

A. Pengetahuan Dasar Kesehatan Remaja

1. Apa kepanjangan dari KKR?

- A. Kelompok Kesehatan Rakyat
- B. Kader Kesehatan Remaja
- C. Komunitas Keluarga Remaja
- D. Kelompok Kepedulian Remaja

2. Tujuan utama pembentukan kader kesehatan remaja di sekolah adalah

- A. Menggantikan tugas tenaga medis
- B. Mengawasi seluruh kegiatan siswa
- C. Menjadi pelopor dan penggerak perilaku hidup sehat
- D. Memberikan obat kepada teman yang sakit

3. Masa remaja menurut WHO berada pada rentang usia

- A. 5–9 tahun
- B. 10–19 tahun
- C. 20–29 tahun
- D. 30–39 tahun

4. Perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi pada masa remaja disebut

- A. Adaptasi
- B. Pubertas dan perkembangan remaja
- C. Penuaan
- D. Regenerasi

5. Salah satu ciri remaja yang memiliki perilaku hidup sehat adalah

- A. Sering mengonsumsi makanan cepat saji
- B. Kurang tidur setiap malam
- C. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- D. Menghindari sarapan pagi

6. PHBS merupakan singkatan dari

- A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
- B. Program Hidup Bersih Sekolah
- C. Pendidikan Hidup Berbasis Sehat
- D. Perilaku Harian Bersama Sehat

7. Salah satu indikator PHBS di lingkungan sekolah adalah

- A. Membuang sampah sembarangan
 - B. Tidak mencuci tangan sebelum makan
 - C. Mengonsumsi jajanan yang tidak higienis
 - D. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
8. Waktu yang paling tepat untuk mencuci tangan menggunakan sabun adalah
- A. Hanya setelah bangun tidur
 - B. Sebelum makan dan setelah menggunakan toilet
 - C. Hanya ketika tangan terlihat kotor
 - D. Sebelum tidur saja
9. Durasi minimal aktivitas fisik intensitas sedang yang dianjurkan bagi remaja adalah
- A. 10 menit setiap minggu
 - B. 20 menit setiap bulan
 - C. Rata-rata 60 menit setiap hari
 - D. 5 menit setiap hari
10. Kebutuhan tidur yang dianjurkan bagi remaja usia 13–18 tahun adalah
- A. 4–5 jam sehari
 - B. 5–6 jam sehari
 - C. 8–10 jam sehari
 - D. 11–13 jam sehari

B. Gizi dan Kesehatan Remaja

11. Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh adalah
- A. Karbohidrat
 - B. Vitamin
 - C. Mineral
 - D. Air
12. Zat gizi yang berfungsi membangun dan memperbaiki jaringan tubuh adalah
- A. Karbohidrat
 - B. Protein
 - C. Vitamin C
 - D. Air
13. Anemia merupakan kondisi ketika tubuh mengalami
- A. Kelebihan kadar gula darah
 - B. Kekurangan cairan tubuh

- C. Kekurangan hemoglobin atau sel darah merah sesuai kriteria diagnosis
- D. Kelebihan kadar kalsium

14. Salah satu gejala umum anemia adalah

- A. Tubuh terasa segar sepanjang hari
- B. Mudah lelah, lemas, dan pucat
- C. Nafsu makan selalu meningkat
- D. Berat badan bertambah secara cepat

15. Zat mineral yang sangat penting dalam pembentukan hemoglobin adalah

- A. Kalsium
- B. Natrium
- C. Zat besi
- D. Kalium

16. Makanan yang merupakan sumber zat besi hewani adalah

- A. Daging sapi dan hati ayam
- B. Semangka dan melon
- C. Nasi dan singkong
- D. Mentimun dan selada

17. Vitamin yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi adalah

- A. Vitamin A
- B. Vitamin B12
- C. Vitamin D
- D. Vitamin C

18. Program pemberian tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri bertujuan untuk

- A. Meningkatkan berat badan
- B. Mencegah anemia akibat kekurangan zat besi
- C. Menambah tinggi badan secara langsung
- D. Mengurangi kebutuhan tidur

19. Pedoman gizi seimbang di Indonesia dikenal dengan istilah

- A. Empat Sehat Lima Sempurna sebagai pedoman tunggal
- B. Isi Piringku
- C. Lima Waktu Makan
- D. Gerakan Makan Cepat

20. Berikut ini yang termasuk sumber protein nabati adalah

- A. Ikan
- B. Telur
- C. Tempe
- D. Daging ayam

C. Kesehatan Reproduksi Remaja

21. Pubertas pada perempuan umumnya ditandai dengan

- A. Menstruasi pertama (menarke)
- B. Berhentinya pertumbuhan tulang
- C. Menurunnya hormon reproduksi
- D. Hilangnya perubahan fisik

22. Menstruasi terjadi karena

- A. Sel telur selalu berhasil dibuahi
- B. Peluruhan lapisan dinding rahim karena tidak terjadi kehamilan
- C. Tubuh kekurangan air
- D. Terjadi infeksi pada rahim setiap bulan

23. Organ reproduksi laki-laki yang menghasilkan sperma adalah

- A. Penis
- B. Prostat
- C. Testis
- D. Kandung kemih

24. Salah satu cara menjaga kebersihan organ reproduksi adalah

- A. Menggunakan pakaian dalam yang lembap
- B. Tidak mengganti pakaian dalam
- C. Membersihkan organ reproduksi dengan benar dan menjaga agar tetap kering
- D. Menggunakan sabun pewangi kuat pada organ intim

25. Penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum* adalah

- A. Gonore
- B. Sifilis
- C. Herpes genital
- D. HIV/AIDS

26. HIV dapat menular melalui

- A. Berjabat tangan
- B. Berbagi alat makan

- C. Hubungan seksual berisiko tanpa perlindungan
- D. Duduk bersebelahan

27. Berikut ini merupakan cara penularan HIV yang benar, kecuali

- A. Melalui darah yang terkontaminasi
- B. Dari ibu dengan HIV kepada bayi
- C. Melalui penggunaan jarum suntik secara bergantian
- D. Melalui gigitan nyamuk

28. Kepanjangan dari HIV adalah

- A. Human Immunodeficiency Virus
- B. Human Infection Virus
- C. Healthy Immunity Variation
- D. Human Internal Virus

29. Salah satu bentuk perilaku yang dapat mencegah kehamilan tidak direncanakan pada remaja adalah

- A. Melakukan hubungan seksual tanpa perlindungan
- B. Menghindari edukasi kesehatan reproduksi
- C. Menjaga batasan diri dan menghindari perilaku seksual berisiko
- D. Mengikuti ajakan teman tanpa pertimbangan

30. Ketika seorang teman mengalami masalah kesehatan reproduksi, sikap kader KKR yang tepat adalah

- A. Menyebarkan ceritanya kepada teman lain
- B. Mengejek dan menyalahkannya
- C. Menjaga kerahasiaan dan mengarahkannya kepada tenaga kesehatan
- D. Mengabaikannya

D. Penyakit Menular dan Pencegahannya

31. Penyakit tuberkulosis (TBC) disebabkan oleh bakteri

- A. Escherichia coli
- B. Mycobacterium tuberculosis
- C. Salmonella typhi
- D. Vibrio cholerae

32. Penularan TBC terutama terjadi melalui

- A. Air yang tercemar
- B. Makanan yang basi

- C. Udara ketika penderita TBC paru mengeluarkan partikel infeksius saat batuk atau berbicara
- D. Gigitan serangga

33. Salah satu gejala utama TBC paru adalah

- A. Batuk berkepanjangan, terutama selama dua minggu atau lebih
- B. Sakit gigi
- C. Rambut rontok
- D. Gatal pada kulit saja

34. Penyakit demam berdarah dengue (DBD) ditularkan melalui gigitan nyamuk

- A. Anopheles
- B. Aedes aegypti
- C. Culex
- D. Mansonia

35. Program 3M Plus untuk pencegahan DBD meliputi

- A. Menguras, menutup, dan mendaur ulang barang bekas serta tindakan pencegahan tambahan
- B. Membakar, membuang, dan membiarkan sampah
- C. Mencuci, menyapu, dan mengepel
- D. Mengubur, membakar, dan membuang air

36. Penyakit influenza disebabkan oleh

- A. Virus
- B. Bakteri
- C. Jamur
- D. Cacing

37. Salah satu tindakan untuk mencegah penularan penyakit infeksi saluran pernapasan adalah

- A. Tidak mencuci tangan
- B. Menutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin
- C. Berbagi masker dengan teman
- D. Meludah sembarangan

38. Diare dapat menyebabkan komplikasi berupa

- A. Dehidrasi
- B. Rabun jauh
- C. Patah tulang
- D. Gangguan pendengaran

39. Pertolongan awal yang tepat bagi penderita diare untuk mencegah dehidrasi adalah

- A. Menghentikan semua asupan cairan
- B. Memberikan oralit sesuai petunjuk
- C. Memberikan minuman bersoda
- D. Menghindari makanan dan minuman selama sehari

40. Penyakit yang disebabkan oleh virus dan menyerang organ hati adalah

- A. Hepatitis
- B. Gastritis
- C. Bronkitis
- D. Arthritis

E. P3K, NAPZA, dan Kesehatan Mental

41. Kepanjangan P3K adalah

- A. Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
- B. Penanganan Penyakit Pada Keluarga
- C. Program Pencegahan Penyakit Kesehatan
- D. Pertolongan Pengobatan Pada Korban

42. Tindakan pertama yang harus dilakukan sebelum memberikan pertolongan kepada korban kecelakaan adalah

- A. Langsung memindahkan korban
- B. Memastikan keamanan lokasi kejadian
- C. Memberikan makanan kepada korban
- D. Mengajak korban berdiri

43. Apabila seseorang mengalami mimisan, tindakan yang benar adalah

- A. Menengadahkan kepala ke belakang
- B. Membaringkan korban dengan posisi kepala lebih rendah
- C. Duduk dengan badan sedikit condong ke depan dan menekan bagian lunak hidung
- D. Memasukkan benda keras ke hidung

44. Jika seseorang mengalami luka bakar ringan, pertolongan pertama yang benar adalah

- A. Mengoleskan pasta gigi
- B. Mengoleskan minyak goreng
- C. Mendinginkan luka dengan air mengalir selama sekitar 20 menit
- D. Menempelkan es batu langsung pada luka

45. NAPZA merupakan singkatan dari

- A. Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif
- B. Narkotika, Penyakit, dan Zat Aktif
- C. Nutrisi, Psikologi, dan Zat Alami
- D. Narkoba, Pencegahan, dan Zat Aman

46. Dampak penyalahgunaan NAPZA bagi remaja adalah

- A. Meningkatkan konsentrasi secara permanen
- B. Meningkatkan kesehatan tubuh
- C. Menimbulkan ketergantungan dan gangguan kesehatan
- D. Meningkatkan prestasi akademik

47. Salah satu cara menjaga kesehatan mental remaja adalah

- A. Memendam semua masalah sendiri
- B. Menghindari semua interaksi sosial
- C. Berbagi cerita dengan orang terpercaya dan mencari bantuan ketika diperlukan
- D. Mengabaikan waktu istirahat

48. Bullying merupakan perilaku

- A. Saling membantu dalam belajar
- B. Kekerasan atau tindakan agresif yang dilakukan berulang dan melibatkan ketimpangan kekuatan
- C. Memberikan motivasi kepada teman
- D. Menghargai perbedaan pendapat

49. Jika kader KKR mengetahui ada teman yang menjadi korban bullying, tindakan yang tepat adalah

- A. Membalas pelaku dengan kekerasan
- B. Membiarkan karena bukan urusannya
- C. Mendukung korban, melaporkan kepada pihak sekolah yang berwenang, dan membantu mencari pertolongan
- D. Menyebarkan video kejadian ke media sosial

50. Seorang kader kesehatan remaja menemukan temannya pingsan di lingkungan sekolah. Tindakan yang paling tepat adalah

- A. Memberikan minum sebanyak-banyaknya
- B. Membiarkan korban sampai sadar sendiri
- C. Memastikan keamanan, memeriksa respons dan pernapasan, meminta bantuan medis, serta melakukan CPR/AED jika diperlukan dan mampu
- D. Mengguncang tubuh korban dengan keras