

# DATA KOMPOSISI TUBUH

Data ini dipakai untuk mengetahui kondisi tubuh Anda yang terkini. Hasilnya dapat dipakai sebagai acuan awal untuk penerapan pola hidup sehat. Untuk pengukuran yang akurat, Anda harus berada dalam kondisi ideal ketika dicek. Berikut kondisi ideal pemeriksaan:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Umur > 18 tahun                   | <input type="checkbox"/> Tidak hamil/menyusui/menstruasi  | <input type="checkbox"/> Tidak menderita keropos tulang     |
| <input type="checkbox"/> Min. 2 jam setelah makan terakhir | <input type="checkbox"/> Tidak demam/diare                | <input type="checkbox"/> Tidak sedang cuci darah            |
| <input type="checkbox"/> Min. 12 jam setelah olahraga      | <input type="checkbox"/> Tidak setelah sauna              | <input type="checkbox"/> Tidak sedang mabuk/sakau           |
| <input type="checkbox"/> Setelah BAK/BAB                   | <input type="checkbox"/> Tidak setelah begadang/kelelahan | <input type="checkbox"/> Tidak setelah donor darah (48 jam) |

Nama : \_\_\_\_\_ Umur: \_\_\_\_\_ tahun | Jenis Kelamin: L / P  
Hari/tgl periksa : \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ Pukul: \_\_\_\_\_ | Pernah sakit/operasi berat?: Y / T

Tinggi badan (TB) : \_\_\_\_\_ cm  
Lingkar perut di atas pusar: \_\_\_\_\_ cm |  N |  O  
Berat badan (BB) : \_\_\_\_\_ kg |  U |  N |  O  
Lemak tubuh (body fat) : \_\_\_\_\_ % |  U |  N |  O  
Lemak perut (visceral fat) : \_\_\_\_\_  N |  O  
Resting metabolisme (RM): \_\_\_\_\_ kkal  
Umur tubuh (body age) : \_\_\_\_\_ tahun  
Massa otot : \_\_\_\_\_ % |  U |  N |  O  
Denyut Jantung: \_\_\_\_\_ bpm • Tekanan Darah: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## NILAI IDEAL PENGUKURAN KOMPOSISI TUBUH

### BMI

- BMI ideal: 18.5- 24.9 (normal)
  - Mulai berisiko: 25-30 (overweight)
  - Berisiko Tinggi: > 30 (obesitas)
- Jika BMI > 30, Anda berisiko terkena hipertensi, stroke, diabetes tipe 2 & serangan jantung
- BMI maksimal untuk risiko rendah penyakit:
- Umur 18-40 tahun, maksimal di 25
  - Umur > 40, maksimal di 27.5

**LINGKAR PERUT:** Pria < 90cm | Wanita < 80 cm

### LEMAK TUBUH (Body Fat) & PERUT (Visceral Fat)

- Lemak Tubuh Pria: 10-20% | Wanita: 20-30%
- Lemak Perut Pria & Wanita < 10. Jika > 15 (berisiko)

### OTOT (makin besar makin baik)

- Massa Otot Ideal Pria : 33-39%
- Massa Otot Ideal Wanita: 24-30%

### UMUR TUBUH

- Umur tubuh ideal: Sama/lebih kecil dari umur tahun
- Umur tubuh > dari umur tahun (tidak sehat)

Denyut jantung kondisi normal/rileks: 60-100 bpm  
Denyut jantung atlet (prima): 40-60 bpm  
Tekanan darah normal: 120/80

BMI=  $\frac{\text{Berat Badan [kg]}}{\text{TB [m]} \times \text{TB [m]}}$

Contoh:  
BB=76 kg, TB=1.75 meter  
BMI=  $\frac{76}{(1.75 \times 1.75)} = 24.82$

**BMI (Body Mass Index):**

\_\_\_\_\_

BMI maksimal Anda seharusnya \_\_\_\_\_, maka berat badan Anda seharusnya \_\_\_\_\_ kg  
Anda harus mengurangi BB sebanyak \_\_\_\_\_ kg dan seharusnya dicapai dalam \_\_\_\_\_ bulan  
Sedang konsumsi obat tertentu? [ Y / T ] | Sedang menderita penyakit dalam/berat? [ Y / T ]  
Saran: Konsultasi ke dokter/Ahli gizi: [ Y / T ] | Cek laboratorium : [ Y / T ] khususnya: \_\_\_\_\_

Jika hasil data & BMI tubuh Anda melebihi batas normal, diikuti keluhan-keluhan seperti badan mudah lelah, nafas berat jika berlari, mudah sakit, mudah mengantuk & lemas; kemungkinan Anda sedang menjalani pola hidup tidak sehat.

Sadarilah bahwa penyakit-penyakit berbahaya sedang mengintai Anda. Sekaranglah waktunya bagi Anda untuk berubah sebelum semuanya terlambat. Segera terapkan pola hidup sehat dengan melakukan Olah Raga, Pikiran & Mulut (Olah RPM).

Untuk penjelasan detail tentang program ini, silahkan lanjut membaca ke halaman 2.

## Olah Raga »

- Lakukan cardio training untuk membakar lemak: Jalan cepat (bukan jalan santai), lari, berenang, aerobik, futsal, tenis, hiking, sepeda, atau High Intensity Interval Training (HIIT). Aktivitas olah raga 20-30 menit/sesi & mulai dengan 2-3 kali/minggu. Lalu tingkatkan menjadi 4-5 kali/minggu dengan durasi/sesi yang lebih panjang. Jika ingin menambah massa otot, Anda harus melakukan angkat beban. Silahkan lihat video contoh gerakan HIIT di [www.takaliuang.info](http://www.takaliuang.info).
- Jika tidak memiliki waktu khusus untuk olah raga, usahakan berjalan kaki cepat ke kantor/toko/mall/tempat lain. Berjalanlah 30-50 menit setiap hari, hitung langkah/durasi dengan aplikasi seperti Google Fit (Andorid) atau Health di iPhone.
- Perut besar tidak bisa dicecilkan hanya dengan sit up (sit up untuk melatih otot perut, bukan mengecilkannya), tetapi harus dengan cardio training atau HIIT. Jika dilakukan dengan konsisten, maka lemak di seluruh tubuh akan berkurang & lemak di perut pun akan ikut berkurang. Ukuran lingkaran perut akan ikut mengecil jika lemak tubuh berkurang.
- Olah raga juga mencakup kebutuhan akan tidur yang berkualitas (nyenyak) sebanyak 6-8 jam/hari. Hentikan kebiasaan tidur tidak teratur, bekerja di jam tidur malam/lembur semalaman. Tanpa tidur yang cukup, metabolisme Anda akan terganggu dan dapat menggagalkan program penurunan berat badan/pembakaran lemak.

## Olah Pikiran »

- Berikan waktu istirahat kepada pikiran untuk dapat rileks & segar, khususnya setelah berpikir keras/melelahkan.
- Kelola stres dengan baik agar memiliki hati & pikiran yang selalu tenang & gembira. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan mempengaruhi hormon & metabolisme, serta membuat nafsu makan Anda menjadi tidak terkontrol & sulit tidur.

## Olah Mulut »

Makanlah dengan mengikuti kemauan pencernaan, yaitu makanan bergizi & mudah dicerna, bukan kemauan mulut (makanan enak, minim gizi & kalori tinggi). Makanlah teratur tiga kali sehari & snack sehat dua/tiga kali sehari seperti buah/biji-bijian & sejenisnya. Tanpa pola diet yang tepat, Anda tidak akan pernah berhasil menurunkan berat badan. Silahkan ikuti petunjuk berikut ini:

- Lihat nilai Resting Metabolisme (RM) per hari, batasi kalori masuk di (RM + 200-300) kalori per hari. Jika RM Anda 1500, maka untuk menurunkan berat badan, batasi total kalori 1700-1800/hari (jangan kurang). Untuk awal, catat makanan yang Anda makan tiap hari serta hitung total kalori/hari (cek di google untuk jumlah kalori tiap makanan).
- Sayur, buah dan protein harus menjadi porsi terbesar dalam menu makanan Anda, kemudian lemak sehat (hindari lemak trans) & karbohidrat di porsi lebih kecil. Makanlah secukupnya, jangan kekenyangan & jangan tambah nasi putih.
- Jika sulit untuk mengurangi nasi putih, minum 2-3 gelas air putih 20-30 menit sebelum mulai makan dan mulailah sesi makan Anda dengan konsumsi semua sayuran dan protein (makan perlahan dalam waktu 15-20 menit). Kemudian tutup sesi makan Anda dengan nasi putih, 4-6 sendok makan saja.
- Kurangi karbohidrat simpleks (nasi putih, mie, madu, gula pasir, gula merah, ice cream, coklat, biskuit, dll) dan menggantinya dengan karbohidrat kompleks (roti gandum, pasta, singkong, oatmeal, jagung, ubi jalar, beras merah, dll).
- Batasi gula (maksimal 25 gram/hari atau 4 sendok makan) & garam (sodium/natrium) maksimal 2000 mg/hari. Takaran tersebut sudah termasuk gula & garam dalam bahan makanan tertentu & minuman-minuman produk dalam kemasan.
- Stop gorengan, makanan bersantan, makanan manis, nasi goreng, permen, coklat, es, kue, keripik, kerupuk, cemilan, dll.
- Stop junk food & makanan yang diproses (sosis, mie instan, dll), berlemak tinggi, kolesterol tinggi, asin & mengandung bahan pengawet. Stop rokok, narkoba, alkohol serta hindari menghirup asap rokok di sekitar Anda.
- Minum cukup air putih/hari & susu low fat jika tidak alergi (khususnya waktu sarapan) untuk gizi, vitamin & mineral. Stop segala minuman bersoda, minuman kaleng & minuman/olahan es yang manis.
- Makan malam sebelum jam 7 pm & segera sikat gigi agar mulut stop bekerja. Tidurlah paling cepat 2 atau 3 jam setelah makan malam. Jika pada pukul 9 atau 10 malam Anda merasa lapar, makan buah/susu low fat secukupnya sebelum tidur.

Secara umum tidak ada efek negatif jika melakukan program Olah RPM, namun konsultasi dengan dokter adalah **wajib** bagi: Orang usia lanjut, pernah/sedang sakit kronis, pernah operasi besar, pernah kecelakaan berat atau ada kelainan. Untuk evaluasi selanjutnya, fotolah perut & wajah sebelum mulai program. Buat catatan data tubuh pada setiap awal bulan dengan foto terbaru. Penurunan berat badan ideal berkisar antara 2-5 kg/bulan disertai badan yang fit dan tidak menahan lapar dengan ekstrim. Hasil dalam setahun: Tubuh bugar, jarang sakit, BB turun dari 106 ke 76 kg (turun 30 kg); lingkaran perut turun dari 106 ke 86 cm; BMI < 25; tekanan darah dari 140-150 ke 120-130an.

Setelah Olah RPM menjadi pola hidup, maka aturan-aturan di atas tidak lagi menjadi beban. Pada akhirnya Anda juga tidak perlu selalu repot mencatat jenis makanan, foto badan dan sebagainya. Bahkan masih bisa menikmati makanan apa pun (dalam porsi terukur). Tubuh akan memberi sinyal secara otomatis jika Anda berlebih makan atau kurang olahraga.

Selamat mengejar hidup sehat, semoga berhasil!