## BAB 3: TEKNIK MENGUKUR PARAMETER KESIHATAN BADAN

### LATIHAN 3

1. Kita perlu memastikan suhu badan kita sentiasa berada dalam julat suhu normal. Apakah yang dimaksudkan dengan suhu badan?

   A. Kepanasan badan
   B. Darjah kesejukan dalam badan seseorang
   C. Bahan yang disukat dengan termometer
   D. Darjah kepanasan dan kesejukan badan manusia

   JAWAPAN: .....

2. Rajah 1 menunjukkan satu jenis termometer.



   A. Digunakan untuk menyukat suhu cecair
   B. Digunakan untuk menyukat suhu badan melalui dubur
   C. Digunakan di dalam klinik menyukat suhu persekitaran
   D. Digunakan di dalam makmal untuk menyukat suhu badan

   JAWAPAN: .....

3. Apakah faktor yang menyebabkan suhu badan melebihi normal?

   A. Makan berlebihan
   B. Minum berlebihan
   C. Terlajak tidur
   D. Jangkitan

   JAWAPAN: .....

4. Antara berikut, yang manakah faktor mempengaruhi kadar denyutan nadi manusia?

   A. Warna kulit
   B. Ketinggian
   C. Aktiviti fizikal
   D. Berat badan berlebihan

   JAWAPAN: .....

LIVEWORKSHEETS

5. Rajah 2 menunjukkan satu alat perubatan.



Apakah nama dan kegunaan alat tersebut?

| | Nama | Kegunaan |
|---|---|---|
| A. | Stetoskop | Mendengar degupan jantung |
| B. | Stetoskop | Mengukur tekanan darah |
| C. | Sfigmomanometer | Mengukur aras glukosa dalam darah |
| D. | Sfigmomanometer | Mengukur tekanan darah |

JAWAPAN: .....

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

A. 70 - 80 mmHg
B. 120 - 129 mmHg
C. 130 - 139 mmHg
D. 180 -200 mmHg

JAWAPAN: .....

7. Antara berikut, manakah kesan yang disebabkan oleh jisim badan berlebihan?

A. Diabetes melitus
B. Anemia
C. Osteoporosis
D. Anoreksia

JAWAPAN: .....

LIVEWORKSHEETS

8. Selepas jamuan Hari Raya,Razin mendapati bacaan BMI nya ialah 28 kg/$m^2$ . Ini menunjukkan berat badannya berlebuhan. 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 kembali normal? Ketinggian Razin ialah 1.69 m.

[BMI normal: 18.5-24.9, Rumus BMI = $\frac{Jisim\ badan}{Ketinggian,\ m^2}$ ]

A. 46 kg
B. 50 kg
C. 70 kg
D. 85 kg

JAWAPAN: .....

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 dihidapi oleh seseorang yang kekurangan jisim badan?

A. Diabetes melitus
B. Kemurungan
C. Strok
D. Komplikasi sendi dan tulang

JAWAPAN: .....

10. Apakah cara yang betul untuk mengurangkan jisim badan?

I Makan mengikut piramid makanan dan Pinggan sihat Malaysia
II Pantau berat badan enam kali dalam sehari
III Bersenam secara teratur 30 minit selama tiga kali seminggu
IV Makan buah-buahan dan sayur-sayuran sahaja.

A. I dan II
B. I dan III
C. I, II dan III
D. Semua di atas

JAWAPAN: .....

LIVEWORKSHEETS

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

| Murid | Kadar denyutan nadi seminit | | |
|---|---|---|---|
| | Berehat | Berjalan | Berlari |
| Murid 1 | 64 | 96 | 120 |
| Murid 2 | 78 | 100 | 126 |

Jadual 1

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

.....

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

.....

c. Apakah dua faktor lain yang mempengaruhi kadar denyutan nadi?

☐ Ketinggian badan

☐ Jantina

☐ Umur

d. Nyatakan jantina Murid 1 dan Murid 2.

Murid 1: ..... Murid 2: .....

LIVEWORKSHEETS

12. Rajah 3 menunjukkan dua jenis termometer.




Termometer P




Termometer Q

Rajah 3

a. Nyatakan nama termometer P dan Q.

Termometer P : .....

Termometer Q : .....

b. Apa kegunaan kedua-dua termometer tersebut ?

Termometer P : .....

Termometer Q : .....

c. Sejak pandemik Covid-19, Najib akan memeriksa suhu badan sebelum memasuki pasaraya . Apakah termometer yang sesuai untuk mengukur suhu badan beliau?
Jelaskan.

Jenis termometer : .....

Penjelasan : .....

LIVEWORKSHEETS

13. Rajah 4 menunjukkan seorang lelaki dengan Indeks Jisim Badan yang tidak unggul.



Rajah 4

a. Hitung jisim individu berikut sekiranya dia mempunyai ketinggian 1.70 m dan Indeks Jisim Badan (BMI) 40 kg $m^{-2}$?
[BMI normal: 18.5-24.9, Rumus BMI = $\frac{Jisim\ badan}{Ketinggian,\ m^2}$ ]

..... kg

b. Pilih bagi kategori BMI lelaki tersebut.

☐ Kurang jisim badan

☐ Berlebihan jisim badan

☐ Obes

c. Apakah masalah kesihatan yang boleh berlaku kepada lelaki itu berkenaan BMI semasanya itu.

☐ Serangan jantung

☐ Tekanan darah tinggi

☐ Diabetes melitus

d. Cadangkan cara yang boleh diambil oleh lelaki tersebut bagi mendapatkan Indeks Jisim Badan yang unggul.

☐ Kurangkan atau elakkan makanan yang tinggi kandungan gula atau lemak.

☐ Lakukan senaman sederhana sekurang-kurangnya 30 minit.

☐ Tidur selepas makan

☐ Pantau dan rekod jisim badan anda seminggu sekali.

LIVEWORKSHEETS