

**LAMPIRAN
SOAL EVALUASI**

Nama :

Kelas :

Petunjuk Soal : Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Apa yang dimaksud dengan osteoporosis?
 - a. Kelainan pada sendi yang menyebabkan nyeri
 - b. Pengeroposan tulang yang menyebabkan tulang mudah patah
 - c. Penyakit otot yang menyebabkan kelemahan otot
 - d. Peradangan pada tulang belakang
2. Kifosis adalah kondisi di mana tulang belakang melengkung ke arah:
 - a. Samping kanan
 - b. Depan
 - c. Belakang
 - d. Samping kiri
3. Penyebab utama dari defisiensi vitamin D adalah:
 - a. Kurangnya aktivitas fisik
 - b. Kurangnya paparan sinar matahari
 - c. Konsumsi gula berlebihan
 - d. Dehidrasi
4. Tetanus disebabkan oleh:
 - a. Virus
 - b. Bakteri Clostridium tetani
 - c. Kekurangan kalsium
 - d. Kekurangan zat besi
5. Salah satu ciri-ciri skoliosis adalah:
 - a. Tulang belakang melengkung ke depan
 - b. Tulang belakang melengkung ke samping
 - c. Tulang belakang melengkung ke belakang
 - d. Tulang belakang lurus
6. Seorang atlet sering mengalami kram otot saat latihan. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah kram otot tersebut?
 - a. Mengonsumsi makanan tinggi gula
 - b. Mengurangi asupan air minum
 - c. Melakukan peregangan sebelum dan setelah latihan
 - d. Menghindari olahraga
7. Untuk mencegah terjadinya osteoporosis, seseorang disarankan untuk:
 - a. Mengurangi aktivitas fisik

- b. Mengonsumsi makanan tinggi kalsium dan vitamin D
 - c. Menghindari paparan sinar matahari
 - d. Mengurangi asupan protein
8. Seorang pasien didiagnosis mengalami lordosis. Langkah pertama yang sebaiknya dilakukan adalah:
- a. Berolahraga secara berlebihan
 - b. Mengonsumsi obat pereda nyeri
 - c. Berkonsultasi dengan fisioterapis untuk latihan yang tepat
 - d. Menghindari semua aktivitas fisik
9. Cara yang efektif untuk mencegah defisiensi vitamin D adalah:
- a. Mengurangi konsumsi makanan laut
 - b. Menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan
 - c. Mengonsumsi suplemen vitamin D dan berjemur di bawah sinar matahari
 - d. Mengurangi asupan lemak
10. Jika seorang siswa sering mengalami terkilir saat berolahraga, apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegahnya?
- a. Menghentikan semua aktivitas fisik
 - b. Tidak perlu melakukan pemanasan sebelum olahraga
 - c. Memakai pelindung sendi dan melakukan pemanasan yang baik
 - d. Menghindari olahraga sama sekali
11. Mengapa defisiensi vitamin D dapat meningkatkan risiko osteoporosis pada lansia?
- a. Karena vitamin D meningkatkan kekuatan otot
 - b. Karena vitamin D membantu penyerapan kalsium yang penting untuk kesehatan tulang
 - c. Karena vitamin D mengurangi risiko dehidrasi
 - d. Karena vitamin D membantu dalam pencernaan makanan
12. Bandingkan cara pencegahan kram otot dan terkilir. Apa perbedaan utama dalam langkah-langkah pencegahan kedua kondisi ini?
- a. Kram otot dapat dicegah dengan peregangan, sedangkan terkilir dengan pemanasan
 - b. Kram otot dapat dicegah dengan minum air yang cukup, sedangkan terkilir dengan diet seimbang
 - c. Kram otot dan terkilir tidak memerlukan tindakan pencegahan khusus
 - d. Kram otot dapat dicegah dengan olahraga berlebihan, sedangkan terkilir dengan istirahat total
13. Analisis efektivitas vaksinasi tetanus dalam pencegahan tetanus pada populasi umum. Faktor apa yang dapat mempengaruhi keberhasilan vaksinasi ini?
- a. Faktor genetik individu
 - b. Kepatuhan terhadap jadwal vaksinasi dan kondisi kesehatan individu

- c. Jenis makanan yang dikonsumsi
- d. Tingkat pendidikan individu

14. Dampak dari postur tubuh yang buruk seperti kifosis dan lordosis terhadap kesehatan jangka panjang adalah:
- a. Meningkatkan fleksibilitas tubuh
 - b. Menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada punggung
 - c. Meningkatkan massa otot
 - d. Mengurangi risiko penyakit jantung
15. Seorang anak mengalami skoliosis sejak usia dini. Analisis pendekatan pengobatan yang paling efektif untuk kondisi ini dan jelaskan alasan pemilihan pendekatan tersebut:
- a. Menghindari semua jenis aktivitas fisik
 - b. Melakukan operasi tulang belakang segera
 - c. Menggunakan brace (penyangga) dan terapi fisik untuk memperbaiki kelengkungan tulang belakang
 - d. Mengonsumsi obat pereda nyeri setiap hari