



SEKOLAH
PENGGERAK



Lembar Kerja Peserta Didik

Hari ke-1 Jam ke-5

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kelas:

NO	Nama	BB (kg)	TB (cm)	IMT (kg/m ²)	Kategori	BBI (kg)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Keterangan:

- BB = Berat Badan (kg)
- TB = Tinggi Badan (cm)
- IMT = Indeks Massa Tubuh (kg/m²)
- BBI = Berat Badan Ideal (kg)

Rumus IMT

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

Kategori IMT

Klasifikasi	IMT
Kurus	<17
Ringan	17-18,4
Normal	18,5-25
Gemuk	25,1-27
Ringan	27,1-29
Berat	>29

Berat badan ideal COWOK

$$= [\text{tinggi (cm)} - 100] - [(\text{tinggi (cm)} - 100) \times 10\%]$$

Berat badan ideal CEWEK

$$= [\text{tinggi (cm)} - 100] - [(\text{tinggi (cm)} - 100) \times 15\%]$$

TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi berat badan sebagai berikut:

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 - 24,9
Kebanyakan berat badan (Overweight) dengan risiko	25 - 29,9
Obesitas I	30 - 34,9
Obesitas II	> 35

WHO Western Pacific Region, 2000

Klasifikasi	IMT
Kurus	< 17,0
Ringan	17,0 - 18,4
Normal	18,5 - 24,9
Gemuk	25,0 - 29,9
Ringan	30,0 - 34,9
Berat	> 35,0

PAH, 2014

Senin, 11 September 2023

Paraf

Fasilitator: