

KOMPOSISI BADAN

- ☐ Merujuk kepada kandungan (**tulang, lemak, gigi, otot dan air**) dalam badan
- ☐ Alat yang boleh digunakan untuk mengukur komposisi badan ialah _____, _____, _____, _____ dan _____

**PROSEDUR PENGUKURAN KOMPOSISI BADAN
MENGUNAKAN BIA**

Masukkan maklumat diri
dengan tepat dan tekan
ENTER

Timbang berat dan tinggi

Tanggalkan kasut dan
stoking. Berdiri atas BIA



Selepas isyarat bib,
letakkan pemegang dan
tekan skrin cetak untuk
dapatkan bacaan



Pegang kedua
pemegang BIA. Jarakkan
pemegang dengan
pinggul dan tangan
lurus ke bawah



LILITAN PINGGUL DAN PINGGANG

Ukuran pinggang	pinggul	Kardio	Ukuran pinggul
Tekanan darah tinggi	lemak	komposisi	strok

- Merupakan kaedah untuk mengetahui _____ badan seseorang dengan mengukur taburan _____ pada bahagian abdomen, pinggang dan _____
- Indikator peningkatan lemak dalam badan meningkatkan risiko penyakit _____ seperti _____, jantung dan s _____
- Waist to Hip ratio – kaedah pengiraan menentukan nisbah ukuran pinggang dan pinggul individu

Waist to Hip Ratio (WHR) =

- Nisbah WHR mengikut jantina :

Jantina	Cemerlang	Baik	Sederhana	Tinggi	Sangat Tinggi
Lelaki			0.91-0.95	0.96-1.00	
Perempuan	<0.75		0.81-0.85	0.86-0.90	>.90