

SOAL TES HASIL BELAJAR SISWA

1. Pernyataan yang tidak tepat berkaitan dengan perlunya makan bagi makhluk hidup adalah
 - a. Makanan mengandung zat yang dibutuhkan bagi tubuh makhluk hidup
 - b. Makanan dapat memperbaiki sel dan jaringan yang rusak
 - c. Makanan dapat menghasilkan energi bagi tubuh
 - d. Makanan diperlukan tubuh saat dibutuhkan
2. Makanan diubah menjadi energi dan energi dilepaskan diukur dalam satuan kalori. Pernyataan yang tepat adalah
 - a. Setiap orang membutuhkan asupan kalori yang sama
 - b. Setiap orang membutuhkan asupan kalori yang berbeda
 - c. Asupan kalori setiap orang bergantung pada jenis makanan
 - d. Asupan kalori berkaitan erat dengan kondisi lingkungan
3. Berikut ini pernyataan yang benar tentang nutrisi adalah
 - a. Nutrisi merupakan zat yang terkandung dalam makanan yang tidak berkaitan dengan produksi energi
 - b. Nutrisi merupakan zat terkandung dalam makanan yang berisi energi ataupun bahan

- mentah yang dibutuhkan oleh tubuh
- c. Nutrien merupakan zat tambahan yang dimasukkan dalam makanan untuk menambah cita rasa makanan
 - d. Nutrien merupakan zat yang sangat dibutuhkan oleh makanan untuk menghambat penyakit dan virus
4. Tiga macam zat makanan penghasil energi bagi tubuh manusia adalah
- a. Karbohidrat, protein, vitamin
 - b. Karbohidrat, lemak, mineral
 - c. Karbohidrat, protein, lemak
 - d. Karbohidrat, vitamin, lemak
5. Perhatikan faktor berikut ini,
- a. Usia
 - b. Berat badan
 - c. Jenis kelamin
 - d. Aktivitas
 - e. Keturunan
 - f. Kondisi lingkungan
- Faktor yang memengaruhi kebutuhan kalori ditunjukkan oleh nomor
- a. 1 - 2 - 3 - 4
 - b. 1 - 3 - 4 - 5
 - c. 2 - 3 - 4 - 5
 - d. 1 - 2 - 5 - 6
6. Di bawah ini kelompok makanan yang mengandung karbohidrat adalah
- a. Telur, daging, sagu
 - b. Kacang- kacangan, daging, kentang
 - c. Kacang- kacangan, telur, ikan

- d. Nasi, kentang, gandum
7. Di bawah ini yang merupakan sumber protein adalah
- a. Gandung, gula, nasi
 - b. Telur, daging, kacang-kacangan
 - c. Telur, kentang, nasi
 - d. Gandum, sagu, nasi
8. Lemak dapat berguna bagi tubuh sebagai
- a. Sumber nutrisi
 - b. Sumber energi
 - c. Mengganti sel yang rusak
 - d. Mempercepat kinerja jantung
9. Pernyataan yang tepat tentang nutrisi air dalam tubuh adalah
- a. Air merupakan nutrisi yang paling sedikit dalam tubuh dibanding nutrisi lainnya
 - b. Air merupakan nutrisi yang paling penting bagi tubuh
 - c. Air merupakan nutrisi yang sama komposisinya seperti mineral lainnya
 - d. Air tidak selalu dibutuhkan oleh tubuh
10. Mineral kalsium bagi tubuh berfungsi untuk
- a. Memperkuat tulang dan gigi
 - b. Memelihara sistem otot
 - c. Menjaga kebugaran tubuh
 - d. Menjaga keseimbangan nutrisi
11. Beberapa jenis makanan memiliki daya tahan yang berbeda-beda, untuk jenis makanan dengan daya tahan rendah harus ditambahkan zat

pengawet yang merupakan.....

- a. Bahan tambahan yang berfungsi memberikan aroma agar terhindar dari tumbuhnya bakteri, jamur atau mikroorganisme lain
 - b. Bahan tambahan yang berfungsi memberikan rasa manis agar menghambat kerusakan makanan atau minuman akibat tumbuhnya bakteri, jamur atau mikroorganisme lain
 - c. Bahan tambahan yang berfungsi menghambat kerusakan makanan atau minuman akibat tumbuhnya bakteri, jamur atau mikroorganisme lain
 - d. Bahan tambahan yang berfungsi menghambat kerusakan makanan dan merubah tekstur makanan menjadi lebih lembut
12. Bahan aditif alami yang dapat digunakan sebagai bahan pengawet adalah....
- a. Garam dan Gula
 - b. Sakarin
 - c. Pasta Cabe dan Kecap
 - d. Bawang Putih dan Telur
13. Salah satu hal yang dapat mencegah pengaruh buruk zat aditif bagi tubuh yaitu mengubah pola makan yang lebih sehat dan mengurangi penggunaan zat buatan. Pola makan yang lebih sehat tersebut merupakan....
- a. Tidak mengonsumsi makanan dengan zat aditif pemanis, pengawet, pewarna, penyedap, pengental, pemberi aroma dan pengemulsi.
 - b. Mengurangi konsumsi makanan siap saji, hanya

mengonsumsi daging yang kaya akan Protein, Lemak, Kalori, Vitamin B12, Niasin, Zinc dan Selenium setiap hari dan meminum susu

- c. Makan 3 kali sehari dan meminum air putih 8 gelas sehari
 - d. Mengurangi konsumsi makanan siap saji, mengonsumsi vitamin seperti zat antikarsinogen, vitamin A, C, E pada sayur dan buah, Asam folat, Betakaroten,
14. Zat berikut yang dapat digunakan sebagai pengawet adalah....
- a. Natrium Benzoate
 - b. Sakarin
 - c. Asam sitrat
 - d. Monosodium Glutamat
15. Pada suatu produk kimia rumah tangga yang digunakan untuk penderita diabetes sebagai pengganti gula berupa....
- a. Sukrosa
 - b. Fruktosa
 - c. Sorbitol
 - d. Sakarin
16. Takaran saji pada informasi nilai gizi menunjukkan
- a. Banyaknya total kalori
 - b. Jumlah berat per kemasan dalam satu kali penyajian
 - c. Banyaknya nutrisi yang didapat
 - d. Besarnya sumbangan lemak

17. Energi Total pada informasi nilai gizi menunjukkan
- a. Banyaknya total kalori
 - b. Jumlah berat per kemasan dalam satu kali penyajian
 - c. Banyaknya nutrisi yang didapat
 - d. Besarnya sumbangan lemak
18. Persentase angka kecukupan gizi pada informasi nilai gizi menunjukkan
- a. Banyaknya total kalori
 - b. Jumlah berat per kemasan dalam satu kali penyajian
 - c. Banyaknya nutrisi yang didapat
 - d. Besarnya sumbangan lemak
19. Berapakah porsi sayuran yang dianjurkan dalam sekali makan menurut pedoman gizi seimbang?
- a. $\frac{1}{2}$ piring
 - b. $\frac{1}{3}$ piring
 - c. $\frac{1}{4}$ piring
 - d. $\frac{2}{3}$ piring
 - e. $\frac{3}{4}$ piring
20. Manakah yang merupakan kombinasi makanan yang tepat untuk meningkatkan penyerapan zat besi?
- a. Bayam dan teh
 - b. Daging dan kopi
 - c. Bayam dan jeruk
 - d. Telur dan susu
21. Berat badan Andi adalah 65 kg dengan tinggi badan adalah 170 cm. Berapakah Indeks Massa Tubuh

Andi?

- a. 22,49-Normal
 - b. 16-Kurus
 - c. 17-Kurus, kekurangan berat badan ringan
 - d. 25,5-Gemuk, Kelebihan berat badan ringan
22. Seseorang dengan tinggi badan 160 cm, maka berat badan idealnya adalah....
- a. 54 kg
 - b. 55 kg
 - c. 56 kg
 - d. 57 kg
23. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi kebutuhan energi seseorang adalah....
- a. Usia
 - b. Ukuran badan
 - c. Jenis kelamin
 - d. Aktivitas yang dilakukan
24. Jika seseorang memiliki $IMT > 30$, maka termasuk dalam kategori...
- a. Kurus
 - b. Normal
 - c. Kelebihan berat badan
 - d. Obesitas
25. Seorang atlet memiliki IMT 26,5 (kategori overweight). Namun, persentase lemak tubuhnya normal. Kesimpulan yang tepat adalah...
- a. Perhitungan IMT tidak akurat
 - b. IMT tidak selalu mencerminkan kondisi kesehatan sebenarnya pada atlet
 - c. Atlet tersebut harus menurunkan berat badan

- d. Atlet tersebut mengalami obesitas
26. Seorang siswa mempresentasikan hasil dengan pernyataan: "Karena sampel menunjukkan hasil positif pada semua uji (benedict, biuret, dan lugol), maka sampel tersebut memiliki nilai gizi paling tinggi." Penilaian yang tepat terhadap pernyataan tersebut adalah...
- a. Benar, karena mengandung semua zat makanan yang diuji
 - b. Benar, dengan catatan jumlah kandungan masing-masing zat tinggi
 - c. Kurang tepat, karena uji kualitatif tidak menunjukkan kadar zat gizi
 - d. Salah, karena tidak semua zat gizi penting diuji
27. Dalam sebuah presentasi, kelompok siswa menyimpulkan: "Sampel X mengandung protein tinggi karena menghasilkan warna ungu sangat pekat pada uji biuret" "Sampel Y mengandung protein rendah karena menghasilkan warna ungu pudar pada uji biuret" Evaluasi yang tepat terhadap kesimpulan tersebut adalah...
- a. Benar, karena kepekatan warna berbanding lurus dengan kadar protein
 - b. Benar, namun perlu pengujian kuantitatif untuk memastikan kadar protein
 - c. Salah, karena uji biuret hanya bersifat kualitatif
 - d. Salah, karena protein tidak dapat diuji dengan biuret
28. Jika Anda diminta merancang format presentasi

- baru yang lebih baik dari format yang sudah ada, usulan yang paling tepat adalah...
- a. Menambahkan analisis statistik untuk membandingkan hasil antar kelompok
 - b. Membuat simulasi digital perubahan warna untuk setiap uji
 - c. Menggabungkan hasil uji kualitatif dengan uji kuantitatif menggunakan spektrofotometer
 - d. Membuat video time-lapse perubahan warna untuk setiap pengujian
29. Untuk mempresentasikan hasil uji kandungan makanan secara komprehensif, rancangan yang paling tepat adalah...
- a. Tabel hasil + dokumentasi perubahan warna + analisis kuantitatif + kesimpulan
 - b. Grafik hasil + foto sampel + deskripsi prosedur + kesimpulan
 - c. Video praktikum + Tabel hasil + pembahasan + kesimpulan
 - d. Diagram hasil + dokumentasi + referensi penelitian + kesimpulan
30. Dalam uji kandungan karbohidrat pada makanan, larutan yang digunakan adalah...
- a. Biuret
 - b. Benedict
 - c. Sudan III
 - d. Lugol
31. Pedoman umum yang digunakan dalam menyusun menu makanan sehat seimbang adalah...
- a. 4 sehat 5 sempurna

- b. Isi piringku
 - c. Food pyramid
 - d. Dietary guidelines
32. Berikut adalah rencana menu harian seseorang:
Pagi: Roti + telur + susu Siang: Nasi + ikan + sayur Malam: Nasi + ayam + sayur Snack: Gorengan Evaluasi yang tepat terhadap menu tersebut adalah....
- a. Sudah seimbang karena mengandung karbohidrat dan protein
 - b. Kurang seimbang karena tidak ada buah dan snack tidak sehat
 - c. Sudah seimbang karena makan 3 kali sehari
 - d. Kurang seimbang karena terlalu banyak protein hewani
33. Untuk mencegah konstipasi, rancangan menu yang paling tepat adalah....
- a. Nasi merah, sayur berserat, buah, dan banyak air putih
 - b. Nasi putih, daging, telur, dan susu
 - c. Roti gandum, keju, yogurt, dan jus
 - d. Mie, ayam, sup, dan the
34. Seorang remaja menghindari sarapan dengan alasan diet. Dampak yang paling mungkin terjadi adalah....
- a. Berat badan turun cepat
 - b. Metabolisme meningkat
 - c. Gangguan konsentrasi dan maag
 - d. Tubuh lebih berenergi
35. Dalam menyusun menu untuk penderita maag,

prinsip yang paling tepat adalah....

- a. Makanan kering dan berserat tinggi
- b. Makanan lunak, tidak pedas, porsi kecil sering
- c. Makanan berlemak dan bergaram tinggi
- d. Makanan pedas dan asam