

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2009/2010 FPOK UPI

MATA KULIAH : Ilmu Gizi Olahraga

DOSEN : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd.

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan member tanda silang (X) pada lembar jawaban!

1. Fungsi makanan bagi tubuh adalah:
  - a. Untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan.
  - b. Sebagai bahan bakar dimana panas yang terjadi diubah menjadi tenaga.
  - c. Membutuhkan persediaan zat-zat makan dalam tubuh.
  - d. Untuk mempertahankan hidup
2. Bahan makanan sumber protein :
  - a. daging, tempe, bayam
  - b. unggas, daun sawi, tempe
  - c. tempe, tahu, daging
  - d. telur, ikan, kangkung
3. Nutrien atau zat gizi yaitu :
  - a. Bahan makanan dari beras, sayur, buah-buahan.
  - b. Makanan seperti pecel, gado-gado, sup.
  - c. Unsur yang diperlukan tubuh dan terdapat dalam bahan makanan.
  - d. Unsur yang terdapat di dalam vitamin dan dibakar untuk menghasilkan energy.

4. Bahan makanan sumber zat besi :
  - a. Bayam, kangkung, daging
  - b. Hati, tomat, daun singkong
  - c. Ikan teri, wortel, buncis
  - d. Unggas, kangkung, buncis
5. Terjadinya penurunan nilai gizi disebabkan ..... kecuali :
  - a. Penyimpanan dilakukan di ruang dingin dan luas.
  - b. Terlalu lama antara waktu panen dengan saat dikonsumsi
  - c. Penyimpanan dilakukan di ruang panas dan luas
  - d. Kadar zat makan telah berkurang sebelum diolah masak
6. Dianjurkan makan makanan tradisional dengan alasan :
  - a. Tidak mengandung racun
  - b. Tidak mengandung zat pewarna
  - c. Tidak mengandung zat pengawet
  - d. Tidak mengandung bahan alami
7. Sumber buah-buahan yang mengandung karbohidrat dalam bentuk :
  - a. galaktosa
  - b. maltosa
  - c. fruktosa
  - d. amilun
8. Vitamin Thiamin berfungsi :

- a. Membantu metabolisme lemak
  - b. Penting untuk kesehatan jaringan syaraf
  - c. Membentuk proses ekresi
  - d. Penting untuk pembentukan erytrosit
9. Hormon yang mengatur kadar gula dalam darah adalah :
- a. Hormon adrenalin
  - b. Hormon thyroxin
  - c. Hormon insulin
  - d. Hormon epinaprin
10. Zat gizi yang termasuk golongan Makronutrein adalah :
- a. Karbohidrat, lemak, mineral/ air
  - b. Karbohidrat, lemak, dan protein
  - c. Karbohidrat, lemak, vitamin
  - d. Lemak Protein, vitamin
11. Oxidant dapat berlebihan antara lain akibat dari :
- a. Kurang makanan serat
  - b. Merokok (asap rokok)
  - c. Kurang Latihan
  - d. Banyak Oksigen
12. Fungsi lemak bagi tubuh kita :
- a. Sumber kalori dimana 1 gram lemak mengandung 7 kalori

- b. Sebagai isolator panas untuk tubuh.
  - c. Melarutkan vitamin B dan vitamin C sehingga mudah diabsorpsi.
  - d. Melarutkan mineral dalam pencernaan.
13. Vitamin D berfungsi dalam :
- a. Menggiatkan penyerapan kalsium dan fospor.
  - b. Kekurangan dapat mengakibatkan penyakit rachitis.
  - c. Mengatur pembentukan kerak kapur dalam tubuh untuk penyerapan.
  - d. Untuk menambah nafsu makan.
14. Yang dimaksud dengan menu makanan seimbang adalah:
- a. makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat dalam jumlah sama
  - b. makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat yang seimbang.
  - c. makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna.
  - d. makanan yang mengandung zat gizi yang cukup.
15. Bahan makanan yang termasuk unsur pemberi tenaga berikut ini adalah :
- a. beras, jagung, sayuran
  - b. sagu, tahu, dan tempe
  - c. kentang, roti, dan ubi kayu
  - d. daging, buah-buahan dan tahu.
16. Nilai gizi yang dapat berkurang karena hal-hal berikut ini, kecuali...
- a. vitamin C mudah rusak karena pemanasan
  - b. beberapa zat gizi mudah larut dalam air

- \ c. beberapa zat gizi mudah menguap.
  - d. beberapa alat masak yang berasal dari logam dapat bereaksi dengan mineral tertentu.
17. Vitamin C diperlukan tubuh untuk :
- a. Menyebabkan sariawan
  - b. Mencegah penyakit scorbut
  - c. Proses pembentukan darah
  - d. Proses pembentukan tulang
18. Penyakit Marasmus merupakan gejala :
- a. Kekurangan kalori
  - b. Kekurangan lemak
  - c. Kekurangan protein
  - d. Kekurangan vitamin dan mineral
19. Yang termasuk anti oxidant adalah :
- a. Vitamin C, Vitamin K, Betakarotin
  - b. Betakarotin, Ascorbic Acid, Ultraviolet
  - c. Ultraviolet, Asap Rokok, polusi udara
  - d. Vitamin E, Vitamin C, Betakarotin
20. Bahan makanan pemberi unsur pembangun adalah :
- a. jagung, bayam, dan papaya
  - b. roti, tempe, dan jeruk
  - c. tahu, kangkung, dan sagu

- d. kacang-kacangan, daging, dan tahu.
21. Sport drink sering digunakan sebagai supplement karena :
- a. Berisi anabolic Steroid
  - b. Serat tinggi
  - c. Berisi karbohidrat tinggi
  - d. Berisi gejala Aids
22. Vitamin A berfungsi dalam :
- a. Proses pembentukan gigi
  - b. Proses kesehatan jaringan epitel
  - c. Proses pembentukan enzim
  - d. Proses pembentukan darah
23. Kekurangan yodium menyebabkan :
- a. penyakit dimana kelenjar gondok membesar.
  - b. penyakit dimana kelenjar dinding lambung membesar.
  - c. penyakit dimana kelenjar pankreas membesar.
  - d. penyakit yang sering disebut gondongan.
24. Pencernaan karbohidrat :
- a. Mulai di lambung dengan enzim ptyalin.
  - b. Untuk mengaktifkan kerja enzim dibantu dengan empedu.
  - c. Dibantu dengan enzim trypsin.
  - d. Di dalam usus halus terdapat enzim amilosa yang memecah pati menjadi maltosa.

25. Unsur pemberi kalori :
- a. Lemak, mineral, hidrat arang
  - b. Lemak, hidrat arang, protein
  - c. Hidrat arang, vitamin, protein
  - d. Protein, mineral, vitamin
26. Vitamin A berfungsi dalam :
- a. Proses penglihatan
  - b. Proses pembekuan darah
  - c. Proses pembentukan energi
  - d. Proses dalam metabolisme tubuh
27. Lemak :
- a. Tidak perlu dalam makanan karena dapat dibuat dari nutrient lain.
  - b. Tidak perlu dalam makanan karena dapat menyebabkan pengendapan kolesterol.
  - c. Perlu dalam makanan sebagai sumber energi utama .
  - d. Perlu dalam makanan untuk memelihara kesehatan kulit.
28. Fungsi zat kapur (Kalsium) yaitu :
- a. Pembentukan tulang dan gigi
  - b. Untuk memelihara jaringan kulit
  - c. Untuk proses pembentukan enzim dan hormon
  - d. Untuk proses pembentukan darah putih
29. Bahan makanan sumber karbohidrat adalah :

- a. Singkong, talas, bayam
  - b. Beras, labu, wortel
  - c. Ketela, ubi jalar, sagu
  - d. Kentang, ubi jalar, kacang merah
30. Kekurangan vitamin A :
- a. Trachoma
  - b. Buta Warna
  - c. Gejala dimana senja hari penglihatan berkurang
  - d. Konjungtivitas
31. Penurunan dalam kadar zat makanan dapat terjadi, kecuali :
- a. bahan makanan terkena matahari dalam waktu yang lama.
  - b. Saat antara pemetikan dengan konsumsi terlalu lama.
  - c. Penyimpanan dilakukan di ruang panas/lembab
  - d. Bahan makanan mempunyai pelindung sehingga tidak akan berkurang kadar zat gizinya.
32. Kekurangan vitamin K dapat menimbulkan :
- a. Gangguan pembentukan tulang.
  - b. Gangguan pembentukan gigi.
  - c. Gangguan pembentukan erythrocytes.
  - d. Gangguan pembentukan protoporphyrin.
33. Kebutuhan karbohidrat yang dianjurkan sehari :



- a. 10 – 20 %
  - b. 45 – 50 %
  - c. 55 – 67 %
  - d. 55 – 70%
34. Pada saat berlomba lari marathon sebaiknya minum :
- a. Jika banyak keluar keringat
  - b. Jika merasa haus
  - c. Pada tiap pos
  - d. Setiap 20 menit
35. Penyakit Kwashiorkor merupakan gejala :
- a. Kekurangan kalori
  - b. Kekurangan lemak
  - c. Kekurangan protein
  - d. Kekurangan vitamin dan mineral
36. Pada umumnya jajanan yang tersedia di sekolah-sekolah kurang memenuhi nilai gizinya, karena terutama mengandung...
- a. lemak
  - b. karbohidrat
  - c. kalori
  - d. kalori rendah
37. Kekurangan vitamin B3 (Hiasin) menyebabkan :

- a. Penyakit Cheilosis
  - b. Penyakit Pellagra
  - c. Penyakit Rahitis
  - d. Penyakit Rikets
38. Kebutuhan lemak yang dianjurkan sehari :
- a. 10-20%
  - b. 40-50%
  - c. 30-40 %
  - d. 20-30%
39. Glikogen :
- a. Merupakan pemecahan terakhir dari karbohidrat.
  - b. Merupakan cadangan glukosa yang disimpan di otot dan hati.
  - c. Merupakan bagian dari disakarida.
  - d. Merupakan bagian dari monosakarida.
40. Pencernaan protein dibantu oleh :
- a. Enzym lipase pankreas.
  - b. Enzym amylase pankreas.
  - c. Enzym trypsin dan chemotrypsin
  - d. Enzym ptyalin
41. Vitamin yang larut dalam lemak :
- a. Vitamin A, vitamin C, vitamin K

- b. Vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K
  - c. Vitamin E, vitamin D, vitamin B Komplek
  - d. Vitamin A dan vitamin B Komplek
42. Kebutuhan protein yang dianjurkan sehari :
- a. 13-15 %
  - b. 15-20 %
  - c. 10 -15 %
  - d. 10- 13 %
43. Tahu dan tempe merupakan bahan makanan yang banyak mengandung ...
- a. unsur pemberi tenaga
  - b. unsur pemberi kalori
  - c. unsur pengatur
  - d. unsur pembangun
44. Supaya nilai gizi bahan makanan sayuran tetap tinggi, sebaiknya cara...
- a. memasaknya direbus
  - b. memasaknya dikukus
  - c. cara mencucinya di air yang mengalir
  - d. mencucinya dibasuh pelan-pelan
45. Jumlah makan pagi (sarapan) sebaiknya ...
- a. 1 /2 dari zat gizi yang diperlukan dalam sehari
  - b. 1/3 dari zat gizi yang diperlukan dalam sehari

- c. 1/5 dari zat gizi yang diperlukan dalam sehari
  - d. 1/8 dari zat gizi yang diperlukan dalam sehari
46. Cara mencuci beras yang baik adalah...
- a. di air yang mengalir supaya vitamin yang ada di dalamnya tidak banyak yang larut
  - b. direndam dalam air supaya bersih
  - c. makin banyak air yang digunakan untuk mencuci, makin baik dan bersih
  - d. digosok-gosok dan dicuci berulang-ulang.
47. Yang dapat meningkatkan jumlah radikal bebas yaitu :
- a. vitamin K, vitamin C, vitamin A
  - b. Betakarotin, Ascorbic Acid, Ultraviolet
  - c. Ultraviolet, rokok, polusi udara
  - d. Vitamin E, vitamin C, tocopheral
48. Pemberian anti oxidant sangat diperlukan :
- a. Jika atlet telah lama berhenti berlatih
  - b. Jika atlet berlatih sangat berat
  - c. Jika atlet berlatih di daerah bersuhu tinggi
  - d. Jika atlet berlatih di daerah tinggi
49. Penurunan berat badan mendadak menjelang pertandingan tidak dianjurkan karena yang hilang :
- a. Lemak
  - b. Cairan

- c. Air Seni
  - d. Vitamin
50. Pembalap sepeda yang sedang melaju berlomba disiram dengan air guna :
- a. menambah daya tahan
  - b. menambah kekuatan
  - c. mengurangi pengeluaran keringat
  - d. mengurangi penguapan

\*\*\*\*\*SELAMAT BEKERJA\*\*\*\*\*