

INDEKS MASSA TUBUH (IMT) INDONESIA

Indeks massa tubuh (IMT) digunakan untuk menentukan kategori berat badan dengan membandingkan berat dan tinggi badan. Melalui IMT, Anda dapat mengetahui apakah status berat badan Anda termasuk kategori normal, berlebih, atau justru kurang.

Bagi sebagian orang, nilai indeks massa tubuh kemungkinan tidak akurat, misalnya ibu hamil atau seorang atlet binaraga. Artinya, meski nilai IMT mereka diatas normal, bukan berarti mereka memiliki lemak berlebih pada tubuh.

Berdasarkan keterangan diatas, IMT hanyalah salah satu dari faktor untuk menentukan kesehatan. Namun IMT sendiri kurang mempertimbangkan faktor lain seperti usia, genetik, gaya hidup, riwayat kesehatan, distribusi lemak pada tubuh, dan lain lain.

Namun, indeks massa tubuh tetap bisa digunakan sebagai salah satu pertimbangan guna mencegah risiko terjadinya penyakit seperti diabetes, jantung, kolesterol, dll.

Terlepas dari kekurangannya, perhitungan massa indeks tubuh dapat menjadi pengingat Anda untuk menjaga berat badan. Dengan memiliki berat badan yang ideal, maka terdapat beberapa manfaat yang Anda dapatkan :

1. Dapat melakukan aktivitas lebih banyak karena stamina yang tinggi
2. Peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar
3. Tubuh lebih mudah mengelola cairan
4. Kerja jantung lebih ringan
5. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung, diabetes, dll.

Pastikan Anda menjaga pola makan sehat, berolahraga secara rutin dan tidur yang cukup.



Untuk populasi Asia termasuk Indonesia, pengelompokan IMT adalah sebagai berikut :

