

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*****