

SOAL PENYAKIT SISTEM GERAK

Jawablah Pertanyaan Tentang Penyakit Sistem Gerak

1. Apa yang akan terjadi jika tubuh kekurangan kalsium dan vitamin D?
 - a. Tulang dan gigi menjadi lebih kuat
 - b. Tubuh akan mengambil kalsium dari tulang dan gigi, menyebabkan kerapuhan
 - c. Otot menjadi lebih fleksibel
 - d. Postur tubuh semakin tegak dan stabil
2. Apa yang menjadi ciri utama kifosis?
 - a. Punggung bagian bawah melengkung ke depan
 - b. Punggung bagian atas membulat secara berlebihan
 - c. Tulang punggung membengkok ke samping
 - d. Tulang belakang lurus sempurna
3. Apa manfaat olahraga teratur bagi sistem gerak manusia?
 - a. Menjaga kekuatan dan fleksibilitas otot serta tulang
 - b. Meningkatkan kadar gula darah
 - c. Menyebabkan kelelahan berlebihan
 - d. Mengurangi kepadatan tulang
4. Apa manfaat kalsium bagi tubuh?
 - a. Memperkuat tulang dan gigi
 - b. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - c. Mempercepat penyembuhan luka
 - d. Menambah energi
5. Apa yang dapat menyebabkan lordosis?
 - a. Obesitas
 - b. Kekurangan kalsium
 - c. Infeksi bakteri
 - d. Kekurangan vitamin D
6. Apa yang harus dilakukan sebelum olahraga agar terhindar dari kram otot?
 - a. Melakukan pemanasan
 - b. Minum air dingin
 - c. Tidur lebih lama
 - d. Makan makanan tinggi gula
7. Mengapa menjaga postur tubuh yang baik itu penting?
 - a. Untuk mencegah kelainan tulang belakang
 - b. Agar lebih mudah bergerak
 - c. Untuk meningkatkan berat badan
 - d. Agar lebih cepat lelah
8. Apa penyebab utama skoliosis?
 - a. Postur duduk yang tidak tepat
 - b. Kurangnya kalsium
 - c. Kurangnya vitamin C
 - d. Infeksi bakteri
9. Bagaimana cara mencegah tetanus?
 - a. Menggunakan alas kaki saat beraktivitas di luar rumah
 - b. Mengonsumsi kalsium lebih banyak
 - c. Duduk dengan postur yang baik
 - d. Minum air putih yang cukup
10. Apa yang menjadi penyebab utama kifosis?
 - a. Obesitas
 - b. Postur tubuh yang buruk saat anak-anak
 - c. Kekurangan vitamin D
 - d. Cedera saat jatuh

Kunci Jawaban:

- 1) b. Tubuh akan mengambil kalsium dari tulang dan gigi, menyebabkan kerapuhan
- 2) b. Punggung bagian atas membulat secara berlebihan
- 3) a. Menjaga kekuatan dan fleksibilitas otot serta tulang
- 4) a. Memperkuat tulang dan gigi
- 5) a. Obesitas
- 6) a. Melakukan pemanasan
- 7) a. Untuk mencegah kelainan tulang belakang
- 8) a. Postur duduk yang tidak tepat
- 9) a. Menggunakan alas kaki saat beraktivitas di luar rumah
- 10) b. Postur tubuh yang buruk saat anak-anak