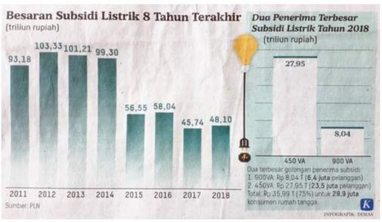
1 Kata Kunci Konteks

Peran Lucky Mino Ikut dan Mengangguk (SMEN) sangat besar bagi kelancaran proses produksi di Desa Kampung Sungai Rotan. Dengan adanya Sistem Mengangguk Dengan Kepala Sendiri (SMEN), Lucky mampu mengelola ribuan ekor ikan secara efisien dan otomatis, sehingga kualitas ikan yang dihasilkan tetap stabil dan siap untuk ekspor. Cara yang efektif untuk mengumpulkan kemampuan bekerja sebagai dengan mengelola ikan secara efisien dan otomatis, sehingga kualitas ikan yang dihasilkan tetap stabil dan siap untuk ekspor. Sistem ini juga mengurangi kebutuhan tenaga kerja manusia dan meminimalkan kesalahan dalam proses pemilahan ikan, sehingga hasil panen lebih cepat dan efisien.

Nah, Sobat, bagi kalian yang bercanya-cita untuk menekuni UMKM sendiri, kalian bisa memanfaatkan dengan relasi kerja. Dengan bergabung pada UMKM Lucky, kalian bisa belajar tentang bagaimana mengelola usaha perikanan dengan sistem yang efisien dan otomatis, serta memahami bagaimana UMKM berkembang dengan bantuan teknologi

1 Pilihan Ganda

Perhatikan grafik berikut!



Apakah diagram besaran subsidi listrik tahun 2011--2017 sudah dapat menunjukkan keadaan konsumen subsidi listrik berdaya 900 VA?

A	Sudah, karena terdapat besaran angka pada setiap batangnya.
B	Sudah, karena terdapat dua grafik batang yang saling menjelaskan.
C	Belum, karena tidak terdapat penanda pemilah pengguna 900 VA.
D	Belum, karena grafiknya berbentuk batang, tanpa penjelasan persentase.

C	Belum, karena tidak terdapat penanda pemilah pengguna 900 VA.
D	Belum, karena grafiknya berbentuk batang, tanpa penjelasan persentase.

Kunci Jawaban/ Pembahasan

C

2 Pilihan Ganda

Perhatikan gambar dan baca wacana berikut ini dengan saksama!

Bioplastik, Plastik Ramah Lingkungan dari Singkong

Sampah plastik menjadi masalah besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton per tahun dan 24 persennya masih tidak terkelola. Berbagai alternatif ditawarkan, salah satunya *biodegradable plastic* atau bioplastik. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) melalui Loka Penelitian Teknologi Bersih (LPTB) menawarkan inovasi teknologi untuk mengatasi permasalahan limbah plastik tersebut.

Inovasi LIPI tersebut adalah bioplastik yang dikembangkan dengan menggunakan bahan dari tapioka atau singkong. Peneliti LPTB LIPI, Hanif Dawam Abdullah, mengungkapkan bahwa pihaknya telah mengembangkan bioplastik sebagai alternatif untuk menggantikan plastik biasa. Bioplastik tersebut berbasis pati yang mudah diurai mikroba alami dengan cepat dan berpeluang menjadi solusi limbah plastik saat ini. Material dasar yang berasal dari singkong mudah didapatkan dan relatif murah. Bioplastik ini sudah dijual bebas baik secara daring maupun luring (*online* dan *offline*) oleh berbagai produsen.

Sejauh ini, penggunaan plastik paling banyak adalah untuk kemasan makanan, yaitu sekitar 60 persen. Plastik sendiri tersusun dari polimer-polimer yang memiliki berat lebih ringan daripada air sehingga benda tersebut sangat mudah mengambang di air. Ketika menjadi sampah, plastik tidak mudah terurai. Dibutuhkan waktu lebih dari 3000 tahun sampai sampah plastik dapat terurai. Hal tersebut tentu saja dapat mencemari lingkungan. Bahaya lain dari sampah plastik adalah ketika terpecah menjadi butiran-butiran kecil. Pecahan plastik ini tidak dapat secara langsung terurai oleh bakteri dan dapat masuk ke dalam tubuh hewan. Oleh karena itu, dibutuhkan bahan pengganti plastik yang lebih ramah terhadap lingkungan, salah satunya bioplastik.

Berdasarkan gambar dan wacana tersebut, kata kunci yang tepat untuk mengatasi masalah sampah kantong plastik adalah ….

A	tapioka dan limbah plastik
B	inovasi teknologi dan bioplastik
C	teknologi terbarukan dan bahaya plastik
D	ahli lingkungan hidup dan produsen plastik
E	penjualan bioplastik dan lingkungan bebas plastik

Kunci Jawaban/ Pembahasan

B

3 Uraian

Peran Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) sangat besar bagi perekomian Indonesia. Pada saat usaha besar sedang dalam tren melambat, pertumbuhan produk domestik bruto (PDB) UMKM cukup stabil. Tidak memandang latar belakang dan pendidikan seseorang, setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam memulai bisnis usaha UMKM. Agar masyarakat tertarik dalam usaha UMKM, pemerintah menurunkan Pph final dari 1% menjadi 0,5% sehingga pelaku usaha UMKM tidak merasa terlalu dibebani pajak.

Nah, Sobat, bagi kamu yang berencana untuk memiliki UMKM sendiri, kamu bisa memulainya dengan modal kecil, *lho*. Terdapat banyak jenis UMKM yang bisa kamu jadikan referensi untuk merintis usaha. Bidang kuliner merupakan salah satu jenis UMKM yang menguntungkan dan selalu laris. Bisnis kuliner juga memiliki banyak kategori, seperti makanan ringan, minuman, sampai dengan makanan pokok. Semua usaha kuliner memiliki potensi yang bagus karena kuliner banyak dicari oleh masyarakat, terlebih yang tinggal di kota besar. Walaupun demikian, keberhasilan menjalankan UMKM tetap tergantung pada bagaimana kamu memasarkan produk dan berinovasi.

(Sumber: www.indonesiabaik.id dan https://ajaib.co.id/selain-modal-ini-cara-memulai-bisnis-ukm/)

Diedit oleh Arifah Dinda L.

Mengapa UMKM perlu didukung oleh sumber daya manusia yang memiliki kemampuan yang sesuai? Jelaskan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Jawaban yang mungkin: karena pengusaha UMKM perlu mengembangkan kreativitas dan berinovasi sehingga bisnis dapat bertahan dan berkembang.

1 Pilihan Ganda Kompleks

Peran Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) sangat besar bagi perekomian Indonesia. Pada saat usaha besar sedang dalam tren melambat, pertumbuhan produk domestik bruto (PDB) UMKM cukup stabil. Tidak memandang latar belakang dan pendidikan seseorang, setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam memulai bisnis usaha UMKM. Agar masyarakat tertarik dalam usaha UMKM, pemerintah menurunkan Pph final dari 1% menjadi 0,5% sehingga pelaku usaha UMKM tidak merasa terlalu dibebani pajak.

Nah, Sobat, bagi kamu yang berencana untuk memiliki UMKM sendiri, kamu bisa memulainya dengan modal kecil, *lho*. Terdapat banyak jenis UMKM yang bisa kamu jadikan referensi untuk merintis usaha. Bidang kuliner merupakan salah satu jenis UMKM yang menguntungkan dan selalu laris. Bisnis kuliner juga memiliki banyak kategori, seperti makanan ringan, minuman, sampai dengan makanan pokok. Semua usaha kuliner memiliki potensi yang bagus karena kuliner banyak dicari oleh masyarakat, terlebih yang tinggal di kota besar. Walaupun demikian, keberhasilan menjalankan UMKM tetap tergantung pada bagaimana kamu memasarkan produk dan berinovasi.

(Sumber: www.Indoneslabaik.id dan https://ajaib.co.id/selain-modal-ini-cara-memulai-bisnis-ukm/)

Diedit oleh Arifah Dinda L.

Setelah mencermati infografik dan teks tersebut, kalian mendapatkan pemahaman bahwa UMKM perlu dilindungi dan didukung oleh pemerintah dengan alasan berikut.

Berikan tanda ceklis (√) pada alasan yang sesuai dengan pemahamanmu!

- UMKM dapat menyerap tenaga kerja sangat banyak.
- Untuk merintis UMKM diperlukan modal yang besar.
- Bisnis UMKM mendominasi perekonomian di Indonesia.
- Pelaku UMKM harus memiliki keterampilan profesional.

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

A, C, dan D

2 Pilihan Ganda Kompleks

Baca teks berikut dengan cermat!

Voluntourism dan Sektor Pariwisata yang Menyerap Banyak Tenaga Kerja

Kementerian Pariwisata RI menetapkan 2019 sebagai tahun sumber daya manusia (SDM). Karena itu, penguatan SDM pelaku pariwisata terus diperkuat. Langkah ini dilakukan seiring dengan makin berkembangnya sektor pariwisata di Indonesia. Pariwisata memberikan kontribusi penting bagi pendapatan negara, yaitu sebagai penyumbang devisa kedua terbesar setelah sektor minyak dan gas (migas). Dengan kata lain, pariwisata tidak sekadar membantu menciptakan peluang kerja, tetapi juga berperan dalam menekan angka pengangguran di tanah air dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Meningkatnya jumlah wisatawan asing dan lokal di Indonesia, ternyata, membawa dampak lain selain ekonomi. Selain menikmati kegiatan berwisata dan membeli oleh-oleh, wisatawan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi destinasi yang dikunjungi. Apakah kamu pernah mendengar istilah *voluntorism*? *Voluntourism* merupakan gabungan dari dua kata, yaitu *volunteer* dan *tourism,* yang mengandung makna melakukan kegiatan pariwisata sambil menjadi sukarelawan. Menurut pengamatan sebuah biro perjalanan, rata-rata turis asing membawa keluarga dan sahabatnya untuk menikmati *voluntourism* untuk waktu yang lama, yaitu dua minggu hingga sebulan. Pemilik biro tersebut mengatakan bahwa beberapa kliennya dari luar negeri jadi ketagihan dan selalu datang kembali hampir tiap tahun.

Selama berwisata, para turis dapat melakukan kegiatan sukarela yang bermacam-macam, seperti mengajar bahasa Inggris atau bahasa asing, mengajar baca-tulis-hitung, dan mengajak anak-anak penduduk lokal membuat karya seni lewat beragam cara. Para turis tersebut juga diajak menginap di rumah-rumah penduduk. Sebagian besar turis sangat senang berkegiatan layaknya penduduk lokal. Mereka belajar untuk berempati, menerima keberagaman, menghormati alam, dan menghargai budaya lokal.

(Sumber: https://radarjogja.jawapos.com/2019/05/04/sektor-pariwisata-serap-banyak-tenaga-kerja/
dan https://travel.kompas.com/read/2015/04/27/100649127/.Voluntourism.Bukan.Jalan-jalan.Biasa)

Berdasarkan wacana tersebut, manakah pernyataan yang menunjukkan bahwa sektor pariwisata dapat berdampak positif bagi sektor ekonomi? Kamu dapat memilih lebih dari satu jawaban.

- Pariwsata menciptakan peluang kerja.
- Pariwisata menekan angka pengangguran.
- Pariwisata meningkatkan kesejahteraan masyarakat.
- Pariwisata memberikan kepuasan bagi penggemar media sosial.

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

A, B, dan C

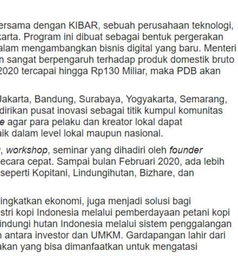
3 Pilihan Ganda Kompleks

Perhatikan gambar dan baca wacana dengan saksama!

Bioplastik, Plastik Ramah Lingkungan dari Singkong

Sampah plastik menjadi masalah besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton per tahun dan 24 persennya masih tidak terkelola. Berbagai alternatif ditawarkan, salah satunya *biodegradable plastic* atau bioplastik. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) melalui Loka Penelitian Teknologi Bersih (LPTB) menawarkan inovasi teknologi untuk mengatasi permasalahan limbah plastik tersebut.

Inovasi LIPI tersebut adalah bioplastik yang dikembangkan dengan menggunakan bahan dari tapioka atau singkong. Peneliti LPTB LIPI, Hanif Dawam Abdullah, mengungkapkan bahwa pihaknya telah mengembangkan bioplastik sebagai alternatif untuk menggantikan plastik biasa. Bioplastik tersebut berbasis pati yang mudah diurai mikroba alami dengan cepat dan berpeluang menjadi solusi limbah plastik saat ini. Material dasar yang berasal dari singkong mudah didapatkan dan relatif murah. Bioplastik ini sudah dijual bebas balk secara daring maupun luring (*online* dan *offline*) oleh berbagai produsen.



Sejauh ini, penggunaan plastik paling banyak adalah untuk kemasan makanan, yaitu sekitar 60 persen. Plastik sendiri tersusun dari polimer-polimer yang memiliki berat lebih ringan daripada air sehingga benda tersebut sangat mudah mengambang di air. Ketika menjadi sampah, plastik tidak mudah terurai. Dibutuhkan waktu lebih dari 3000 tahun sampai sampah plastik dapat terurai. Hal tersebut tentu saja dapat mencemari lingkungan. Bahaya lain dari sampah plastik adalah ketika terpecah menjadi butiran-butiran kecil. Pecahan plastik ini tidak dapat secara langsung terurai oleh bakteri dan dapat masuk ke dalam tubuh hewan. Oleh karena itu, dibutuhkan bahan pengganti plastik yang lebih ramah terhadap lingkungan, salah satunya bioplastik.

Manakah gagasan yang sesuai dengan teks dan gambar tersebut? Kamu bisa memilih lebih dari satu jawaban.

- Cara mengatasi sampah plastik.
- Sampah plastik dan penanganannya.
- Alternatif pengolahan sampah plastik.
- Sampah plastik yang selalu bertambah.
- Inovasi teknologi untuk mengurangi sampah plastik.

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

A, C, dan E

4 Uraian

Gerakan Nasional 1000 Startup Digital

Pada tahun 2016 Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) bersama dengan KIBAR, sebuah perusahaan teknologi, secara resmi meluncurkan Gerakan Nasional 1000 *Startup* Digital di Jakarta. Program ini dibuat sebagai bentuk pergerakan baru di industri digital untuk menyiapkan sumber daya yang mumpuni dalam mengambangkan bisnis digital yang baru. Menteri Kominfo saat itu menjabarkan bahwa perkembangan industri digital akan sangat berpengaruh terhadap produk domestik bruto (PDB) Indonesia. Menurutnya, jika target nilai *e-commerce* pada tahun 2020 tercapai hingga Rp130 Miliar, maka PDB akan menjadi 9 %.

Program Gerakan 1000 *Startup* Digital telah dilakukan di 10 kota, yaitu Jakarta, Bandung, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Malang, Medan, Bali, Makassar, dan Pontianak. Di kota-kota tersebut didirikan pusat inovasi sebagai titik kumpul komunitas teknologi, kreatif, dan budaya. Di sana juga disediakan *co-working space* agar para pelaku dan kreator lokal dapat berkolaborasi dalam menciptakan solusi bagi kebutuhan masyarakat, baik dalam level lokal maupun nasional.

Beberapa program dari Gerakan 1000 *Startup* Digital adalah *networking*, *workshop*, seminar yang dihadiri oleh *founder startup*, *mentoring*, serta *hasksprint*, yaitu membangun sebuah produk secara cepat. Sampai bulan Februari 2020, ada lebih dari 40 ribu peserta yang telah mengikuti program ini. Beberapa *startup* seperti Kopitani, Lindungihutan, Bizhare, dan Gardapangan adalah alumni program Gerakan 1000 *Startup* Digital.

Semakin banyaknya perusahaan-perusahaan rintisan, selain dapat meningkatkan ekonomi, juga menjadi solusi bagi masyarakat. *Startup* Kopitani, contohnya, lahir untuk meningkatkan industri kopi Indonesia melalui pemberdayaan petani kopi dengan sistem pertanian modern. *Startup* Lindungihutan lahir untuk melindungi hutan Indonesia melalui sistem penggalangan dana. Bizhare merupakan sistem Investasi daring yang menghubungkan antara investor dan UMKM. Gardapangan lahir dari komunitas gerakan *food bank* makanan sisa dari industri atau rumah makan yang bisa dimanfaatkan untuk mengatasi kerawanan pangan, sekaligus mengurangi kerusakan lingkungan.

Startup lahir dari masalah-masalah yang sangat dekat dengan kehidupan kita. *Startup* menjawab permasalahan tersebut dengan sebuah solusi. Oleh karena itu, inovasi dan kreativitas kaum muda melalui gerakan-gerakan sosial seperti *startup* ini sangat dibutuhkan masyarakat. Pada masa mendatang, diharapkan lebih banyak lagi putra-putri bangsa yang turut membangun Indonesia melalui industri digital.

Sumber: https://www.kominfo.go.id/content/detail/7689/kemkominfo-bersama-kibar-luncurkan-gerakan-nasional-1000-startup-digital/0/berita_satker dan https://1000startupdigital.id/

Diedit Oleh: Eko Budiono

Mengapa peran anak muda menjadi penting dalam mengembangkan *startup* di Indonesia? Jelaskan secara singkat.

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Karena kaum muda dianggap inovatif dan kreatif dalam mencari solusi sebuah masalah kehidupan.

1 PILIHAN GANDA KAMPANYE

PANEN AIR HUJAN
MULAI DARI SEKARANG
CARA
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

1 Pilihan Ganda Kompleks

Bacalah teks berikut dengan saksama!

Mengolah Limbah B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun)

Limbah yang dihasilkan oleh pabrik-pabrik termasuk ke dalam kategori limbah B3 (bahan berbahaya dan beracun). Namun, banyak limbah yang dibuang begitu saja ke sistem perairan tanpa adanya proses pengolahan. Pada dasarnya, prinsip pengolahan limbah adalah upaya untuk memisahkan zat pencemar dari cairan atau padatan. Walaupun volumenya kecil, konsentrasi zat pencemar yang telah dipisahkan itu sangat tinggi. Selama ini, zat pencemar terkonsentrat yang sudah dipisahkan tersebut belum tertangani dengan baik sehingga terjadi akumulasi bahan berbahaya yang setiap saat mengancam kesehatan manusia dan keselamatan lingkungan hidup.

Ternyata, limbah B3 juga terkandung pada beberapa barang sehari-hari yang sering kita gunakan. Contohnya adalah batu baterai bekas, aki kendaraan, *hairspray*, pestisida, pembersih lantai, detergen, dan obat nyamuk. Karena ada di mana-mana, limbah B3 perlu dikelola dengan cara yang benar.

Upaya pengolahan limbah B3 dapat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut.

- Reduksi limbah dilakukan dengan mengoptimalkan penyimpanan bahan baku dalam proses kegiatan atau *house keeping*, substitusi bahan, modifikasi proses, maupun upaya reduksi lainnya.
- Kegiatan pengemasan dilakukan dengan penyimbolan dan pelabelan yang menunjukkan karakteristik dan jenis limbah B3 berdasarkan acuan Keputusan Kepala Badan Pengendalian Dampak Lingkungan Nomor: Kep-05/Bapedal/09/1995.

Pengemasan limbah B3 dilakukan sesuai dengan karakteristik limbah yang bersangkutan. Secara umum, dapat dikatakan bahwa kemasan limbah B3 harus dalam kondisi yang baik, bebas dari karat dan kebocoran, serta dibuat dari bahan yang tidak bereaksi dengan limbah yang disimpan di dalamnya. Untuk limbah yang mudah meledak, kemasan harus dibuat rangkap, yang kemasan bagian dalamnya harus dapat menahan zat agar tidak bergerak dan mampu menahan kenaikan tekanan dari dalam atau luar kemasan. Limbah yang bersifat *self-reactive* dan peroksida organik juga memiliki persyaratan khusus dalam pengemasannya. Kemasan limbah jenis tersebut harus harus memiliki bantalan yang dibuat dari bahan yang tidak mudah
bahwa kemasan limbah B3 harus dalam kondisi yang baik, bebas dari karat dan kebocoran, serta dibuat dari bahan yang tidak bereaksi dengan limbah yang disimpan di dalamnya. Untuk limbah yang mudah meledak, kemasan harus dibuat rangkap, yang kemasan bagian dalamnya harus dapat menahan zat agar tidak bergerak dan mampu menahan kenaikan tekanan dari dalam atau luar kemasan. Limbah yang bersifat *self-reactive* dan peroksida organik juga memiliki persyaratan khusus dalam pengemasannya. Kemasan limbah jenis tersebut harus harus memiliki bantalan yang dibuat dari bahan yang tidak mudah
terbakar dan tidak mengalami penguraian atau dekomposisi saat berhubungan dengan limbah. Jumlah yang dikemas pun terbatas, yaitu sebesar maksimum 50 kg per kemasan. Sementara itu, limbah yang memiliki aktivitas rendah biasanya dapat dikemas hingga 400 kg per kemasan.

Kamu ingin membuang sampah di rumah dengan memisahkan sampah menjadi dua kelompok: kelompok sampah B3 dan kelompok sampah yang tidak mengandung B3. Kelompokkanlah sampah berikut sesuai dengan jenis limbahnya!

Sampah	Mengandung B3	Tidak Mengandung B3
A. Daun pembungkus lontong		
B. Sabun pembersih lantai		
C. Obat nyamuk		
D. Potongan sayuran		
E. Kardus mi goreng		
F. Detergen		

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

A-tidak mengandung B3; B-mengandung B3; C-mengandung B3; D-tidak mengandung B3; E-tidak mengandung B3; F-mengandung B3

1 Uraian

Praktik STEM

Berangkat dari keprihatinan siswa SMP Negeri 23 Bandung ketika melihat krisis air bersih di sekolah, mereka bereksperimen membuat alat penjernih air sederhana. Air di sekolah yang bersumber dari air sumur resapan tersebut berwarna kuning, keruh, serta berbau besi sehingga tidak dapat dipergunakan untuk aktivitas sehari-hari, seperti wudu dan buang air.

Guru pembimbing kelompok siswa itu, Amalia Sholihah, menangkap keprihatinan mereka, kemudian mengajak mereka mencari solusi dengan melakukan riset mandiri. "Ketika membuat ini, anak-anak sempat stres karena tidak terbiasa. Biasanya, *kan*, berupa resep. Kalau ini harus menggali dan mencari tahu sendiri, tetapi begitu lihat hasilnya, mereka sangat berbahagia," tutur Amalia yang merupakan guru IPA.

Dari hasil penelitian tersebut, siswa menemukan bahan-bahan yang harganya terjangkau, tetapi efektif untuk menjernihkan air, yaitu ziolit yang berbentuk seperti kerikil dengan ukuran kecil dan sedang, pasir aktif, arang aktif, dan filter akuarium. Bahan-bahan ini kemudian ditakar dan disusun pada wadah yang sudah tidak terpakai, seperti botol air mineral bekas atau pipa.

Dari percobaan yang dilakukan, susunan paling efektif untuk menjernihkan air adalah ziolit dengan ukuran kecil pada posisi paling bawah, dilanjutkan arang aktif, pasir aktif, lalu diisi kembali dengan ziolit berukuran sedang. Terakhir, posisi teratas dipasang filter akuarium. Hasilnya, ketika air tercemar dituang, air yang semula kuning, keruh, dan berbau, menjadi bening dan tidak berbau sama sekali. Air juga dapat mengalir dengan lancar dan tidak mengalami penyumbatan.

Tidak hanya efektif, harga bahan-bahan tersebut pun terjangkau sehingga terbeli oleh siswa. Harga tiap bahan tersebut berkisar antara tiga ribu

Dari percobaan yang dilakukan, susunan paling efektif untuk menjernihkan air adalah ziolit dengan ukuran kecil pada posisi paling bawah, dilanjutkan arang aktif, pasir aktif, lalu diisi kembali dengan ziolit berukuran sedang. Terakhir, posisi teratas dipasang filter akuarium. Hasilnya, ketika air tercemar dituang, air yang semula kuning, keruh, dan berbau, menjadi bening dan tidak berbau sama sekali. Air juga dapat mengalir dengan lancar dan tidak mengalami penyumbatan.

Tidak hanya efektif, harga bahan-bahan tersebut pun terjangkau sehingga terbeli oleh siswa. Harga tiap bahan tersebut berkisar antara tiga ribu
hingga dua belas ribu rupiah. "Kalau kita lihat di internet, harga filter itu dua juta. Tidak mungkin terbeli oleh anak-anak saya yang berasal dari keluarga menengah ke bawah," ungkap Amalia.

Selain dapat dirasakan langsung manfaatnya, hasil pembelajaran STEM siswa SMP Negeri 23 Bandung ini juga sering diikutkan pada ekspos karya pelajar, baik di tingkat kota, provinsi, maupun nasional. Tidak puas hanya sampai di sini, Amalia ingin para siswa dapat mengemas penjernih air dalam wadah menarik sehingga memiliki nilai ekonomis. "Lumayan untuk pemasukan sehingga bisa membantu ekonomi keluarga mereka," harap Amalia.

(Disadur dari "Sebuah Kisah Praktik Baik Pendidikan STEM dari SMPN 23 Bandung", diunduh dari https://edukasi.kompas.com/read/2018/12/20/10462921/sebuah-kisah-praktik-baik-pendidikan-stem-dari-smpn-23-bandung).

Jika air di rumah kalian mengalami hal yang sama, apakah kalian juga akan membuat alat penjernih air sederhana? Jelaskan alasanmu.

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Ya, karena bahan-bahan pembuat penyaring itu murah dan alat penyaring mudah dibuat.

2 Uraian

Apakah dapat dikatakan bahwa subsidi listrik daritahun 2011 hingga 2018 mengutamakan rumah tangga yang berasal dari kelas menengah ke bawah?

Maksimum 100 Karakter

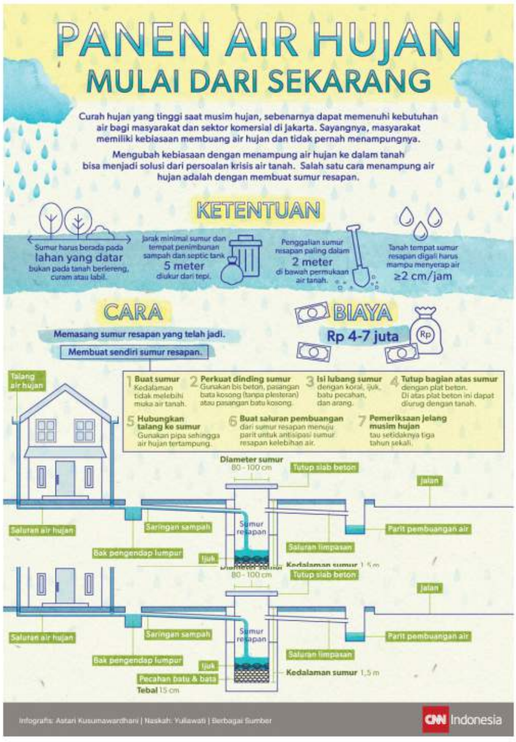
Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Tidak karena persentase golongan penerima subsidi yang ditampilkan pada grafik hanya menunjukkan persentase pada tahun 2018, bukan keseluruhan periode 2011-2018.

1 Uraian

Perhatikan informasi berikut untuk menjawab pertanyaan.



(Sumber : https://www.cnnindonesia.com/nasional/20160405131527-23-121805/panen-air-hujan-mulai-dari-sekarang/)

Setujukah kamu jika dikatakan bahwa infografik tersebut menunjukkan kerumitan dan mahalnya biaya membuat sumur resapan air hujan? Jelaskan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Ada dua kemungkinan jawaban: (1) tidak setuju karena sumur resapan dapat dibuat sendiri dengan memperhatikan bagian-bagiannya; (2) setuju karena biaya yang dikeluarkan dan bahan yang digunakan cukup mahal.

2 Uraian

Peran Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) bagi perekomian Indonesia sangat besar manfaatnya. Pada saat usaha besar sedang dalam tren melambat, pertumbuhan Produk Domestik Bruto (PDB) UMKM cukup stabil. Tidak memandang latar belakang dan pendidikan seseorang, setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam memulai bisnis usaha UMKM. Agar masyarakat tertarik dalam usaha UMKM, pemerintah menurunkan Pph final dari 1% menjadi 0,5% sehingga pelaku usaha UMKM tidak merasa terlalu dibebani pajak.

Nah Sobat, bagi kamu yang berencana untuk memiliki UMKM sendiri, kamu bisa memulainya dengan modal kecil, lho. Terdapat banyak jenis UMKM yang bisa kamu jadikan referensi untuk merintis usaha UMKM. UMKM di bidang kuliner adalah salah satu jenis usaha yang menguntungkan dan selalu laris. Bisnis kuliner juga memiliki banyak kategori, seperti makanan ringan, minuman, sampai dengan makanan pokok. Semua usaha kuliner memiliki potensi yang bagus karena kuliner banyak dicari oleh masyarakat terlebih di kota besar. Walaupun demikian, tetap tergantung bagaimana Anda memasarkannya dan berinovasi.

Sumber: www.indonesiabaik.id dan https://ajaib.co.id/selain-modal-ini-cara-memulai-bisnis-ukm/

Diedit oleh Arifah Dinda L.

Berdasarkan teks, terdapat pernyataan bahwa UMKM di bidang kuliner adalah salah satu jenis usaha yang menguntungkan dan selalu laris. Apakah pernyataan itu dapat dikatakan akurat? Jelaskan pendapatmu!

Maksimum 100 Karakter

" style="border:1px solid #eee; background:#fff;width:100%">

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Tidak akurat karena usaha kuliner bisa saja tidak laris jika tidak dikemas dengan kreatif dan inovatif. Jika terlalu banyak orang yang berbisnis kuliner, persaingan makin ketat sehingga perlu cara lain untuk membuat makanan tersebut laris. Selain itu, terdapat bisnis lain yang juga berpotensi laris, yaitu yang berhubungan dengan kebutuhan mendasar, seperti pakaian dan peralatan rumah tangga.

1 Uraian

Perhatikan grafik berikut.

Misalnya, pada tahun 2019, subsidi pengguna listrik mengalami kenaikan dan sebagian besar dialokasikan untuk pengguna 450 VA dibandingkan dengan pengguna 900 VA. Apakah hal itu menjadi indikator bahwa penduduk kelas menengah ke bawah di Indonesia mengalami kenaikan? Jelaskan alasanmu.

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Benar, karena pengguna listrik 450 VA sebagian besar adalah kelas menengah ke bawah.

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Benar, karena pengguna listrik 450 VA sebagian besar adalah kelas menengah ke bawah.

1 Uraian

Perhatikan gambar dan baca wacana dengan saksama!

Bioplastik, Plastik Ramah Lingkungan dari Singkong

Sampah plastik menjadi masalah besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS),

AVANI

Bioplastik, Plastik Ramah Lingkungan dari Singkong

Sampah plastik menjadi masalah besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS),
sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton per tahun dan 24 persennya masih tidak terkelola. Berbagai alternatif ditawarkan, salah satunya *biodegradable plastic* atau bioplastik. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) melalui Loka Penelitian Teknologi Bersih (LPTB) menawarkan inovasi teknologi untuk mengatasi permasalahan limbah plastik tersebut.

Inovasi LIPI tersebut adalah bioplastik yang dikembangkan dengan menggunakan bahan dari tapioka atau singkong. Peneliti LPTB LIPI, Hanif Dawam Abdullah, mengungkapkan bahwa pihaknya telah mengembangkan bioplastik sebagai alternatif untuk menggantikan plastik biasa. Bioplastik tersebut berbasis pati yang mudah diurai mikroba alami dengan cepat dan berpeluang menjadi solusi limbah plastik saat ini. Material dasar yang berasal dari singkong mudah didapatkan dan relatif murah. Bioplastik ini sudah dijual bebas baik secara daring maupun luring (*online* dan *offline*) oleh berbagai produsen.

Sejauh ini, penggunaan plastik paling banyak adalah untuk kemasan makanan, yaitu sekitar 60 persen. Plastik sendiri tersusun dari polimer-polimer yang memiliki berat lebih ringan daripada air sehingga benda tersebut sangat mudah mengambang di air. Ketika menjadi sampah, plastik tidak mudah terurai. Dibutuhkan waktu lebih dari 3000 tahun sampai sampah plastik dapat terurai. Hal tersebut tentu saja dapat mencemari lingkungan. Bahaya lain dari sampah plastik adalah ketika terpecah menjadi butiran-butiran kecil. Pecahan plastik ini tidak dapat secara langsung terurai oleh bakteri dan dapat masuk ke dalam tubuh hewan. Oleh karena itu, dibutuhkan bahan pengganti plastik yang lebih ramah terhadap lingkungan, salah satunya bioplastik.

Sebuah informasi yang bias adalah informasi yang tidak didukung oleh data yang akurat atau yang bertujuan untuk menguntungkan sebuah pihak. Setelah membaca teks tentang bioplastik tersebut, apakah informasi yang di dalamnya bersifat bias? Jelaskan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Jawaban yang mungkin: teks bioplastik tidak bias karena sifatnya menjelaskan masalah sampah plastik dan didukung oleh data yang akurat dr lembaga penelitian. Teks ini bertujuan memaparkan solusi dari permasalahan plastik.

2 Uraian

Peran Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) sangat besar bagi perekomian Indonesia. Pada saat usaha besar sedang dalam tren melambat, pertumbuhan produk domestik bruto (PDB) UMKM cukup stabil. Tidak memandang latar belakang dan pendidikan seseorang, setiap orang memiliki kesempatan yang sama dalam memulai bisnis usaha UMKM. Agar masyarakat tertarik dalam usaha UMKM, pemerintah menurunkan Pph final dari 1% menjadi 0,5% sehingga pelaku usaha UMKM tidak merasa terlalu dibebani pajak.

Nah, Sobat, bagi kamu yang berencana untuk memiliki UMKM sendiri, kamu bisa memulainya dengan modal kecil, *lho*. Terdapat banyak jenis UMKM yang bisa kamu jadikan referensi untuk merintis usaha. Bidang kuliner merupakan salah satu jenis UMKM yang menguntungkan dan selalu laris. Bisnis kuliner juga memiliki banyak kategori, seperti makanan ringan, minuman, sampai dengan makanan pokok. Semua usaha kuliner memiliki potensi yang bagus karena kuliner banyak dicari oleh masyarakat, terlebih yang tinggal di kota besar. Walaupun demikian, keberhasilan menjalankan UMKM tetap tergantung pada bagaimana kamu memasarkan produk dan berinovasi.

(Sumber: www.indonesiabaik.id dan https://ajaib.co.id/selain-modal-ini-cara-memulai-bisnis-ukm/)

Diedit oleh Arifah Dinda L.

Sebuah informasi yang bias adalah informasi yang tidak didukung oleh data yang akurat atau yang bertujuan untuk menguntungkan sebuah pihak. Setelah membaca teks tentang peran UMKM tersebut bagi perekonomian tersebut, apakah informasi yang di dalamnya bersifat bias? Jelaskan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Jawaban yang mungkin: teks UMKM bias karena tidak didukung data dari sumber yang terpercaya. Selain itu, teks memiliki tujuan untuk mempromosikan program pelatihan yang terdapat di akhir teks.

1 Uraian

Kenali Pusing yang Bisa Jadi Gejala Stroke

Stroke adalah sindrom yang terdiri dari tanda atau gejala hilangnya fungsi sistem saraf pusat yang bisa berkembang cepat, yakni dalam hitungan detik atau menit. Gejala stroke pada seseorang bisa berbeda-beda. Gejala yang muncul tersebut sangat bergantung pada bagian otak yang terganggu. Otak manusia ini secara umum terbagi menjadi tiga bagian, yakni otak besar (*cerebrum*) otak kecil (*cerebellum*), dan batang otak (*brain stem*). Otak besar sendiri terdiri dari atas bagian besar yang disebut hemisfer, yaitu hemisfer kanan dan kiri. Hemisfer kiri bertugas mengendalikan fungsi bagian tubuh sebelah kanan. Sementara, hemisfer kanan mengendalikan fungsi bagian tubuh sebelah kiri.

Pusing yang Bisa Jadi Gejala Stroke

Melansir Buku Awas Stroke: Pengertian, Gejala, Tindakan, Perawatan & Pencegahan (2010) oleh dr. Rizaldy Pinzon, M.Kes., SpS dan dr. Laksmi Asanti, SpS (K), pusing berputar atau vertigo adalah pusing yag bisa jadi gejala stroke.

Gejala ini terjadi karena disebabkan oleh adanya gangguan sistem keseimbangan di otak kecil. Pusing berputar pada stroke dapat disertai dengan gejala mual dan muntah. Tapi, hal itu tidak mesti dialami oleh setiap penderita stroke. Artinya, pusing berputar pada penyakit ini bisa juga tanpa disertai dengan mual dan muntah. Selain itu, pusing berputar pada stroke juga bisa disertai oleh gejala lain, misalnya bicara pelo dan gangguan koordinasi.

Gejala ini terjadi karena disebabkan oleh adanya gangguan sistem keseimbangan di otak kecil. Pusing berputar pada stroke dapat disertai dengan gejala mual dan muntah. Tapi, hal itu tidak mesti dialami oleh setiap penderita stroke. Artinya, pusing berputar pada penyakit ini bisa juga tanpa disertai dengan mual dan muntah. Selain itu, pusing berputar pada stroke juga bisa disertai oleh gejala lain, misalnya bicara pelo dan gangguan koordinasi.

Untuk memastikan pusing berputar yang dialami termasuk gejala stroke atau bukan, siapa saja memang dianjurkan berkonsultasi lebih lanjut dengan dokter. Hal ini penting mengingat tidak semua pusing berputar adalah gejala stroke. Ada banyak hal lain yang bisa menyebabkan vertigo. Begitu juga dengan nyeri kepala. Keluhan ini bisa muncul sewaktu-waktu karena berbagai faktor. Namun, datangnya nyeri kepala ini patut juga diwaspadai karena bisa menjadi gejala stroke. Pada lebih dari 95 persen kasus, nyeri kepala memang bersifat primer dan dihubungkan dengan ketegangan otot atau migren. Tapi, pada 5 persen kasus, nyeri kepala disebabkan oleh sakit sekunder, termasuk di antaranya stroke.

Nyeri kepala pada stroke biasanya bersifat mendadak, dengan intensitas yang berat, dan disertai dengan gejala gangguan saraf yang lain. Gejala stroke sangat ditentukan oleh bagian otak yang terkena gangguan. Salah satu kata kunci yang ada pada stroke adalah sifatnya yang mendadak. Seseorang yang pada awalnya baik-baik saja dan menunjukkan gangguan sistem saraf yang bersifat mendadak, patut dicurigai sebagai stroke.

Sumber:https://health.kompas.com/read/2020/05/20/100000068/kenali-pusing-yang-bisa-jadi-gejala-stroke?page=3. Diakses pada 31 Juli 2020 pukul 15.13 WIB.

Pulang sekolah adik kehujanan di jalan. Sesampainya di rumah, adik mandi tapi tidak keramas. Malam harinya kepala adik pusing dan badannya demam. Menurut pendapatmu, apakah pusing yang diderita adik berpotensi penyebab stroke? Sertakan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Tidak berpotensi penyebab stroke karena penyebab adik pusing itu kehujanan.

2 Uraian

Superfood Daun Kelor Terbukti Punya Khasiat untuk Kesehatan

Daun kelor telah lama dipercaya sebagai tumbuhan yang bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman ini jamak dijumpai di Indonesia, beberapa negara di Asia Tenggara, India, Afrika, sampai Amerika Latin. Kepopuleran tanaman bernama latin Moringa oleifera ini menanjak beberapa tahun terakhir. Organisasi Pangan Dunia *Food and Agriculture Organization* (FAO) sempat memasukkan kelor sebagai *Crop of the Month*, pada 2018.

Melansir buku Tanaman Kelor: Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha (2018) oleh F.G. Winarno, kelor termasuk satu di antara delapan mega *superfood* (pangan super). *Superfood* merupakan pangan fungsional yang bergizi tinggi dan kaya fitokimia yang bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan. Selain tanaman kelor, terdapat juga mega *superfood* lainnya. Di antaranya ganggang *chlorella*, *goji berry*, spirulina, cokelat, *wheat grass*, camu camu, dan acai.

Dengan reputasinya yang sudah dipercaya sejak bertahun-tahun silam, daun kelor juga dipercaya punya segudang manfaat. Berikut enam manfaat daun kelor untuk kesehatan yang sudah terbukti secara ilmiah. Antara lain sebagai berikut.

1. Memiliki kandungan gizi yang tinggi

Menurut F.G. Winarno, daun kelor kering sebanyak 100 gram mengandung senyawa: protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt, Vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel, Kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang, Kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan Vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk.

2. Tinggi kandungan antioksidan

Antioksidan merupakan senyawa yang dapat melawan radikal bebas di dalam tubuh. Penumpukan radikal bebas di dalam tubuh dapat meningkatkan tekanan oksidatif, yang menjadi biang penyakit berbahaya seperti jantung dan diabetes tipe 2. Para ahli menemukan beberapa jenis antioksidan dalam daun kelor, antara lain quercetin dan asam klorogenat. Quercetin merupakan antioksidan yang dapat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Sedangkan, asam klorogenat dapat menjaga kadar gula darah setelah makan.

3. Menurunkan kadar gula darah

Sejumlah penelitian memang menunjukkan daun kelor efektif menurunkan kadar gula darah. Para ilmuwan meyakini hal itu berasal dari senyawa isothiocyanate. Namun, sebagian penelitian baru dilujikan pada hewan. Studi berbasis manusia yang ada masih dalam skala kecil. Salah satu studi melibatkan 30 wanita yang mengonsumsi 1,5 sendok teh bubuk daun kelor per hari selama tiga bulan. Hasilnya, kadar gula darah puasa mereka turun rata-rata 13,5 persen.

4. Dapat mengurangi peradangan

Peradangan merupakan respons alami tubuh terhadap infeksi atau cedera.

Pengidap penyakit kronis seperti jantung dan kanker juga mengalami masalah peradangan. Sejumlah ahli meyakini senyawa isothiocyanate pada daun juga dapat membantu mengurangi peradangan. Namun sejauh ini, penelitian baru terbatas pada uji laboratorium dan penelitian pada hewan. Masih diperlukan penelitian lebih lanjut pada manusia terkait efek antiperadangan dengan mengonsumsi daun kelor.

5. Bisa mengurangi kolesterol jahat

Berbagai penelitian dengan melibatkan hewan dan manusia menunjukkan, mengonsumsi daun kelor dapat menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh. Kandungan kolesterol tinggi dalam darah terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Selain mengonsumsi daun kelor, Anda yang ingin menurunkan kolesterol juga disarankan makan makanan yang mengandung gandum utuh dan kacang almond.

6. Melindungi tubuh dari racun arsenik

Paparan arsenik jangka panjang, baik dari pestisida sampai pencemaran air, dapat memengaruhi kesehatan. Studi menunjukkan dampaknya bisa meningkatkan risiko kanker dan penyakit jantung. Kabar baiknya, beberapa penelitian pada tikus menunjukkan, mengonsumsi daun dan biji tanaman kelor dapat melindungi tubuh dari efek buruk arsenik. Riset tersebut cukup menjanjikan. Namun, agar lebih meyakinkan diperlukan penelitian lebih lanjut pada manusia.

Sumber: https://health.kompas.com/read/2020/01/17/160000368/superfood-daun-kelor-terbukti-punya-segudang-khasiat-untuk-kesehatan?page=4. Diakses pada 31 Juli 2020 pukul 17.33 WIB.

Judul teks tersebut "Superfood Daun Kelor Terbukti Punya Segudang Khasiat untuk Kesehatan." Bagaimana menurut pendapatmu dengan pemilihan kata-kata untuk judul tersebut? Sertakan alasanmu.

Maksimum 100 Karakter

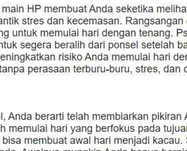
Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Jawaban siswa mengarah kepada: Judul terlalu berlebihan karena yang dibahas hanya enam manfaat. Judul sudah bagus karena untuk meyakinkan pembaca tentang manfaat daun kelor.

3 Uraian

Empat Bahaya Kebiasaan Bangun Tidur Langsung Main HP



Telepon pintar atau handphone (HP) kini menjadi alat penunjang keseharian. Mulai dari membuka mata, beraktivitas, sampai sebelum tidur, banyak orang sulit melepaskan dari gawai. Beberapa orang juga punya kebiasaan berlama-lama menatap HP atau ponsel saat baru bangun tidur. Lembaga riset berbasis di Amerika Serikat, International Data Corporation (IDC) menyebut 80 persen pengguna HP mengecek polselnya selama 15 menit sesaat setelah bangun pagi. Akibatnya, waktu produktif di pagi hari tersita karena kita mager dan tak kunjung beraktivitas.

Apakah Anda juga punya kebiasaan bangun tidur langsung main HP? Jika iya, lebih baik segara tinggalkan kebiasaan tersebut. Pasalnya, sejumlah bahaya kesehatan mengintai ketika Anda langsung membuka ponsel setelah bangun tidur. Berikut bahaya kebiasaan bangun tidur lantas membuka ponsel:

1. Merusak mata

Melansir blog Nitribullet, layar LED di perangkat elektronik dapat mengeluarkan gelombang cahaya biru (blue light). Tak seperti namanya, cahaya biru yang dipancarkan layar elektronik justru berwarna putih terang.

Studi menunjukkan paparan langsung cahaya biru dapat merusak retina. American Macular Degeneration Foundation memperingatkan kerusakan retina akibat paparan cahaya biru dapat menyebabkan degenerasi makula. Penyakit ini dapat menyebabkan hilangnya penglihatan sentral. Untuk menghindari risiko tersebut, Anda disarankan untuk tidak terlalu lama menatap layar ponsel terutama dalam kondisi ruangan yang gelap.

2. Memeningkatkan stress

Melansir Medium, kebiasaan bangun tidur main HP membuat Anda seketika melihat notifikasi media sosial, pesan email, hingga berita negatif. Hal itu berisiko memantik stres dan kecemasan. Rangsangan eksternal ini menarik perhatian Anda. Sehingga, Anda tidak diberi waktu dan ruang untuk memulai hari dengan tenang. Psikiater di San Francisco, California, Dr Nikole Benders-Hadi, menganjurkan kita untuk segera beralih dari ponsel setelah bangun tidur untuk terhindar dari stres. "Membuka ponsel setelah bangun dapat meningkatkan risiko Anda memulai hari dengan stres dan merasa kewalahan," kata Bender. Jadi, jika Anda ingin memulai hari tanpa perasaan terburu-buru, stres, dan cemas, berhentilah memeriksa ponsel sesaat setelah bangun tidur.

3. Membajak waktu dan perhatian

Dengan memeriksa segala hal pada ponsel, Anda berarti telah membiarkan pikiran Anda terbajak pendapat, pemberitahuan, permintaan, maupun ide orang lain. Alih-alih memulai hari yang berfokus pada tujuan sendiri, Anda malah dipaksa untuk memikirkan kepentingan orang lain. Hal itu bisa membuat awal hari menjadi kacau. Selain perhatian, membuka ponsel setelah bangun tidur juga akan membajak waktu Anda. Awalnya mungkin Anda hanya berniat mengecek email selama lima menit. Tapi, tanpa disadari Anda juga terglur mengakses media sosial selama 30 menit.

Kondisi itu bisa merusak agenda harian Anda. Waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk mandi atau sarapan, justru terbajak oleh ponsel. Anda pun bisa terlambat beraktivitas. Belum lagi, saat Anda harus menyiapkan makanan atau perlengkapan untuk keluarga. Ketimbang memeriksa ponsel, Anda lebih baik melakukan sejumlah kegiatan lain yang dapat merangsang otak setelah bangun tidur. Antara lain:

- Membaca
- Menulis gagasan
- Membuat jadwal harian
- Menyiapkan sarapan sehat

Jika konsisten dikerjakan, kegiatan tersebut dapat mengurangi stres hingga membuat pikiran menjadi lebih fokus dan produktif.

4. Kurang produktif

Menurut Dr. Nikole Benders-Hadi, banjir informasi di pagi hari dari ponsel dapat mengganggu kemampuan seseorang dalam memprioritaskan tugas. Dengan kata lain, kebiasaan bangun tidur langsung membuka ponsel membuat hari kurang produktif. Kebiasan tersebut dapat menganggu pikiran sepanjang hari.

Sumber: https://health.kompas.com/read/2020/01/04/060000368/selain-mager-berikut-4-bahaya-kebiasaan-bangun-tidur-langsung-main-hp?page=4. Diakses pada 31 Juli 2020 pukul 19.30 WIB.

PERTANYAAN :

Setiap bangun tidur Andi tidak langsung beranjak turun dari tempat tidur. Ia akan bermalas-malasan sambil bermain HP. Tak jarang setiap pagi ditegur oleh ibu. Jika kamu adalah kakaknya Andi, apa yang seharusnya kamu lakukan terhadap Andi? Sertakan alasanmu!

Maksimum 100 Karakter

Hapus Jawaban

Kunci Jawaban/ Pembahasan

Menasehatinya bahwa kebiasaan bangun tidur langsung main HP itu tidak baik karena akibatnya itu sangat berbahaya bagi kesehatan.