

Berapakah energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan aktivitas keseharian yang disertai dengan olahraga?

Gunakan petunjuk perhitungan disamping untuk mengetahui kebutuhan energi & karbohidrat anda.



## 1. Perhitungan Energi Basal

### Angka Metabolisme Basal (BMR) Untuk Pria

$$= 66 + (13,7 \times \text{___ kg Berat Badan}) + (5 \times \text{___ cm Tinggi Badan}) - (6,8 \times \text{___ Umur Tahun}) = \text{___ kkal BMR}$$

### Angka Metabolisme Basal (BMR) Untuk Wanita

$$= 655 + (9,6 \times \text{___ kg Berat Badan}) + (1,8 \times \text{___ cm Tinggi Badan}) - (4,7 \times \text{___ Umur Tahun}) = \text{___ kkal BMR}$$

Energi basal merupakan energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan berbagai proses tubuh yang vital seperti proses pernapasan, kerja ginjal, peredaran darah, dll.

## 2. Perhitungan Total Kebutuhan Energi (Kalori) / Hari

$$= \text{___ kkal BMR} \times \begin{array}{|l} 1,2 \text{ (tidak ada atau sedikit aktivitas olahraga)} \\ 1,375 \text{ (latihan ringan / olahraga 1-3 hari/minggu)} \\ 1,55 \text{ (latihan sedang / olahraga 3-5 hari/minggu)} \\ 1,725 \text{ (latihan berat / olahraga 6-7 hari/minggu)} \\ 1,9 \text{ (latihan intensif / olahraga 2x perhari)} \end{array} = \text{___ kkal / hari}^*$$

## 3. Perhitungan Kebutuhan Karbohidrat \*\*

$$= \text{___ kkal / hari} \times (0,55 - 0,65) \text{ ***} = \text{___ kkal / hari}$$

$$\text{Kebutuhan Karbohidrat / Hari} = \text{___ kkal / Hari} : 4 = \text{___ gram / hari}$$

\* Hasil perhitungan menunjukkan energi (kalori) yang dibutuhkan untuk menjaga berat tubuh.

\*\* Semakin tinggi aktivitas maka kebutuhan energi dari karbohidrat juga akan semakin besar.

\*\*\* Kalikan dengan 0,5 jika aktivitas rendah & kalikan dengan 0,65 jika aktivitas tinggi.