

PEDOMAN PRAKTIS – BERAT BADAN NORMAL BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

...

IMT SEBAGAI ALAT PEMANTAU BERAT BADAN

Dengan IMT atau *Body Mass Index (BMI)* akan diketahui apakah berat badan seseorang dinyatakan normal, kurus atau gemuk. Penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur > 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan.

Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

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

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan.

Disebutkan bahwa batas ambang normal:

- untuk laki-laki adalah : 20,1 – 25,0
- untuk perempuan adalah : 18,7 – 23,8.

Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat defisiensi kalori ataupun tingkat kegemukan, lebih lanjut FAO/WHO menyarankan menggunakan satu batas ambang antara laki-laki dan perempuan. Ketentuan yang digunakan adalah menggunakan ambang batas laki-laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategorigemuk tingkat berat. Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara berkembang.

Pada akhirnya diambil kesimpulan, batas ambang IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut:

	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

Jika seseorang termasuk kategori :

1. **IMT < 17,0** : keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat atau Kurang Energi Kronis (KEK) berat.
2. **IMT 17,0 – 18,4** : keadaan orang tersebut disebut kurus dengan kekurangan berat badan tingkat ringan atau KEK ringan.
3. **IMT 18,5 – 25,0** : keadaan orang tersebut termasuk kategori normal.
4. **IMT 25,1 – 27,0** : keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat ringan.
5. **IMT > 27,0** : keadaan orang tersebut disebut gemuk dengan kelebihan berat badan tingkat berat

PERHATIAN !

- **Seseorang yang termasuk kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (KEK ringan) sudah perlu mendapat perhatian untuk segera menaikkan berat badan.**
- **Seseorang dengan IMT > 25,0 harus berhati-hati agar berat badan tidak naik. Dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai dalam batas normal.**

...

April 2003 - dari: [www.gizi.net/pedoman-gizi/download/ Pedoman%20Praktis%20IMT.doc](http://www.gizi.net/pedoman-gizi/download/Pedoman%20Praktis%20IMT.doc) (materi diolah kembali)

<http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CBUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgizi.depkes.go.id%2Fpedoman-gizi%2Fdownload%2FPedoman%2520Praktis%2520IMT.doc&rct=j&q=Pedoman%20Praktis%20IMT&ei=QQxOTvfilcnqrQeO-eG3Aw&usg=AFQjCNHwWMPcuk27Y1AopB3EpShzUoZL7g&cad=rja>