LITERASI

PILIHAN GANDA

Manfaat Sarapan Pagi bagi Tubuh

Dua hari yang lalu Melani harus dibawa UKS karena sakit lambung. Saat itu Melani terlihat lemah dan tidak bersemangat. Berbeda dengan teman-temannya yang tampak ceria. Setelah ditanya oleh gurunya, Melani ternyata belum sarapan. Setelah periksa ke dokter, Melani tahu penyebab sakitnya adalah karena jarang sarapan pagi. Oleh dokternya, Melani pun diberitahu tentang manfaat sarapan pagi sebelum pukul 09.00 pagi. Waktu-waktu tersebut peredaran darah masih baik dan terjadi perubahan metabolisme dalam tubuh.

Saat kembali masuk, Melani mengajak teman-temannya untuk selalu sarapan. Sarapan merupakan bagian dari perilaku untuk mewujudkan gizi seimbang yang penting bagi hidup yang sehat, aktif, dan cerdas. Sarapan dapat membekali tubuh untuk dapat berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak.

Melani menjelaskan kepada teman-temannya untuk sarapan pagi yang bergizi. Menu sarapan yang dipilih sebaiknya tidak terlalu berat atau berlebihan kalorinya, tetapi tetap perlu memperhatikan komposisi gizinya. Menu yang dipilih harus ada karbohidratnya, lemak, protein, dan vitaminnya. Melani pun memberikan contoh menu sarapan yaitu, setangkap roti tawar ditambah telur mata sapi, sedikit sayuran, dan susu. Atau semangkuk outmeal dengan potongan buah pisang dan susu rendah lemak. Teman-teman Melani pun menjadi lebih paham akan pentingnya sarapan pagi. Melani pun berjanji akan selalu sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

- Kita akan mencari tahu lebih banyak tentang informasi manfaat sarapan pagi bagi tubuh kita di mesin pencari di internet. Kata kunci apakah yang tepat untuk mencari informasi tersebut?
  A. Sarapan
  B. Makan pagi
  C. Sarapan pagi
  D. Manfaat makan pagi

PILIHAN GANDA

LIVEWORKSHEETS

- Apakah manfaat makan ikan menurut infografis di atas?
  A. Mengandung nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.
  B. Mengandung vitamin B6 lebih banyak bila dibandingkan dengan udang.
  C. Berperan penting dalam pertumbuhan bayi hingga usia 3 tahun.
  D. Membantu tubuh memproduksi sel-sel baru

PILIHAN GANDA

PRAKTIK STEM

Berangkat dari keprihatinan siswa SMP Negeri 23 Bandung yang melihat krisis air bersih di sekolah, mereka bereksperimen membuat alat penjernih air sederhana. Air di sekolah yang bersumber dari air sumur resapan berwarna kuning dan keruh, serta berbau besi, tentu saja tidak dapat dipergunakan untuk aktivitas sehari-hari, seperti wudhu dan mencuci tangan.

Guru pembimbing, Amalia Sholihah, menangkap keprihatinan para siswa didiknya. Ia kemudian mengajak mereka mencari solusi dengan melakukan riset mandiri. 'Ketika membuat ini anak-anak sempat stres, karena tidak terbiasa. Biasanya, kan, berupa resep, kalau ini harus menggali, mencari tahu sendiri, tapi begitu melihat hasilnya, mereka sangat bahagia,' tutur Amalia.

Dari penelitian tersebut, siswa menemukan bahan-bahan yang harganya terjangkau, tetapi efektif menjernihkan air, yaitu ziolit yang berbentuk seperti kerikil dengan ukuran kecil dan sedang, pasir aktif, arang aktif, dan filter akuarium. Bahan-bahan ini kemudian ditakar dan disusun pada wadah yang sudah tidak terpakai, seperti botol air mineral bekas atau pipa.

Dari percobaan yang dilakukan, susunan paling efektif untuk menjernihkan air adalah ziolit dengan ukuran kecil pada posisi paling bawah, dilanjutkan arang aktif, pasir aktif, lalu diisi kembali dengan ziolit berukuran sedang. Terakhir, posisi teratas dipasang filter akuarium. Hasilnya, ketika air tercemar dituang, air yang semula kuning, keruh, dan berbau, menjadi bening dan tidak berbau sama sekali. Air juga dapat mengalir dengan lancar, tidak mengalami penyumbatan.

Tidak sekadar efektif, harga bahan-bahan tersebut pun terjangkau sehingga siswa mampu membeli. Harga bahan-bahan tersebut berkisar antara tiga ribu hingga dua belas ribu rupiah. 'Kalau kita lihat di internet harga filter itu dua juta, tidak mungkin terbeli oleh anak-anak saya yang keluarganya menengah ke bawah,' ungkap Amalia.

Selain dapat dirasakan langsung manfaatnya, hasil pembelajaran STEM siswa SMP Negeri 23 Bandung ini juga seringkali diikutkan pada ekspos karya pelajar, baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional. Tidak puas hanya sampai di sini, Amalia ingin para siswa dapat mengemas penjernih air dalam wadah menarik, sehingga memiliki nilai ekonomis. 'Lumayan untuk pemasukan, membantu ekonomi keluarga mereka,' harap Amalia.

(Sumber: Artikel berjudul 'Sebuah Kisah Praktik Baik Pendidikan STEM dari SMPN 23 Bandung', diunduh dari https://edukasi.kompas.com/read/2018/12/20/10462921/sebuah-kisah-praktik-baik-pendidikan-stem-dari-smpn-23-bandung).

- Alasan Amalia memilih menggunakan ziolit, pasir aktif, dan filter akuarium adalah ....
  A. bahan mudah dicari
  B. bahan lumayan murah
  C. mudah dibuat
  D. efektif hasilnya

PILIHAN GANDA

PRAKTIK STEM

Berangkat dari keprihatinan siswa SMP Negeri 23 Bandung yang melihat krisis air bersih di sekolah, mereka bereksperimen membuat alat penjernih air sederhana. Air di sekolah yang bersumber dari air sumur resapan berwarna kuning dan keruh, serta berbau besi, tentu saja tidak dapat dipergunakan untuk aktivitas sehari-hari, seperti wudhu dan mencuci tangan.

Guru pembimbing, Amalia Sholihah, menangkap keprihatinan para siswa didiknya. Ia kemudian mengajak mereka mencari solusi dengan melakukan riset mandiri. 'Ketika membuat ini anak-anak sempat stres, karena tidak terbiasa. Biasanya, kan, berupa resep, kalau ini harus menggali, mencari tahu sendiri, tapi begitu melihat hasilnya, mereka sangat bahagia,' tutur Amalia.

LIVEWORKSHEETS

Dari penelitian tersebut, siswa menemukan bahan-bahan yang harganya terjangkau, tetapi efektif menjernihkan air, yaitu ziolit yang berbentuk seperti kerikil dengan ukuran kecil dan sedang, pasir aktif, arang aktif, dan filter akuarium. Bahan-bahan ini kemudian ditakar dan disusun pada wadah yang sudah tidak terpakai, seperti botol air mineral bekas atau pipa.

Dari percobaan yang dilakukan, susunan paling efektif untuk menjernihkan air adalah ziolit dengan ukuran kecil pada posisi paling bawah, dilanjutkan arang aktif, pasir aktif, lalu diisi kembali dengan ziolit berukuran sedang. Terakhir, posisi teratas dipasang filter akuarium. Hasilnya, ketika air tercemar dituang, air yang semula kuning, keruh, dan berbau, menjadi bening dan tidak berbau sama sekali. Air juga dapat mengalir dengan lancar, tidak mengalami penyumbatan.

Tidak sekadar efektif, harga bahan-bahan tersebut pun terjangkau sehingga siswa mampu membeli. Harga bahan-bahan tersebut berkisar antara tiga ribu hingga dua belas ribu rupiah. 'Kalau kita lihat di internet harga filter itu dua juta, tidak mungkin terbeli oleh anak-anak saya yang keluarganya menengah ke bawah,' ungkap Amalia.

Selain dapat dirasakan langsung manfaatnya, hasil pembelajaran STEM siswa SMP Negeri 23 Bandung ini juga seringkali diikutkan pada ekspos karya pelajar, baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional. Tidak puas hanya sampai di sini, Amalia ingin para siswa dapat mengemas penjernih air dalam wadah menarik, sehingga memiliki nilai ekonomis. 'Lumayan untuk pemasukan, membantu ekonomi keluarga mereka,' harap Amalia.

(Sumber: Artikel berjudul 'Sebuah Kisah Praktik Baik Pendidikan STEM dari SMPN 23 Bandung', diunduh dari https://edukasi.kompas.com/read/2018/12/20/10462921/sebuah-kisah-praktik-baik-pendidikan-stem-dari-smpn-23-bandung).

- Apa yang mendorong siswa SMPN 23 melakukan percobaan praktik STEM?
  A. Air sekolah yang kotor.
  B. Keprihatinan krisis air bersih.
  C. Air sekolah berbau besi sehingga tidak bisa dipakai.
  D. Sumur resapan warnanya kuning dan keruh.

PILIHAN GANDA

PRAKTIK STEM

Berangkat dari keprihatinan siswa SMP Negeri 23 Bandung yang melihat krisis air bersih di sekolah, mereka bereksperimen membuat alat penjernih air sederhana. Air di sekolah yang bersumber dari air sumur resapan berwarna kuning dan keruh, serta berbau besi, tentu saja tidak dapat dipergunakan untuk aktivitas sehari-hari, seperti wudhu dan mencuci tangan.

Guru pembimbing, Amalia Sholihah, menangkap keprihatinan para siswa didiknya. Ia kemudian mengajak mereka mencari solusi dengan melakukan riset mandiri. 'Ketika membuat ini anak-anak sempat stres, karena tidak terbiasa. Biasanya, kan, berupa resep, kalau ini harus menggali, mencari tahu sendiri, tapi begitu melihat hasilnya, mereka sangat bahagia,' tutur Amalia.

Dari penelitian tersebut, siswa menemukan bahan-bahan yang harganya terjangkau, tetapi efektif menjernihkan air, yaitu ziolit yang berbentuk seperti kerikil dengan ukuran kecil dan sedang, pasir aktif, arang aktif, dan filter akuarium. Bahan-bahan ini kemudian ditakar dan disusun pada wadah yang sudah tidak terpakai, seperti botol air mineral bekas atau pipa.

Dari percobaan yang dilakukan, susunan paling efektif untuk menjernihkan air adalah ziolit dengan ukuran kecil pada posisi paling bawah, dilanjutkan arang aktif, pasir aktif, lalu diisi kembali dengan ziolit berukuran sedang. Terakhir, posisi teratas dipasang filter akuarium. Hasilnya, ketika air tercemar dituang, air yang semula kuning, keruh, dan berbau, menjadi bening dan tidak berbau sama sekali. Air juga dapat mengalir dengan lancar, tidak mengalami penyumbatan.

Tidak sekadar efektif, harga bahan-bahan tersebut pun terjangkau sehingga siswa mampu membeli. Harga bahan-bahan tersebut berkisar antara tiga ribu hingga dua belas ribu rupiah. 'Kalau kita lihat di internet harga filter itu dua juta, tidak mungkin terbeli oleh anak-anak saya yang keluarganya menengah ke bawah,' ungkap Amalia.

Selain dapat dirasakan langsung manfaatnya, hasil pembelajaran STEM siswa SMP Negeri 23 Bandung ini juga seringkali diikutkan pada ekspos karya pelajar, baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional. Tidak puas hanya sampai di sini, Amalia ingin para siswa dapat mengemas penjernih air dalam wadah menarik, sehingga memiliki nilai ekonomis. 'Lumayan untuk pemasukan, membantu ekonomi keluarga mereka,' harap Amalia.

LIVEWORKSHEETS

(Sumber: Artikel berjudul 'Sebuah Kisah Praktik Baik Pendidikan STEM dari SMPN 23 Bandung', diunduh dari https://edukasi.kompas.com/read/2018/12/20/10462921/sebuah-kisah-praktik-baik-pendidikan-stem-dari-smpn-23-bandung).

- Untuk membuat informasi tersebut akurat, informasi apa yang perlu ditambahkan oleh penulis?
  A. komentar siswa yang ikut penelitian
  B. komentar guru dan kepala sekolah
  C. kesan pengunjung ekspos karya pelajar
  D. kesan orang tua peserta penelitian

PILIHAN GANDA

- Perhatikan fakta berikut!
  "Sekitar 20,1 juta anak di bawah usia 2 tahun di Indonesia, mengalami stunting."
  Pernyataan yang sesuai dengan kutipan teks tersebut adalah ....
  A. Stunting terjadi pada anak-anak bukan orang dewasa.
  B. Perlunya pencegahan stunting dimulai sejak dini.
  C. Terjadinya stunting di usia dini akan memiliki IQ rendah.
  D. Anak stunting ketika dewasa mudah menjadi kegemukan.

PILIHAN GANDA

Mengenang Katherine Johnson, Manusia Komputer dari NASA

TEMPO.CO, Jakarta - Lembaga Penerbangan dan Antariksa Amerika Serikat NASA kehilangan orang yang sangat penting dalam bidang upaya eksplorasi luar angkasa awal Amerika. Orang itu adalah seorang matematikawan yang dijuluki manusia komputer, yaitu Katherine Johnson. Ia telah meninggal pada usia 101 tahun pada 24 Februari 2020.

LIVEWORKSHEETS

Administrator NASA Jim Bridenstine melalui akun Twitter-nya mengabarkan berita duka itu. "Dia adalah pahlawan Amerika dan warisan kepeloporannya tidak akan pernah dilupakan," bunyi unggahan Bridenstine, seperti dikutip VOA News, akhir pekan lalu.

Katherine adalah perempuan keturunan Afrika-Amerika yang bekerja dalam program luar angkasa NASA. Dia dan rekan-rekannya dikenal sebagai manusia komputer pada tahun-tahun awal upaya NASA untuk memulai program misi luar angkasa.

Mereka menggunakan pensil, penggaris geser, dan mesin penghitung mekanis untuk menghitung jalur roket dan pengorbit di atmosfer dan di luar angkasa. Katherine bekerja pada misi pertama untuk menempatkan orang Amerika di luar angkasa pada tahun 1961. Dia juga mengonfirmasi perhitungan komputer yang dibuat oleh komputer IBM pada 1962.

Katherine sempat menerima Presidential Medal of Freedom dari Presiden Barack Obama pada 2015. Saat itu, Administrator NASA Charles Bolden memujinya sebagai pemikir besar yang ikut menentukan arah perkembangan NASA dan Amerika Serikat.

Katherine tumbuh di Virginia Barat saat pendidikan bagi orang Afrika-Amerika dibatasi. Namun, kecerdasan otak membawanya ke West Virginia State College pada usia 15 tahun. Dia juga merupakan salah satu murid kulit hitam pertama yang memasuki sekolah pascasarjana di West Virginia University pada 1938.

Kemudian, Katherine bekerja untuk sebuah lembaga yang kini bernama NASA dan pensiun pada 1986. Dia mengatakan sangat bangga menghitung jalur untuk pendarat bulan dan pesawat ruang angkasa komando yang mengorbit untuk perjalanan pertama ke bulan, Apollo 11.

Katherine menggambarkan kemampuannya di NASA dengan menjelaskan, "Anda beri tahu saya kapan dan di mana Anda ingin turun, dan saya akan memberi tahu Anda di mana dan kapan, serta bagaimana cara meluncurkannya," katanya.

Sepanjang masa pendidikannya, Katherine Jonhson berkata bahwa dia berhasil karena dia selalu bertanya–bahkan saat orang-orang mencoba mengabaikannya, dia tetap mengangkat tangannya.

- Kondisi sosial budaya yang digambarkan dalam teks tersebut memberikan gambaran tentang ...
  A. Kemampuan Khaterina Jhonson untuk mendobrak batasan atas perlakuan ras yang tidak adil.
  B. Kerumitan hidup Khaterina Johnson membuatnya lebih kuat mentalnya.
  C. Pengalaman Khaterina Johnson dalam kehidupan pribadinya yang banyak.
  D. Penggambaran kemampuan Katherina Johson dalam perkembangan NASA.

PILIHAN GANDA

Peluang Bioindustri, Potensi Teripang untuk Kesejahteraan Masyarakat Pesisir Indonesia

Setelah bergabung dengan tim lingkungan hidup di Bank Dunia tahun lalu, saya menantikan banyak hal, salah satunya adalah melihat terumbu karang yang luar biasa di Negara Indonesia. Dalam sebuah perjalanan baru-baru ini ke Pusat Bioindustri Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) di Lombok, saya melihat secara langsung seberapa besar potensi teripang.

Sejujurnya, teripang yang saya lihat (Holothurian scabra) tidak terlalu menarik. Saya tidak tertarik untuk menyentuhnya apalagi memakannya, tetapi ternyata hewan ini memiliki harga yang sangat mahal. Teripang telah lama diminati di Asia dan Timur Tengah. Studi ilmiah menemukan bahwa hewan kecil berlendir ini penuh dengan nilai nutrisi, mengandung mineral yang luar biasa tinggi, serta menjadi bahan obat. Setelah para ilmuan lebih banyak mempelajari teripang, permintaan global meroket yang membuat konsumen dan perusahaan farmasi dari Amerika Serikat, Eropa, dan Tiongkok berebut teripang.

Permintaan teripang yang meningkat mengarah pada panen yang tidak berkelanjutan. Integrated Sustainable Oceans Program dari Bank Dunia mendukung pemerintah Indonesia dalam mengatasi eksploitasi laut yang tidak berkelanjutan melalui Program Coral Reef Rehabilitation and Management Program Coral Triangle Initiative (COREMAP-CTI). Di Pulau Lombok, COREMAP – CTI membantu mendanai Pusat Bioindustri LIPI, yaitu wadah para ilmuwan untuk melihat bagaimana komunitas lokal dapat membiakkan berbagai jenis teripang untuk dijual. Tingkat kemiskinan di wilayah pesisir Indonesia ini lebih tinggi daripada rata-rata nasional. Diversifikasi mata pencaharian di masyarakat yang bergantung pada perikanan sangat penting.

LIVEWORKSHEETS

Karena nilai pasar yang tinggi, biaya awal yang rendah, dan persyaratan teknologi minimal, budidaya teripang bisa menjadi kunci untuk memperkuat ekonomi lokal, meningkatkan ketahanan pedesaan, serta mengurangi tekanan pada habitat sensitif. "Kami memiliki rencana besar untuk masa depan. Pada saat ini, kami sedang memperluas penelitian tentang spesies dengan potensi komersial. Kami juga berencana untuk memperkuat hubungan antara penelitian dan aplikasi, termasuk berbagi teknologi dan penelitian kami dengan sektor swasta dan komunitas lokal," ungkap Peneliti senior LIPI Hendra Munandar di Pusat Bioindustri.

Saat meninggalkan Pusat Bioindustri, saya menyadari betapa perasaan saya tentang teripang telah berubah. Walaupun masih tidak ingin memakannya, saya tidak sabar untuk melihat bagaimana investasi dalam modal pembangunan manusia, ilmu pengetahuan, dan teknologi akan menawarkan peluang besar untuk mengubah mata pencaharian pesisir pedesaan. Jika teripang yang tampaknya tidak mencolok memiliki potensi untuk membuat dampak sebesar ini, coba pikirkan hal apa lagi yang ada di bawah lautan Indonesia yang juga memiliki dampak untuk Indonesia dan masyarakatnya.

- "Permintaan teripang yang meningkat mengarah pada panen yang tidak berkelanjutan. Integrated Sustainable Oceans Program dari Bank Dunia mendukung pemerintah Indonesia dalam mengatasi eksploitasi laut yang tidak berkelanjutan melalui Program Coral Reef Rehabilitation and Management Program Coral Triangle Initiative (COREMAP-CTI)."
  Apa yang dimaksud dengan kata "berkelanjutan" pada cuplikan kalimat dari paragraf 3 di atas?
  A. Terbatas sumbernya.
  B. Dapat dimanfaatkan secara terus-menerus.
  C. Mendukung kehidupan.
  D. Mendukung perekonomian.

PILIHAN GANDA

Mengenang Katherine Johnson, Manusia Komputer dari NASA

TEMPO.CO, Jakarta - Lembaga Penerbangan dan Antariksa Amerika Serikat NASA kehilangan orang yang sangat penting dalam bidang upaya eksplorasi luar angkasa awal Amerika. Orang itu adalah seorang matematikawan yang dijuluki manusia komputer, yaitu Katherine Johnson. Ia telah meninggal pada usia 101 tahun pada 24 Februari 2020.

Administrator NASA Jim Bridenstine melalui akun Twitter-nya mengabarkan berita duka itu. "Dia adalah pahlawan Amerika dan warisan kepeloporannya tidak akan pernah dilupakan," bunyi unggahan Bridenstine, seperti dikutip VOA News, akhir pekan lalu.

Katherine adalah perempuan keturunan Afrika-Amerika yang bekerja dalam program luar angkasa NASA. Dia dan rekan-rekannya dikenal sebagai manusia komputer pada tahun-tahun awal upaya NASA untuk memulai program misi luar angkasa.

Mereka menggunakan pensil, penggaris geser, dan mesin penghitung mekanis untuk menghitung jalur roket dan pengorbit di atmosfer dan di luar angkasa. Katherine bekerja pada misi pertama untuk menempatkan orang Amerika di luar angkasa pada tahun 1961. Dia juga mengonfirmasi perhitungan komputer yang dibuat oleh komputer IBM pada 1962.

Katherine sempat menerima Presidential Medal of Freedom dari Presiden Barack Obama pada 2015. Saat itu, Administrator NASA Charles Bolden memujinya sebagai pemikir besar yang ikut menentukan arah perkembangan NASA dan Amerika Serikat.

Katherine tumbuh di Virginia Barat saat pendidikan bagi orang Afrika-Amerika dibatasi. Namun, kecerdasan otak membawanya ke West Virginia State College pada usia 15 tahun. Dia juga merupakan salah satu murid kulit hitam pertama yang memasuki sekolah pascasarjana di West Virginia University pada 1938.

Kemudian, Katherine bekerja untuk sebuah lembaga yang kini bernama NASA dan pensiun pada 1986. Dia mengatakan sangat bangga menghitung jalur untuk pendarat bulan dan pesawat ruang angkasa komando yang mengorbit untuk perjalanan pertama ke bulan, Apollo 11.

Katherine menggambarkan kemampuannya di NASA dengan menjelaskan, "Anda beri tahu saya kapan dan di mana Anda ingin turun, dan saya akan memberi tahu Anda di mana dan kapan, serta bagaimana cara meluncurkannya," katanya.

Sepanjang masa pendidikannya, Katherine Jonhson berkata bahwa dia berhasil karena dia selalu bertanya–bahkan saat orang-orang mencoba mengabaikannya, dia tetap mengangkat tangannya.

LIVEWORKSHEETS

- Khaterine Johnson mampu bersekolah di West Virginia State College saat pendidikan bagi orang Afrika-Amerika dibatasi di Virginia Barat. Hal tersebut disebabkan oleh ....
  A. kemampuan yang luar biasa
  B. kesehatan yang tidak memadai
  C. orang tua yang pindah kerja
  D. rasisme yang berkembang

PILIHAN GANDA

Alamku yang Hilang

Habis sholat ashar aku bergegas mengambil sepeda motorkesayanganku. Aku bergegas mengantar kue pesanan Bu Yuni.

Dari rumah Bu Yuni, aku pun memacu motorku untuk pulang. Namun, kaliini aku jalankan motor agak pelan. Begitu kulihat ada beberapa anakbermain bola, kuparkir motorku di pinggir jalan.

Kulihat mereka begitu ceria meskipun tempat itu sekarang gersang danpenuh dengan tumpukan material yang belum terpakai. Di sinilah dulu iabersama Mas Adib dan Abi sering menghabiskan waktu sorenya. MasAdib tidak lupa membawa bola plastiknya. Dia akan bermain sepak bolabersama anak-anak yang sedang 'angon' kambing karena banyak rumputhijaunya. Kami juga sering bermain mencari walang di ilalang dan pohonyang tumbuh di sekitar tanah ini. Sementara, Abi sibuk mengawasi kitaberdua.

"Mbak Ara, ya?" sapa seseorang mengagetkan lamunanku.

"Eh... Mbak Dini, gimana kabarnya. Lama tidak bertemu?" jawabku agakgugup.

"Alhamdulillah, baik Mbak Ara. Tadi sempat agak ragu, ini betulan MbakAra atau bukan. Soalnya sudah lama tidak bertemu," kata Mbak Dinidengan senyum manisnya.

"Iya, ya Mbak, sudah lama nggak ketemu," jawabku cepat.

"Oiya, tumben nih, sore-sore di sini?" tanya Mbak Dini agak penasaran.

"Iya, Mbak. Tadi habis mengantar kue di Bu Yuni, terus lewat sini kokmelihat anak-anak itu bermain, terus jadi ingin berhenti. Tapi sayang ya...Mbak, tempatnya sudah berubah tidak seperti dulu," jawabku.

"Benar, Mbak Ara. Sekarang kita kalah dengan kepentingan orang besardi luar sana. Tanah kita banyak yang dimanfaatkan untuk bisnisperumahan," jelas Mbak Dini.

"Berarti kita harus berusaha mengembalikan oksigen kita yang mulaihilang ya," ujarku.

"Betul, Mbak, agar lingkungan asri kita kembali lagi," jawab Mbak Dini.

- Ara bertemu dengan Dini pada.... hari.
  A. Sore hari
  B. Pagi hari
  C. Malam hari
  D. Dini hari

PILIHAN GANDA

Alamku yang Hilang

Habis sholat ashar aku bergegas mengambil sepeda motor kesayanganku. Aku bergegas mengantar kue pesanan Bu Yuni.

Dari rumah Bu Yuni, aku pun memacu motorku untuk pulang. Namun, kali ini aku jalankan motor agak pelan. Begitu kulihat ada beberapa anakbermain bola, kuparkir motorku di pinggir jalan.

Kulihat mereka begitu ceria meskipun tempat itu sekarang gersang danpenuh dengan tumpukan material yang belum terpakai. Di sinilah dulu ia bersama Mas Adib dan Abi sering menghabiskan waktu sorenya. Mas Adib tidak lupa membawa bola plastiknya. Dia akan bermain sepak bolabersama anak-anak yang sedang 'angon' kambing karena banyak rumput hijaunya. Kami juga sering bermain mencari walang di ilalang dan pohon yang tumbuh di sekitar tanah ini. Sementara, Abi sibuk mengawasi kita berdua.

"Mbak Ara, ya?" sapa seseorang mengagetkan lamunanku.

"Eh... Mbak Dini, gimana kabarnya. Lama tidak bertemu?" jawabku agakgugup.

"Alhamdulillah, baik Mbak Ara. Tadi sempat agak ragu, ini betulan MbakAra atau bukan. Soalnya sudah lama tidak bertemu," kata Mbak Dinidengan senyum manisnya.

"Iya, ya Mbak, sudah lama nggak ketemu," jawabku cepat.

"Oiya, tumben nih, sore-sore di sini?" tanya Mbak Dini agak penasaran.

LIVEWORKSHEETS

"Iya, Mbak. Tadi habis mengantar kue di Bu Yuni, terus lewat sini kokmelihat anak-anak itu bermain, terus jadi ingin berhenti. Tapi sayang ya...Mbak, tempatnya sudah berubah tidak seperti dulu," jawabku.

"Benar, Mbak Ara. Sekarang kita kalah dengan kepentingan orang besardi luar sana. Tanah kita banyak yang dimanfaatkan untuk bisnisperumahan," jelas Mbak Dini.

"Berarti kita harus berusaha mengembalikan oksigen kita yang mulaihilang ya," ujarku.

"Betul, Mbak, agar lingkungan asri kita kembali lagi," jawab Mbak Dini.

- Siapakah yang sering diajak Ara bermain mencari walang?
  A. Abi
  B. Mas Adib
  C. Mbak Dini
  D. Mas wawan

PILIHAN GANDA

Bahaya Budaya Sedentary atau 'Mager'

Selama pandemi dan PJJ ini Andi terlihat sibut di depan laptop. Sehari-hari waktunya banyak dihabiskan hanya duduk saja di depan gadged.Kebiasaan Andi ini biasa disebut dengan gayahidup sedentary (sedentary lifestyle) atau 'Mager' (malas gerak). Tanpadisadari pola barunya ini membuatnya sering mengalami gangguan kesehatan.

Sedentary lifestyle atau penyakit duduk (sitting disease) adalah kebiasaanseseorang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyakmelakukan gerakan. Padahal, kebiasaan ini dapat berdampak negatifterhadap kesehatan tubuh karena durasi duduk atau diam menjadi lebihlama. Tiga penyakit mematikan yang belakangan meningkat dan disebabkan oleh sedentary lifestyle adalah jantung, stroke, dan diabetes.

Efek negatif lainnya dari pola hidup sedentary adalah depresi. Penelitianmenemukan bahwa seseorang yang duduk selama lebih dari 6 jam seharidi tempat kerja 90 persen lebih mungkin untuk merasakan tekananpsikologis yang seperti merasa gugup, gelisah, putus asa, atau bahkan lelah.

Karena itu, untuk menghindari sedentary lifestyle, Andi melakukan latihan fisik selama di rumah, terutama fokus pada penguatan dan peregangan otot. Beberapa latihan yang dia dilakukan adalah jalan kaki, olahragaringan, melakukan pekerjaan rumah, memberi jeda pada waktu duduksetiap 30 menit, atau mengikuti latihan dari video di platform digital.

Menurut Andi, hal ini perlu dilakukan untuk menghindari otot yang menjadikaku. Karena ketika otot menjadi kaku, kemampuan kita untuk bergerakpun akan menjadi terbatas. Dengan memberikan ruang gerak atau waktugerak, kondisi otot kita diharapkan akan lebih lentur dan tekananperasaan akan lebih terkurangi.

Nah, meskipun sekarang banyak melakukan kegiatan dari rumah, kamuharus tetap menjaga aktivitas fisik. Dengan demikian, dampak negatifbudaya 'mager' atau istilah kerennya sedentary lifestyle akan dapat kitahindari. Intinya, salah satu kunci hidup sehat adalah selalu berusaha untuk berolahraga.

- Tekanan psikologis dapat terjadi pada seseorang yang banyak duduk atau malas gerak. Berapa lamakah duduk yang dapat menimbulkan tekanan psikologis?
  A. 6 jam sehari
  B. 7 jam sehari
  C. 8 jam sehari
  D. 9 jam sehari

PILIHAN GANDA

Bahaya Budaya Sedentary atau 'Mager'

Selama pandemi dan PJJ ini Andi terlihat sibut di depan laptop. Sehari-hari waktunya banyak dihabiskan hanya duduk saja di depan gadged.Kebiasaan Andi ini biasa disebut dengan gayahidup sedentary (sedentary lifestyle) atau 'Mager' (malas gerak). Tanpadisadari pola barunya ini membuatnya sering mengalami gangguan kesehatan.

Sedentary lifestyle atau penyakit duduk (sitting disease) adalah kebiasaanseseorang tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyakmelakukan gerakan. Padahal, kebiasaan ini dapat berdampak negatifterhadap kesehatan tubuh karena durasi duduk atau diam menjadi

LIVEWORKSHEETS

lebihlama. Tiga penyakit mematikan yang belakangan meningkat dan disebabkan oleh sedentary lifestyle adalah jantung, stroke, dan diabetes.

Efek negatif lainnya dari pola hidup sedentary adalah depresi. Penelitianmenemukan bahwa seseorang yang duduk selama lebih dari 6 jam seharidi tempat kerja 90 persen lebih mungkin untuk merasakan tekananpsikologis yang seperti merasa gugup, gelisah, putus asa, atau bahkan lelah.

Karena itu, untuk menghindari sedentary lifestyle, Andi melakukan latihan fisik selama di rumah, terutama fokus pada penguatan dan peregangan otot. Beberapa latihan yang dia dilakukan adalah jalan kaki, olahragaringan, melakukan pekerjaan rumah, memberi jeda pada waktu duduksetiap 30 menit, atau mengikuti latihan dari video di platform digital.

Menurut Andi, hal ini perlu dilakukan untuk menghindari otot yang menjadikaku. Karena ketika otot menjadi kaku, kemampuan kita untuk bergerakpun akan menjadi terbatas. Dengan memberikan ruang gerak atau waktugerak, kondisi otot kita diharapkan akan lebih lentur dan tekananperasaan akan lebih terkurangi.

Nah, meskipun sekarang banyak melakukan kegiatan dari rumah, kamuharus tetap menjaga aktivitas fisik. Dengan demikian, dampak negatifbudaya 'mager' atau istilah kerennya sedentary lifestyle akan dapat kitahindari. Intinya, salah satu kunci hidup sehat adalah selalu berusaha untuk berolahraga.

- Seseorang dikatakan mengalami *sitting* disease atau penyakit duduk karena tidak banyak melakukan gerakan/aktivitas. Setujukah anda dengan pernyataan tersebut?
  A. Setuju
  B. Tidak Setuju

PILIHAN GANDA

Laskar Pelangi

Adapun sekolah ini, SD Muhammadiyah, adalah sekolah kampung yang paling miskin di Belitong. Guru-guru di sekolah ini selalu dalam kekhawatiran setiap penerimaan siswa baru karena Pengawas Sekolah dari Depdikbud Sumsel telah memperingatkan bahwa jika SDMuhammadiyah hanya mendapat murid baru kurang dari sepuluh orangmaka sekolah paling tua di Belitong ini harus ditutup.

***

"Anak Pak Cik akan sebangku dengan Lintang," kata Bu Mus pada ayahku.

Oh, itulah rupanya namanya, Lintang, sebuah nama yang aneh.

Mendengar keputusan itu Lintang meronta-ronta ingin segera masukkelas. Ayahnya telah melepaskan belut yang licin itu, dan anaknya barusaja meloncati nasib, merebut pendidikan.

Agaknya selama turun temurun keluarga laki-laki Cemara Angin itu takmampu terangkat dari endemik kemiskinan komunitas Melayu yangmenjadi nelayan. Tahun ini beliau menginginkan perubahan dan iamemutuskan anak laki-laki tertuanya, Lintang, tak akan menjadi seperti dirinya. Hal sama juga dilakukan oleh ayahku, yang bekerja di perusahaan tambang Timah di Belitong.

Lintang akan duduk di samping pria kecil berambut ikal yaitu aku, dan ia akan sekolah di sini lalu pulang pergi setiap hari naik sepeda. Jikapanggilan nasibnya memang harus menjadi nelayan maka biarkan jalan kerikil batu merah empat puluh kilometer mematahkan semangatnya. Bauhangus yang kucium tadi ternyata adalah bau sandal cunghai, yakni sandal yang dibuat dari ban mobil, yang aus karena Lintang terlalu jauh mengayuh sepeda.

Keluarga Lintang berasal dari Tanjong Kelumpang, desa nun jauh dipinggir laut. Menuju ke sana harus melewati empat kawasan pohonnipah, tempat berawa-rawa yang dianggap seram di kampung kami.Selain itu, di sana juga tak jarang buaya sebesar pangkal pohon sagu melintasi jalan. Kampung pesisir itu secara geografis dapat dikatakan sebagai wilayah paling timur di Sumatra, daerah minus nun jauh masuk ke pedalaman Pulau Belitong. Bagi Lintang, kota kecamatan, tempat sekolah kami ini, adalah metropolitan yang harus ditempuh dengan sepeda sejak subuh. Ah! Anak sekecil itu ….

- Berapakah jarak yang harus ditempuh Lintang untuk sampai ke SD Muhammadiyah Belitong?
  A. empat puluh kilometer
  B. tiga puluh kilometer
  C. dua puluh kilometer

LIVEWORKSHEETS