

**UAMNU PJOK KELAS IX**  
**TAHUN AJARAN 2025/20256**

**KELAS** :

**NO. PESERTA** :

**KERJAKAN SOAL DI BAWAH INI DENGAN TEPAT DAN TELITI!**

1. Berikut ini yang bukan termasuk upaya untuk menjaga kesehatan yaitu ...

2. Berikut ini perilaku yang tidak sehat yaitu ...

3. Hidup yang baik penuh disiplin dan makan teratur, merupakan dasar dari pola ...

4. Budaya hidup sehat kita harus berpodoman pada

5. Unsur gizi dalam makanan sebagai sumber pemberian tenaga yaitu ...

6. Syarat-syarat lingkungan untuk rumah yang sehat, kecuali ...

7. Dalam pemeliharaan bahan makanan perlu diperhatikan mutu dari bahan yang akan dipilih dan hendaknya harus memenuhi persyaratan, antara lain ...

8. Dalam susunan makanan yang sehat, terdapat tiga unsur, yaitu ...

9. Apa definisi dari budaya hidup sehat ...

10. Apa yang dimaksud dengan pola makan seimbang

### BENAR-SALAH

Berikan tanda centang (✓) pada kolom B apabila benar, atau S apabila salah berdasarkan pernyataan berikut

| No | Pernyataan                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Benar | Salah |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1  | Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari tenaga medis atau dokter, yang sifatnya memberikan perasaan tenang kepada korban, serta mencegah atau mengurangi rasa sakit adalah pengertian dari pertolongan pertama pada kegawadaruratan |       |       |
| 2  | Penyebab utama dari terjadinya kecelakaan yang menimpa seseorang dimanapun berada adalah memiliki riwayat penyakit bawaan                                                                                                                                                                                                |       |       |
| 3  | Suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi adalah pengertian dari cidera                                                                                                                                                                                     |       |       |
| 4  | nama salah satu peralatan P3K yang terbuat dari sejenis kain tipis dan lembut, biasanya digunakan untuk pembalut luka disebut pelester                                                                                                                                                                                   |       |       |
| 5  | Yang merupakan sebab terjadinya penyumbatan pernafasan adalah terhalangnya udara yang masuk ke paru paru                                                                                                                                                                                                                 |       |       |
| 6  | pertolongan pertama yang dilakukan saat menghadapi korban dengan terhentinya pernafasaan adalah memindahkan korban ke tempat tertutup                                                                                                                                                                                    |       |       |
| 7  | Peralatan wajib sedia di P3K yang dibutuhkan antara lain kecuali pisau bedah                                                                                                                                                                                                                                             |       |       |

|    |                                                               |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|--|
| 8  | P3K adalah pertolongan pertama yang sifatnya tetap            |  |  |
| 9  | Kepanjangan dari P3K pertolongan pertama pada kegawadaruratan |  |  |
| 10 | Menghentikan pendarahan sebaiknya dengan cara membuka luka    |  |  |

## MENJODOHKAN

Jodohkanlah pernyataan berikut dengan tepat

Apa tujuan dari P3K

Memposisikan penderita dalam keadaan berbaring

apa yang dimaksud dengan luka

rusaknya jaringan kulit akibat benturan atau gesekan pada benda keras

hal hal yang harus dilakukan pertama kali saat orang pingsan

Dislokasi

Untuk memindahkan korban kecelakaan kita Menggunakan peralatan seperti

Tandu

Suatu keadaan yang diakibatkan karena suatu kecelakaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat semestinya disebut

Menjaga korban penderita agar tetap sehat

Sehat secara fisiologis adalah

Organ organ di dalam tubuh berfungsi dengan baik

Tanda tanda umum dari adanya gangguan kesehatan yaitu

Fungsi pola hidup sehat

Bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu

Mudah lelah

Hubungan antar sesama manusia dalam konsep artian lingkungan secara umum termasuk dari lingkungan

Sosial

Suatu bentuk gaya hidup dengan cara memperhatikan sebuah faktor faktor tertentu yang akan mempengaruhi pada kesehatan dinamakan

Mengandung bahan pengawet yang membahayakan kesehatan