

Lembar Kerja Peserta Didik



Menghitung BMI dan BMR



Hari / tanggal :

Nama Kelompok : 1.

2.

3.

4.

5.

Permasalahan

Bacalah permasalahan seseorang yang ada pada Alodokter, dibawah ini!



Dok saya mau tanya saya sudah 4 hari memulai diet tidak memakan nasi, saya suka pusing di kepala apa lagi ketika malam hari, dan ketika saya bawa motor tulang saya terasa lemas sekali, diet yg saya jalankan dengan memakan oatmeal memakai susu low fat dan buah buahan dok dan saya memakan roti gandum juga, berat badan saya sebelum diet 63,7 tinggi badan saya 153cm dok, dan setelah saya diet 4 hari ini ketika saya menimbang berat badan menjadi 62,5 . apakah diet yang saya lakukan sudah benar atau belum ya dok, karena saya merasa lemas, pusing, tulang saya terasa nyeri.



Dokter

Dijawab oleh: dr. Muhammad Ainul Rohman F

Saya dr. Ainul Diet merupakan cara atau pola makan dengan pengaturan jenis dan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh. Sebelum melakukan diet, maka seseorang harus mengetahui dan memahami komposisi tubuh sendiri. Dan tujuan apa melakukan diet, apakah untuk menurunkan berat badan, maintenance berat badan, menjaga tubuh tetap sehat atau karena anjuran dokter akan suatu penyakit tertentu. Dalam diet yang baik, maka diperlukan pola makan yang tepat dan aktivitas fisik yang cukup. BMI Anda saat ini memang ada di status overweight, sehingga memang diperlukan penurunan berat badan agar mencapai berat badan ideal. Cara yang Anda lakukan bisa benar dan tidak karena akan bergantung dengan jumlah kalori yang masuk dalam tubuh Anda

Anda sebaiknya juga menghitung BMR Anda, untuk mengetahui berapa kalori yang seharusnya Anda konsumsi namun tetap di bawah kalori harian Anda. Jangan juga untuk memotong atau defisit kalori terlalu berlebihan, karena dapat membuat tubuh susah beradaptasi dan metabolisme menjadi lebih lambat. Saat ini cukupi kebutuhan harian Anda dengan defisit kalori tidak berlebihan, tetap cukupi karbohidrat, protein dan serat dengan takaran sesuai kalori harian Anda, olahraga cukup setidaknya 3-5x sehari, jika merasa pusing bisa saja kalori yang Anda konsumsi terlalu sedikit untuk kebutuhan kalori harian Anda, perbanyak makanan bergizi, dan sebaiknya idealnya bb turun sekitar 0.5 kg-1kg per minggu. Jika Anda kebingungan, anda juga dapat konsultasikan hal tersebut dengan ahli gizi ya. Semoga membantu



Tujuan :



A. Alat dan Bahan

Sediakanlah alat dan bahan berikut:

1. Menu makanan
2. Timbangan Berat Badan
3. Meteran Kain
4. Penggaris



B. Langkah Kerja

Lakukanlah setiap Langkah kerja pada kegiatan ini dengan tertib:

1. Bacalah Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang diberikan oleh guru dengan teliti.
2. Tuliskan daftar menu makanan siang yang kalian konsumsi kemarin.
3. Identifikasi kandungan gizi yang ada pada menu makanan Anda
4. Hitunglah berapa jumlah kalori makanan yang kalian konsumsi !



5. Buatlah tabel pengamatan tentang perhitungan *Body Mass Index* (BMI) dan *Basal Metabolic Rate* (BMR)
6. Ukurlah berat badan dan tinggi badan setiap anggota kelompok
7. Masukkan hasil pengukuran tersebut ke dalam aplikasi BMI dan BMR yang telah disediakan sebelumnya.

Cara menghitung Berat Badan ideal

$$\begin{aligned}\text{Berat badan ideal} &: \text{Tinggi badan (cm)} - 100 = x \\ &: X - 10\% \text{ dari } X\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Misalnya} &: \text{Tinggi badan } 160 \text{ cm} \\ \text{Berat badan ideal} &: 160 - 100 = 60 \\ 10\% \text{ dari } 60 &= 6\end{aligned}$$

8. Catatlah hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) dan *Basal Metabolic Rate* (BMR) masing-masing anggota kelompok.
9. Lakukanlah penyelidikan tentang kategori *Body Mass Index* (BMI) dan *Basal Metabolic Rate* (BMR) masing-masing anggota kelompok
10. Analisislah hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) dan *Basal Metabolic Rate* (BMR) ke dalam Klasifikasi BMI Dewasa menurut Kemenkes RI
11. Diskusikan dengan kelompok Anda tentang perancangan menu makanan sehat yang akan dibuat berdasarkan hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) dan *Basal Metabolic Rate* (BMR).





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS

TABEL KLASIFIKASI IMT

Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi Obesitas seseorang

Tabel 1.1
Klasifikasi WHO

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	< 18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight) dengan risiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥ 30

WHO Western Pacific Region, 2000

Tabel 1.2
Klasifikasi Nasional

KLASIFIKASI		IMT
Kurus	Berat Ringan	< 17,0
		17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 – 27,0
	Berat	> 27

PGN, 2014



www.p2ptm.kemkes.go.id
[@p2ptmkemenkesRI](#)
[@p2ptmkemenkesRI](#)
[@p2ptmkemenkesRI](#)

TABEL 1: IDENTIFIKASI JUMLAH KALORI MAKANAN YANG DIKONSUMSI

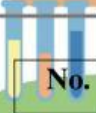
No.	Nama Praktikan	Menu Makanan	Jumlah kalori	Total Kalori

TABEL 2 : PENGAMATAN PENGUKURAN *BODY MASS INDEX* (BMI)

No.	Nama Praktikan	Usia (th)	P/L	Berat Badan(kg)	Tinggi Badan(cm)	BMI / IMT	Kriteria



TABEL 3 : PENGAMATAN PENGUKURAN BASAL METABOLIC RATE (BMR)



No.	Nama Praktikan	P/L	Berat Badan (BB)	BMR	Kebutuhan Kalori /Hari
★					



C. Kesimpulan

Buatlah menu makanan sehat dengan gizi seimbang berdasarkan hasil perhitungan jumlah BMI dan BMR yang telah kalian lakukan dalam bentuk poster.