



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



I. Pilihan Ganda

Nama :

Kelas :

Pilihlah satu jawaban yang tepat!

1. Zat makanan utama penghasil energi adalah karbohidrat, protein dan lemak. Zat gizi penghasil energi ini sebagian besar dihasilkan oleh bahan makanan pokok. zat makanan yang menghasilkan energi tertinggi untuk satuan berat yang sama adalah....

- a. Vitamin
- b. Lemak
- c. Karbohidrat
- d. Mineral
- e. Protein

2. Apabila seseorang mengalami infeksi pada kelenjar empedu sehingga harus diangkat kemungkinan orang tersebut harus mengurangi konsumsi....

- a. Pati
- b. Protein
- c. Gula
- d. Lemak
- e. Air

3. Mineral merupakan senyawa non-organik yang tidak menyediakan energi. Fungsi mineral bagi tubuh manusia yakni, untuk menambah kekuatan pada tulang dan gigi, sebagai penyangga (buffer), dan sebagai proses perubahan energi serta osmosis. Mineral terdiri atas dua kelompok, meliputi:

Unsur makro (makroelemen) Makroelemen merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak.

Unsur mikro (mikroelemen) Mikroelemen merupakan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah sedikit, tetapi defisiensinya dapat mengakibatkan proses metabolisme terganggu.

Berdasarkan pernyataan di atas, yang termasuk dalam unsur makroelemen adalah.....

- a. Kalsium
- b. Asam amino
- c. Yodium
- d. Besi
- e. Glukosa



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



I. Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang tepat!

4. Makanan yang menunjukkan reaksi positif terhadap fehling A dan B merupakan termasuk kandungan zat makanan.....
- Vitamin
 - Lemak
 - Protein
 - Karbohidrat
 - Glukosa
5. Dalam proses penyerapan makanan, lemak akan dipecah menjadi.....
- Asam amino dan asam lemak
 - Asam lemak dan gliserol
 - Amilum dan asam lemak
 - Asam lemak dan enzim
 - Glukosa dan asam lemak
6. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung.....
- Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air
 - Makanan halus, makanan kasar, air, glukosa, susu
 - Sodium klorida, vitamin A, vitamin B, mineral, glukosa
 - Serat nabati, lemak hewani, wortel, bawang putih, cabe
 - Asam amino, makanan tanpa lemak, protein, karbohidrat, mineral.
7. Mengapa kita penting menyusun menu makanan seimbang berdasarkan pyramid makanan.....
- Cara untuk mengukur kalori dalam makanan
 - Cara untuk mengatur makanan dalam tumpukan seperti piramida
 - Panduan grafis yang menggambarkan proporsi makanan yang sehat dalam diet harian
 - Struktur piramida yang digunakan untuk menyusun makanan secara estetik.
 - Struktur piramida yang digunakan untuk menyusun makanan supaya rapi



ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



I. Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang tepat!

8. Dino berumur 40 tahun memiliki tinggi 180 cm dengan berat badan 70 kg. Bagaimanakah status gizi dari dino.....
- a. Kurus, kekurangan berat badan tingkat berat.
 - b. Gemuk, kelebihan berat badan tingkat rendah.
 - c. Gemuk, kelebihan berat badan tingkat berat
 - d. Normal, berat badan ideal
 - e. Kurus, kekurangan berat badan tingkat tinggi
9. Candra merupakan seorang polisi yang memiliki berat badan 60 kg dan tinggi badan 180 cm. menurut kamu berapakah berat badan ideal yang harus dimiliki candra.....
- a. 15 kg
 - b. 13 kg
 - c. 25 kg
 - d. 10 kg
 - e. 12 kg
10. Energi yang dibutuhkan seseorang untuk tiap meter persegi permukaan tubuh dalam keadaan istirahat total disebut.....
- a. Metabolisme Basal
 - b. Nilai metabolisme tubuh
 - c. RMR
 - d. Metabolisme minimum rata-rata
 - e. BMR
11. Sistem pencernaan makanan pada manusia, organ-organnya terbagi atas kelenjar dan saluran pencernaan. Berikut ini organ yang tergolong ke dalam saluran pencernaan yang juga sebagai kelenjar pencernaan ialah ...
- a. Usus halus dan lambung
 - b. Pankreas dan hati
 - c. Usus halus dan hati
 - d. Pankreas dan usus halus
 - e. Hati dan lambung



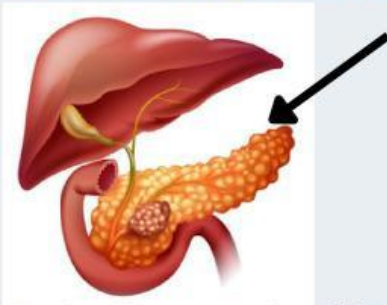
ASESMEN KOGNITIF

SISTEM PENCERNAAN PADA MANUSIA



I. Pilihan Ganda

Pilihlah satu jawaban yang tepat!



12. Perhatikan gambar diatas!
organ tersebut menghasilkan enzim pencernaan.....
- a. Maltase, laktase, enterokinase
 - b. HCl, pepsin, renin
 - c. Amilase, tripsin, lipase
 - d. Amilase, ptialin
 - e. Amilase, lisozim, lipase
13. Zat yang memberi warna kuning pada feses adalah bilirubin dan biliverdin yang berasal dari.....
- a. Empedu
 - b. Pankreas
 - c. Hati
 - d. Lambung
 - e. Duodenum
14. Seorang siswa mengalami gangguan pencernaan makanan dengan gejala sukar membuang air besar. Gangguan ini disebut
- a. Sembelit, disebabkan makanannya kurang mengandung serat
 - b. Diare, disebabkan keracunan makanan
 - c. Kolik, disebabkan kekurangan vitamin C
 - d. Apendisitis, disebabkan infeksi kuman
 - e. Peritonitis, disebabkan infeksi selaput rongga tubuh
15. Penyebab terjadinya sembelit atau konstipasi adalah
- a. Feses sangat cepat didorong oleh kolon sehingga feses terlalu encer
 - b. Usus membelit sehingga zat makanan terhambat perjalanannya
 - c. Penderita terlalu banyak memakan makanan yang merangsang lambung
 - d. Gerakan peristaltik pada kolon mengalami gangguan
 - e. Feses sangat lambat didorong oleh kolon, karena terlalu banyak penyerapan air