

A HOW-TO GUIDE

# Hidup Sehat Bersama HoldByHealthy



HoldByHealthy

# Hidup Sehat Bersama HoldByHealthy

<b>HoldByHealthy</b>	<b>1</b>
<b>Chapter I : Pentingnya Mengenal BMI</b>	<b>2</b>
<b>Chapter II : Menghitung BMI</b>	<b>3</b>
<b>Chapter III : Kategori BMI &amp; Artinya</b>	<b>4</b>
<b>Chapter IV : Tips Hidup Sehat</b>	<b>5</b>
<b>Penutupan</b>	<b>7</b>

HOLDBYHEALTHY

# Apa Itu HoldByHealthy

HoldByHealthy adalah proyek edukasi kesehatan yang membantu orang memahami kondisi tubuh mereka dengan cara paling sederhana salah satunya dengan mengetahui BMI diri sendiri, kadangkala anak muda sekarang tidak peduli dengan BMI mereka, padahal mengetahui BMI sangatlah baik untuk menjaga pola kesehatan.

melalui BMI.

Kami percaya:

Kesehatan dimulai dari kesadaran.

Tanpa memahami tubuh sendiri, kita sulit tahu apa yang sebenarnya dibutuhkan.



HoldByHealthy hadir untuk:

- Memberikan edukasi yang simple
- Memberi panduan praktis
- Membantu orang mengambil langkah kecil menuju hidup sehat
- Menghilangkan kebingungan soal “harus mulai dari mana?”

*HoldByHealthy*

## CHAPTER I

# Pentingnya Mengenal BMI

## Apa sih BMI ?

BMI atau Body Mass Index adalah sebuah ukuran sederhana yang digunakan untuk mengetahui apakah berat badan seseorang sesuai dengan tinggi badannya. BMI bukan alat medis yang rumit, tetapi angka dasar yang membantu kita memahami kondisi tubuh secara umum—apakah terlalu kurus, berada di rentang normal, memiliki berat badan berlebih, atau termasuk obesitas. Karena kesederhanaannya, BMI banyak digunakan oleh tenaga kesehatan, dokter, nutrisisionis, hingga aplikasi kesehatan modern.

BMI pertama kali diperkenalkan oleh Adolphe Quetelet pada abad ke-19. Awalnya, BMI digunakan untuk mempelajari kesehatan populasi, bukan untuk tujuan kecantikan. Namun karena hasilnya cukup akurat untuk penilaian awal, BMI akhirnya menjadi rumus populer di seluruh dunia. Cara kerjanya sangat sederhana: BMI dihitung dari perbandingan berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan. Dengan satu angka saja, kita bisa mendapatkan gambaran awal mengenai kondisi tubuh.

Fungsi utama BMI adalah memberikan penilaian awal mengenai status kesehatan seseorang. Dengan mengetahui angka BMI, kita bisa memahami apakah tubuh kita membutuhkan peningkatan berat badan, pemeliharaan pola hidup sehat, atau penurunan berat badan secara bertahap. BMI juga dapat membantu memberikan gambaran mengenai risiko penyakit tertentu, seperti obesitas, diabetes, dan masalah jantung, yang biasanya lebih tinggi pada orang dengan BMI di atas normal. Meskipun bukan alat diagnosis, BMI sangat efektif sebagai langkah pertama sebelum menentukan rencana kesehatan yang lebih detail.

Siapa pun dapat menggunakan BMI, terutama remaja berusia di atas empat belas tahun dan orang dewasa. Untuk pemula yang ingin mulai menjalani hidup sehat, BMI adalah titik yang sangat tepat untuk memulai karena tidak membutuhkan alat khusus dan dapat dihitung hanya dengan data berat serta tinggi badan. Selain itu, BMI juga membantu dalam proses pemantauan progres. Dengan memantau perubahan angka BMI dari waktu ke waktu, kita dapat melihat apakah tubuh bergerak ke arah yang lebih sehat.

## CHAPTER II

1

# Menghitung BMI

BMI (Body Mass Index) dihitung menggunakan rumus sederhana yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan. Rumus ini membantu menentukan apakah berat badan seseorang berada pada kategori kurus, ideal, berlebih, atau obesitas.

## Rumus BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan kg}}{\text{Tinggi Badan m}^2}$$

rtinya:

- Berat badan dihitung dalam kilogram (kg)
- Tinggi badan dihitung dalam meter (m)
- Tinggi badan harus dikuadratkan (dikalikan dengan dirinya sendiri)

Contoh Perhitungan:

Jika seseorang memiliki:

- Berat badan: 60 kg
- Tinggi badan: 1,65 m

Maka:

$$\text{BMI}=60 / 1.65 \times 1.65=22.0$$

Hasil 22.0 masuk ke kategori Normal (Ideal).

Mengapa Perlu Menghitung BMI?

Menghitung BMI membantu:

- Mengetahui status berat badan secara cepat
- Memahami risiko kesehatan terkait
- Menentukan langkah hidup sehat berikutnya
- Menjadi panduan awal untuk diet, olahraga, dan perawatan tubuh

## CHAPTER III

# Kategori BMI & Artinya

Dalam pengukuran BMI, hasil yang muncul tidak hanya menunjukkan angka, tetapi juga mengelompokkan seseorang ke dalam kategori tertentu. BMI terdiri dari beberapa kategori yang dirancang untuk membantu kita memahami kondisi tubuh secara lebih jelas—apakah terlalu kurus, ideal, berlebih, atau sudah termasuk obesitas.

Kategori ini penting karena memberikan gambaran awal tentang risiko kesehatan, kebutuhan nutrisi, serta langkah apa yang perlu dilakukan untuk menjaga atau memperbaiki kesehatan.

Berikut penjelasan lengkap tiap kategorinya:

## 1. Underweight (Kurus) — BMI $< 18.5$

Kategori ini menunjukkan bahwa berat badan lebih rendah dari kisaran ideal untuk tinggi badan seseorang. Kondisi ini dapat menyebabkan kekurangan energi, sulit berkonsentrasi, gangguan hormon, dan sistem imun yang melemah.

## 2. Normal (Ideal) — BMI 18.5–24.9

Berat badan berada dalam rentang yang paling sehat. Tubuh bekerja lebih optimal, risiko penyakit kronis lebih rendah, dan keseimbangan antara nutrisi serta aktivitas biasanya cukup baik.

## 3. Overweight (Berat Badan Berlebih) — BMI 25–29.9

Berat badan sudah melewati batas ideal, namun belum masuk kategori obesitas. Pada tahap ini, peningkatan berat badan perlu dikontrol untuk mencegah risiko menjadi obesitas serta masalah seperti nyeri sendi atau peningkatan tekanan darah.

## 4. Obesity (Obesitas) — BMI $\geq 30$

Ini adalah kategori dengan tingkat risiko kesehatan tertinggi. Obesitas berkaitan erat dengan penyakit jantung, diabetes tipe 2, gangguan tidur, hingga masalah metabolismik lainnya. Penanganan yang lebih terarah, seperti pola makan khusus dan latihan rutin, biasanya diperlukan.



## CHAPTER IV

# Tips Hidup Sehat

Memulai hidup sehat tidak harus langsung melakukan perubahan besar. Justru, langkah kecil yang dilakukan secara konsisten akan memberikan hasil terbaik. Banyak orang merasa hidup sehat itu sulit, padahal kuncinya hanya memahami kebutuhan tubuh dan membangun kebiasaan baru secara perlahan. Berikut beberapa tips hidup sehat yang mudah diterapkan untuk pemula.



## Langkah 1

mulailah dengan menjaga pola makan. Tubuh membutuhkan nutrisi yang seimbang untuk bekerja secara optimal. Cobalah mengurangi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, kemudian perbanyak konsumsi sayur, buah, dan sumber protein yang baik. Tidak perlu langsung mengubah semua menu sekaligus—cukup lakukan satu perubahan kecil per minggu, seperti mengganti minuman manis menjadi air putih atau menambahkan satu porsi buah setiap hari.



## Langkah 2

biasakan bergerak lebih aktif. Tidak semua orang cocok dengan olahraga berat, dan itu normal. Yang terpenting adalah tubuh tetap aktif setiap hari. Mulailah dengan kegiatan ringan seperti berjalan kaki 10–15 menit, naik turun tangga, atau melakukan peregangan sederhana di rumah. Setelah mulai terbiasa, kamu bisa menambah durasi atau mencoba olahraga yang lebih variatif.



## Langkah 3

atur pola tidur yang sehat. Tidur yang cukup sangat berpengaruh terhadap energi, suasana hati, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Usahakan tidur antara 7–8 jam per malam dan hindari penggunaan gadget setidaknya 30 menit sebelum tidur. Pola tidur yang teratur akan membantu tubuh pulih dan siap menjalani aktivitas sehari-hari.

## CHAPTER IV CONTINUED

### Langkah 4

perhatikan kebutuhan cairan tubuh. Banyak orang meremehkan pentingnya minum air, padahal dehidrasi ringan saja bisa menurunkan konsentrasi, membuat cepat lelah, dan memengaruhi metabolisme. Cobalah untuk minum air secara teratur sepanjang hari, bukan hanya saat haus.

### Langkah 5

kelola stres dengan baik. Hidup sehat tidak hanya soal fisik, tetapi juga mental. Luangkan waktu untuk melakukan hal yang kamu suka, seperti membaca, mendengarkan musik, berjalan-jalan santai, atau sekadar beristirahat dari aktivitas yang melelahkan. Latihan pernapasan dan meditasi singkat juga dapat membantu menenangkan pikiran.

### Langkah 6

jauhi kebiasaan buruk seperti merokok, begadang tanpa alasan jelas, makan berlebihan, atau terlalu sering mengonsumsi minuman manis. Menghilangkan kebiasaan buruk memang tidak mudah, tetapi bisa dimulai secara perlahan dengan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik.

### Langkah 7

lakukan pemeriksaan kesehatan sederhana secara berkala. Mengukur BMI, memantau perubahan berat badan, atau memeriksa tekanan darah dapat memberikan gambaran awal tentang kondisi tubuh. Dengan begitu, kamu dapat mengetahui apakah sudah berada di jalur yang benar atau masih perlu melakukan penyesuaian.



# Penutupan

Memulai perjalanan hidup sehat bukanlah sesuatu yang harus dilakukan secara drastis. Setiap langkah kecil yang kamu pilih hari ini akan membentuk kebiasaan besar di masa depan. Ingat bahwa tubuh setiap orang berbeda, tetapi semua orang berhak untuk merasakan hidup yang lebih berenergi, lebih kuat, dan lebih seimbang.

Tidak apa-apa jika terkadang kamu gagal atau berhenti sejenak. Yang terpenting adalah kamu kembali mencoba dan terus bergerak maju. Perubahan nyata tidak datang dalam satu malam, tetapi tumbuh dari keputusan-keputusan sederhana yang diulang setiap hari—mulai dari makan lebih baik, tidur cukup, hingga memilih aktivitas yang membuat tubuh tetap aktif.

Dengan memahami kondisi tubuh melalui BMI dan menerapkan tips hidup sehat secara perlahan, kamu sedang memberi hadiah berharga untuk dirimu sendiri: kesehatan yang lebih baik. Jadikan perjalanan ini sebagai investasi jangka panjang, bukan hanya untuk tubuh, tetapi juga untuk kualitas hidupmu secara keseluruhan.

Tetaplah konsisten, nikmati prosesnya, dan percayalah bahwa setiap usaha yang kamu lakukan hari ini akan membawa kamu menuju versi terbaik dari dirimu. Semangat untuk terus melangkah menuju hidup yang lebih sehat dan bahagia! 🌸🌟