

LKPD GAYA HIDUP SEHAT

Kelas :

Nama Anggota Kelompok

Kerjakanlah LKPD Gaya Hidup Sehat bersama teman sekelompokmu!

Bacalah materi tentang IMT pada link tersebut!



Materi 1



Materi 2

INDEKS MASA TUBUH (IMT)

No	Nama	BB (kg)	TB (Cm)	IMT (Kg/m)	Kategori	BBI (Kg)
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Keterangan :

1. BB : Berat Badan (kg)
2. TB : Tinggi Badan (cm)
3. IMT : Indeks Masa Tubuh (kg/cm)
4. BBI : Berat Badan Ideal (kg)



TABEL KLASIFIKASI IMT		
Setelah mengukur IMT, maka dapat ditentukan klasifikasi obesitas seiring		
Tabel 1.1	Klasifikasi WHO	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	≤ 18,5	
Berat badan normal	18,5 - 22,9	
Kelbihan 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	IMT
Kurus	Berat	≤ 17,0
	Ringan	17,0 - 18,4
Normal		18,5 - 25,0
Gemuk	Ringan	25,1 - 27,0
	Berat	≥ 27
PDR 2014		

LKPD GAYA HIDUP SEHAT

Diskusikan dengan kelompokmu!

PERTANYAAN	JAWABAN
Apakah berat badan dan tinggi badan seseorang menunjukkan status gizinya? jelaskan!	
Parameter apa saja yang dapat menunjukkan status gizi seseorang? jelaskan!	
Ada berapa tingkatan status gizi? jelaskan!	
Apakah berat badan seseorang sama untuk semua orang? jelaskan!	
Apa saja yang dapat dilakukan untuk mencapai status gizi yang normal? jelaskan !	