I. Berilah tanda silang (x) pada salah satu huruf A, B, C atau D di depan jawaban yang paling tepat!

1. Perilaku hidup bersih dan sehat berupa suatu keadaan dimana individu-individu dalam rumah tangga telah melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka …
   A. Memanfaatkan mobil ambulans desa
   B. Mencegah timbulnya penyakit dan masalah kesehatan
   C. Melakukan seminar kesehatan
   D. Membuat perayaan bersama keluarga
2. Makanan sehat menurut PHBS adalah …
   A. Makanan yang rasanya enak
   B. Makanan yang mengandung lemak jenuh
   C. Makanan yang harganya mahal
   D. Makanan dengan gizi seimbang
3. Perhatikan pernyataan berikut!
   (1) Siswa menjadi malas bersih-bersih lingkungan sekolah
   (2) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat
   (3) Meningkatkan semangat proses belajar mengajar dan berdampak pada prestasi siswa
   (4) Nama sekolah sebagai lembaga pendidikan makin meningkat
   (5) Membuat lingkungan sekolah kumuh
   Manfaat pembinaan PHBS di sekolah ditunjukan oleh nomor …
   A. (1), (2) dan (3)
   B. (1), (3) dan (4)
   C. (2), (3) dan (4)
   D. (3), (4) dan (5)
4. Menurut ilmu kesehatan lamanya tidur manusia pada umumnya berkisar antara …
   A. 8 - 10 jam
   B. 6 - 7 jam
   C. 7 - 8 jam
   D. 5 - 6 jam
5. Hewan dan penyakit yang muncul akibat rumah yang kotor adalah …
   A. Sapi
   B. Kecoa
   C. Kucing
   D. Anjing
6. Sikap yang harus dihindari agar pola hidup sehat kita menjadi tercapai dan teratur adalah …
   A. Rajin bersih-bersih
   B. Ragu-ragu
   C. Semangat
   D. Malas-malasan
7. UKS adalah upaya kesehatan yang dilakukan di lingkungan …
   A. Masyarakat
   B. puskesmas
   C. Rumah sakit
   D. Sekolah

LIVEWORKSHEETS

8. Segitiga sama sisi dalam logo UKS artinya …
   A. Religious dan bertaqwa
   B. Kerjasama antar dinas
   C. Tumbuh kembang anak
   D. TRIAS program UKS
9. Menurut Kementerian Kesehatan, pedoman gizi seimbang yang benar yaitu …
   A. Tak perlu sarapan
   B. Cuci tangan pakai sabun
   C. Banyak makan buah dan sayur
   D. Minum air putih tidak terlalu banyak
10. Menurut PHBS membersihkan lingkungan sekolah dan rumah adalah perbuatan yang …
   A. Bermanfaat
   B. Sia-sia
   C. Tidak berguna
   D. berbahaya
11. Manusia sebaiknya minum air putih dalam sehari sebanyak … liter.
   A. 4
   B. 3
   C. 2
   D. 1
12. Setiap tanggal 15 Oktober diperingati sebagai hari …
   A. Lingkungan hidup
   B. Peduli sampah
   C. Cuci tangan sedunia
   D. bumi
13. Yang bukan termasuk kedalam 5M cara pencegahan covid-19 adalah …
   A. Mencuci tangan
   B. Memakai masker
   C. Berdiam diri di rumah
   D. Berkerumun
14. 
   Tempat penampungan air dalam kamar mandi seperti pada gambar harus rutin dikuras untuk menghindari berkembangnya …
   A. Jentik-jentik nyamuk
   B. Laba-laba
   C. Kecoa
   D. Katak
15. Menggunakan air bersih bertujuan untuk mencegah penyakit yang masuk ke dalam tubuh dan mengganggu pada …
   A. Sistem sensorik tubuh
   B. Sistem pencernaan
   C. Sistem pernafasan
   D. Sistem mata
16. Etika batuk dan bersin yang benar adalah …
   A. Menutup hidung
   B. Menutup mulut
   C. Menutup wajah
   D. Memakai masker

LIVEWORKSHEETS

17. Pedoman gizi seimbang menggantikan pedoman pola makanan yang lama yakni …
    A. Makan makanan sehat
    B. Makan sayur dan buah
    C. 4 sehat 5 sempurna
    D. Susu pelengkap makanan
18. Lingkungan hidup menyediakan berbagai kebutuhan manusia. Oleh karena itu wajib …
    A. Diselamatkan
    B. Dilestarikan
    C. Diabadikan
    D. Dihabiskan
19. Berikut yang bukan termasuk unsur lingkungan hidup adalah …
    A. Unsur budaya
    B. Unsur abiotik
    C. Unsur biotik
    D. Unsur hewan
20. Biopori pada lahan kritis dapat bermanfaat sebagai …
    A. Membuat tandus tanah
    B. Membuat longsor tanah
    C. Merusak tanah karena berlubang
    D. Memulihkan kesuburan tanah
21. Lubang biopori dapat juga bermanfaat dengan diisi …
    A. Air
    B. Sampah organik
    C. Sampah plastik
    D. Botol kaca
22. Biopori adalah metode yang dicetuskan oleh peneliti dari …
    A. IPB
    B. UI
    C. UGM
    D. UB
23. Kedalaman lubang biopori adalah …
    A. 10 – 50 cm
    B. 50 – 80 cm
    C. 80 – 100 cm
    D. Diatas 100 cm
24. Lubang biopori yang sudah penuh bisa diambil komposnya setelah … bulan.
    A. 1
    B. 2
    C. 3
    D. 4
25. Pada daerah yang padat penduduknya, biasanya buruk drainasenya dikarenakan kurangnya …
    A. Daya serap air
    B. Daya kekuatan bangunan
    C. Manusia yang ceroboh
    D. Perumahan padat

LIVEWORKSHEETS

26. 

Yang menyebabkan hewan pada gambar di samping menjadi langka kecuali …
A. Perburuan liar
B. Pembukaan lahan baru
C. Penangkaran hewan
D. Penjualan illegal hewan

27. Harusnya kita memandang konsep alam sebagai …
    A. Subyek
    B. Obyek
    C. Ekploitasi
    D. Hak milik sendiri
28. Penanaman budaya pelestari harus ditanamkan sejak …
    A. Orang tua
    B. Dewasa
    C. Remaja
    D. Anak-anak
29. Manusia dalam memanfaatkan SDA harus secara …
    A. Bijaksana
    B. Membabi buta
    C. Sesuka hati
    D. Dihabiskan
30. Tindakan manusia yang bukan merupakan eksploitasi alam adalah …
    A. Illegal logging
    B. Reboisasi
    C. Pembukaan lahan baru
    D. Perburuan liar
31. Salah satu contoh kegiatan disekolah yang termasuk menjaga lingkungan adalah …
    A. Menggunakan plastik untuk makanan
    B. Menggunakan Styrofoam pembungkus makanan
    C. Menggunakan sedotan minuman
    D. Menggunakan daun pembungkus makanan
32. Sisa makanan termasuk kedalam jenis sampah …
    A. Anorganik
    B. Organik
    C. Hijau
    D. Kandang
33. Limbah seharusnya … sebelum dibuang agar tidak mencemari lingkungan.
    A. Dikelola
    B. Didaur ulang
    C. Dimanfaatkan
    D. Dibiarkan
34. HPH merupakan singkatan dari …
    A. Hak pemilikan hutan
    B. Hak pengolahan hutan
    C. Hak penebangan hutan
    D. Hak pelestarian hutan

LIVEWORKSHEETS

35. Salah satu cara memelihara lingkungan adalah dengan menggunakan hasil industri yang … lingkungan
    A. Merusak
    B. Memelihara
    C. Ramah
    D. Mencemari

II. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang benar!

1. Menjaga kebersihan lingkungan rumah adalah tanggung jawab …
2. PHBS merupakan kependekan dari …
3. Dengan kelas yang bersih dan nyaman maka siswa akan belajar dengan …
4. Nilai IMT tinggi menandakan kita kelebihan …
5. Kegunaan ventilasi pada rumah kita adalah …
6. Lingkungan hidup kita terdiri atas … dan …
7. TPA merupakan kependekan dari …
8. Detergen dan plastik menjadi penyumbang terbesar yang dapat …
9. Biopori biasa juga disebut …
10. Biopori pada lahan kritis dapat mengembalikan … tanah.

III. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat!

1. Jelaskan tujuan PHBS!

   Jawab : .....

   .....

2. Jelaskan 4 pilar pedoman gizi seimbang!

   Jawab : .....

   .....

3. Apa yang dimaksud dengan lingkungan hidup?

   Jawab : .....

   .....

4. Jelaskan pengertian biopori!

   Jawab : .....

   .....

5. Apa tujuan dari penanaman pohon dipinggir jalan raya?

   Jawab : .....

   .....

LIVEWORKSHEETS