



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 kumuhManfaat pembinaan PHBS di sekolah ditunjukkan 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. Kecoak
 - 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

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

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

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. Eksploitasi
 - 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

35. Salah satu cara memelihara lingkungan adalah dengan menggunakan hasil industri yang ...
lingkungan
- Merusak
 - Memelihara
 - Ramah
 - Mencemari

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

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

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

- Jelaskan tujuan PHBS!

Jawab :

- Jelaskan 4 pilar pedoman gizi seimbang!

Jawab :

- Apa yang dimaksud dengan lingkungan hidup?

Jawab :

- Jelaskan pengertian biopori!

Jawab :

- Apa tujuan dari penanaman pohon dipinggir jalan raya?

Jawab :