

**Nama :**

**No.absen :**

**Kelas :**



## Latihan Soal 2

Silahkan kerjakan latihan soal 1 dengan memilih jawaban yang menurut anda paling benar antara A, B, C, atau D!

1. Apabila seseorang mengonsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi oleh bakteri *Salmonella typhi*, gejala apa yang mungkin muncul...
  - A. Demam tinggi, nyeri perut, dan ruam
  - B. Nyeri di sekitar pusar yang berpindah ke kanan bawah perut
  - C. Nyeri gigi tajam dan sensitivitas terhadap makanan manis
  - D. Kulit dan mata menguning, serta nyeri di bagian kanan atas perut
2. Jika seseorang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 30 kg/m<sup>2</sup>, kondisi medis apa yang mungkin mereka alami dan bagaimana cara mengatasinya?
  - A. Obesitas, dengan mengonsumsi antibiotik
  - B. Gastritis, dengan mengatur pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik.
  - C. Obesitas, dengan mengatur pola makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik
  - D. Gastritis, dengan meningkatkan asupan makanan berserat.
3. Bila seseorang mengalami hepatitis yang disebabkan oleh infeksi virus, tindakan mana yang tidak disarankan?
  - A. Mengonsumsi obat antivirus.
  - B. Menghindari alkohol.
  - C. Mengurangi aktivitas fisik
  - D. Menerapkan diet sehat yang mendukung kesehatan hati
4. Mana di antara pilihan berikut yang merupakan cara yang benar untuk mengatasi gastritis...
  - A. Meningkatkan konsumsi makanan pedas dan berlemak
  - B. Mengurangi konsumsi nasi goreng dan makanan cepat saji

- C. Minum air yang banyak tanpa mengubah pola makan
- D. Mengonsumsi lebih banyak minuman bersoda
5. Gejala utama dari penyakit GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*) adalah...
- A. Nyeri dada seperti terbakar
  - B. Sakit kepala dan demam
  - C. Nyeri pada sendi
  - D. Buang air besar terus-menerus
6. Berikut ini adalah nama-nama organ apada tubuh manusia...
- 1) Minum antibiotik
  - 2) Menghindari makanan pedas dan berlemak
  - 3) Menjaga hidrasi dengan banyak minum air
  - 4) Mengonsumsi banyak makanan tinggi serat
  - 5) Menghindari stres dan menggunakan obat penghilang rasa sakit
- Langkah-langkah yang paling sesuai untuk mengatasi diare adalah...
- A. 1), 2), dan 3) C. 1), 4), dan 5)
  - B. 2), 3), dan 4) D. 2), 4), dan 5)
7. Manakah di antara kondisi-kondisi berikut ini yang bukan merupakan gangguan sistem pencernaan...
- A. Diabetes Mellitus
  - B. Diare
  - C. Gastritis
  - D. Apenditis
8. Untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, sebaiknya kita mengonsumsi makanan yang kaya akan...
- A. Lemak jenuh
  - B. Gula pemanis buatan
  - C. Serat
  - D. Garam
9. Berikut ini merupakan contoh pola makan yang baik untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, kecuali...
- A. Mengonsumsi makanan dalam porsi yang seimbang
  - B. Makan secara teratur sesuai jadwal
  - C. Menghindari konsumsi makanan pedas dan berlemak berlebihan
  - D. Makan sebelum tidur dalam porsi besar
10. Seseorang yang memiliki pola makan yang kurang serat dari buah - buahan dan sayuran, dapat menyebabkan gangguan pada proses pencernaan...
- A. Penyerapan sari makanan di usus tidak sempurna sehingga feses eror
  - B. Proses buang air besar dan sembelit
  - C. Pengaturan air pada sisa makanan terlalu eror sehingga mencret
  - D. Makanan terlalu asam di lambung karena peningkatan asam lambung