

HEALTH

I'am **HEALTHY**, I'am **READY**

Info

IMT

(Indeks Massa Tubuh)

Indeks massa tubuh (*body mass indeks*) atau disingkat BMI adalah pengukuran yang digunakan untuk menentukan golongan berat badan sehat dan tidak sehat

Menjaga berat badan adalah salah satu kunci utama memiliki tubuh sehat, tak lain karena menghindari Anda dari berbagai macam penyakit. Untuk tahu berat badan sudah ideal atau belum, Anda bisa mengetahuinya lewat dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT / BMI). Cari tahu rumus IMT untuk wanita dan pria dewasa berikut ini

RUMUS IMT UNTUK ORANG DEWASA

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in kilograms}}{\text{Height in meters}^2}$$

KATEGORI BERAT BADAN

1. Di bawah 18,5 = Berat badan kurang.
2. 18,5 – 22,9 = Berat badan normal.
3. 23 – 29,9 = Berat badan berlebih (kecenderungan obesitas).
4. 30 ke atas = obesitas

CONTOH MENGHITUNG BERAT BADAN

Ambil saja contoh, Anda memiliki berat badan 80 kilogram dan tinggi 1,75 m (175 centimeter). Pertama, kalikan tinggi badan dalam kuadrat: $1,75 \times 1,75 = 3,06$. Selanjutnya, bagi angkat berat badan dengan hasil kuadrat tinggi badan: $80/3,06 = 26,1$. Terakhir, bandingkan angka BMI Anda (26,1) dengan standar kategori berat badan pria dan wanita menurut WHO.

