



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



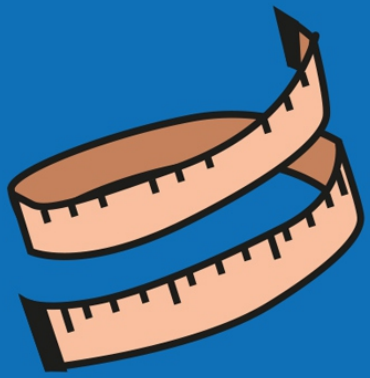
PANTAU BERAT BADAN SECARA BERKALA

Mempertahankan berat badan normal dapat mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM). Keseimbangan energi ditunjukkan dengan tercapainya berat badan normal. Berat badan normal ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Penentuan IMT menggunakan rumus sebagai berikut;

CARA PERHITUNGAN IMT

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah perhitungan jumlah berat badan normal yang tepat, dihitung dari tinggi dan berat seseorang



BATAS AMBANG IMT UNTUK INDONESIA

KATEGORI		IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0