

Latihan Soal TKA 2026

Subject: Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) | Topic: Adaptasi Perubahan Iklim dan Krisis Air Global

Soal No. 1 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu

Pertanyaan: Upaya menjaga kesehatan organ pencernaan dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan serat. Fungsi utama serat dalam membantu proses pencernaan pada usus besar adalah

- A. menyerap sari-sari makanan untuk diedarkan ke seluruh tubuh
- B. mempercepat proses pembusukan sisa makanan oleh bakteri
- C. membantu penyerapan air yang berlebihan pada sisa makanan
- D. melunakkan feses agar lebih mudah dikeluarkan dari tubuh

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: D

Serat tidak dapat dicerna oleh tubuh, namun keberadaannya sangat penting di usus besar. Serat bekerja dengan cara mengikat air, sehingga massa feses menjadi lebih lunak dan bervolume. Hal ini memudahkan otot usus untuk mendorong feses keluar (peristaltik) dan mencegah terjadinya sembelit (konstipasi).

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 2 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu

Pertanyaan: Seseorang sering mengalami nyeri pada ulu hati dan perut kembung setelah mengonsumsi makanan yang terlalu pedas dan asam secara berlebihan. Berdasarkan kondisi tersebut, tindakan yang paling tepat untuk menjaga kesehatan lambung adalah

- A. mengonsumsi makanan dengan porsi besar dalam satu waktu
- B. membatasi konsumsi makanan yang merangsang asam lambung
- C. meminum air putih sebanyak mungkin segera setelah makan
- D. mengganti makanan pokok dengan buah-buahan yang masam

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Nyeri ulu hati dan kembung seringkali merupakan gejala iritasi lambung atau peningkatan asam lambung (maag). Makanan pedas dan asam merupakan pemicu (iritan) yang dapat memperparah kondisi dinding lambung. Oleh karena itu, tindakan preventif yang paling logis adalah membatasi atau menghindari konsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung secara berlebihan.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 3 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu

Pertanyaan: Mengapa mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan secara rutin dianggap sangat penting bagi kelancaran sistem pencernaan manusia?

- A. Sayuran dan buah mengandung mineral yang dapat membunuh semua bakteri di usus.
- B. Kandungan serat yang tinggi membantu pergerakan makanan di dalam saluran pencernaan.
- C. Vitamin dalam buah berfungsi sebagai sumber energi utama untuk melakukan aktivitas berat.
- D. Tekstur buah yang lunak memudahkan lambung menghancurkan makanan tanpa bantuan enzim.

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat alami. Serat membantu melancarkan gerakan peristaltik usus, yang merupakan gerakan meremas dan mendorong makanan di sepanjang saluran pencernaan. Tanpa serat yang cukup, pergerakan makanan menjadi lambat dan dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Pilihan A salah karena usus membutuhkan bakteri baik. Pilihan C salah karena sumber energi utama adalah karbohidrat. Pilihan D salah karena enzim tetap diperlukan dalam proses pencernaan kimiawi.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 4 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Tubuh kita memerlukan makanan bergizi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Serat yang banyak ditemukan pada sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian berfungsi untuk melancarkan proses buang air besar dengan cara menyerap air ke dalam usus besar. Selain serat, makanan fermentasi seperti tempe dan yoghurt mengandung bakteri baik (probiotik) yang membantu melawan bakteri jahat penyebab diare. Kurangnya asupan air putih dan makanan berserat dapat menyebabkan sisa makanan mengeras di usus besar, yang mengakibatkan gangguan bernama sembelit atau konstipasi.

Pertanyaan: Mengapa konsumsi sayuran hijau sangat dianjurkan untuk mencegah gangguan sembelit pada sistem pencernaan manusia?

- A. Mempercepat proses penyerapan sari-sari makanan di usus halus.
- B. Membantu usus besar menyerap air agar kotoran menjadi lunak.
- C. Membunuh kuman penyakit yang masuk bersama makanan di lambung.
- D. Meningkatkan produksi asam lambung untuk menghancurkan lemak.

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Serat memiliki sifat menyerap air di dalam usus besar. Hal ini membuat massa feses menjadi lebih lunak dan mudah dikeluarkan, sehingga mencegah terjadinya konstipasi atau sembelit. Opsi lain tidak relevan dengan fungsi serat dalam mencegah sembelit.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 5 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Tubuh kita memerlukan makanan bergizi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Serat yang banyak ditemukan pada sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian berfungsi untuk melancarkan proses buang air besar dengan cara menyerap air ke dalam usus besar. Selain serat, makanan fermentasi seperti tempe dan yoghurt mengandung bakteri baik (probiotik) yang membantu melawan bakteri jahat penyebab diare. Kurangnya asupan air putih dan makanan berserat dapat menyebabkan sisa makanan mengeras di usus besar, yang mengakibatkan gangguan bernama sembelit atau konstipasi.

Pertanyaan: Seorang anak sering mengalami diare ringan setelah mengonsumsi makanan yang kurang bersih. Berdasarkan informasi tentang kesehatan pencernaan, langkah pencegahan yang paling tepat berkaitan dengan asupan makanan adalah

- A. membatasi konsumsi air putih agar feses tidak terlalu cair
- B. memperbanyak konsumsi makanan pedas untuk membunuh bakteri
- C. mengonsumsi makanan fermentasi secara rutin untuk menjaga bakteri baik
- D. mengurangi konsumsi buah-buahan karena mengandung banyak serat

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: C

Makanan fermentasi seperti tempe dan yoghurt mengandung probiotik (bakteri baik). Bakteri baik ini berfungsi untuk menyeimbangkan ekosistem di usus dan melawan bakteri jahat yang masuk melalui makanan kotor, sehingga dapat mencegah diare.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 6 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Tubuh kita memerlukan makanan bergizi untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan. Serat yang banyak ditemukan pada sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian berfungsi untuk melancarkan proses buang air besar dengan cara menyerap air ke dalam usus besar. Selain serat, makanan fermentasi seperti tempe dan yoghurt mengandung bakteri baik (probiotik) yang membantu melawan bakteri jahat penyebab diare. Kurangnya asupan air putih dan makanan berserat dapat menyebabkan sisa makanan mengeras di usus besar, yang mengakibatkan gangguan bernama sembelit atau konstipasi.

Pertanyaan: Perhatikan kebiasaan makan berikut: (1) Jarang minum air putih, (2) Sering makan mi instan tanpa sayuran, (3) Selalu mengupas kulit buah apel sebelum dimakan. Dampak jangka panjang yang paling mungkin terjadi pada organ usus besar akibat kebiasaan tersebut adalah

- A. dinding lambung mengalami peradangan akibat produksi asam yang berlebih
- B. proses penyerapan nutrisi di usus halus menjadi terhenti sepenuhnya
- C. otot usus besar bekerja terlalu berat karena kotoran yang sulit digerakkan
- D. bakteri probiotik berkembang biak dengan sangat cepat di saluran pencernaan

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: C

Kebiasaan jarang minum air dan kurang serat (tidak makan sayur dan mengupas kulit buah) menyebabkan feses menjadi sangat keras. Akibatnya, otot polos pada usus besar harus berkontraksi lebih kuat (bekerja berat) untuk mendorong feses yang keras tersebut keluar.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 7 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Menjaga asupan makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu adalah hal yang sangat penting. Makanan yang mengandung serat, seperti buah dan sayur, membantu usus besar dalam proses pembentukan feses agar mudah dikeluarkan. Tanpa serat, sisa makanan menjadi keras dan sulit dibuang (sembelit). Selain itu, pola makan yang tidak teratur dapat memicu gangguan kesehatan. Lambung kita menghasilkan asam untuk mencerna makanan; jika lambung sering kosong dalam waktu lama, asam tersebut dapat melukai dinding lambung. Oleh karena itu, kita harus memilih makanan sehat dan makan tepat waktu agar organ pencernaan tetap berfungsi dengan baik.

Pertanyaan: Mengapa kandungan serat dalam sayuran dan buah-buahan sangat disarankan untuk menjaga kesehatan usus besar?

- A. Mempercepat proses penyerapan sari makanan di usus halus.
- B. Mempermudah gerakan usus dalam mendorong sisa makanan keluar.
- C. Berfungsi sebagai sumber energi utama untuk aktivitas sehari-hari.
- D. Membunuh bakteri jahat yang masuk bersama makanan kotor.

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Serat tidak dapat dicerna oleh tubuh, namun berfungsi untuk menyerap air dan menambah volume sisa makanan. Hal ini merangsang otot usus besar untuk melakukan gerakan peristaltik yang lebih efektif dalam mendorong feses keluar, sehingga mencegah sembelit.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 8 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Menjaga asupan makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu adalah hal yang sangat penting. Makanan yang mengandung serat, seperti buah dan sayur, membantu usus besar dalam proses pembentukan feses agar mudah dikeluarkan. Tanpa serat, sisa makanan menjadi keras dan sulit dibuang (sembelit). Selain itu, pola makan yang tidak teratur dapat memicu gangguan kesehatan. Lambung kita menghasilkan asam untuk mencerna makanan; jika lambung sering kosong dalam waktu lama, asam tersebut dapat melukai dinding lambung. Oleh karena itu, kita harus memilih makanan sehat dan makan tepat waktu agar organ pencernaan tetap berfungsi dengan baik.

Pertanyaan: Seseorang sering mengalami nyeri di perut bagian atas karena sering menunda waktu makan. Manakah penjelasan yang paling tepat mengenai gangguan organ tersebut?

- A. Usus halus bekerja terlalu keras saat perut kosong sehingga terasa mual.
- B. Asam lambung melukai dinding lambung karena tidak ada makanan yang diolah.
- C. Kantung empedu membengkak karena kekurangan cairan dari makanan.
- D. Otot kerongkongan mengalami kram akibat kurangnya asupan energi.

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Lambung secara alami memproduksi asam untuk membantu mencerna makanan. Jika perut kosong dalam waktu lama karena menunda makan, asam tersebut akan mengikis dan melukai lapisan dinding lambung, yang menyebabkan rasa nyeri atau sakit maag.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 9 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Menjaga asupan makanan bergizi untuk kesehatan pencernaanmu adalah hal yang sangat penting. Makanan yang mengandung serat, seperti buah dan sayur, membantu usus besar dalam proses pembentukan feses agar mudah dikeluarkan. Tanpa serat, sisa makanan menjadi keras dan sulit dibuang (sembelit). Selain itu, pola makan yang tidak teratur dapat memicu gangguan kesehatan. Lambung kita menghasilkan asam untuk mencerna makanan; jika lambung sering kosong dalam waktu lama, asam tersebut dapat melukai dinding lambung. Oleh karena itu, kita harus memilih makanan sehat dan makan tepat waktu agar organ pencernaan tetap berfungsi dengan baik.

Pertanyaan: Andi makan siang dengan menu nasi putih, ayam goreng, dan kerupuk. Agar kesehatan pencernaannya tetap terjaga, Andi sebaiknya menambahkan

- A. sepotong tempe goreng
- B. tambahan nasi putih
- C. sayur bayam dan buah jeruk
- D. segelas teh manis

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: C

Menu nasi (karbohidrat), ayam (protein/lemak), dan kerupuk (lemak) sudah mengandung makronutrien, namun sangat kekurangan serat. Sayur bayam dan buah jeruk merupakan sumber serat tinggi yang diperlukan untuk melancarkan proses pembuangan sisa makanan di sistem pencernaan.

Dibuat dengan PAKAR TKA - Versi Gratis

Soal No. 10 (Pilihan Ganda (Single Choice))

Stimulus:



Menjaga kesehatan pencernaan dimulai dari memilih makanan bergizi. Serat yang banyak terdapat pada sayur dan buah berfungsi menyerap air dan melunakkan sisa makanan agar mudah dikeluarkan dari tubuh. Selain itu, air putih sangat diperlukan untuk membantu proses penghancuran makanan, sementara makanan fermentasi seperti tempe atau yoghurt membantu pertumbuhan bakteri baik di dalam usus agar sistem pencernaan tetap seimbang.

Pertanyaan: Seorang anak sering mengalami kesulitan buang air besar atau sembelit meskipun ia rutin mengonsumsi makanan berprotein tinggi seperti daging dan telur setiap hari. Berdasarkan prinsip makanan bergizi untuk kesehatan pencernaan, solusi yang paling tepat untuk memperbaiki kondisi anak tersebut adalah

- A. menambah porsi nasi agar energi tubuh meningkat untuk mendorong sisa makanan
- B. memperbanyak konsumsi sayuran hijau karena seratnya membantu melunakkan feses
- C. mengganti semua lauk pauk dengan buah-buahan agar usus tidak bekerja terlalu berat
- D. mengurangi minum air putih agar sisa makanan tidak terlalu cair saat di dalam usus

Kunci & Pembahasan:

Jawaban: B

Sembelit atau kesulitan buang air besar umumnya disebabkan oleh kurangnya asupan serat dalam pola makan. Berdasarkan stimulus, serat yang terdapat pada sayuran dan buah berfungsi menyerap air dan melunakkan sisa makanan sehingga lebih mudah dikeluarkan melalui proses peristaltik. Pilihan A salah karena karbohidrat bukan solusi utama sembelit. Pilihan C salah karena tubuh tetap membutuhkan protein dari lauk pauk. Pilihan D salah karena kekurangan air justru akan memperparah sembelit.