

SOAL SUMATIF HARIAN IPAS

1. Rina makan nasi dan lauk. Setelah makanan dikunyah hingga halus, makanan ditelan dan bergerak menuju lambung. Organ yang menjadi jalur makanan dari mulut menuju lambung adalah
 - A. usus halus
 - B. kerongkongan
 - C. usus besar
 - D. tenggorokan
2. Perhatikan kegiatan berikut!
 - 1) Mengunyah makanan sampai halus
 - 2) Menelan makanan dengan cepat
 - 3) Makan sambil berbicara
 - 4) Mengunyah makanan secukupnyaKegiatan yang paling membantu meringankan kerja sistem pencernaan adalah
 - A. 1 dan 4
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 3
 - D. 2 dan 4
3. Dito sering makan terburu-buru tanpa mengunyah makanan dengan baik. Jika kebiasaan tersebut berlangsung terus-menerus, kemungkinan yang terjadi adalah
 - A. makanan lebih mudah dicerna karena langsung masuk lambung
 - B. lambung harus bekerja lebih keras untuk mencerna makanan
 - C. usus besar menghasilkan lebih banyak enzim pencernaan
 - D. makanan langsung diserap oleh usus besar
4. Perhatikan urutan perjalanan makanan berikut!

Mulut → P → Lambung → Q → Usus besar → Anus

Organ yang tepat untuk mengisi P dan Q adalah
 - A. P = kerongkongan, Q = usus halus
 - B. P = usus halus, Q = kerongkongan
 - C. P = tenggorokan, Q = usus besar
 - D. P = lambung, Q = usus halus
5. Sari sering mengalami kesulitan buang air besar. Setelah diperiksa, ia ternyata jarang makan sayur dan buah serta kurang minum air putih. Berdasarkan kondisi tersebut, tindakan yang paling tepat adalah
 - A. mengurangi minum agar tidak sering buang air kecil
 - B. memperbanyak makanan berserat dan minum air yang cukup
 - C. mengganti sayur dengan makanan cepat saji
 - D. menghindari aktivitas fisik agar tubuh tidak lelah
6. Makanan yang telah dicerna akan menghasilkan zat-zat yang dibutuhkan tubuh. Sebagian besar zat makanan tersebut diserap melalui dinding
 - A. lambung
 - B. kerongkongan
 - C. usus halus
 - D. usus besar

7. Bayu makan makanan yang sangat pedas hampir setiap hari. Ia kemudian sering mengeluh perut terasa tidak nyaman. Berdasarkan kebiasaan tersebut, tindakan yang paling tepat adalah
- terus makan pedas agar tubuh terbiasa
 - mengurangi makanan yang dapat mengganggu pencernaan
 - mengganti air putih dengan minuman bersoda
 - mengurangi konsumsi buah dan sayur
8. Perhatikan pernyataan berikut!
- Mengunyah makanan menggunakan gigi.
 - Air liur membantu membasahi makanan.
 - Lidah membantu mengatur makanan di dalam mulut.
- Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses pencernaan sudah dimulai sejak
- makanan berada di lambung
 - makanan masuk ke usus halus
 - makanan berada di mulut
 - makanan masuk ke usus besar
9. Jika seseorang mengalami kerusakan pada gigi geraham, kegiatan pencernaan yang paling terganggu adalah
- penyerapan sari makanan
 - penghancuran makanan secara mekanis
 - penyerapan air
 - pembentukan feses
10. Ani selalu mencuci tangan sebelum makan. Kebiasaan tersebut dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan karena
- tangan menjadi lebih kuat
 - mengurangi kemungkinan kuman masuk ke tubuh bersama makanan
 - makanan menjadi lebih cepat dicerna
 - meningkatkan jumlah enzim dalam lambung

11. Perhatikan tabel kebiasaan berikut!

KEGIATAN	KEBIASAAN
makan sayur dan buah	Jarang
Minum air putih	Jarang
Makan makanan cepat saji	Sering
berolahraga	jarang

Berdasarkan tabel tersebut, gangguan yang paling mungkin dialami jika kebiasaan tersebut terus dilakukan adalah

- sembelit
 - patah tulang
 - rabun jauh
 - gangguan pendengaran
12. Rudi mengalami diare setelah mengonsumsi makanan yang kebersihannya tidak terjamin. Langkah yang paling penting dilakukan untuk mencegah kondisi tubuh semakin lemah adalah
- tidak makan dan tidak minum sama sekali
 - minum cairan yang cukup dan menjaga kebersihan makanan

- C. memperbanyak makanan pedas
- D. mengurangi konsumsi air putih

13. Seorang siswa membuat diagram sistem pencernaan sebagai berikut:

Mulut → Kerongkongan → Lambung → Usus halus → Usus besar → Anus

Guru meminta siswa menjelaskan fungsi usus halus. Jawaban yang paling tepat adalah

- A. menghancurkan makanan menggunakan gigi
- B. menyerap sebagian besar sari-sari makanan
- C. menyimpan makanan sebelum dicerna
- D. mengeluarkan sisa makanan dari tubuh

14. Ketika makanan berada di lambung, makanan bercampur dengan cairan pencernaan.

Jika fungsi lambung terganggu, proses yang paling mungkin ikut terganggu adalah

- A. pengolahan makanan sebelum menuju usus halus
- B. pengunyahan makanan menggunakan gigi
- C. pengeluaran feses melalui anus
- D. penyerapan air di usus besar

15. Edo memiliki kebiasaan makan sambil bermain gawai sehingga ia sering tidak memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Agar kesehatan sistem pencernaannya tetap terjaga, perubahan kebiasaan yang paling tepat adalah

- A. makan lebih cepat agar segera selesai
- B. memperhatikan pola makan dan memilih makanan bergizi seimbang
- C. mengganti makanan utama dengan makanan ringan
- D. makan hanya ketika merasa sangat lapar

16. Perhatikan beberapa kebiasaan berikut!

1. Mencuci buah sebelum dimakan.
2. Makan makanan yang sudah basi.
3. Mencuci tangan sebelum makan.
4. Berbagi alat makan tanpa memperhatikan kebersihannya.

Kebiasaan yang dapat membantu mencegah gangguan pencernaan adalah

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

17. Beni jarang buang air besar dan fesesnya keras. Dokter menyarankan agar ia mengonsumsi lebih banyak makanan berserat. Alasan yang paling tepat adalah

- A. serat membantu memperlancar proses buang air besar
- B. serat menghentikan kerja usus
- C. serat membuat tubuh tidak membutuhkan air
- D. serat menggantikan fungsi lambung

18. Jika usus besar tidak bekerja dengan baik, salah satu fungsi yang kemungkinan terganggu adalah

- A. penyerapan air dari sisa makanan
- B. penghancuran makanan oleh gigi
- C. pengunyahan makanan
- D. penyerapan oksigen dari udara

19. Sinta memilih makanan sebagai berikut: nasi, sayur, buah, ikan, dan air putih. Jika dikonsumsi dengan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, pilihan makanan tersebut dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan karena
- A. mengandung beragam zat gizi dan serat
 - B. hanya mengandung karbohidrat
 - C. membuat kerja organ pencernaan berhenti
 - D. tidak membutuhkan proses pencernaan
20. Pada suatu hari, Andi makan sangat banyak sebelum tidur. Ia kemudian merasa perutnya tidak nyaman. Dari kejadian tersebut, pelajaran yang dapat diambil adalah
- A. semakin banyak makan semakin sehat
 - B. pola makan dan waktu makan perlu diperhatikan
 - C. makan sebelum tidur harus selalu dilakukan
 - D. tubuh tidak memerlukan makanan bergizi
21. Dua siswa memiliki kebiasaan berbeda. Raka sering makan sayur, buah, minum air putih, dan berolahraga. Doni jarang makan sayur dan buah, sering makan makanan cepat saji, serta jarang berolahraga. Jika kebiasaan tersebut berlangsung dalam waktu lama, perbedaan yang paling mungkin terjadi adalah
- A. Raka lebih berisiko mengalami gangguan pencernaan
 - B. Doni lebih berisiko mengalami gangguan pencernaan
 - C. keduanya pasti mengalami penyakit yang sama
 - D. kebiasaan makan tidak berhubungan dengan kesehatan pencernaan
22. Setelah mengikuti kegiatan olahraga, Fajar merasa haus. Ia memilih minum air putih daripada minuman bersoda. Ia juga makan buah setelah beristirahat. Alasan pilihan Fajar baik bagi tubuh adalah
- A. air dan buah membantu memenuhi kebutuhan cairan dan zat gizi tubuh
 - B. minuman bersoda selalu menyebabkan penyakit
 - C. buah tidak perlu dicerna oleh tubuh
 - D. air putih menggantikan seluruh kebutuhan makanan
23. Mira mengalami sakit perut setelah membeli makanan yang dijual tanpa penutup sehingga banyak lalat hinggap di makanan tersebut. Kemungkinan penyebab gangguan tersebut adalah
- A. makanan berpotensi tercemar kuman
 - B. makanan terlalu banyak mengandung serat
 - C. tubuh kekurangan oksigen
 - D. gigi tidak dapat mengunyah makanan
24. Guru meminta siswa membuat kampanye "Sayangi Sistem Pencernaanmu". Slogan yang paling sesuai dengan tujuan kampanye tersebut adalah
- A. "Makan sebanyak-banyaknya agar cepat besar!"
 - B. "Makan bergizi, cukup air, hidup bersih, pencernaan sehat!"
 - C. "Tidak perlu makan sayur jika tidak suka!"
 - D. "Minuman manis lebih baik daripada air putih!"
25. Setiap pagi, Lala sarapan. Ia makan dengan perlahan, memilih makanan bergizi, minum air putih, dan mencuci tangan sebelum makan. Kesimpulan yang paling tepat berdasarkan kebiasaan Lala adalah

- A. Lala menerapkan beberapa kebiasaan yang mendukung kesehatan sistem pencernaan
 - B. Lala tidak perlu makan siang karena sudah sarapan
 - C. mencuci tangan tidak berhubungan dengan kesehatan pencernaan
 - D. makan perlahan membuat makanan tidak dapat dicerna
- 26.** Seorang siswa berkata, "Aku tidak perlu mengunyah makanan sampai halus karena lambung akan menghancurkannya." Tanggapan yang paling tepat adalah
- A. benar, karena semua proses pencernaan terjadi di lambung
 - B. salah, karena mulut juga berperan dalam pencernaan secara mekanis dan kimiawi
 - C. benar, karena gigi hanya berfungsi untuk berbicara
 - D. salah, karena makanan langsung diserap di mulut
- 27.** Dalam satu minggu, Tono sering mengalami sembelit. Ia jarang minum air putih, lebih suka makanan rendah serat, dan hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Solusi yang paling tepat berdasarkan masalah tersebut adalah
- A. memperbanyak makanan berserat, cukup minum, dan lebih aktif bergerak
 - B. mengurangi minum dan memperbanyak makanan cepat saji
 - C. tidak makan sayur dan buah
 - D. mengurangi aktivitas fisik agar tubuh tidak lelah
- 28.** Perhatikan kebiasaan berikut!
1. Cuci tangan sebelum makan.
 2. Konsumsi sayur dan buah.
 3. Minum air putih secukupnya.
 4. Sering menunda buang air besar.
- Pesan yang seharusnya dihilangkan dari poster karena tidak mendukung kesehatan sistem pencernaan adalah
- A. 1
 - B. 2
 - C. 3
 - D. 4
- 29.** Jika seseorang terlalu sering mengonsumsi makanan yang kurang bersih, kemungkinan gangguan pencernaan dapat meningkat. Upaya pencegahan yang paling tepat adalah
- A. memastikan makanan bersih, matang, dan disimpan dengan baik
 - B. mengonsumsi makanan sebanyak mungkin
 - C. tidak mengonsumsi air putih
 - D. makan hanya satu jenis makanan setiap hari
- 30.** Sistem pencernaan terdiri atas beberapa organ yang bekerja sama. Mulut menghancurkan makanan, lambung mengolah makanan, usus halus menyerap sari makanan, dan usus besar membantu menyerap air. Berdasarkan pernyataan tersebut, kesimpulan yang paling tepat adalah
- A. setiap organ pencernaan memiliki tugas yang berbeda tetapi saling bekerja sama
 - B. hanya lambung yang berperan dalam proses pencernaan
 - C. usus besar bertugas mengunyah makanan
 - D. mulut tidak termasuk bagian dari sistem pencernaan