

Uji Kompetensi

I. Berilah tanda silang (x) pada salah satu jawaban yang paling benar

- Aktifitas yang dapat menunjang kebersihan organ reproduksi adalah ...
 - mandi dua kali sehari
 - mengganti pakaian satu minggu sekali
 - mencuci tangan sehari sekali
 - mencuci tangan sebelum makan
- Pakaian dalam yang baik adalah yang ...
 - menyerap keringat
 - berbahan tebal
 - berbahan kasar
 - menahan keringat
- Kain yang tepat untuk pakaian dalam adalah terbuat dari bahan ...
 - jeans
 - nilon
 - katun
 - linen
- Mengganti pembalut sebaiknya di lakukan ... sehari
 - satu kali
 - dua kali
 - tiga kali
 - empat kali
- Selesai buang air kecil maka sebaiknya dibilas menggunakan ...
 - kain
 - kertas
 - air
 - plastik
- Untuk menjaga alat reproduksi sehat selalu maka sebaiknya kita harus rajin ...
 - mandi setiap hari
 - makan secara teratur
 - menjaga pola makan
 - minum air secukupnya
- Menggunakan celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat bertujuan untuk ...
 - menjaga kulit tetap kering
 - menghindari kekeringan
 - agar kulit tetap lembab
 - memperlancar sirkulasi
- Membilas dengan air setelah buang air kecil bertujuan untuk ...
 - menyegarkan badan
 - menghindari kulit kering
 - membersihkan kotoran
 - mencegah penuaan
- Setelah membilas dengan air bersih setelah kencing maka sebaiknya ...
 - langsung memakai celana
 - dikeringkan
 - dibiarkan
 - diabaikan
- Pada masa pubertas akan terjadi perubahan fisik terhadap ...
 - pria
 - wanita
 - pria dan wanita
 - orang tua
- Masa pubertas pada seseorang akan menyebabkan meningkatnya ...
 - hormon
 - air kencing
 - kecerdasan
 - lupa

12. Dikarenakan meningkatnya produksi hormon maka akan menyebabkan aktifnya kelenjar minyak dan ...
- a. keringat
 - b. darah
 - c. daging
 - d. otot
13. Meningkatnya kelenjar minyak akan mengakibatkan ...
- a. flek hitam
 - b. gatal
 - c. komedo
 - d. jerawat
14. Cara yang tepat dalam membasuh organ kemaluan adalah dari ...
- a. depan ke belakang
 - b. belakang ke depan
 - c. depan ke kanan
 - d. belakang ke kiri
15. Saat organ kemaluan terasa gatal maka kita dilarang ...
- a. menggaruknya
 - b. menanganinya
 - c. mengobatinya
 - d. merisaukannya
16. Saat pubertas maka produksi keringat akan meningkat. Hal ini akan menyebabkan ...
- a. bau badan
 - b. licin
 - c. bau wangi
 - d. kemalasan
17. Saat menggunakan pembalut maka sebaiknya di ganti minimal ...sehari
- a. 3 kali
 - b. 4 kali
 - c. 5 kali
 - d. 6 kali
18. Kain katun akan menyerap keringat sehingga kita terhindar dari ...
- a. kering
 - b. tumor
 - c. virus
 - d. lembab
19. Salah satu cara menjaga kesehatan alat reproduksi Kecuali
- a. rajin mandi
 - b. menjaga kebersihan badan
 - c. sering mengganti celana dalam
 - d. jarang mandi
20. Agar badan tidak bau maka harus selalu ...
- a. mandi
 - b. minum
 - c. makan
 - d. tamasya

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar

1. Mengata kita harus rajin mengganti celana dalam ?

Jawab

2. Jika daerah reproduksi mengalami gatal. Hal-hal apa yang harus kita lakukan ?

Jawab

3. Apa yang akan terjadi jika hormon meningkat ?

Jawab

4. Bagaimanakah cara membersihkan organ reproduksi dengan benar ?

Jawab

5. Sebutkan cara untuk menjaga reproduksi saat pubertas !

Jawab

Nilai

Paraf Guru

Catatan 