

# HITUNG KALORI ANDA UNTUK POLA MAKAN YANG SEHAT...

GROUP 08, ISSUE 0001

16 JUNI 2014

YAKES TELKOM



## Hitung Kebutuhan Kalori Anda...

- Hitung Berat Badan Ideal
- Hitung kebutuhan kalori basal
- Tambahkan faktor aktifitas
- Koreksi BB dan usia
- Buat skema rencana makanan setiap hari
- Atur komposisi makanan seperti yang direncanakan

Catatan :  
♂ = Laki-laki  
♀ = Perempuan

### Referensi :

1. [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)
2. Buku Ajar Ilmu Gizi
3. Makanan Sehat – Slide Yakes Telkom

Tim Newsletter :  
Penyusun: dr. Adibah  
Editor : dr. Rena Winasis

## Menghitung Kebutuhan Kalori Tubuh Harian..

Untuk mengatur pola makan dan hidup sehat, kita perlu mengetahui kebutuhan kalori harian tubuh kita.

Kalori adalah satuan tenaga yang akan dibakar oleh tubuh. Kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda tergantung usia, aktivitas, dan BB.

Ada 4 langkah menghitung kebutuhan kalori :

1. Hitung Berat Badan Ideal  
Untuk ♂ > 160cm dan ♀ > 150cm, hitung BBI :  
(TB dlm cm—100) x 90%

Untuk ♂ < 160cm dan ♀ < 150cm, hitung BBI :  
(TB dlm cm—100)

2. Hitung Kebutuhan Kalori Basal

♂ BBI X 30 kkal

♀ BBI X 25 kkal

3. Tambahkan faktor aktifitas

4. Koreksi dengan penyesuaian Berat Badan dan Usia (lihat tabel di bawah).

Tabel Klasifikasi Aktivitas Harian		
Ringan (tambahkan 10-20%)	Sedang (tambahkan 20-30%)	Berat (tambahkan 40-50%)
Mengetir mobil (10%)	Kerja rumah tangga (20%)	Aerobik (40%)
Mengajar (20%)	Bersepeda (30%)	Bersepeda mendaki (40%)
Berjalan (20%)	Bowling (20%)	Panjat tebing (50%)
Kerja kantoran (10%)	Berjalan cepat (30%)	Dansa (40%)
Memancing (20%)	Berkebun (30%)	Jogging (40%)
Membaca (10%)		Atlit (50%)

  

Tabel Klasifikasi penyesuaian perhitungan kalori berdasarkan Berat Badan & Usia	
Kondisi	Koreksi
40 - 59 tahun	- 5 % (minus)
60 - 69 tahun	- 10 % (minus)
> 70 tahun	- 20 % (minus)
BB lebih	-20-30% (minus; tergantung derajat obesitas individu)
BB kurang	+ 20-30% (plus; tergantung derajat kekurusannya individu)
Stress dan infeksi	+ 10-30-40 % (plus; tergantung berat ringannya penyakit)

## Skema Rencana Makanan dan Aplikasi Kebutuhan Kalori..

Contoh Perhitungan Kalori Harian:

Seorang wanita berusia 51 tahun dengan BB 55 kg, TB 160cm, jarang berolahraga, kerja kantoran, dan dengan kondisi fisik sehat.

1. BBI = (160cm—100)x90%  
= 54 kg

2. Kalori basal =  
54 x 25 = 1350 kkal

3. Faktor Aktifitas  
(1350 x 10 % = 135kkal)  
1350 + 135 = 1485

4. Koreksi BB dan Usia  
BMI = normal (tidak perlu dikoreksi)  
Usia (1350 x 5% = 67,5kkal)

Kebutuhan Kalori Harian :

= 1485 + 67,5kkal  
= 1552,5 (1550kkal/ hari)

Dari Hasil Perhitungan Kalori di atas didapatkan rencana makanan seperti berikut:

Skema Rencana Makanan yang Ideal adalah:

(TK adalah Total Kalori)  
Sarapan (20 %TK) = 310kkal  
Snack pagi (10 %TK) = 155kkal  
Makan Siang (30%TK) = 465 kkal  
Snack sore (10 %TK) = 155kkal  
Makan Malam (20%TK)=310 kkal  
Snack malam (10%TK) = 155kkal

Di newsletter selanjutnya akan dibahas komposisi makanan sesuai kebutuhan kalori harian.



\*Untuk informasi lebih lanjut tentang kesehatan, silahkan mengunjungi website <http://www.yakestelkom.or.id/>