

WHO

1. 45thn – 59thn: Usia pertengahan
2. 60thn – 74thn: Usia lanjut (elderly)
3. 75thn – 90thn: Tua (old)
4. >90thn: Sangat tua (Very Old)

Indek Masa Tubuh (IMT)

$$\frac{\text{BB(kg)}}{\text{TB x TB (m}^2\text{)}} .$$

- <20 : BB kurang
 20-25 : BB normal
 >25-30 : BB berlebih
 >30 : Obesitas

Berat badan yang ideal

1. BB Relatif (BBR)

$$\frac{\text{BB(kg)}}{\text{TB (cm) - 100}} \times 100\%$$

- 90-110% : BB normal
 >110% : BB berlebih/ gemuk
 >120% : Obesitas
 70-90% : Agak kurus
 <70% : Kurus, kurang sekali

Kolesterol (per 100gr)

Otak - 2300mg	Mentega - 250mg
Kuning telur - 1500mg	Keju - 120mg
Telur utuh - 550mg	Babi - 95mg
Ginjal - 375mg	Sapi - 70mg
Hati - 300mg	Ayam - 60mg
Udang - 250mg	Ikan tongkol - 40mg

Rasio : $\frac{\text{Lemak tak jenuh}}{\text{Lemak jenuh}}$

- Tinggi : Almond, myk. jagung, myk. biji kapas, myk. wijen, myk. kedelai, myk. kenari, myk. bunga matahari
 Cukup tinggi : Ayam, ikan, myk. kacang
 Sedang : Hati, jantung sapi, kemiri, kacang
 Rendah : Jantung hati ayam, kambing, myk. Zaitun, lemak babi, lemak sapi, myk. Kelapa sawit, babi

Gerak badan

- Berenang
- Jalan cepat

$$(220 - \text{umur}) \times 75\% = \sum \text{Nadi/ menit}$$

$$\text{Contoh: } (220 - 60) \times \frac{3}{4} = 120/\text{m}$$