



Kurikulum Merdeka

MERDEKA  
BELAJAR

Merdeka  
Mengajar

# PENILAIAN SUMATIF AKHIR SEMESTER BAHASA INDONESIA

Tahun Ajaran 2024/ 2025 Ganjil



Kelas :

No. Absen :

**Kerjakan Soal Di bawah dengan Teliti dan Tepat!**

1. Artikel ilmiah popular termasuk jenis tulisan ...

2. Berikut ini bukan termasuk ciri-ciri ragam tulisan ilmiah, yaitu ...

3. Cara pengumpulan data dengan membuat daftar pertanyaan atau alat riset/ survei tanpa percakapan yang terdiri atas serangkaian pertanyaan tertulis disebut ...

*Bacalah artikel di bawah ini untuk menjawab soal nomor 5-7*

## **Dampak Junk Food untuk Kesehatan**

*Junk food* merupakan makanan instant atau makanan cepat saji yang telah berkembang pesat di perusahaan makanan besar di Indonesia. *Junk Food* ini dinilai banyak orang lebih efektif terhadap waktu dan mudah ditemukan atau diolah. Tak hanya itu saja, makanan cepat saji juga memiliki cita rasa yang lezat ditambah lagi harganya yang terjangkau.

*Junk food* ada di dalam makanan yang tinggi kadar garamnya, tinggi lemak, mengandung soda, makanan yang mengandung bahan aditif (pengawet, pewarna, pemanis buatan, penambah cita rasa), makanan yang dimakasa terlalu lama/ dihangatkan berulang-ulang. *Junk food* dalam ilmu gizi merupakan sekelompok makanan yang minim gizi, vitamin, dan mineral. Kelompok makanan ini umumnya juga tinggi kalori dari lemak dan gula. *Junk food*, dan beberapa jenis *fast food* adalah makanan yang kurang nilai gizi atau tidak sehat karena tidak memiliki cukup serat, vitamin, dan mineral.

Namun meski bukan jenis makanan sehat, makanan *junk food* ini masih menjadi favorit untuk dikonsumsi oleh banyak masyarakat. Secara umum mengonsumsi makanan jenis ini adalah karena rasanya yang cenderung gurih dan terasa enak, serta makanan tersebut mudah didapatkan dengan cepat. Dampak dari seringnya mengonsumsi *junk food* dapat mengakibatkan peningkatan lemak badan tidak seimbang, sehingga bisa terjadi penuaan dini, peningkatan penyakit degenerative seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung, penyakit jantung koroner dan kanker.

Untuk mengimbangi konsumsi *junk food*, maka sebaiknya langsung makan buah dan sayuran agar asupan gizi dalam tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Selain mengimbangi dengan makan sayuran dan buah buahan, bisa dibantu juga dengan penambahan asupan suplemen vitamin yang memadai (tidak berlebihan), dan perbanyak minum air putih.

4. Tema yang disajikan dalam artikel tersebut adalah ...

5. "Meski bukan jenis makanan sehat, *junk food* ini masih menjadi favorit untuk dikonsumsi oleh banyak masyarakat."

Arti kata **Favorit** dalam kalimat tersebut adalah ...

6. Informasi yang disajikan pada paragraf pertama adalah ...

7. Informasi yang disajikan pada paragraf kedua adalah ...

Bacalah artikel di bawah untuk menjawab soal nomor 8-11

### Manfaat Tidur Siang

Tidur siang merupakan aktivitas sepele, namun memiliki manfaat yang luar biasa. Tidur siang merupakan solusi paling tepat ketika rasa kantuk melanda di siang hari. Tidur siang biasanya banyak dilakukan demi mendapatkan tubuh yang lebih sehat dan waktu istirahat yang cukup. Aktivitas yang padat kerap membuat tidur siang menjadi terlewatkan. Padahal, manfaat tidur siang sangatlah beragam, mulai dari memulihkan energi tubuh hingga meningkatkan konsentrasi. Namun, untuk mendapatkan manfaat tersebut, tidur siang perlu dilakukan dengan cara yang benar. Tidur siang yang cukup tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga mental. Untuk mendapatkan berbagai manfaat tidur siang ini, Anda disarankan untuk tidak tidur terlalu lama dan memilih waktu yang tepat.

Sebuah riset menyebutkan bahwa orang yang tidur siang hanya selama 15-30 menit, akan terlihat lebih segar, mudah fokus, dan produktif, daripada orang yang kelelahan saat bekerja. Selain itu, tidur siang yang cukup dapat meningkatkan kelancaran aliran darah, termasuk otak. Tidur siang juga dapat memperbaiki suasana hati, menambah kinerja otak, menambah energi, dan menurunkan tekanan darah.

Tidak semua orang bisa merasa nyaman saat tidur siang. Sebagian orang merasa bahwa tidur siang membuat tidur malam menjadi lebih sulit, sedangkan sebagian lainnya tidak terbiasa dengan tidur siang. Jika merasa lelah di siang hari dan ingin memanfaatkan jam istirahat siang untuk tidur, sebaiknya mencoba mengikuti beberapa tips tidur siang seperti memperhatikan waktu tidur, memasang alarm, membuat perencanaan, menghindari konsumsi kafein, dan memiliki waktu yang tepat.

8. Teks tersebut termasuk artikel ilmiah populer karena ...

9. "tidur siang merupakan aktivitas *sepele*, namun memiliki banyak manfaat yang luar biasa."

Arti kata *sepele* memiliki makna yang sama dengan ...

10. Penulisan artikel ilmiah populer tersebut bertujuan untuk ...

11. Perhatika pernyataan berikut

- (1) Ada pendapat penulis
- (2) Ada bukti
- (3) Ada alasan
- (4) Bahasa ilmiah
- (5) Ada pro dan kontra

Berdasarkan artikel ilmiah tersebut, karakteristik yang sesuai artikel ilmiah populer tersebut adalah ...

Bacalah teks di bawah ini untuk menjawab soal nomor 12-15

#### **Diet Cepat atau Diet Sehat, Mana yang Lebih Baik?**

Diet pada dasarnya adalah pola makan, yang cara dan jenis makanannya diatur. Tujuannya adalah untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Selain itu, diet juga

bertujuan untuk mencapai atau menjaga berat badan yang terkontrol. Meski begitu, tidak semua diet dilakukan untuk menurunkan berat badan, beberapa orang melakukan diet atas dasar anjuran dokter karena mengidap penyakit tertentu yang memaksanya untuk mengatur segala nutrisi yang akan masuk ke tubunya.

Diet yang sehat tidak hanya dapat menurunkan berat badan, tetapi juga mencegah malnutrisi serta melindungi diri dari resiko penyakit obesitas, penyakit jantung, diabetes, kanker, dan stroke. Ketika seseorang memutuskan untuk diet, ada baiknya lebih mempertimbangkan ke faktor kesehatan bukan durasi penurunan berat badan. Diet sehat bisa jadi membutuhkan waktu yang lebih lama ketimbang diet cepat, tapi ini akan mempertahankan berat badan untuk jangka panjang. Selain itu, juga bisa mendapatkan manfaat kesehatan lainnya dengan menjalani diet sehat.

Setidaknya ada dua program menurunkan berat badan, yaitu diet cepat dan diet sehat. Penting untuk memahami kelebihan dan kekurangan dari kedua pola diet ini agar tidak hanya berat badan ideal yang diperoleh, tetapi kesehatan tubuh pun tetap terjaga. Hingga saat ini, masih banyak yang mempertanyakan mana yang lebih baik antara diet cepat atau diet sehat. Diet cepat merupakan program diet yang menargetkan penurunan berat badan secara cepat dan ketat. Diet cepat biasanya menekankan pada aturan jam makan di waktu tertentu saja, tetapi ada juga yang berfokus pada pembatasan asupan makanan tertentu. Sementara itu, diet sehat lebih memusatkan pada penerapan pola hidup sehat. Hal ini membuat berat badan turun secara bertahap, tetapi perubahan pola makan yang diterapkan cenderung lebih mudah untuk dipertahankan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa diet sehat lebih cenderung lebih baik dibandingkan diet cepat. Namun, harus tetap memiliki kebebasan untuk memutuskan diet mana yang dipilih, tanpa menyampingkan risiko yang dapat muncul. Guna mengetahui diet apa yang cocok, baik diet cepat atau diet sehat, cobalah konsultasikan ke dokter. Dokter akan merencanakan program diet sesuai dengan kondisi kesehatan, sehingga program diet yang dijalani dapat memberikan hasil dan berat badan ideal pun dapat diwujudkan.

12. Bukti yang mendukung pendapat terdapat pada paragraf ...

13. Pendapat penulis dijelaskan pada paragraf ...

14. Kalimat fakta yang terkandung dalam artikel ilmiah populer tersebut adalah ...

15. Kalimat opini yang terkandung dalam artikel ilmiah populer tersebut adalah ...

*Cermatilah kutipan artikel ilmiah berikut untuk soal nomor 16-17*

Sampah erat kaitannya dengan kesehatan masyarakat karena dari sampah-sampah tersebut akan hidup berbagai mikrorganisme penyebab penyakit (bakteri pathogen) dan juga binatang serangga sebagai pemindah atau penyebar penyakit (vektor). Oleh sebab itu, sampah harus dikelola dengan baik hingga sekecil mungkin agar tidak mengganggu atau mengancam kesehatan masyarakat. Pengelolaan sampah yang baik bukan demi kesehatan saja, melainkan juga untuk keindahan lingkungan. Adapun yang dimaksud dengan pengelolaan sampah meliputi pengumpulan, pengangkutan, sampai dengan pemusnahan atau pengelolahan sampah sedemikian rupa sehingga sampah tidak menjadi gangguan kesehatan masyarakat dan lingkungan hidup.

16. Kutipan artikel tersebut mengangkat permasalahan dalam bidang ...

17. Opini dalam kutipan artikel tersebut terdapat pada kalimat ...

*Cermatilah pernyataan berikut!*

Olahraga sangat membantu pertahanan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit. Rajin berolahraga dapat membantu kita tidur nyenyak. Olahraga juga membuat kita menjadi orang yang selalu ceria sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit, termasuk kanker.

18. Pendapat yang dapat mewakili pernyataan tersebut adalah ...

*Bacalah penggalan artikel berikut untuk soal nomor 19-20*

Ikan salmon tinggi akan protein dan omega-3. Diketahui, omega-3 merupakan lemak sehat yang baik untuk jantung dan dapat meredakan peradangan otot setelah latihan yang menyebabkan nyeri. Padukan salmon dengan ubi jalar panggang untuk mendapatkan 23 gram karbohidrat dan 3,8 gram serat sehingga kamu tetap kenyang. Selain itu, kamu juga bisa mendapatkan asupan vitamin A dari ubi jalar untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

19. Penggalan artikel tersebut sebagian besar berisi ...

20. Makna istilah *kekebalan* adalah ...

## SALAH-BENAR

Bacalah teks di bawah ini untuk menjawab soal nomor 1-10

### **Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai**

Mi Instan merupakan makanan memiliki rasa yang sangat enak. Sehingga makanan ini sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Namun ternyata sering mengonsumsi mie instan membawa dampak buruk bagi kesehatan. Mie instan tersedia dalam bentuk mie kering dan dilengkapi dengan bumbu beserta minyak sayur di dalamnya. Proses pengolahan yang terbilang mudah, menjadikan mi instan sebagai menu makanan pilihan saat lapar di malam hari atau di tengah kesibukan,

Mi instan terkadang disebut sebagai makanan tidak sehat lantaran kandungan karbohidrat, lemak, garam yang tinggi, tetapi rendah protein, serat, vitamin, dan mineral. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa terlalu sering mengonsumsi mie instan berkaitan dengan buruknya kualitas makanan yang dikonsumsi. Mie instan sebenarnya merupakan jenis makanan yang tidak mudah dicerna, sehingga membuat kerja sistem saluran cerna menjadi lebih berat. Bila dikonsumsi terlalu sering atau terlalu banyak, hal ini dapat menyebabkan gangguan pada saluran pencernaan.

Bumbu yang digunakan di dalam mi instan biasanya memiliki kandungan garam atau natrium yang tinggi. Di dalam satu kemasan mie instan mengandung sekitar 860 mg natrium. Jumlah natrium tersebut belum ditambah dari kandungan natrium dalam makanan lain yang Anda konsumsi pada hari yang sama. Padahal, asupan natrium yang disarankan setiap harinya tidak lebih dari 2.000 - 2.400 mg atau setara 5-6 gram. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa konsumsi natrium yang terlalu banyak diketahui dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan berdampak pada rusaknya pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular.

Mi instan juga Menggunakan MSG (Monosodium glutamat) untuk meningkatkan rasa menjadi lebih gurih. Nah, kandungan MSG dan natrium yang tinggi di dalam mie instan tidak hanya dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, tetapi juga memicu berbagai gangguan pada jantung. Oleh karena itu, mi instan tidak disarankan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi dan gagal jantung kongesif, serta penggunaan obat diuretic dan beberapa jenis obat antidepresan.

Jika mempertimbangkan kandungan nutrisi di dalam mi instan ditambah dengan bahan-bahan pelengkap yang berisiko bagi kesehatan, sebaiknya mulai membatasi konsumsi mi instan. Sebagai upaya untuk meningkatkan asupan nutrisi dalam sajian mi instan, dapat menambahkan beberapa bahan tambahan, seperti telur, ayam, jamur, wortel, kacang-kacangan, kubis, dan bahan-bahan alami lainnya. Jika memungkinkan, jangan gunakan seluruh bumbu yang tersedia. Gunakan hanya setengah tekan saja guna mengurangi jumlah garam MSG yang dikonsumsi.

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan Artikel Ilmiah tersebut.

No	Pernyataan	B	S
1	Artikel bersifat faktual dan informatif		
2	Selain praktis, mie instan digemari oleh masyarakat karena rasanya yang lezat		
3	Banyak orang beranggapan bahwa mi instan baik untuk kesehatan		
4	Mie instan merupakan makanan cepat saji yang sering dikonsumsi oleh orang agar lebih cepat dan sehat		
5	Dibalik kelezatannya, ada beberapa bahaya mie instan yang perlu diwaspadai, terutama bila mie instan dikonsumsi secara berlebihan		
6	Artikel berjudul "Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai" disusun secara ringkas, jelas, dan padat		
7	Artikel berjudul "Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai" menggunakan bahasa ilmiah yang sulit dipahami		
8	Artikel berjudul "Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai" untuk mengemukakan pro dan kontra terhadap suatu permasalahan		
9	Artikel berjudul "Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai" digunakan untuk sarana hiburan bagi pembaca		
10	Artikel berjudul "Dibalik Kelezatannya, Ada Bahaya Mi Instan yang Mengintai" untuk menerangkan fenomena sosial		

Bacalah infografik di bawah ini untuk menjawab soal nomor 11-20

## A 5 KEBIASAAN SEPELE YANG MERUSAK KESEHATAN MATA

Beragam cara dilakukan dalam menjaga mata agar tetap sehat, namun, banyak hal-hal sepele yang sering kali kita abaikan ternyata berpengaruh pada kesehatan mata. Bahkan hal-hal tersebut sering kita alami.

**MENATAP LAYAR GADGETTERLALU LAMA**

- Menatap layar gadget terlalu lama akan memperburuk kualitas kesehatan mata.
- Memainkan gadget dengan cahaya redup, membuat minus mata kita semakin bertambah.

**KURANG TIDUR**

- Kurang tidur juga mengakibatkan kesehatan mata berkurang.
- Akibat kurang tidur bisa membuat mata merah, pedih, kering dan lingkaran hitam di kantung mata.

**MENGGOSOK MATA**

- Menggosok mata dengan keras akan merusak pembuluh darah bagian bawah kelopak mata.
- Menggosok mata dengan jari kotor, membuat mata terserang bakteri yang menyebabkan iritasi.

**TIDUR DENGAN MAKEUP**

- Tidak membersihkan makeup di daerah mata akan menyumbat kelenjar kelenjar di sekitar mata.
- Lensa kontak harus dilepas ketika tidur, jika tidak kelembapan mata berkurang dan memicu ulkus kornea bahkan kebutaan.

**ASAP ROKOK**

Dalam jangka yang panjang bisa mengakibatkan risiko kebutaan.

Diabetes retinopati  
Mata kering  
Katarak  
Uveitis  
Degenerasi makula

**AKURAT.CO**

DATA: Artikel Akurat.co | NASKAH: Anugrah Harist Rachmadi  
FOTO: Freepik | ILUSTRASI & DESAIN: Ryan | SEPTEMBER 2015

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan Artikel Ilmiah tersebut.

No	Pernyataan	B	S
11	Infografik tersebut menjelaskan tentang artikel kesehatan		
12	Infografik tersebut memaparkan tips menghindari hal yang merusak mata		
13	Infografik tersebut menerangkan fenomena penyakit yang merusak mata		
14	Infografik tersebut menegaskan tentang kebiasaan yang membuat mata menjadi bagus		
15	Menatap layar terlalu lama tidak berpengaruh bagi mata		
16	Tidur menggunakan <i>make up</i> dapat menyumbat kelenjar di sekitar mata		
17	Kurang tidur dapat mengakibatkan penglihatan dapat berkuraang		
18	Menggosok mata dapat membuat mata menjadi lebih jernin		
19	Menggosok mata dapat membuat mata menjadi bersih		
20	Tidak membersihkan <i>make up</i> di daerah mata akan berdampak buruk		