# Teknik Mengukur Parameter Kesihatan Badan

ep **PENTING**

**i-THINK**

**TEKNIK MENGUKUR PARAMETER KESIHATAN BADAN**
***TECHNIQUES OF MEASURING THE PARAMETERS OF BODY TEMPERATURE***

- Suhu badan
  *Body temperature*
- Kadar denyutan nadi
  *Pulse rate*
- Tekanan darah
  *Blood pressure*
- Indeks Jisim Badan
  *Body Mass Index, (BMI)*

- Teknik pengukuran suhu badan
  *The measurement techniques of body temperature*
- s Titik nadi pada badan
  *The pulse points on the body*
  s Penentuan kadar denyutan nadi manusia
  *Determination of human pulse rate*
- s Alat mengukur tekanan darah
  *The measuring tools of blood pressure*
  s Pengukuran tekanan darah
  *The measurement of blood pressure*
- Penentuan Indeks Jisim Badan
  *Determination of Body Mass Index, BMI*

**APAKAH ITU PARAMETER KESIHATAN?**
*WHAT IS HEALTH PARAMETER?*

Parameter kesihatan adalah pengukuran luaran dan pemerhatian terhadap badan anda yang dapat memberikan beberapa idea tentang kesihatan dalaman anda. Pengukuran fizikal badan berhubung kait dengan status kesihatan anda.
*Health parameters are external measurements and observations of your body which can provide some idea of your internal health. Physical body measurements are correlated to your health status.*



LIVEWORKSHEETS

## 3.1 AKTIVITI PERBINCANGAN — Jenis-jenis termometer

STM Kontekstual

Buku teks m/s 34 – 36

BAB 3

1 Kenal pasti jenis-jenis termometer yang berlainan. **TP1**

| Termometer klinik | Termometer inframerah | Termometer makmal | Termometer rektal |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

2 Berdasarkan teknik penggunaan yang diberikan, kenal pasti jenis-jenis termometer. **TP1**

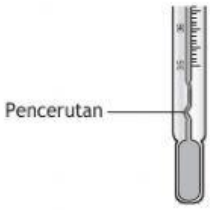
(a) Letakkan di dalam dubur

(b) Letakkan di bawah lidah atau ketiak (35 – 42°C)

(c) Masukkan ke dalam cecair dalam bekas (–10 – 110°C)

(d) Dekatkan ke dahi atau masukkan ke dalam salur telinga

3 Berdasarkan maklumat yang diberi, kenal pasti jenis-jenis termometer. **TP1**

(a) 


Pencerutan pada termometer ini menghalang merkuri daripada turun dengan cepat selepas pengukuran

(b) Tiada pencerutan menyebabkannya tidak sesuai untuk mengukur suhu badan

(c) Digunakan tanpa bersentuhan dengan badan

(d) Biasanya digunakan pada bayi yang kurang daripada 3 bulan



LIVEWORKSHEETS

Tarikh:

## 3.2 AKTIVITI PERBINCANGAN — Faktor-faktor yang mempengaruhi suhu badan

PBD Kontekstual

Buku teks m/s 36

Hebat Sains Modul 11

Jawab soalan-soalan di bawah ini.

1 Bulatkan suhu badan normal manusia. TP1

| | | | |
|---|---|---|---|
| 36°C | 36.9°C | 37.5°C | 38.0°C |

2 Tandakan ( ✓ ) faktor-faktor yang menyebabkan suhu badan melebihi normal. Terangkan. TP2

- [ ] Jangkitan
- [ ] Kelapara
- [ ] Minum minuman panas
- [ ] Tidur
- [ ] Senaman
- [ ] Terdedah kepada keadaan panas yang melampau

**Penerangan**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Otot | Jangkitan | Strok | Berat | Rangka | Haba |

Suhu badan meningkat boleh disebabkan oleh [ ] bakteria atau virus yang menyebabkan penyakit seperti malaria, selesema, TB dan demam denggi. [ ] Haba akan berlaku kepada seseorang jika suhu badannya melebihi 40 oC untuk suatu tempoh yang panjang. Pengecutan [ ] dan gerakan [ ] akan menghasilkan [ ] yang menyebabkan suhu badan meningkat. Senaman [ ] juga boleh menyebabkan suhu badan melebihi normal.

3 Suhu badan lelaki yang terdedah kepada keadaan sejuk melampau boleh menyebabkan suhu badannya berada di bawah normal.

Praktis Kendiri

(a) Apakah yang akan berlaku jika suhu badan lelaki itu turun menjadi 36°C atau lebih rendah? TP1

_____

(b) Nyatakan **dua** persekitaran yang mungkin menyebabkan keadaan di **3**(a). TP1

_____

BAB 3



LIVEWORKSHEETS

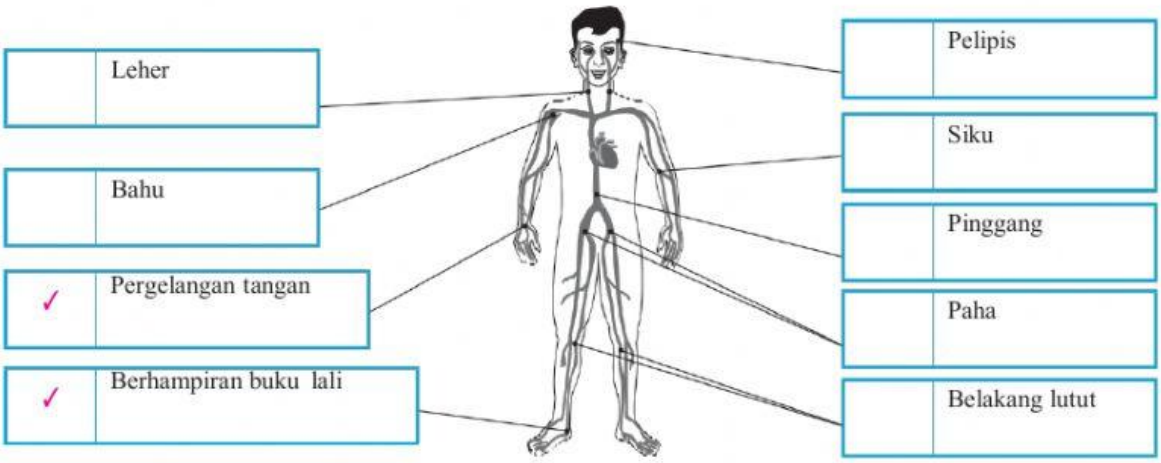
## 3.3 AKTIVITI PERBINCANGAN — Kadar denyutan nadi dan tekanan darah

PBD Kontekstual

Buku teks m/s 37 – 42

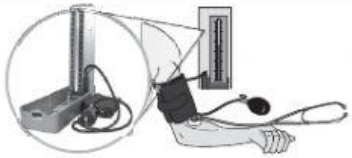
BAB

1 Denyutan nadi terhasil oleh pengecutan dan pengenduran dinding arteri disebabkan oleh diastol dan sistol semasa degupan jantung. Tandakan ( ✓ ) titik-titik nadi pada badan. TP1




2 Namakan alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Kemudian, pilih jawapan yang betul. TP1

(a)



(c)

(b)

Sfigmomanometer digital mobil

Sfigmomanometer manual

Sfigmomanometer digital

*(d)* Tekanan darah normal ialah **(100/60, 120/80)** mmHg. Bacaan **(100 , 120)** mmHg menunjukkan tekanan darah ketika otot jantung **(mengecut , mengendur)** iaitu semasa tekanan **(diastolik , sistolik).** Bacaan **(60 , 80)** mmHg menunjukkan tekanan darah ketika otot jantung **(mengecut , mengendur)** iaitu semasa tekanan **(diastolik , sistolik)**.



LIVEWORKSHEETS