

Nama : Sayu Damar Yunan  
NIM : 434231079  
Kelas : C1

1. Data dasar

Berat badan (BB): 34 kg

Tinggi badan (TB): 150 cm

Usia: 21 tahun

Aktivitas: olahraga 3–5 kali seminggu → faktor aktivitas “sedang”  $\approx 1,55$

Jenis kelamin: perempuan

2. Rumus & hasil

a. BMR (Basal Metabolic Rate)

Rumus Harris-Benedict (metrik, laki-laki):

$$\text{BMR} = 655,1 + (9,65 \times \text{BB in kg}) + (1,85 \times \text{TB in cm}) - (4,68 \times \text{usia in tahun})$$

Hitung:

$$\text{BMR} = 655,1 + (9,65 \times 34) + (1,85 \times 150) - (4,68 \times 21)$$

$$\text{BMR} = 1162,42 \text{ kkal/hari}$$

b. TDEE (Total Daily Energy Expenditure)

$$\text{TDEE} = \text{BMR} \times \text{faktor aktivitas}$$

$$= 1162,42 \times 1,55 = 1801,751 \text{ kkal/hari}$$

c. BMI (Body Mass Index)

$$\text{Rumus: } \text{BMI} = \text{BB} / (\text{TB}/100)^2$$

$$= 34 / (1,50)^2 = 34 / 2,25 = 15,111$$

Kategori menurut WHO: kurang