Soal AKM Literasi Paket 1

Bacaan berikut untuk mengerjakan soal nomor 1 sampai 5.

Manfaat Bersepeda

Manfaat bersepeda tidak hanya sekadar untuk rekreasi atau sebagai alat transportasi, tetapi juga baik bagi kesehatan tubuh. Dengan bersepeda secara rutin, kita dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan, mulai dari stres hingga serangan jantung.

Sumber: https://www.alodokter.com/mari-telaah-manfaat-bersepeda-bagi-kesehatan

Bersepeda merupakan salah satu pilihan olahraga yang praktis dan mudah dilakukan. Hal inilah yang menjadikan sepeda sebagai olahraga favorit berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini juga tidak membebani otot atau persendian, sehingga aman dilakukan. Dengan bersepeda minimal 30 menit setiap harinya, kita bisa memperoleh berbagai manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh.

Manfaat bersepeda bila dilakukan secara rutin antara lain dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah, menjaga kesehatan otot dan sendi, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stres, dan menurunkan risiko terjadinya diabetes dan kanker.

1. Berdasarkan teks berjudul "Manfaat Bersepeda" di atas, berilah tanda (✓) pada setiap pernyataan yang tepat. Jawaban dapat lebih dari satu!

   - [ ] Bersepeda dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung.
   - [ ] Bersepeda hanya dapat untuk kebutuhan rekreasi.
   - [ ] Olahraga bersepeda membebani otot kaki.
   - [ ] Bersepeda merupakan pilihan olahraga yang praktis dan mudah dilakukan.

2. Berdasarkan teks berjudul "Manfaat Bersepeda" di atas, apakah pernyataan-pernyataan berikut benar atau salah? Berilah tanda (✓) pada kolom "Benar" atau "Salah" yang sesuai!

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Bersepeda adalah olahraga favorit untuk kalangan tertentu.	...	...
2.	Bersepeda dapat mengurangi risiko penyakit diabetes dan kanker.	...	...
3.	Bersepeda dapat menurunkan tingkat stres.	...	...

3. Supaya mendapatkan manfaat untuk tubuh, sebaiknya kita melakukan olahraga bersepeda selama ... menit.

LIVEWORKSHEETS

4. Pilihlah satu jawaban yang benar!

   Salah satu alasan yang membuat olahraga bersepeda diminati oleh banyak kalangan adalah ....

   A. bersepeda dapat menaikkan berat badan
   B. bersepeda dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah
   C. bersepeda membutuhkan alat yang mahal
   D. bersepeda membutuhkan biaya yang tinggi

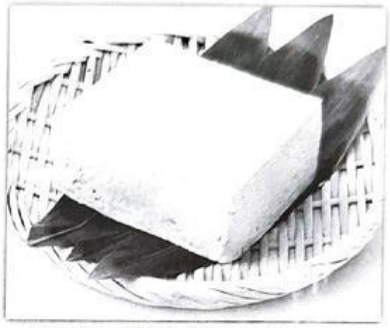
5. Mengapa kita dianjurkan untuk melakukan olahraga bersepeda?

   Jawaban: _____

   _____

Bacaan berikut untuk mengerjakan soal nomor 6 sampai 10.

Manfaat Tahu



Sumber: https://www.greeners.co

Manfaat tahu yang dikonsumsi ini jarang diketahui. Banyak orang hanya sekedar mengonsumsi tanpa mengetahui manfaatnya. Tahu merupakan makanan yang sering dijadikan olahan masakan

Hal ini dikarenakan tahu sangat mudah didapatkan. Selain itu, tahu sangat mudah diolah dan dipadupadankan dengan makanan lain, bahkan untuk dijadikan makanan pendamping saja juga bisa.

Cara mengolah tahu yang paling umum adalah digoreng atau direbus, untuk kemudian diolah bersama aneka masakan yang lain. Seringkali tahu ini dipasangkan dengan tempe.

Sama seperti tempe, tahu ini juga makanan yang terbuat dari bahan dasar kedelai. Harganya yang terjangkau membuat tahu seakan menjadi makanan wajib yang harus dibeli ketika seorang ibu rumah tangga pergi ke pasar.

Dengan berbahan dasar kedelai, membuat tahu ini memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh Anda. Sebab tahu mempunyai kandungan nutrisi yang kaya seperti vitamin B1, kalsium, magnesium, zat besi, mineral dan tinggi akan protein.

Jika Anda adalah orang yang sedang memiliki masalah pada ginjal, maka tahu merupakan makanan yang baik untuk dikonsumsi, karena protein di dalamnya sangat cukup untuk melengkapi kesehatan tubuh Anda. Ini mampu meningkatkan kesehatan ginjal Anda karena memiliki banyak mineral dan lebih mudah dicerna daripada daging.

Pilihan ganda

Berikan tanda silang (x) pada jawaban yang paling tepat!

6. Bahan dasar tempe dan tahu adalah ....

   A. kacang polo
   B. kacang kedelai
   C. beras ketan
   D. kacang mete

LIVEWORKSHEETS

7. Berikut ini kandungan nutrisi yang terdapat dalam tahu adalah .... .
   A. Vitamin C, kalsium, magnesium
   B. Vitamin B1, zat besi, mineral
   C. Mineral proton, vitamin A
   D. Zat besi, vitamin C, vitamin A
8. Umumnya tahu dapat diolah dengan cara .... .
   A. dibuat sayur
   B. dibuat kolak
   C. digoreng
   D. dipanggang
9. Bila ingin ginjal kita sehat, langkah mudah yang dapat dilakukan adalah .... .
   A. berolahraga secara teratur
   B. makan tahu
   C. membuat tahu sendiri
   D. menjaga kebersihan

Pilihan ganda kompleks

Jawaban dapat lebih dari satu. Silakan centang (✓) setiap jawaban yang benar!

10. Berikut ini pernyataan yang sesuai dengan bacaan di atas adalah .... .
    - [ ] Tahu dapat meningkatkan kesehatan ginjal.
    - [ ] Tahu sulit dicerna dalam tubuh.
    - [ ] Tahu dapat mengakibatkan gangguan ginjal .
    - [ ] Tahu mengandung kalsium.

LIVEWORKSHEETS