BAB 3

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

- Titik nadi pada badan
  The pulse points on the body
- Penentuan kadar denyutan nadi manusia
  Determination of human pulse rate

- Alat mengukur tekanan darah
  The measuring tools of blood pressure
- 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

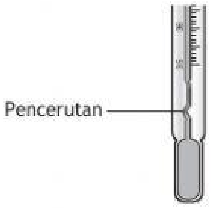
(b) Letakkan di bawah lidah atau ketiak (35 – 42°C)

(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.

BAB 3

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

____

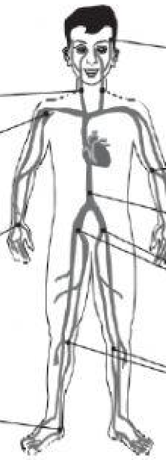
LIVEWORKSHEETS

3.3 AKTIVITI PERBINCANGAN — Kadar denyutan nadi dan tekanan darah

PBD Kontekstual

Buku teks m/s 37 – 42

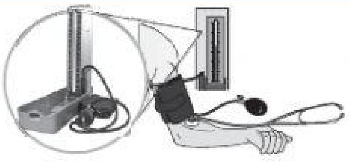
1 Denyutan nadi terhasil oleh pengecutan dan pengenduran dinding arteri disebabkan oleh diastol dan sistol semasa degupan jantung. Tandakan (✓) titik-titik nadi pada badan. **TP1**



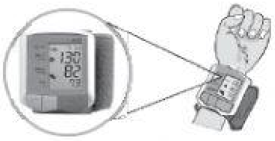
	Leher
	Bahu
✓	Pergelangan tangan
✓	Berhampiran buku lali
	Pelipis
	Siku
	Pinggang
	Paha
	Belakang lutut

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

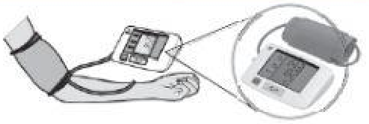
(a)



(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