanjaan Bu Hera diurutkan sesuai beratnya, berilah tanda ceklis pada urutan yang benar.

1. Urutan belanjaan dari yang teringan, yaitu daging ayam, telur ayam, dan beras.	☐
2. Urutan belanjaan dari yang teringan, yaitu gula pasir, minyak goreng, dan daging ayam.	☐
3. Urutan belanjaan dari yang terberat, yaitu beras, daging ayam, dan telur ayam.	☐
4. Urutan belanjaan dari yang terberat, yaitu beras, minyak goreng, dan gula pasir.	☐

