

Aktivitas 1



MELENGKAPI DIAGRAM



Amatilah diagram berikut, kemudian tuliskan keterangan yang sesuai dengan warna urine pada bagian pada kotak jawaban sesuai dengan nomor!

1 KUNING BENING	1	
2 KUNING PUSAT	2	
3 KUNING NORMAL	3	
4 KUNING TUA	4	
5 ORANYE	5	
6 COKELAT MUDA	6	
7 COKELAT TUA	7	
8 MERAH	8	

TIPS!



• Warna urin mencerminkan status hidrasi tubuh.



• Minum air yang cukup setiap hari agar tubuh tetap seimbang.



• Jaga kesehatan ginjal dan pola makan seimbang untuk tubuh yang optimal.



Kerjakan dengan teliti dan pastikan semua terisi dengan benar!



Selamat Mengerjakan





Latihan Soal

UJI PEMAHAMANMU!

Kerjakan dengan teliti dan jujur ya!



- 1 Baca petunjuk dengan teliti!
- 2 Isilah jawaban pada kotak yang tersedia!
- 3 Selamat berpikir dan berpetualang!



A. Pilihan Ganda

- 1 Homeostasis adalah kemampuan tubuh untuk
 - A. meningkatkan suhu tubuh setiap saat
 - B. mempertahankan kondisi internal tubuh agar tetap stabil meskipun lingkungan berubah
 - C. menghasilkan hormon sebanyak-banyaknya
 - D. mempercepat seluruh proses metabolisme tubuh
- 2 Ketika suhu tubuh meningkat akibat cuaca panas, hipotalamus akan memberikan respons berupa
 - A. menggigil agar menghasilkan panas
 - B. menghentikan produksi keringat
 - C. merangsang pembentukan glikogen
 - D. merangsang pengeluaran keringat dan pelebaran pembuluh darah
- 3 Nina berolahraga selama satu jam pada siang hari sehingga tubuhnya mengeluarkan banyak keringat. Agar mekanisme homeostasis cairan tubuh tetap berlangsung dengan baik, tindakan yang paling tepat adalah
 - A. mengurangi minum agar ginjal bekerja lebih ringan
 - B. segera mengganti cairan tubuh dengan minum air putih yang cukup
 - C. langsung tidur tanpa minum
 - D. mengonsumsi makanan manis sebanyak mungkin
- 4 Setelah minum air dalam jumlah sangat banyak, seseorang lebih sering buang air kecil dengan urine yang lebih jernih. Hal tersebut terjadi karena
 - A. produksi hormon ADH meningkat
 - B. produksi hormon insulin meningkat
 - C. produksi hormon ADH menurun sehingga reabsorpsi air di ginjal berkurang
 - D. ginjal berhenti menyaring darah
- 5 Seorang siswa makan dua potong kue dan segelas minuman manis. Setelah itu kadar glukosa darahnya meningkat. Hormon yang bekerja untuk mengembalikan kadar gula darah menjadi normal adalah
 - A. glukagon
 - B. adrenalin
 - C. insulin
 - D. tiroksin

- 6 Perhatikan pernyataan berikut.

1. Tubuh menggigil.
2. Pembuluh darah kulit menyempit.
3. Kelenjar keringat aktif menghasilkan banyak keringat.

Respons tubuh ketika berada di lingkungan yang sangat dingin ditunjukkan oleh nomor

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 3
- C. 2 dan 3
- D. 1, 2, dan 3



- 7 Seorang siswa mengamati bahwa urinenya berwarna kuning tua setelah mengikuti kegiatan pramuka seharian di bawah terik matahari. Analisis yang paling tepat terhadap kondisi tersebut adalah

- A. tubuh kelebihan cairan sehingga urine menjadi pekat
- B. tubuh mengalami kekurangan cairan sehingga ginjal menyerap kembali lebih banyak air
- C. produksi insulin meningkat
- D. suhu tubuh terlalu rendah

- 8 Perhatikan tabel berikut.

Kondisi	Respons Tubuh
I	Berkeringat
II	Menggigil

Pasangan kondisi lingkungan yang sesuai adalah

- A. I = dingin, II = panas
- B. I = panas, II = panas
- C. I = panas, II = dingin
- D. I = dingin, II = dingin



- 9 Seorang teman mengatakan bahwa "berkeringat hanya menyebabkan tubuh kehilangan air sehingga sebaiknya dihindari." Penilaian yang paling tepat terhadap pendapat tersebut adalah
 - A. benar, karena keringat tidak memiliki fungsi
 - B. benar, karena berkeringat selalu membahayakan tubuh
 - C. kurang tepat, karena berkeringat merupakan mekanisme penting untuk menjaga suhu tubuh tetap normal
 - D. salah, karena berkeringat membuat suhu tubuh meningkat

- 10 Perhatikan beberapa kebiasaan berikut.

1. Minum air putih sesuai kebutuhan tubuh.
2. Berolahraga secara teratur.
3. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang.
4. Sengaja menahan rasa haus sepanjang hari.

Kebiasaan yang paling mendukung terjaganya homeostasis tubuh adalah

- A. 1, 2, dan 3
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 4
- D. 3 dan 4



Setiap jawaban yang kamu pikirkan hari ini adalah langkah kecil menuju pemahaman yang besar!

Tetap semangat, kamu pasti bisa!

LIVEWORKSHEETS





Latihan Soal



UJI PEMAHAMANMU!

Kerjakan dengan teliti dan jujur ya!



B. Isian Singkat

- 1 Tubuh manusia mempertahankan kondisi internal agar tetap stabil meskipun terjadi perubahan lingkungan. Kemampuan tersebut disebut _____.



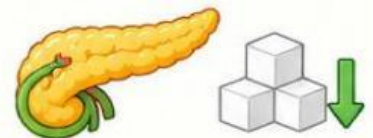
- 2 Saat suhu tubuh meningkat karena cuaca panas, bagian otak yang berfungsi mengatur pengeluaran keringat untuk menjaga suhu tubuh tetap normal adalah _____.



- 3 Ketika tubuh mengalami kekurangan cairan, kelenjar pituitari akan meningkatkan produksi hormon _____ agar ginjal menyerap kembali lebih banyak air.



- 4 Hormon yang dihasilkan pankreas untuk menurunkan kadar glukosa darah setelah seseorang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat adalah _____.



- 5 Seseorang yang mengalami dehidrasi umumnya menghasilkan urine yang berwarna lebih _____ karena tubuh menyerap kembali lebih banyak air di ginjal.



Ingat!

Setiap usaha kecil yang kamu lakukan hari ini akan membawamu pada pemahaman yang besar! Terus belajar, terus berlatih, dan yakinlah pada dirimu!



KAMU PASTI BISA!

