SOAL SUMATIF IPAS KELAS VI SD
Bab 1: Makanan Bergizi untuk Kesehatan Pencernaanmu
Nama: _____
Kelas: _____
Tanggal: _____

A. PILIHAN GANDA (20 Soal)
Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Organ pertama tempat makanan masuk ke tubuh adalah ....
   A. Lambung
   B. Usus halus
   C. Mulut
   D. Kerongkongan
2. Fungsi gigi saat makan adalah ....
   A. Menyerap air
   B. Menghancurkan makanan
   C. Menyimpan makanan
   D. Membuat darah
3. Makanan didorong menuju lambung oleh ....
   A. Usus besar
   B. Kerongkongan
   C. Hati
   D. Lidah
4. Organ yang menghasilkan asam lambung adalah ....
   A. Mulut
   B. Lambung
   C. Anus
   D. Usus besar
5. Penyerapan sari-sari makanan paling banyak terjadi di ....
   A. Usus halus
   B. Lambung
   C. Kerongkongan
   D. Anus
6. Tempat penyimpanan sementara feses adalah ....
   A. Mulut
   B. Lambung
   C. Rektum
   D. Hati
7. Berikut makanan sumber protein adalah ....
   A. Nasi
   B. Telur
   C. Gula
   D. Air putih

8. Zat gizi utama sebagai sumber energi adalah ....
   A. Vitamin
   B. Mineral
   C. Karbohidrat
   D. Serat
9. Sayur dan buah banyak mengandung ....
   A. Oli
   B. Vitamin dan serat
   C. Garam
   D. Pewarna
10. Minum air putih cukup berguna untuk ....
   A. Mengeringkan tubuh
   B. Menjaga fungsi tubuh
   C. Membuat lapar
   D. Menambah gula darah
11. Rani makan sangat cepat tanpa mengunyah halus. Akibatnya makanan ....
   A. Mudah dicerna
   B. Sulit dicerna
   C. Menjadi vitamin
   D. Langsung ke darah
12. Budi sering makan makanan berminyak dan jarang olahraga. Ia berisiko mengalami ....
   A. Diare
   B. Obesitas
   C. Flu
   D. Batuk
13. Makanan sehat sesuai pedoman Isi Piringku sebaiknya terdiri dari ....
   A. Permen dan cokelat
   B. Sayur, buah, lauk, makanan pokok
   C. Kerupuk saja
   D. Minuman manis saja
14. Jika terlalu banyak gula, seseorang berisiko terkena ....
   A. Diare
   B. Diabetes
   C. Radang tenggorokan
   D. Batuk pilek
15. Kebiasaan yang baik untuk pencernaan adalah ....
   A. Begadang
   B. Makan teratur
   C. Tidak sarapan
   D. Jarang minum
16. Diare biasanya ditandai dengan ....
   A. BAB cair dan sering
   B. Mata merah

C. Kaki pegal
D. Hidung tersumbat

17. Sisa makanan dikeluarkan melalui ....
    A. Mulut
    B. Hidung
    C. Anus
    D. Telinga
18. Toni sarapan nasi, telur, sayur, dan air putih. Sarapan Toni termasuk ....
    A. Tidak sehat
    B. Gizi lengkap
    C. Junk food
    D. Kurang makanan
19. Contoh makanan rekreasional adalah ....
    A. Buah segar
    B. Sayur sop
    C. Mie instan
    D. Air putih
20. Jika kurang serat, seseorang dapat mengalami ....
    A. Susah BAB
    B. Gigi tumbuh
    C. Tinggi badan naik
    D. Mata tajam

B. BENAR / SALAH (10 Soal)

Tulis **Benar** atau **Salah**!

1. Mulut adalah awal saluran pencernaan.
2. Lambung berfungsi mengolah makanan.
3. Usus halus menyerap sari makanan.
4. Buah dan sayur tidak penting bagi tubuh.
5. Serat membantu melancarkan BAB.
6. Terlalu banyak gula baik untuk kesehatan.
7. Air putih penting bagi tubuh.
8. Obesitas dapat terjadi karena makan berlebihan.
9. Rektum tempat penyimpanan sementara feses.
10. Makan teratur membantu menjaga kesehatan pencernaan.

C. MENJODOHKAN (10 Soal)

Pasangkan kolom A dengan kolom B!

Kolom A	**Kolom B**
1. Mulut	A Menyerap air
2. Lambung	B Mengunyah makanan
3. Usus halus	C Tempat feses sementara
4. Usus besar	D Mengolah makanan

Kolom A		Kolom B
5. Rektum	E	Menyerap sari makanan
6. Protein	F	Sumber energi
7. Karbohidrat	G	Membantu pertumbuhan
8. Serat	H	Menjaga tulang
9. Kalsium	I	Melancarkan BAB
10. Air putih	J	Menjaga tubuh tetap sehat

D. JAWABAN SINGKAT (10 Soal)

1. Sebutkan organ tempat makanan pertama kali masuk!
2. Apa fungsi lidah saat makan?
3. Sebutkan satu contoh makanan sumber protein!
4. Apa fungsi serat?
5. Organ apa yang menyerap sari makanan?
6. Apa nama penyakit karena gula darah tinggi?
7. Sebutkan contoh buah!
8. Apa nama gerakan menjaga komposisi makanan sehat?
9. Apa fungsi air putih bagi tubuh?
10. Sebutkan satu kebiasaan hidup sehat!

E. URAIAN (10 Soal)

1. Jelaskan perjalanan makanan dari mulut sampai keluar tubuh!
2. Mengapa makanan harus dikunyah dengan baik?
3. Sebutkan 5 organ pencernaan manusia!
4. Jelaskan manfaat makan sayur dan buah!
5. Apa akibat terlalu sering makan junk food?
6. Mengapa kita harus minum air putih cukup setiap hari?
7. Jelaskan perbedaan makanan sehat dan makanan rekreasional!
8. Buat contoh menu sarapan bergizi seimbang!
9. Bagaimana cara menjaga kesehatan sistem pencernaan?
10. Mengapa tubuh membutuhkan protein?

KUNCI JAWABAN

Pilihan Ganda

1.C 2.B 3.B 4.B 5.A 6.C 7.B 8.C 9.B 10.B
11.B 12.B 13.B 14.B 15.B 16.A 17.C 18.B 19.C 20.A

Benar/Salah

1.Benar
2.Benar
3.Benar
4.Salah
5.Benar
6.Salah
7.Benar
8.Benar
9.Benar
10.Benar

Menjodohkan

1-B
2-D
3-E
4-A
5-C
6-G
7-F
8-I
9-H
10-J

Jawaban Singkat (contoh)

1. Mulut
2. Membantu menelan makanan
3. Telur
4. Melancarkan pencernaan
5. Usus halus
6. Diabetes
7. Pisang
8. Isi Piringku
9. Menjaga fungsi tubuh
10. Olahraga teratur