

Cara Pengukuran Lingkar Lengan Atas

Tahap persiapan:

1. Pastikan pita LiLA tidak kusut, tidak terlipat-lipat atau tidak sobek
2. Jika lengan responden > 33cm, gunakan meteran kain
3. Ibu hamil atau WUS diminta berdiri dengan tegak tetapi rileks, tidak memegang apapun serta otot lengan tidak tegang
4. Baju pada lengan kiri disingkirkan keatas sampai pangkal bahu terlihat atau lengan bagian atas tidak tertutup

Tahap pengukuran:

Sebelum pengukuran, minta izin dengan sopan kepada Ibu hamil atau WUS yang akan diukur bahwa petugas akan menyingsingkan baju lengan kiri Ibu atau WUS sampai pangkal bahu. Bila Ibu atau WUS merasa keberatan, pengukuran dapat dilakukan di dalam ruangan yang tertutup.

1. Tentukan posisi pangkal bahu.
2. Tentukan posisi ujung siku dengan cara siku dilipat dengan telapak tangan ke arah perut.
3. Ukar panjang lengan atas untuk menentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan menggunakan pita LiLA atau meteran (Lihat Gambar), dan beri tanda dengan pulpen/spidol (sebelumnya dengan sopan minta izin kepada Ibu atau WUS). Bila menggunakan pita LiLA perhatikan titik nolnya. Panjang lengan atas dibagi dua sebagai titik tengah untuk mengukur LiLA.
4. Lingkarkan pita LiLA sesuai tanda pulpen di sekeliling lengan responden (di pertengahan antara pangkal bahu dan siku).
5. Masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LiLA
6. Pita ditarik dengan perlahan, jangan terlalu ketat atau longgar

7. Baca angka yang ditunjukkan oleh tanda panah pada pita LiLA (kearah angka yang lebih besar).
8. Tuliskan angka pembacaan.



1. Mengukur panjang lengan atas untuk menentukan titik tengah antara pangkal bahu dan ujung siku dengan meteran.
2. Tandai titik tengahnya

3. Lingkarkan dan masukkan ujung pita di lubang yang ada pada pita LiLA pada titik tengah panjang lengan atas yang sudah ditandai.
4. Baca menurut tanda panah.



Catatan:

Pengukuran dilakukan pada lengan kiri ibu atau WUS Tetapi bila lengan kiri lumpuh atau tidak mampu yang diukur adalah lengan kanan. Lengan harus dalam posisi bebas, lengan baju dan otot lengan dalam keadaan tidak tegang atau kencang. Pita pengukuran harus disimpan dalam kondisi baik (tidak kusut atau dilipat-lipat sehingga permukaannya menjadi tidak rata). Bila dibutuhkan, pengukuran LiLA dapat dilakukan pada posisi berbaring.

Leaflet ini di cetak dalam rangka Kegiatan Penelitian dosen dan mahasiswa Prodi Magister Kesehatan Masyarakat, FKIK UNJA
Dengan Tim Penelitian:
Dr. Ummi Kalsum, SKM., MM.



Telp. 0741-61129



Website : mkm@unja.ac.id



Email : mkm_unja@unja.ac.id



Alamat Sekretariat: Jl. A. Manaf Kampus

Pascasarjana Telanaipura Jambi

Kode Pos - 36122



DIKTISAINTEK
BERDAMPAK

CEGAH KEK SEDINI MUNGKIN!!

Ukur **LILA**
Secara Mandiri
& Berkala



Hitung Rasio
LILA/PLA Anda



**PENELITIAN DOSEN DAN MAHASISWA
PRODI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI
TAHUN 2025**



Tabel Perhitungan Rasio LiLA/√Panjang Lengan Atas pada WUS 18-49 tahun

LiLA	Panjang Lengan Atas																														
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
15	3,87	3,75	3,64	3,54	3,44	3,35	3,27	3,20	3,13	3,06	3	2,94	2,89	2,83	2,79	2,74	2,69	2,65	2,61	2,57	2,54	2,50	2,47	2,43	2,40	2,37	2,34	2,31	2,29	2,26	2,24
16	4,13	4,00	3,88	3,77	3,67	3,58	3,49	3,41	3,34	3,27	3,20	3,14	3,08	3,02	2,97	2,92	2,87	2,83	2,79	2,74	2,70	2,67	2,63	2,60	2,56	2,53	2,50	2,47	2,44	2,41	2,39
17	4,39	4,25	4,12	4,01	3,90	3,80	3,71	3,62	3,54	3,47	3,40	3,33	3,27	3,21	3,16	3,10	3,05	3,01	2,96	2,92	2,87	2,83	2,79	2,76	2,72	2,69	2,65	2,62	2,59	2,56	2,53
18	4,65	4,50	4,37	4,24	4,13	4,02	3,93	3,84	3,75	3,67	3,60	3,53	3,46	3,40	3,34	3,29	3,23	3,18	3,13	3,09	3,04	3,00	2,96	2,92	2,88	2,85	2,81	2,78	2,74	2,71	2,68
19	4,91	4,75	4,61	4,48	4,36	4,25	4,15	4,05	3,96	3,88	3,80	3,73	3,66	3,59	3,53	3,47	3,41	3,36	3,31	3,26	3,21	3,17	3,12	3,08	3,04	3,00	2,97	2,93	2,90	2,86	2,83
20	5,16	5	4,85	4,71	4,59	4,47	4,36	4,26	4,17	4,08	4,00	3,92	3,85	3,78	3,71	3,65	3,59	3,54	3,48	3,43	3,38	3,33	3,29	3,24	3,20	3,16	3,12	3,09	3,05	3,02	2,98
21	5,42	5,25	5,09	4,95	4,82	4,70	4,58	4,48	4,38	4,29	4,20	4,12	4,04	3,97	3,90	3,83	3,77	3,71	3,66	3,60	3,55	3,50	3,45	3,41	3,36	3,32	3,28	3,24	3,20	3,17	3,13
22	5,68	5,50	5,34	5,19	5,05	4,92	4,80	4,69	4,59	4,49	4,40	4,31	4,23	4,16	4,09	4,02	3,95	3,89	3,83	3,77	3,72	3,67	3,62	3,57	3,52	3,48	3,44	3,39	3,35	3,32	3,28
23	5,94	5,75	5,58	5,42	5,28	5,14	5,02	4,90	4,8	4,69	4,60	4,51	4,43	4,35	4,27	4,20	4,13	4,07	4	3,94	3,89	3,83	3,78	3,73	3,68	3,64	3,59	3,55	3,51	3,47	3,43
24	6,20	6	5,82	5,66	5,51	5,37	5,24	5,12	5	4,90	4,80	4,71	4,62	4,54	4,46	4,38	4,31	4,24	4,18	4,12	4,06	4,00	3,95	3,89	3,84	3,79	3,75	3,70	3,66	3,62	3,58
25	6,45	6,25	6,06	5,89	5,74	5,59	5,46	5,33	5,21	5,10	5,00	4,90	4,81	4,72	4,64	4,56	4,49	4,42	4,35	4,29	4,23	4,17	4,11	4,06	4,00	3,95	3,90	3,86	3,81	3,77	3,73
26	6,71	6,50	6,31	6,13	5,96	5,81	5,67	5,54	5,42	5,31	5,20	5,10	5	4,91	4,83	4,75	4,67	4,60	4,53	4,46	4,39	4,33	4,27	4,22	4,16	4,11	4,06	4,01	3,96	3,92	3,88
27	6,97	6,75	6,55	6,36	6,19	6,04	5,89	5,76	5,63	5,51	5,40	5,30	5,20	5,10	5,01	4,93	4,85	4,77	4,70	4,63	4,56	4,50	4,44	4,38	4,32	4,27	4,22	4,17	4,12	4,07	4,02
28	7,23	7	6,79	6,60	6,42	6,26	6,11	5,97	5,84	5,72	5,60	5,49	5,39	5,29	5,2	5,11	5,03	4,95	4,87	4,80	4,73	4,67	4,60	4,54	4,48	4,43	4,37	4,32	4,27	4,22	4,17
29	7,49	7,25	7,03	6,84	6,65	6,48	6,33	6,18	6,05	5,92	5,80	5,69	5,58	5,48	5,39	5,29	5,21	5,13	5,05	4,97	4,90	4,83	4,77	4,70	4,64	4,59	4,53	4,47	4,42	4,37	4,32
30	7,75	7,50	7,28	7,07	6,88	6,71	6,55	6,40	6,26	6,12	6,00	5,88	5,77	5,67	5,57	5,48	5,39	5,3	5,22	5,14	5,07	5	4,93	4,87	4,80	4,74	4,69	4,63	4,57	4,52	4,47
31	8,00	7,75	7,52	7,31	7,11	6,93	6,76	6,61	6,46	6,33	6,20	6,08	5,97	5,86	5,76	5,66	5,57	5,48	5,4	5,32	5,24	5,17	5,10	5,03	4,96	4,90	4,84	4,78	4,73	4,67	4,62
32	8,26	8,00	7,76	7,54	7,34	7,16	6,98	6,82	6,67	6,53	6,40	6,28	6,16	6,05	5,94	5,84	5,75	5,66	5,57	5,49	5,41	5,33	5,26	5,19	5,12	5,06	5,00	4,94	4,88	4,82	4,77
33	8,52	8,25	8	7,78	7,57	7,38	7,2	7,04	6,88	6,74	6,60	6,47	6,35	6,24	6,13	6,02	5,93	5,83	5,74	5,66	5,58	5,50	5,43	5,35	5,28	5,22	5,15	5,09	5,03	4,97	4,92
34	8,78	8,50	8,25	8,01	7,8	7,60	7,42	7,25	7,09	6,94	6,8	6,67	6,54	6,43	6,31	6,21	6,11	6,01	5,92	5,83	5,75	5,67	5,59	5,52	5,44	5,38	5,31	5,25	5,18	5,13	5,07
35	9,04	8,75	8,49	8,25	8,03	7,83	7,64	7,46	7,30	7,14	7	6,86	6,74	6,61	6,5	6,39	6,29	6,19	6,09	6	5,92	5,83	5,75	5,68	5,6	5,53	5,47	5,40	5,34	5,28	5,22
36	9,30	9,00	8,73	8,49	8,26	8,05	7,86	7,68	7,51	7,35	7,20	7,06	6,93	6,80	6,69	6,57	6,47	6,36	6,27	6,17	6,09	6,00	5,92	5,84	5,76	5,69	5,62	5,55	5,49	5,43	5,37
37	9,55	9,25	8,97	8,72	8,49	8,27	8,07	7,89	7,72	7,55	7,4	7,26	7,12	6,99	6,87	6,76	6,65	6,54	6,44	6,35	6,25	6,17	6,08	6,00	5,92	5,85	5,78	5,71	5,64	5,58	5,52
38	9,81	9,50	9,22	8,96	8,72	8,50	8,29	8,10	7,92	7,76	7,60	7,45	7,31	7,18	7,06	6,94	6,83	6,72	6,61	6,52	6,42	6,33	6,25	6,16	6,08	6,01	5,93	5,86	5,79	5,73	5,66
39	10,07	9,75	9,46	9,19	8,95	8,72	8,51	8,31	8,13	7,96	7,80	7,65	7,51	7,37	7,24	7,12	7	6,89	6,79	6,69	6,59	6,50	6,41	6,33	6,24	6,17	6,09	6,02	5,95	5,88	5,81
40	10,33	10,00	9,7	9,43	9,18	8,94	8,73	8,53	8,34	8,16	8,00	7,84	7,70	7,56	7,43	7,30	7,18	7,07	6,96	6,86	6,76	6,67	6,58	6,49	6,41	6,32	6,25	6,17	6,10	6,03	5,96
41	10,59	10,25	9,94	9,66	9,41	9,17	8,95	8,74	8,55	8,37	8,20	8,04	7,89	7,75	7,61	7,49	7,36	7,25	7,14	7,03	6,93	6,83	6,74	6,65	6,57	6,48	6,40	6,33	6,25	6,18	6,11
42	10,84	10,50	10,19	9,90	9,64	9,39	9,17	8,95	8,76	8,57	8,40	8,24	8,08	7,94	7,80	7,67	7,54	7,42	7,31	7,20	7,10	7	6,90	6,81	6,73	6,64	6,56	6,48	6,40	6,33	6,26
43	11,1	10,75	10,43	10,14	9,86	9,62	9,38	9,17	8,97	8,78	8,60	8,43	8,28	8,13	7,98	7,85	7,72	7,60	7,49	7,37	7,27	7,17	7,07	6,98	6,89	6,80	6,72	6,64	6,56	6,48	6,41
44	11,36	11,00	10,87	10,37	10,09	9,84	9,60	9,38	9,17	8,98	8,80	8,63	8,47	8,32	8,17	8,03	7,90	7,78	7,66	7,55	7,44	7,33	7,23	7,14	7,05	6,96	6,87	6,79	6,71	6,63	6,56
45	11,62	11,25	10,91	10,61	10,32	10,06	9,82	9,59	9,38	0,1	9,00	8,83	8,66	8,5	8,36	8,22	8,08	7,95	7,83	7,72	7,61	7,5	7,4	7,3	7,21	7,12	7,03	6,94	6,86	6,78	6,71

Keterangan:

Titik Potong WUS KEK Bila Nilai Rasio LiLA/√PLA < 4,25