

Yuk Menghitung Berat Badan Ideal untuk Tubuh Lebih Sehat



Memiliki berat badan yang ideal bukan semata soal ingin terlihat proporsional tetapi juga dapat membantu tubuh lebih fit. Membandingkan berat badan kita dengan orang lain atau dengan berat badan kita sendiri di masa lampau seperti 'dulu pernah kurus', bukanlah cara yang tepat. Karena berat badan ideal bagi orang lain belum tentu ideal bagi kita dan yang kita anggap sebagai kurus atau langsing sesungguhnya belum tentu berat badan yang ideal pula. Ada banyak faktor yang berpengaruh dalam menghitung berat badan ideal. Yuk, simak serba-serbi berat badan ideal berikut ini.

Bagaimana menghitung berat badan ideal?

Untuk menghitung berat badan ideal tentunya tinggi tubuh seseorang juga turut berperan. Contohnya orang dengan berat badan 55kg dan tinggi badan 170cm tentu akan terlihat kurus sementara orang dengan berat badan 55kg dan tinggi badan 155cm tentu akan terlihat lebih berisi.

Nah, salah satu 'rumus' yang kerap digunakan untuk menghitung berat badan ideal adalah:

(Tinggi badan dalam cm – 100) x90%.

Jadi sebagai contoh, jika tinggi badan Ibu adalah 160cm maka berat badan ideal Ibu adalah $(160 - 100) \times 90\%$ yaitu 54kg.

Apa sih yang dimaksud dengan Indeks Masa Tubuh?

Cara lain untuk menghitung berat badan ideal adalah dengan menghitung BMI (*Body Mass Index*) atau IMT (Indeks Masa Tubuh). Indeks Masa Tubuh adalah perhitungan standar untuk menentukan sehat atau tidak sehatnya berat badan seseorang secara umum. Cara menghitungnya adalah:

Berat badan dalam kg / Tinggi badan dalam m².

Kemudian hasilnya dikelompokkan sebagai berikut:

- Sangat kurus <17
- Kurus <18,5
- Normal 18,5 – 22.9
- Gemuk atau overweight 23 – 24.9
- Sangat gemuk atau obesitas >25

Jangan jadikan berat badan ideal satu-satunya patokan

Menghitung berat badan ideal dengan rumus di atas maupun menghitung Indeks Masa Tubuh hanya memberikan informasi dasar mengenai berat badan Ibu secara garis besar dan sebagai tanda peringatan terkait penyakit yang mungkin muncul jika berat badan kita kurang atau lebih. Yang perlu diingat, perhitungan ini tidaklah 100% akurat, salah satunya karena tidak memperhitungkan distribusi lemak, etnis, jenis kelamin, usia, perbandingan otot dan lemak, lingkar pinggang dan tingkat aktivitas fisik.

Perhitungan-perhitungan di atas akan optimal jika digunakan dengan perhitungan dan informasi lain mengenai tubuh Ibu, seperti masa otot, masa lemak, lingkar lengan dan lingkar pinggang. Jadikan perhitungan tadi sebagai titik awal untuk menentukan langkah yang perlu Ibu ambil untuk mencapai tubuh yang lebih sehat.

Gizi seimbang untuk berat badan ideal

Diet dengan mengurangi makan demi mendapat angka timbangan yang sesuai dengan berat badan ideal tentu bukan satu-satunya cara yang tepat. Karena, seperti yang sudah disebut di atas, jika berat badan Ibu sesuai dengan berat badan ideal tetapi misalnya lemak tubuh jauh lebih dominan daripada otot, tentu ini tidaklah tergolong sehat. Maka, yang paling tepat adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-menghitung-berat-badan-ideal-untuk-tubuh-lebih-sehat.html>