

BAB 3 : TEKNIK MENGUKUR PARAMETER KESIHATAN BADAN
CHAPTER 3: TECHNIQUES OF MEASURING THE PARAMETERS OF BODY HEALTH

KERTAS 1
PAPER 1

1. Kita perlu memastikan suhu badan kita sentiasa berada dalam julat suhu normal.
Apakah yang dimaksudkan dengan suhu badan?
We need to ensure our body temperature is always in the normal temperature range.
What is Body Temperature?
- A. Kepanasan badan
Body heat
 - B. Darjah kesejukan dalam badan seseorang
A degree of cold of the human body
 - C. Bahan yang disukat dengan termometer
A thing that measured by thermometer
 - D. Darjah kepanasan dan kesejukan badan manusia
The degree of heat and cold of the human body

Konstruk: Mengingat

2. Rajah 1 menunjukkan satu jenis termometer.
Diagram 1 shows a type of thermometer.



Rajah 1
Diagram 1

- Apakah fungsi termometer ini?
What is the function of this thermometer?
- A. Digunakan untuk menyukat suhu cecair
Used to measure the temperature of a liquid
 - B. Digunakan untuk menyukat suhu badan melalui dubur
Used to measure body temperature through the anus.
 - C. Digunakan di dalam klinik menyukat suhu persekitaran
Used in clinics to measure surrounding temperature.
 - D. Digunakan di dalam makmal untuk menyukat suhu badan
Used in the laboratory to measure body temperature

Konstruk : Memahami

3. Apakah faktor yang menyebabkan suhu badan melebihi normal?
What are the factors that cause the body temperature to exceed normal?

- A. Makan berlebihan
Excessive eating
- B. Minum berlebihan
Excessive drinking
- C. Terlajak tidur
Overslept
- D. Jangkitan
Infection

Konstruk : Mengingat

4. Antara berikut, yang manakah faktor mempengaruhi kadar denyutan nadi manusia?
Which of the following factors influences the human pulse rate?

- A. Warna kulit
Skin colour
- B. Ketinggian
Height
- C. Aktiviti Fizikal
Physical activity
- D. Berat badan berlebihan
Overweight

Konstruk :Mengingat

5. Rajah 2 menunjukkan satu alat perubatan.
Diagram 2 shows a medical device.



Rajah 2
Diagram 2.

Apakah nama dan kegunaan alat tersebut?
What is the name and use of the devise?

Nama Name	Kegunaan Use
A Stetoskop <i>Sthethoscope</i>	Mendengar degupan jantung <i>Hear the heartbeat</i>
B Stetoskop <i>Sthethoscope</i>	Mengukur tekanan darah <i>Measure blood pressure</i>
C Sfigmomanometer <i>Sphygmomanometer</i>	Mengukur aras glukosa dalam darah <i>Measuring blood glucose levels</i>
D Sfigmomanometer <i>Sphygmomanometer</i>	Mengukur tekanan darah <i>Measure blood pressure</i>

Konstruk :Memahami

6. Berapakah bacaan tekanan diastolik (mmHg) bagi individu kategori tekanan darah berisiko?

What is the diastolic pressure's (mmHg) reading for a risk category blood pressure's individual?

- A. 70 – 89 mmHg
- B. 120 – 129 mmHg
- C. 130 – 139 mmHg
- D. 180 - 200 mmHg

Konstruk : Mengingat

7. Antara berikut, manakah kesan yang disebabkan oleh jisim badan berlebihan?
Which of the following is an effect caused by exceeds body mass?

- A. Diabetes mellitus
Diabetes mellitus
- B. Anemia
Anemia
- C. Osteoporosis
Osteoporosis
- D. Anoreksia
Anorexia

Konstruk : Mengingat

8. Selepas jamuan Hari Raya, Razin mendapati bacaan BMI nya ialah 28 kg/m^2 . Ini menunjukkan berat badannya berlebihan. Razin perlu mengawal pengambilan makanan dan menjalankan senaman untuk memastikan berat badannya kembali normal. Berapakah anggaran berat badan yang harus dimiliki oleh Razin untuk memastikan bacaan BMI nya kembali normal? Ketinggian Razin ialah 1.69m.
After the Hari Raya, Razin found that his BMI reading was 28 kg/m^2 . It showed that his weight was exceeds the normal. Razin needs to control his meal intake and exercise to keep his weight back to normal. What is the estimated weight that Razin should have to ensure that his BMI returns to normal? Razin height is 1.69m.

- | | |
|---------|---------|
| A 46 kg | C 70 kg |
| B 50 kg | D 85 kg |

Konstruk : Mengaplikasi

9. Kekurangan jisim badan akan meningkatkan risiko seseorang mendapat masalah kesihatan seperti penurunan daya tahan badan melawan penyakit serta anemia. Apakah masalah kesihatan lain yang mungkin dihadapi oleh seseorang yang kekurangan jisim badan?

Lack of weight will increase a persons risk of getting health problem such as decreased of the body resistance to fight disease and anemia. What are the other health problems may be experience by a person who is underweight ?

- | | |
|---|--|
| A Diabetes melitus
<i>Diabetes melitus</i> | C Strok
<i>Stroke</i> |
| B Kemurungan
<i>Depression</i> | D Komplikasi sendi dan tulang
<i>Joint and bone complications</i> |

Konstruk : Mengingat

10. Apakah cara yang betul untuk mengurangkan jisim badan?
What is the correct way to reduce the body mass?

- I Makan mengikut piramid makanan dan Pinggan sihat Malaysia
Eat according to the food pyramid and Malaysian Healthy Plate.
- II Pantau berat badan enam kali dalam sehari
Monitor your weight six times a day
- III. Bersenam secara teratur 30 minit selama tiga kali seminggu
Exercise regularly 30 minutes for three time per week
- IV. Makan buah-buahan dan sayur-sayuran sahaja.
Eat fruits and vegetables only
- A I dan II
I and II
- B I dan III
I and III
- C I, II dan III
I, II and III
- D Semua di atas
All above

Konstruk : Mengingat

KERTAS 2 Paper 2

Bahagian A Section A

1. Jadual 1 menunjukkan kadar denyutan nadi dua orang murid selepas melakukan tiga aktiviti berbeza. Murid perlu berada dalam keadaan rehat sebelum melakukan aktiviti seterusnya.

Table 1 shows the pulse rate of two students after performing three different activities. The students need to be at rest before performing the next activity.

Murid <i>Student</i>	Kadar denyutan nadi seminit <i>Pulse rate in a minute</i>		
	Berehat <i>Resting</i>	Berjalan <i>Walking</i>	Berlari <i>Running</i>
Murid 1 <i>Student 1</i>	64	96	120
Murid 2 <i>Student 2</i>	78	100	126

Jadual 1
Table 1

- a) Berdasarkan jadual 1, nyatakan murid yang mempunyai kadar denyutan nadi yang paling tinggi dalam semua aktiviti.

Based on table 1, state the student that has highest pulse rate in all activity.

.....

[1 markah]

Konstruk : KPS

- b) Nyatakan hubungan antara kadar denyutan nadi dengan jenis aktiviti fizikal.

State the relationship between pulse rate and type of physical activity.

.....

[1 markah]

Konstruk : KPS