

MODUL LATIHAN
SAINS TINGKATAN 4

BAB 3: TEKNIK MENGUKUR PARAMETER KESIHATAN BADAN

NAMA: _____

KELAS: _____

NAMA GURU M/P: _____

TAJUK 3.3: TEKanan DARAH

LATIHAN 4: MENGUKUR TEKanan DARAH

1. Rajah di bawah menunjukkan sejenis alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah.
Apakah nama alat ini?
A. Mikroskop B. Sfigmomanometer C. Stetoskop D. Anmeter
2. Apakah unit pengukuran tekanan darah manusia?
A. Km/j B. mmHg C. cm D. mm/g
3. Antara yang berikut, yang manakah menunjukkan bacaan untuk seorang individu yang tekanan darahnya adalah normal?
A. 140/70 mmHg C. 110/100 mmHg
B. 120/60 mmHg D. 120/80 mmHg
4. Apakah kesan negatif yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi?
A. Serangan jantung C. Sakit sendi
B. Obesiti D. Goiter
5. Antara aktiviti berikut, yang manakah akan meningkatkan tekanan darah seseorang individu?
A. Pengambilan vitamin C yang berlebihan
B. Bersenam setiap hari
C. Tidur awal
D. Pengambilan makanan yang bergaram tinggi
6. En. Jamal menjalani pemeriksaan kesihatan di sebuah klinik



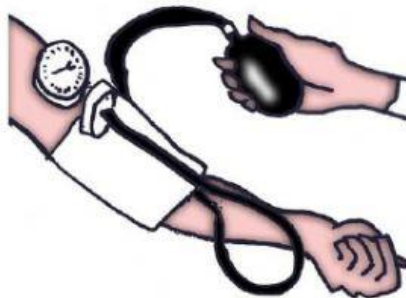
Dia mendapati bahawa tekanan darahnya ialah **130/85 mmHg**.

- i. En. Jamal berisiko tinggi untuk menghidap penyakit _____
- ii. Cadangkan kepada En. Jamal cara-cara untuk menurunkan tekanan darah beliau ke aras yang normal.
- Mengurangkan makanan yang _____
 - Makan makanan yang _____
 - _____ yang mencukupi
 - Menjalani _____ kesihatan secara berkala

7. Jadual di bawah menunjukkan bacaan tekanan darah bagi pekerja di dalam syarikat X.
Lengkapkan interpretasi bagi bacaan tekanan darah Cik Wani dan Encik Jaya dalam jadual.

Nama	Bacaan tekanan darah	Interpretasi
Cik Wani	80/50	
Puan Mina	120/80	Normal
Encik Jaya	160/110	

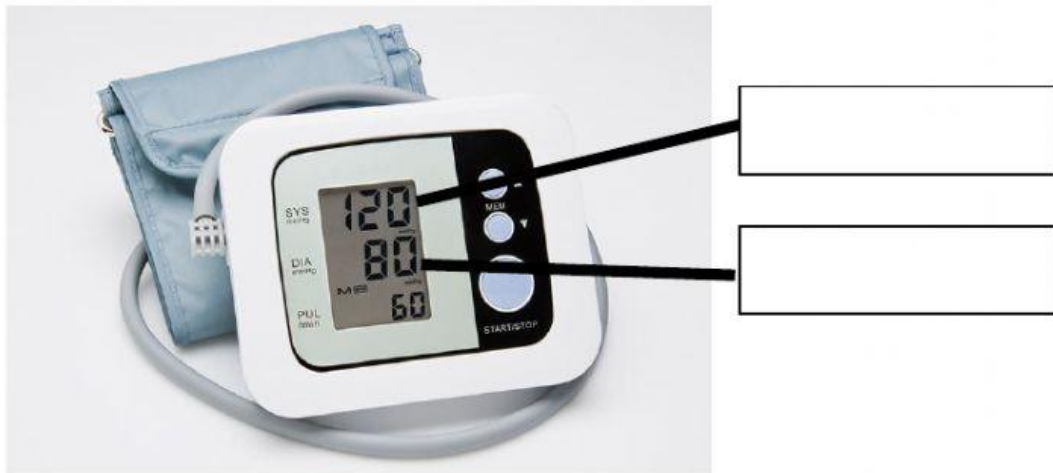
8. Huraikan Langkah untuk mengambil tekanan darah. Guna perkataan-perkataan yang diberi.



<i>Bacaan</i>	<i>Tiga</i>	<i>Selesa</i>	<i>Ketat</i>	<i>Butang</i>	<i>kaf</i>
---------------	-------------	---------------	--------------	---------------	------------

- (a) Rehat dan duduk dengan _____ di kerusi.
- (b) Letak lengan di atas meja. Balutkan _____ pada lengan.
- (c) Tekan _____ untuk menghidupkan alat. Kaf akan menjadi _____ dan kemudian longgar.
- (d) Nombor akan berubah sehingga berhenti dan menunjukkan _____ tekanan darah.
- (e) Ambil _____ bacaan sela 1 minit.

9. Rajah di bawah menunjukkan bacaan tekanan darah yang normal.
Labelkan diastolik dan sistolik dalam kotak kosong yang disediakan.



10. Rajah menunjukkan bacaan tekanan darah ibu Farid.

150/99

Apakah kategori tekanan darah ibu Farid? Tandakan (✓) pada kategori yang betul.

Optimal		Normal	
Berisiko		Tekanan darah tinggi	