



LKPD KOMBEL



SURVEI KESEHATAN DAN TINGKAT STRES GURU

Mari Jaga Kesehatan, Kelola Stres, Wujudkan Guru Hebat! ♥



IDENTITAS KELOMPOK

Nama Kelompok : _____

Anggota :

1. _____ 3. _____
2. _____ 4. _____



A. DATA HASIL PENGUKURAN KESEHATAN

No.	Nama	Tinggi Badan (m)	Berat Badan (kg)	IMT	Kategori IMT	Tekanan Darah (mmHg)	Kategori TD
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							



RUMUS IMT (INDEKS MASSA TUBUH)

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (kg)} \div [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$$

Contoh Perhitungan:

Berat Badan = 60 kg
 Tinggi Badan = 1,60 m
 $\text{IMT} = 60 \div (1,60 \times 1,60)$
 $\text{IMT} = 60 \div 2,56$
 $\text{IMT} = 23,4$ (Normal)



Cara Menghitung IMT:

1. Ukur tinggi badan dalam meter (m).
2. Kuadratkan tinggi badan (tinggi x tinggi).
3. Bagi berat badan (kg) dengan hasil kuadrat tinggi badan.
4. Cocokkan hasil IMT dengan kategori.



KATEGORI IMT

- Kurang : < 18,5
- Normal : 18,5 – 24,9
- Overweight : 25 – 29,9
- Obesitas : ≥ 30



Menjaga berat badan ideal membantu tubuh lebih sehat dan berenergi!



KATEGORI TEKanan DARAH

- Normal : < 120/80 mmHg
- Prahipertensi : 120–139 / 80–89 mmHg
- Hipertensi Tingkat 1 : 140–159 / 90–99 mmHg
- Hipertensi Tingkat 2 : ≥ 160 / ≥ 100 mmHg



D. REFLEKSI KELOMPOK

Tuliskan 3 komitmen hidup sehat yang akan dilakukan setelah kegiatan ini!

- ✓ 1. _____
- ✓ 2. _____
- ✓ 3. _____



KESIMPULAN KELOMPOK

Berdasarkan hasil pengukuran IMT, tekanan darah, dan tingkat stres, kondisi kesehatan guru di sekolah kami adalah:



♥ PESAN KESEHATAN

“GURU SEHAT, SEKOLAH HEBAT!”



Konsumsi makanan bergizi seimbang



Aktif bergerak minimal 30 menit setiap hari



Minum air putih yang cukup



Istirahat cukup 7–8 jam setiap hari



Kelola stres dengan baik



Periksa kesehatan secara berkala

Kenali IMT,
 Pantau Tekanan Darah,
 Kelola Stres,
 Wujudkan Guru Sehat dan Produktif! ♥