



Body Composition Tracker

This record belongs to

Panduan Nilai Referensi Kesehatan

Parameter kesehatan untuk pria dan wanita usia 25-39 dan 40-49 tahun

Tabel Referensi Lengkap

Parameter	PRIA	PRIA	WANITA	WANITA
Usia	25 - 39 tahun	40 - 49 tahun	25 - 39 tahun	40 - 49 tahun
BMI	18.5 - 24.9	18.5 - 24.9	18.5 - 24.9	18.5 - 24.9
Body Fat %	10 - 20%	12 - 22%	25 - 31%	25 - 31%
Visceral Fat Level	1 - 9 (normal)	1 - 9 (normal)	1 - 9 (normal)	1 - 9 (normal)
Whole Body Subcutaneous	12 - 14%	12 - 14%	16 - 20%	16 - 20%
Trunk Subcutaneous	10 - 12%	10 - 12%	12 - 16%	12 - 16%
Arms Fat %	15 - 20%	15 - 20%	22 - 28%	22 - 28%
Legs Fat %	15 - 20%	15 - 20%	18 - 22%	18 - 22%
Skeletal Muscle %	> 30%	> 28%	> 24%	> 22%
Skeletal Trunk %			Lebih besar = Baik	
Skeletal Arms %			Lebih besar = Baik	
Skeletal Legs %			Lebih besar = Baik	
Kebutuhan Kalori (BMR)	1400 - 1700 kkal	1300 - 1600 kkal	1200 - 1500 kkal	1100 - 1400 kkal

Penjelasan Parameter Kesehatan

Parameter	Penjelasan
BMI (Body Mass Index)	Indeks massa tubuh: berat (kg) / tinggi² (m). Rentang 18.5-24.9 dianggap normal/sehat untuk semua kelompok umur.
Body Fat %	Persentase lemak tubuh total. Wanita secara alami memiliki body fat lebih tinggi dari pria. Lemak tubuh wanita >32% dianggap obesitas.
Visceral Fat	Lemak yang mengelilingi organ internal. Level 1-9 dianggap normal sedangkan level >10 menunjukkan risiko kesehatan.
Subcutaneous Fat	Lemak di bawah kulit. Whole body adalah total, sementara trunk adalah di area perut/dada.
Skeletal Muscle %	Persentase otot rangka. Pria umumnya memiliki persentase otot lebih tinggi. Semakin tinggi lebih baik untuk metabolisme.
Skeletal Trunk %	Persentase otot rangka pada area batang tubuh. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan status kebugaran yang lebih baik dan stabilitas inti yang kuat.
Skeletal Arms %	Persentase otot rangka pada lengan. Nilai yang lebih tinggi mengindikasikan kekuatan lengan dan aktivitas fisik yang optimal.
Skeletal Legs %	Persentase otot rangka pada kaki. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan kekuatan kaki dan kapasitas kardiovaskular yang baik.
BMR (Basal Metabolic Rate)	Jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh saat istirahat. Wanita umumnya memiliki BMR lebih rendah dari pria.

Cateogry / Date					
Age					
Height (cm)					
Weight (kg)					
BMI					
Body Fat (%)					
Visceral Fat					
Calories					
Body Age					
Subcutaneous (%)					
Whole Body					
Trunk					
Arms					
Legs					
Skeletal (%)					
Whole Body					
Arms					
Legs					
Trunk					

Category / Date					
Age					
Height (cm)					
Weight (kg)					
BMI					
Body Fat (%)					
Visceral Fat					
Calories					
Body Age					
Subcutaneous (%)					
Whole Body					
Trunk					
Arms					
Legs					
Skeletal (%)					
Whole Body					
Arms					
Legs					
Trunk					