

506/HD/94

**NILAI (SCORE) BERAT BADAN PADA
TINGGI BADAN TERTENTU**



Oleh

Dr. Muchtar Ahadi, M.Pd.

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
IKIP-PADANG
1991**

KATA PENGANTAR

Judul tulisan ini adalah "NILAI (SCORE) BERAT BADAN PADA TINGGI BADAN TERTENTU", maksudnya adalah berat badan seseorang diberi nilai tertentu (dari 0 s/d 100) berdasarkan tinggi badan orang tersebut. Nilai tertinggi adalah 100 (seratus) apabila berat badan orang tersebut ideal. Di atas ideal dan dibawahnya diberi nilai kurang dari seratus, yaitu antara 0 (nol) dan 99 (sembilan puluh sembilan).

Tujuan tulisan ini adalah untuk memberikan pedoman bagi yang ingin mengetahui berapa nilai berat badannya (idealkah atau jauh dari ideal), seandainya tinggi badan diketahui. Juga dapat digunakan sebagai bahan untuk penelitian, terutama dalam penelitian di bidang olahraga, yang menggunakan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang membantu terlaksananya penulisan ini.

Akhirnya diucapkan maaf seandainya terdapat kekhilafan dalam menjumlahkan angka-angka atau kalau terdapat kekeliruan dalam menyalin atau dalam pengetikan.

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITELAH TGL	29-6-94
SUMBER/HARSA	HO
KOLEKSI	KKI
NO INVENTARIS	506/110/24-N.1.2f
CALL NO	673.95. Uha i 111

Wassalam,

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I . PENDAHULUAN	1
BAB II. Pendapat Para Ahli Mengenai Berat Badan Ideal	4
BAB III. Cara Pemberian Nilai Berat Badan ...	13
TABEL 1. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 140 cm	17
TABEL 2. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 141 cm	21
TABEL 3. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 142 cm	25
TABEL 4. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 143 cm	29
TABEL 5. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 144 cm	33
TABEL 6. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 145 cm	37
TABEL 7. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 146 cm	61
TABEL 8. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 147 cm	45
TABEL 9. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 148 cm	49

TABEL 10.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 149 cm	53
TABEL 11.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 150 cm	57
TABEL 12.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 151 cm	61
TABEL 13.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 152 cm	65
TABEL 14.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 153 cm	69
TABEL 15.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 154 cm	73
TABEL 16.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 155 cm	77
TABEL 17.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 156 cm	81
TABEL 18.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 157 cm	85
TABEL 19.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 158 cm	89
TABEL 20.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 159 cm	93
TABEL 21.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 160 cm	97
TABEL 22.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 161 cm	102
TABEL 23.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 162 cm	105

TABEL 24.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 163 cm	109
TABEL 25.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 164 cm	113
TABEL 26.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 165 cm	117
TABEL 27.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 166 cm	121
TABEL 28.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 167 cm	125
TABEL 29.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 168 cm	129
TABEL 30.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 169 cm	133
TABEL 31.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 170 cm	137
TABEL 32.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 171 cm	141
TABEL 33.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 172 cm	145
TABEL 34.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 173 cm	149
TABEL 35.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 174 cm	153
TABEL 36.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 175 cm	157
TABEL 37.	Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 176 cm	161

TABEL 38. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 177 cm	165
TABEL 39. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 178 cm	169
TABEL 40. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 179 cm	173
TABEL 41. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 180 cm	177
TABEL 42. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 181 cm	181
TABEL 43. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 182 cm	185
TABEL 44. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 183 cm	189
TABEL 45. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 184 cm	193
TABEL 46. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 185 cm	197
TABEL 47. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 186 cm	201
TABEL 48. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 187 cm	205
TABEL 49. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 188 cm	209
TABEL 50. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 189 cm	213
TABEL 51. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 190 cm	217

TABEL 52. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 191 cm	221
TABEL 53. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 192 cm	225
TABEL 54. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 193 cm	229
TABEL 55. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 194 cm	231
TABEL 56. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 195 cm	237
TABEL 57. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 196 cm	241
TABEL 58. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 197 cm	245
TABEL 59. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 198 cm	249
TABEL 60. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 199 cm	253
TABEL 61. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 200 cm	257
PENUTUP	261
DAFTAR BACAAN	262

BAB I
PENDAHULUAN

Orang sering bertanya, baik di koran, maupun majalah olahraga: "Berapakah berat yang seharusnya mereka punyai seandainya tinggi badannya sekian cm?"

Kenapa pertanyaan tersebut sampai timbul? Sebabnya ialah mereka ingin mempunyai berat badan yang seimbang dengan tingginya sesuai dengan ketentuan dalam ilmu kesehatan. Mereka tahu bahwa badan yang tidak seimbang antara tinggi dengan berat, akan menimbulkan kelainan-kelainan atau kekurangan. Orang yang kurus misalnya, sering merasa mudah letih dan sering merasa lesu, karena kekurangan darah dan mudah dihindangi penyakit. Orang ini sering dikategorikan kepada orang yang kurang makan atau kurang gizi. Dan sebaliknya orang yang gemuk banyak pula memperoleh kelainan-kelainan atau penyakit antara lain penyakit jantung koroner, karena pembuluh darah koroner jantung menyempit oleh kholesterol (lemak), tekanan darah tinggi (hypertensi), kencing manis (diabetes), merasa nyeri pada tulang dan persendian (Kartohoesodo, 1983, hal. 37-39) dan stroke (Sidharta, 1986, hal. 20).

Faktor resiko dari stroke adalah (Sidharta, 1982, hal. 20-21) : Usia lebih tua, tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, penyakit jantung, kadar lemak tinggi, merokok.

Faktor penyebab tekanan darah tinggi adalah (Sidharta, 1986, hal. 31-32)

- a. faktor keturunan
- b. faktor makan garam

- c. faktor pengaruh penyakit ginjal
- d. faktor akibat tubuh kegemukan
- e. faktor emosi dan ketegangan
- f. faktor akibat proses menua
- g. faktor pengaruh penggunaan pil anti hamil

Dari keterangan di atas, penyebab stroke dan hipertensi adalah salah satu karena kegemukan (kadar lemak dalam tubuh tinggi). Akibat kelebihan lemak dalam tubuh ialah kerja jantung menjadi lebih berat dan penyempitan pembuluh darah karena kolesterol (Sidharta, 1986, hal. 38). Penyakit-penyakit yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah ini dinamai penyakit-penyakit Cardiovaskuler, seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi dan stroke. Penyakit Cardiovaskuler menempati urutan kedua pada pola penyakit untuk kelompok umur 45 - 54 tahun (Moehyi, 1990, hal. ix).

Karena takut akan bahaya penyakit di ataslah maka kebanyakan orang ingin mempunyai berat badan yang seimbang. Seandainya berat badan mereka tidak seimbang diusahakanlah dengan mengatur makanan (diet) dan berolahraga atau minta petunjuk dokter.

Dalam bidang olahragapun berat badan ideal ini sangat di dambakan. Seorang yang mempunyai berat badan ideal akan dapat mencapai prestasi optimum dalam setiap kegiatan atau aktifitas fungsionalnya. (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1982, hal. 58, bagian II).

Di samping hal-hal yang telah dibicarakan di atas, pe-

nulis merasa terpanggil untuk menyusun buku pedoman tentang nilai atau score berat badan pada tinggi badan tertentu ini, ialah karena adanya mahasiswa FPOK-IKIP Padang yang membuat tesisnya dengan judul: " Hubungan berat badan ideal dengan hasil belajar Atletik".

Setelah data terkumpul dan untuk pengolahan data tersebut mahasiswa yang bersangkutan menemui kesulitan dalam menentukan apa yang harus dihubungkan dengan hasil belajar atletik. Apakah angka berat badan? tidak tepat, karena yang menjadi judul adalah berat ideal, yang berarti perbandingan antara tinggi dengan berat badan. Bagaimana cara menentukan nilai orang yang berat badannya ideal, sedikit di atas ideal, sedikit di bawah ideal, banyak di atas ideal dan banyak di bawah ideal dan seterusnya. Dicari diperpustakaan FPOK dan di pustaka IKIP, tidak ada buku yang berisi penilaian mengenai berat badan.

Pendapat Para Ahli Mengenai Berat Badan Ideal

Untuk mengetahui berapa berat badan ideal atau berat yang seharusnya dipunyai seseorang seandainya tinggi diketahui, para ahli mempunyai berbagai pendapat.

Di bawah ini dikemukakan beberapa pendapat dari para ahli tersebut.

1. Dari buku " Tes & Pengukuran dalam bidang Olahraga", karangan Amari, halaman 146 sd. 147 ditulis sebagai berikut.

Menggunakan sesuatu rumus untuk mengetahui berat badan yang normal berdasarkan jenis kelamin, tinggi dan umur seseorang tidaklah begitu memuaskan hasilnya.

Meskipun begitu perlu kita mengenal beberapa indeks yang terkenal :

Broca Indeks : Berat Badan = Tinggi Badan - 100.

Jadi kalau seseorang anak mempunyai tinggi badan 162 cm maka sebaiknya mempunyai berat badan $162 - 100 = 62$ kg. Ternyata ukuran ini terlalu gemuk untuk ukuran Indonesia. Karena itu Kementerian Kesehatan mengubah menjadi :

Berat Badan = Tinggi Badan - 110.

Kalau anak mempunyai tinggi badan 162 cm, maka berat badannya yang ideal adalah $162 - 110 = 52$.

Inipun nampaknya masih belum juga sesuai dengan olahragawan kita. Sehingga nyonya S.H. Sardjono dalam

wawancaranya dengan Balai Research Bandung membedakan dua index bagi olahragawan kita :

Untuk cabang olahraga yang ringan :

Tinggi Badan - 100 = x cm. - 10 % Xx = Berat Badan.

Sedangkan untuk olahraga berat digunakan rumus :

Tinggi Badan - 100 cm. = x cm. - 5 % Xx = Berat Badan.

Tetap berkisar pada modifikasi Brouca Index, .. di Surabaya Dr. Hasnan Said Kepala Balai Research Perwakilan Depora Jatim beserta teman-teman sejawatnya membuat index lain lagi. Rumus ini berdasarkan penelitiannya terhadap calon-calon siswa S.G.P.D./S.M.O.A. dari Kediri, Malang dan Surabaya sejak tahun 1959 sampai tahun 1964 meliputi 604 orang subject. Adapun rumusnya adalah:

Tinggi (cm) - 100 - 10 % = X kg. = Berat seharusnya penilaian :

bsh = Berat seharusnya

bss = berat sesungguhnya

- 1) $bss = bsh - 0 \text{ kg. s/d} - 5 \text{ kg.} = \text{sedang}$
- 2) $bss = bsh - 5,1 \text{ kg. s/d} - 5,9 \text{ kg.} = \text{agak kurus}$
- 3) $bss = bsh - 6 \text{ kg. s/d} = \text{tidak seimbang}$
- 4) $bss = bsh + 0 \text{ kg. s/d} + 5 \text{ kg.} = \text{baik}$
- 5) $bss = bsh + 5,1 \text{ kg. s/d} + 5,9 \text{ kg.} = \text{agak gemuk}$
- 6) $bss = bsh + 6 \text{ kg. s/d} + = \text{tak seimbang}$

2. Dalam buku "Badan Gemuk perlukah", karangan Dr. Soehardo Kertohoesodo halaman 9 - 10 ditulis sebagai berikut :

Bentuk tubuh manusia antara lain ditentukan oleh ukuran tinggi dan berat. Karena ukuran tinggi tidak berubah-ubah dalam waktu singkat, maka bentuk tubuh terutama tergantung dari banyaknya jaringan lemak dan kadang-kadang juga dari jaringan otot, yang berpengaruh pada berat badan.

Berhubung dengan itu ada istilah "Berat Badan Ideal" yakni berat badan yang menurut pandangan orang banyak, dianggap paling serasi bagi orang yang tingginya sekian cm. sehingga bentuk tubuh orang itu dianggap "Bentuk tubuh ideal". Akan tetapi selera orang mengenai bentuk tubuh berbeda-beda dan oleh karena itu, yang oleh suatu orang dianggap sebagai berat badan ideal, selanjutnya disebut BBI, mungkin tidak dapat diterima oleh orang lain. Oleh sebab itu, apa yang dinamakan BBI sebaiknya dianggap sebagai ancar-ancar saja, bukan suatu berat badan yang pasti harus sekian kilogram kalau tingginya sekian sentimeter.

Ada rumus yang menghitung BBI, yakni : Berat badan ideal dalam hitungan kilogram, adalah tinggi badan (TB) dalam bilangan sentimeter, dikurangi 100, kemudian di-

potong lagi 10 %.

$BBI = (TB - 100) - 10 \% \text{ kilogram.}$

Jadi bagi orang yang tingginya 164 cm. BBI adalah 64 - 6,4 kg atau 57,6 kg menurut rumus tersebut. Akan tetapi jikalau orang merasa bahwa untuk orang setinggi itu BBI nya lebih pantas 55 kg saja, atau seharusnya 60 kg, boleh saja 55 kg atau 60 kg itu dianggap sebagai BBI untuk orang yang tingginya 164 cm. Namun selisih dengan BBI menurut rumus di atas, biasanya tidak besar, sekitar 3 - 5 % ke atas atau ke bawah. Ada juga yang dinamakan "Berat Badan Normal" atau BBN, yang kira 5 - 10 % lebih tinggi atau rendah dari BBI menurut rumus di atas.

Orang yang lebih berat dari BBN tersebut dikatakan gemuk atau overweight, sedangkan yang lebih ringan dari BBN itu dinamakan kurus atau "underweight". Menurut pendapat penulis orang yang beratnya kurang dari BBN, sudah dapat dikatakan kurus.

Jikalau berat badan seseorang telah mendekati 20 % atau lebih dari BBI menurut rumus di atas, orang itu dikatakan kegemukan atau dinamakan juga "Obesitas".

3. Dalam buku "Tekanan Darah Tinggi", karangan Dr. Pri-guna Sidharta, halaman 66 ditulis sebagai berikut :

Secara umum berat badan yang dianggap normal dapat dihitung dengan rumus : (tinggi badan diambil 100) x 1 kg. Jadi seorang yang tingginya 170 cm harus mempunyai

badan seberat $(170 - 100) \times 1 \text{ kg} = 70 \text{ kg}$. Sebenarnya berat badan tidak saja mempunyai hubungan dengan tinggi badan, tetapi juga dengan umur, perawakan, dan kelamin. Di bawah ini terdapat daftar berat badan yang dapat dianggap sebagai patokan berat badan yang normal.

UMUR, TINGGI DAN BERAT BADAN

Tinggi Badan cm	Umur / Kelamin							
	15-16 th		17-19 th		20-24 th		25 - 29 th	
	L	W	L	W	L	W	L	W
150	43,7	43	50,7	44,3	54,6	45,7	57,5	47,8
155	46,3	48,5	52,6	49,4	56,7	50,8	59,4	52,6
160	50,8	51,7	55,8	52,6	59,9	53,5	62,6	55,3
165	55,3	54,9	59,4	56,2	63	56,7	65,3	58,5
170	59,9	58,1	63	59	65,8	59,9	68,5	61,7
175	64,4	61,7	66,7	62,6	69,4	63,5	72,1	65,3
180	68		70,3	66,7	73	67,6	75,8	69,4

Tinggi Badan cm	Umur / Kelamin					
	30 - 39 th		40 - 49 th		50 - 59 th	
	L	W	L	W	L	W
150	58,7	51,4	60,1	54,8	61	56,2
155	60,8	55,8	62,1	59	63	60,3
160	64	58,5	65,3	61,7	65,8	63,5
165	67,6	61,2	68,9	64,9	69,4	67,1
170	71,2	64,4	73	68,5	73,5	70,8
175	74,8	68	76,7	72,1	77,1	74,4
180	78,9	72,1	80,8	76,7	81,6	78,9

4. Dalam buku "Seminar Sports Medicine Fakultas Kedokteran Udayana", bagian II (Hasil seminar yang telah dibukukan), halaman 58 - 59 dengan judul : " Berat Badan Ideal Atlit PON X Bali", Ngurah Nala menulis sebagai berikut :

Berat badan ideal adalah berat badan yang seimbang dengan tinggi badan dan dengan jumlah lemak tubuh yang minimal. Seseorang yang mempunyai berat badan ideal, akan dapat mencapai prestasi yang optimal dalam setiap kegiatannya atau aktivitas fungsionalnya. Karena itu, mengetahui berat badan ideal bagi seseorang amatlah penting, terlebih-lebih lagi seorang atlit yang ingin mencapai prestasi yang maksimal dalam aktivitasnya sewaktu bertanding.

Selanjutnya setelah hasil pengukuran atlit Bali dalam berbagai cabang olahraga yang dipersiapkan untuk PON X Nala menulis sebagai berikut :

Bila hasil dari pengukuran tiap-tiap cabang olahraga dimasukkan dalam rumus : Berat Badan Ideal = $(\text{Tinggi Tubuh dalam cm} - 100) \pm 10 \% (\text{Tinggi Tb dalam cm} - 100)$ kg maka dapat hasil sebagai berikut :

Yang termasuk berat badannya ideal hanyalah atlit dalam cabang olahraga :

1. Karate
2. Bowling

3. Pencak Silat

4. Tinju

Pada bagian lain Nala menulis mengenai kategori atlitnya ke dalam pembagian menurut Hasnan Said dan Nyonya S.H. Sardjono seperti rumus yang telah diuraikan oleh Amari di depan.

5. Sjamien Moehyi dalam bukunya "PENGATURAN MAKANAN DAN DIET UNTUK PENYEMBUHAN PENYAKIT", menulis pada halaman 28 sebagai berikut :

Obesitas atau kegemukan adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh yang melampaui batas normal. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan itu sering dapat terlihat dengan mudah. Akan tetapi perlu disepakati suatu batasan untuk menentukan apakah seseorang dikatakan menderita obesitas atau tidak. Tingkat obesitas ditentukan oleh jumlah kelebihan lemak dalam tubuh. Secara praktis digunakan ukuran berupa perbandingan berat badan terhadap berat badan baku untuk tinggi badan tertentu. Kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan baku itu dinyatakan dalam persentase, 10 %, 20 %, ataupun 30 %.

Akan tetapi, orang yang berat badannya melebihi berat badan baku belum tentu tergolong penderita obesitas, karena besar kecilnya perawakan tubuh juga berpengaruh.

Seorang yang berperawakan tubuh besar, yang mungkin ke-

MILIK UPT PERPUSTAKAAN

IKIP PADANG

lebih berat badan 20 % dari berat badan baku untuk tingginya, belum tergolong penderita obesitas. Penentuan obesitas secara alamiah dilakukan dengan cara melihat perbandingan jumlah lemak dalam tubuh terhadap berat badan secara keseluruhan. Jumlah lemak tubuh sekitar 12 % dari jumlah berat badan total bagi seorang pria muda masih dianggap normal, sedangkan bagi wanita jumlah lemak 26 % dari berat badan totalnya juga masih dianggap normal.

Pada halaman berikut disajikan daftar berat badan yang dapat dianggap ideal untuk berbagai ukuran tinggi dan besar kecilnya perawakan tubuh, yang digunakan oleh Metropolitan Life Insurance Company (lihat tabel 4.1). Dari tabel ini dapat dilihat laki-laki usia 25 tahun dengan tinggi badan 160 cm masih dianggap normal jika berat badannya antara 53 - 57 kg untuk yang berperawakan kecil. Tetapi jika perawakannya besar, berat badan antara 60 - 67 kg masih belum dapat digolongkan menderita obesitas.

6. Yusnalaini Y. Mukawi, menulis (Dept. P&K, 1982, bagian I, halaman 194) sebagai berikut.

Para ahli mengemukakan berbagai macam patokan untuk menentukan berat badan yang "ideal" (BBI) antara lain : (BRAY, 1979).

- Metropolitan Life Insurance Company, Broca, Ponderal, Fogarty, Berat Badan Relatif.

Di Indonesia lazimnya dipakai adalah indeks Broca, yakni:

B.B.I. = 90 % (tinggi dalam cm - 100).

Tabel 4.1 Berat Badan yang Masih Dianggap Baik Untuk Pria dan Wanita Berdasarkan Tinggi Badan dan Postur Tubuh Untuk Usia 25 Tahun atau Lebih Tanpa Sepatu dan Pakaian.

Tinggi Badan Dalam cm	Berat Badan Dalam Kilogram		
	Perawakan : kecil	Perawakan : sedang	Perawakan : besar
Pria :			
155.0	51 - 54	54 - 59	57 - 64
157.5	52 - 56	55 - 60	59 - 65
160.0	53 - 57	56 - 62	60 - 67
162.5	55 - 58	58 - 63	61 - 69
165.0	56 - 60	59 - 65	63 - 71
167.5	58 - 62	61 - 67	64 - 73
170.0	60 - 64	63 - 69	67 - 75
172.5	62 - 66	64 - 71	68 - 77
175.0	64 - 68	66 - 73	70 - 79
177.5	65 - 70	68 - 75	72 - 81
180.0	67 - 72	70 - 77	74 - 84
Wanita :			
142.5	42 - 44	44 - 49	47 - 54
145.0	43 - 46	45 - 50	48 - 55
147.5	44 - 48	46 - 51	49 - 57
150.0	45 - 49	47 - 53	51 - 58
152.5	46 - 50	49 - 54	52 - 59
155.0	48 - 51	50 - 55	53 - 61
157.5	49 - 53	51 - 57	55 - 63
160.0	50 - 54	53 - 59	57 - 64
162.5	52 - 56	54 - 61	59 - 66
165.0	54 - 58	56 - 63	60 - 68
167.5	55 - 59	58 - 65	62 - 70

Sumber : Human Nutrition and Dietetics, hlm 72, Churchill Livingstone, 7th edition, New York 1979.

BAB III

Cara Pemberian Nilai Berat Badan

Dari pembicaraan Bab I, orang yang berat badannya tidak seimbang timbul berbagai penyakit. Berat badan ideal sangat membantu dalam pekerjaan dan olah raga. Pada Bab II dikemukakan berbagai cara untuk menentukan berat badan ideal, antara lain indeks Broca : Berat Badan = Tinggi Badan - 100. Indeks ini cocok untuk bangsa barat, tetapi tidak cocok untuk bangsa Indonesia. Untuk bangsa Indonesia umumnya digunakan indeks Broca yang sudah dimodifikasi (yang disesuaikan dengan bangsa Indonesia). Dalam buku ini digunakan indeks Broca yang sudah dimodifikasi tersebut, yaitu adalah :

1) a. $BBI = (Tinggi\ Badan\ dalam\ cm - 100) - 10\ \% (TB - 100) \text{ kg.}$

b. $BBI = 90\ \% (Tinggi\ Badan - 100) \text{ kg.}$

Kedua rumus tersebut di atas adalah sama, contoh tinggi 140 cm :

a. $BBI = (140 - 100) - 10\ \% (140 - 100) \text{ kg} = 40 - 4 = 36 \text{ kg.}$

b. $BBI = 90\ \% (140 - 100) \text{ kg} = 90\% \times 40 = 36 \text{ kg.}$

2) Berat Badan Ideal (BBI) tersebut diberi nilai 100 (seratus). Berat badan yang kurang atau lebih dari BBI diberi nilai kurang dari 100.

3) BBI dihitung sampai dua angka di belakang koma (dua desimal), sedangkan penilaiannya (nilainya) dituliskan

dengan bilangan bulat : 100, 99, 98, 97, dan seterusnya.

4) Untuk memberi nilai di bawah 100 seperti 99 dan seterusnya ada dua kategori :

- a. di bawah ideal
- b. di atas ideal

5) Untuk memperoleh nilai 99 yang berat tubuhnya di bawah ideal ditempuh langkah sebagai berikut.

- a. Dicari angka di bawah ideal yang paling dekat dengan angka berat ideal tersebut. Sebagai contoh, orang yang berat idealnya 36 kg, angka yang terdekat di bawahnya adalah 35,99 kg. Kemudian BBI dikurangi 1 % dari perkurangan tinggi badan dengan seratus. Dalam contoh ini adalah 40, jadi $1\% \times 40 = 0,40$.
- b. $BBI - 1\% = 36 \text{ kg} - 0,40 \text{ kg} = 35,60 \text{ Kg}$.
- c. Maka untuk nilai 99 bagi yang berat badannya di bawah ideal adalah yang mempunyai berat badan antara 35,60 Kg sampai dengan 35,99 Kg.
- d. Untuk memperoleh nilai 98, dicari angka yang terdekat di bawah nilai 99 yaitu yang terdekat di bawah 35,60 (angka tersebut adalah 35,59). Kemudian dicari angka 2 % di bawah berat ideal, yaitu 2% (tinggi badan - 100) = $2\% \times 40 \text{ Kg} = 0,80 \text{ Kg}$. Setelah itu BBI dikurangi dengan 0,80 = $36 \text{ Kg} - 0,80 \text{ Kg} = 35,20 \text{ Kg}$. Maka untuk nilai 98 ialah yang berat badannya antara 35,20 Kg dengan 35,59 Kg.

- e. Untuk nilai 99 dan 98 di atas berat badan ideal caranya sama dengan cara mencari nilai yang berat badannya di bawah berat badan ideal, tetapi bukan dikurangi melainkan ditambah 1 %, 2 %.

Petunjuk Penggunaan Tabel Nilai (Score)
Berat Badan

1. Kalau terdapat angka-angka yang tidak tepat dengan angka yang ada pada penilaian, maka dapat dibulatkan ke atas atau ke bawah. Apabila terdapat angka 5 (lima) dan lebih atau 0,005 dan lebih, dibulatkan ke atas. Tetapi kalau terdapat angka di bawah 5 atau di bawah 0,005 maka dibulatkan ke bawah.

Contoh : Tinggi badan 155,50 cm dibulatkan menjadi
156 cm.

Tinggi badan 155,56 cm dibulatkan menjadi
156 cm

Tinggi badan 155,49 cm dibulatkan menjadi
155 cm.

Berat badan 27,625 kg dibulatkan menjadi
27,63 kg.

Berat badan 27,6251 kg dibulatkan menjadi
27,63 kg.

Berat badan 27,6249 kg dibulatkan menjadi
27,62 kg.

2. Penilaian berat badan ini hanya disusun dari tinggi 140 cm sampai dengan 200 cm dengan pertimbangan tinggi bangsa Indonesia lebih kurang setinggi tersebut. Seandainya ada yang tingginya kurang dari 140 cm atau lebih dari 200 cm dapat dibuat perhitungan sendiri mengenai nilai berat badannya seperti yang tertera pada cara pemberian nilai berat badan yang telah disebutkan di depan.

01/01/01 "11/11

010.04
Cher
11/11
17

TABEL 1. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 140 cm

Nilai	Berat Badan/kr	
100/Ideal	DI LEMAH IDEAL	DI LEMAS IDEAL
99	35,60 - 35,99	36,01 - 36,40
98	35,20 - 35,59	36,41 - 36,80
97	34,80 - 35,19	36,81 - 37,20
96	34,40 - 34,79	37,21 - 37,60
95	34,00 - 34,39	37,61 - 38,00
94	33,60 - 33,99	38,01 - 38,40
93	33,20 - 33,59	38,41 - 38,80
92	32,80 - 33,19	38,81 - 39,20
91	32,46 - 32,79	39,21 - 39,60
90	32,00 - 32,39	39,61 - 40,00
89	31,60 - 31,99	40,01 - 40,40
88	31,20 - 31,59	40,41 - 40,80
87	30,80 - 31,19	40,81 - 41,20
86	30,40 - 30,79	41,21 - 41,60
85	30,00 - 30,39	41,61 - 42,00
84	29,60 - 29,99	42,01 - 42,40
83	29,20 - 29,59	42,41 - 42,80
82	28,80 - 29,19	42,81 - 43,20
81	28,40 - 29,79	43,21 - 43,60
80	28,00 - 28,39	43,61 - 44,00
79	27,60 - 27,99	44,01 - 44,40
78	27,20 - 27,59	44,41 - 44,80
77	26,80 - 27,19	44,81 - 45,20
76	26,40 - 26,79	45,21 - 45,60
75	26,00 - 26,39	45,61 - 46,00
74	25,60 - 25,99	46,01 - 46,40
73	25,20 - 25,59	46,41 - 46,80
72	24,80 - 25,19	46,81 - 47,20
71	24,40 - 24,79	47,21 - 47,60

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Nilai	Berat Badan/Kg
70	24,00 - 24,39
69	23,60 - 23,99
68	23,20 - 23,59
67	22,80 - 23,19
66	22,40 - 22,79
65	23,00 - 22,39
64	21,60 - 21,99
63	21,20 - 21,59
62	20,80 - 21,19
61	20,40 - 20,79
60	20,00 - 20,39
59	19,60 - 19,99
58	19,20 - 19,59
57	18,80 - 19,19
56	18,40 - 18,79
55	18,00 - 18,39
54	17,60 - 17,99
53	17,20 - 17,59
52	16,80 - 17,19
51	16,40 - 16,79
50	16,00 - 16,39
49	15,60 - 15,99
48	15,20 - 15,59
47	14,80 - 15,19
46	14,40 - 14,79
45	14,00 - 14,39
44	13,60 - 13,99
43	13,20 - 13,59
42	12,80 - 13,19
41	12,40 - 12,79
40	12,00 - 12,39

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Nilai	Berat Badan/Kg
39	11,60 - 11,99
38	11,20 - 11,59
37	10,80 - 11,19
36	10,40 - 10,79
35	10,00 - 10,39
34	9,60 - 9,99
33	9,20 - 9,59
32	8,80 - 9,19
31	8,40 - 8,79
30	8,00 - 8,39
29	7,60 - 7,99
28	7,20 - 7,59
27	6,80 - 7,19
26	6,40 - 6,79
25	6,00 - 6,39
24	5,60 - 5,99
23	5,20 - 5,59
22	4,80 - 5,19
21	4,40 - 4,79
20	4,00 - 4,39
19	3,60 - 3,99
18	3,20 - 3,59
17	2,80 - 3,19
16	2,40 - 2,79
15	2,00 - 2,39
14	1,60 - 1,99
13	1,20 - 1,59
12	0,80 - 1,19
11	0,40 - 0,79
10	0,00 - 0,39
9	

60,01 - 60,40

60,41 - 60,80

60,81 - 61,20

61,21 - 61,60

61,61 - 62,00

62,01 - 62,40

62,41 - 62,80

62,81 - 63,20

63,21 - 63,60

63,61 - 64,00

64,01 - 64,40

64,41 - 64,80

64,81 - 65,20

65,21 - 65,60

65,61 - 66,00

66,01 - 66,40

66,41 - 66,80

66,81 - 67,20

67,21 - 67,60

67,61 - 68,00

68,01 - 68,40

68,41 - 68,80

68,81 - 69,20

69,21 - 69,60

69,61 - 70,00

70,01 - 70,40

70,41 - 70,80

70,81 - 71,20

71,21 - 71,60

71,61 - 72,00

72,01 - 72,40

Nilai	Berat Badan/Kg
8	72,41 - 72,80
7	72,81 - 73,20
6	73,21 - 73,60
5	73,61 - 74,00
4	74,01 - 74,40
3	74,41 - 74,80
2	74,81 - 75,20
1	75,21 - 75,60
0	75,61 - 76,00

TABEL 2. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 141 cm

Nilai	Berat Badan/Kg	
100/Ideal	36,90	
	Dibawah Ideal	Di atas Ideal
90	36,49 - 36,89	36,91 - 37,31
98	36,08 - 36,48	37,32 - 37,72
97	35,67 - 36,07	37,73 - 38,13
96	35,26 - 35,66	38,14 - 38,54
95	34,85 - 35,25	38,55 - 38,95
94	34,44 - 34,84	38,96 - 39,36
93	34,03 - 34,43	39,37 - 39,77
92	33,62 - 34,02	39,78 - 40,18
91	33,21 - 33,61	40,19 - 40,59
90	32,80 - 33,20	40,60 - 41,00
89	32,39 - 32,79	41,01 - 41,41
88	31,98 - 32,38	41,42 - 41,82
87	31,57 - 31,97	41,83 - 42,23
86	31,16 - 31,56	42,24 - 42,64
85	30,75 - 31,15	42,65 - 43,05
84	30,34 - 30,74	43,06 - 43,46
83	29,93 - 30,33	43,47 - 43,87
82	29,52 - 29,92	43,88 - 44,28
81	29,11 - 29,51	44,29 - 44,69
80	28,70 - 29,10	44,70 - 45,10
79	28,29 - 28,69	45,11 - 45,51
78	27,88 - 28,28	45,52 - 45,92
77	27,47 - 27,87	45,93 - 46,33
76	27,06 - 27,46	46,34 - 46,74
75	26,65 - 27,05	46,75 - 47,15
74	26,24 - 26,64	47,16 - 47,56
73	25,83 - 26,23	47,57 - 47,97

Nilai	Berat Badan / Kg
72	25,42 - 25,82
71	25,01 - 25,41
70	24,60 - 25,00
69	24,19 - 24,59
68	23,78 - 24,18
67	23,37 - 23,77
66	22,96 - 23,36
65	22,55 - 22,95
64	22,14 - 22,54
63	21,73 - 22,13
62	21,32 - 21,72
61	20,91 - 21,31
60	20,50 - 20,90
59	20,09 - 20,49
58	19,68 - 20,08
57	19,27 - 19,67
56	18,86 - 19,26
55	18,45 - 18,85
54	18,04 - 18,44
53	17,63 - 18,03
52	17,22 - 17,62
51	16,81 - 17,21
50	16,40 - 16,80
49	15,99 - 16,39
48	15,58 - 15,98
47	15,17 - 15,57
46	14,76 - 15,16
45	14,35 - 14,75
44	13,94 - 14,34
43	13,53 - 13,93
42	13,12 - 13,52

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

Nilai	Berat Badan / Kg	:
10	0,00 - 0,40	73,40 - 73,80
9		73,81 - 74,21
8		74,22 - 74,62
7		74,63 - 75,03
6		75,04 - 75,44
5		75,45 - 75,85
4		75,86 - 76,26
3		76,27 - 76,67
2		76,68 - 77,08
1		77,09 - 77,49
0		77,50 - 77,90

TABEL 3. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 142 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	37,80	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	37,38 - 37,79	37,81 - 38,22
98	36,96 - 37,37	38,23 - 38,64
97	36,54 - 36,95	38,65 - 39,06
96	36,12 - 36,53	39,07 - 39,48
95	35,70 - 36,11	39,49 - 39,90
94	35,28 - 35,69	39,91 - 40,32
93	34,86 - 35,27	40,33 - 40,74
92	34,44 - 34,85	40,75 - 41,16
91	34,02 - 34,43	41,17 - 41,58
90	33,60 - 34,01	41,59 - 42,00
89	33,18 - 33,59	42,01 - 42,42
88	32,76 - 33,17	43,43 - 42,84
87	32,34 - 32,75	42,85 - 43,26
86	31,92 - 32,33	43,27 - 43,68
85	31,50 - 31,91	43,69 - 44,10
84	31,08 - 31,49	44,11 - 44,52
83	30,66 - 31,07	44,53 - 44,94
82	30,24 - 30,65	44,95 - 45,36
81	29,82 - 30,23	45,37 - 45,78
80	29,40 - 29,81	45,79 - 46,20
79	28,98 - 29,39	46,21 - 46,62
78	28,56 - 28,97	46,63 - 47,04
77	28,14 - 28,55	47,05 - 47,46
76	27,72 - 28,13	47,47 - 47,88
75	27,30 - 27,71	47,89 - 48,30
74	26,88 - 27,29	48,31 - 48,72
73	26,46 - 26,87	48,73 - 49,14

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	26,04 - 26,45.	49,15 - 49,56
71	25,62 - 26,03	49,57 - 49,98
70	25,20 - 25,61	49,99 - 50,40
69	24,78 - 25,19	50,41 - 50,82
68	24,36 - 24,77	50,83 - 51,24
67	23,94 - 24,35	51,25 - 51,66
66	23,52 - 23,93	51,67 - 52,08
65	23,10 - 23,51	52,09 - 52,50
64	22,68 - 23,09	52,51 - 52,59
63	22,26 - 22,67	52,93 - 53,34
62	21,84 - 22,25	53,35 - 53,76
61	21,42 - 21,83	53,77 - 54,18
60	21,00 - 21,41	54,19 - 54,60
59	20,58 - 20,99	54,61 - 55,02
58	20,16 - 20,57	55,03 - 55,44
57	19,74 - 20,15	55,45 - 55,86
56	19,32 - 19,73	55,87 - 56,28
55	18,90 - 19,31	56,29 - 56,70
54	18,48 - 18,89	56,71 - 57,12
53	18,06 - 18,47	57,13 - 57,54
52	17,64 - 18,05	57,55 - 57,96
51	17,22 - 17,63	57,97 - 58,38
50	16,80 - 17,21	58,39 - 58,80
49	16,38 - 16,79	58,81 - 59,22
48	15,96 - 16,37	59,23 - 59,64
47	15,54 - 15,95	59,65 - 60,06
46	15,12 - 15,53	60,07 - 60,48
45	14,70 - 15,11	60,49 - 60,90
44	14,28 - 14,69	60,91 - 61,32
43	13,86 - 14,27	61,33 - 61,74
42	13,44 - 13,85	61,75 - 62,16

MILIK UPT PERPUSTAKAAN

IKIP PADANG

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

Nilai	Berat Badan /Kg
10	0,00 - 0,41
9	75,19 - 75,60
8	75,61 - 76,02
7	76,03 - 76,44
6	76,45 - 76,86
5	76,87 - 77,28
4	77,29 - 77,70
3	77,71 - 78,12
2	78,13 - 78,54
1	78,55 - 78,96
0	78,97 - 79,38
	79,39 - 79,80

TABEL 4. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 143 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	38,70	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	38,27 - 38,69	38,71 - 39,13
98	37,84 - 38,26	39,14 - 39,56
97	37,41 - 37,83	39,57 - 39,99
96	36,98 - 37,40	40,00 - 40,42
95	36,55 - 36,97	40,43 - 40,85
94	36,12 - 36,54	40,86 - 41,28
93	35,69 - 36,11	41,29 - 41,71
92	35,26 - 35,68	41,72 - 42,14
91	34,83 - 35,25	42,15 - 42,57
90	34,40 - 34,82	42,58 - 43,00
89	33,97 - 34,39	43,01 - 43,43
88	33,54 - 33,96	43,44 - 43,86
87	33,11 - 33,53	43,87 - 44,29
86	32,68 - 33,10	44,30 - 44,72
85	32,25 - 32,67	44,73 - 45,15
84	31,82 - 32,24	45,16 - 45,58
83	31,39 - 31,81	45,59 - 46,01
82	30,96 - 31,38	46,02 - 46,44
81	30,53 - 30,95	46,45 - 46,87
80	30,10 - 30,52	46,88 - 47,30
79	29,67 - 30,09	47,31 - 47,73
78	29,24 - 29,66	47,74 - 48,16
77	28,81 - 29,23	48,17 - 48,59
76	28,38 - 28,80	48,60 - 49,02
75	27,95 - 28,37	49,03 - 49,45
74	27,52 - 27,94	49,46 - 49,88
73	27,09 - 27,51	49,89 - 50,31

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Nilai	Berat Badan / Kg
72	26,66 - 27,08
71	26,23 - 26,65
70	25,80 - 26,22
69	25,37 - 25,79
68	24,94 - 25,36
67	24,51 - 24,93
66	24,08 - 24,50
65	23,65 - 24,07
64	23,22 - 23,64
63	22,79 - 23,21
62	22,36 - 22,78
61	21,93 - 22,35
60	21,50 - 21,92
59	21,07 - 21,49
58	20,64 - 21,06
57	20,21 - 20,63
56	19,78 - 20,20
55	19,35 - 19,77
54	18,92 - 19,34
53	18,49 - 18,91
52	18,06 - 18,48
51	17,63 - 18,05
50	17,20 - 17,62
49	16,77 - 17,19
48	16,34 - 16,76
47	15,91 - 16,33
46	15,48 - 15,90
45	15,05 - 15,47
44	14,62 - 15,04
43	14,19 - 14,61
42	13,76 - 14,18
72	49,89 - 50,74
71	50,75 - 51,17
70	51,18 - 51,60
69	51,61 - 52,03
68	52,04 - 52,46
67	52,47 - 52,89
66	52,90 - 53,32
65	53,33 - 53,75
64	53,76 - 54,18
63	54,19 - 54,61
62	54,62 - 55,04
61	55,95 - 55,47
60	55,48 - 55,90
59	55,91 - 56,33
58	56,34 - 56,76
57	56,77 - 57,19
56	57,20 - 57,62
55	57,63 - 58,05
54	58,06 - 58,48
53	58,49 - 58,91
52	58,92 - 59,34
51	59,35 - 59,77
50	59,78 - 60,20
49	60,21 - 60,63
48	60,64 - 61,06
47	61,07 - 61,49
46	61,50 - 61,92
45	61,93 - 62,35
44	62,36 - 62,78
43	62,79 - 63,21
42	63,22 - 63,64

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

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,42
9	76,98 - 77,40
8	77,41 - 77,83
7	77,84 - 78,26
6	78,27 - 78,69
5	78,70 - 79,12
4	79,13 - 79,55
3	79,56 - 79,98
2	79,99 - 80,41
1	80,42 - 80,84
0	80,85 - 81,27
	81,28 - 81,70

TABEL 5. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 144 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	39,60	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	39,16 - 39,59	39,61 - 40,04
98	38,72 - 39,15	40,05 - 40,48
97	38,28 - 38,71	40,49 - 40,92
96	37,84 - 38,27	40,93 - 41,36
95	37,40 - 37,83	41,37 - 41,80
94	36,96 - 37,39	41,81 - 42,24
93	36,52 - 36,95	42,25 - 42,68
92	36,08 - 36,51	42,69 - 43,12
91	35,64 - 36,07	43,13 - 43,56
90	35,20 - 35,63	43,57 - 44,00
89	34,76 - 35,19	44,01 - 44,44
88	34,32 - 34,75	44,45 - 44,88
87	33,88 - 34,31	44,89 - 45,32
86	33,44 - 33,87	45,33 - 45,76
85	33,00 - 33,43	45,77 - 46,20
84	32,56 - 32,99	46,21 - 46,64
83	32,12 - 32,55	46,65 - 47,08
82	31,68 - 32,11	47,09 - 47,52
81	31,24 - 31,67	47,53 - 47,96
80	30,80 - 31,23	47,97 - 48,40
79	30,36 - 30,79	48,41 - 48,84
78	29,92 - 30,35	48,85 - 49,28
77	29,48 - 29,91	49,29 - 49,72
76	29,04 - 29,47	49,73 - 50,16
75	28,60 - 29,03	50,17 - 50,60
74	28,16 - 28,59	50,61 - 51,04
73	27,72 - 28,15	51,05 - 51,48

	Nilai	Berat Badan / Kg
72	27,28 - 27,21	51,49 - 51,92
71	26,84 - 27,27	51,93 - 52,36
70	26,40 - 26,83	52,37 - 52,80
69	25,96 - 26,39	52,81 - 53,24
68	25,52 - 25,95	52,25 - 53,68
67	25,08 - 25,51	53,69 - 54,12
66	24,64 - 25,07	54,13 - 54,56
65	24,20 - 24,63	54,51 - 55,00
64	23,76 - 24,19	55,01 - 58,44
63	23,32 - 23,75	55,45 - 55,88
62	22,88 - 23,31	55,89 - 56,32
61	22,44 - 22,87	56,33 - 56,76
60	22,00 - 22,43	56,77 - 57,20
59	21,56 - 21,99	57,21 - 57,64
58	21,12 - 21,55	57,65 - 58,08
57	20,68 - 21,11	58,09 - 58,52
56	20,24 - 20,67	58,53 - 58,96
55	19,80 - 20,23	58,97 - 59,40
54	19,36 - 19,79	59,41 - 59,84
53	18,92 - 19,35	59,85 - 60,28
52	18,48 - 18,91	60,29 - 60,72
51	18,04 - 18,47	60,73 - 61,16
50	17,60 - 18,03	61,17 - 61,60
49	17,16 - 17,59	61,61 - 62,04
48	16,72 - 17,15	62,05 - 62,48
47	16,28 - 16,71	62,49 - 62,92
46	15,84 - 16,27	62,93 - 63,36
45	15,40 - 15,83	63,37 - 63,80
44	14,96 - 15,39	63,81 - 64,24
43	14,52 - 14,95	64,25 - 64,68
42	14,08 - 14,51	64,69 - 65,12
41	13,64 - 14,07	65,13 - 65,56

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

Nilai	Berat Badan / Kg
9	79,21 - 79,64
8	79,65 - 80,08
7	80,09 - 80,52
6	80,53 - 80,96
5	80,79 - 81,40
4	81,41 - 81,84
3	81,85 - 82,28
2	82,29 - 82,72
1	82,73 - 83,16
0	83,17 - 83,60

TABEL 6. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 145 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	40,50	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	40,05 - 40,49	40,51 - 40,95
98	39,60 - 40,04	40,96 - 41,40
97	39,15 - 39,59	41,41 - 41,85
96	38,70 - 39,14	41,86 - 42,30
95	38,25 - 38,69	42,31 - 42,75
94	37,80 - 38,24	42,76 - 43,20
93	37,35 - 37,79	43,21 - 43,65
92	36,90 - 37,34	43,66 - 44,10
91	36,45 - 36,89	44,11 - 44,55
90	36,00 - 36,44	44,56 - 45,00
89	35,55 - 35,99	45,01 - 45,45
88	35,10 - 35,54	45,46 - 45,90
87	34,65 - 35,09	45,91 - 46,35
86	34,20 - 34,64	46,36 - 46,80
85	33,75 - 34,19	46,81 - 47,25
84	33,30 - 33,74	47,26 - 47,70
83	32,85 - 33,29	47,71 - 48,15
82	32,40 - 32,84	48,16 - 48,60
81	31,95 - 32,39	48,61 - 49,05
80	31,50 - 31,94	49,06 - 49,50
79	31,05 - 31,49	49,51 - 49,95
78	30,60 - 31,04	49,96 - 50,40
77	30,15 - 30,59	50,41 - 50,85
76	29,70 - 30,14	50,86 - 51,30
75	29,25 - 29,69	51,31 - 51,75
74	28,80 - 29,24	51,76 - 52,20
73	28,35 - 28,79	52,21 - 52,65
72	27,90 - 28,34	52,66 - 53,10

Nilai	Berat Badan / Kg
71	27,45 - 27,89
70	27,00 - 27,44
69	26,55 - 26,99
68	26,10 - 26,54
67	25,65 - 26,09
66	25,20 - 25,64
65	24,75 - 25,19
64	24,30 - 24,74
63	23,83 - 24,29
62	23,40 - 23,84
61	22,95 - 23,39
60	22,50 - 22,94
59	22,05 - 22,49
58	21,60 - 22,04
57	21,15 - 21,59
56	20,70 - 21,14
55	20,25 - 20,69
54	19,80 - 20,24
53	19,35 - 19,29
52	18,90 - 19,34
51	18,45 - 18,89
50	18,00 - 18,44
49	17,55 - 17,99
48	17,10 - 17,54
47	16,65 - 17,09
46	16,20 - 16,64
45	15,75 - 16,19
44	15,30 - 15,74
43	14,85 - 15,29
42	14,40 - 14,84
41	13,95 - 14,39

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	13,50 - 13,94	67,06 - 67,50
39	13,05 - 13,49	67,51 - 67,95
38	12,60 - 13,04	67,96 - 68,40
37	12,15 - 12,59	68,41 - 68,85
36	11,70 - 12,14	68,86 - 69,30
35	11,25 - 11,69	69,31 - 69,75
34	10,80 - 11,24	69,76 - 70,20
33	10,35 - 10,79	70,21 - 70,65
32	9,90 - 10,34	70,66 - 71,10
31	9,45 - 9,89	71,11 - 71,55
30	9,00 - 9,44	71,56 - 72,00
29	8,55 - 8,99	72,01 - 72,45
28	8,10 - 8,54	72,46 - 72,90
27	7,65 - 8,09	72,91 - 73,35
26	7,20 - 7,64	73,36 - 73,80
25	6,75 - 7,19	73,81 - 74,25
24	6,30 - 6,74	74,26 - 74,70
23	5,85 - 6,29	74,71 - 75,15
22	5,40 - 5,84	75,16 - 75,60
21	4,95 - 5,39	75,61 - 76,05
20	4,50 - 4,94	76,06 - 76,50
19	4,05 - 4,49	76,51 - 76,95
18	3,60 - 4,04	76,96 - 77,40
17	3,15 - 3,95	77,41 - 77,85
16	2,70 - 3,14	77,86 - 78,30
15	2,25 - 2,69	78,31 - 78,75
14	1,80 - 2,24	78,76 - 79,20
13	1,35 - 1,79	79,21 - 79,65
12	0,90 - 1,34	79,66 - 80,10
11	0,45 - 0,89	80,11 - 80,55
10	0,00 - 0,44	80,56 - 81,00

Nilai	Berat Badan / Kg
9	81,01 - 81,45
8	81,46 - 81,90
7	81,91 - 82,35
6	82,36 - 82,80
5	82,81 - 83,25
4	83,26 - 83,70
3	83,71 - 84,15
2	84,16 - 84,60
1	84,61 - 85,05
0	85,06 - 85,50

TABEL 7. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 146 cm

Nilai	Berat Badan.../ Kg	
100/Ideal	41,40	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	40,94 - 41,39	41,41 - 41,86
98	40,48 - 40,93	41,87 - 42,32
97	40,02 - 40,47	42,33 - 42,78
96	39,56 - 40,01	42,79 - 43,24
95	39,01 - 39,55	43,25 - 43,70
94	38,64 - 39,09	43,71 - 44,16
93	38,18 - 38,63	44,17 - 44,62
92	37,72 - 38,17	44,63 - 45,08
91	37,26 - 37,71	45,09 - 45,54
90	36,80 - 37,25	45,55 - 46,00
89	36,34 - 36,79	46,01 - 46,46
88	35,88 - 36,33	46,47 - 46,92
87	35,42 - 35,87	46,93 - 47,38
86	34,96 - 35,41	47,39 - 47,84
85	34,50 - 34,95	47,85 - 48,30
84	34,04 - 34,49	48,31 - 48,76
83	33,58 - 34,03	48,77 - 49,22
82	33,12 - 33,57	49,23 - 49,68
81	32,66 - 33,11	49,69 - 50,14
80	32,20 - 32,65	50,15 - 50,60
79	31,74 - 32,19	50,61 - 51,06
78	31,28 - 31,73	51,07 - 51,52
77	30,82 - 31,27	51,53 - 51,98
76	30,36 - 30,81	51,59 - 52,44
75	29,90 - 30,35	52,45 - 52,90
74	29,44 - 29,89	52,91 - 53,36
73	28,98 - 29,43	53,37 - 53,82
72	28,52 - 28,97	53,83 - 54,74

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

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

Nilai	Berat Badan / Kg
8	83,27 - 83,72
7	83,73 - 84,18
6	84,19 - 84,64
5	84,64 - 85,10
4	85,11 - 85,56
3	85,75 - 86,02
2	86,03 - 86,48
1	86,49 - 86,94
0	86,95 - 87,40

TABEL 8. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 147 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	42,30	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	41,83 - 42,29	42,31 - 42,77
98	41,36 - 41,82	42,78 - 43,24
97	40,89 - 41,35	43,25 - 43,71
96	40,42 - 40,88	43,72 - 44,18
95	39,95 - 40,41	44,19 - 44,65
94	39,48 - 39,94	44,66 - 45,12
93	39,01 - 39,47	45,13 - 45,59
92	38,54 - 39,00	45,60 - 46,06
91	38,07 - 38,53	46,07 - 46,53
90	37,60 - 38,06	46,54 - 47,00
89	37,17 - 37,59	47,01 - 47,47
88	36,66 - 37,12	47,95 - 47,94
87	36,19 - 36,65	47,95 - 48,41
86	35,72 - 36,18	48,42 - 48,88
85	35,25 - 35,71	48,89 - 49,35
84	34,78 - 35,24	49,36 - 49,82
83	34,31 - 34,77	49,83 - 50,29
82	33,84 - 34,30	50,30 - 50,76
81	33,37 - 33,83	50,77 - 51,23
80	32,90 - 33,36	51,24 - 51,70
79	32,43 - 32,89	51,71 - 52,17
78	31,96 - 32,42	52,18 - 52,64
77	31,49 - 31,95	52,65 - 53,11
76	31,02 - 31,48	53,12 - 53,58
75	30,55 - 31,01	53,59 - 54,05
74	30,08 - 30,54	54,05 - 54,52
73	29,61 - 30,07	54,53 - 54,99

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	29,14 - 29,60	55,00 - 55,46
71	28,67 - 29,13	55,47 - 55,93
70	28,20 - 28,66	55,94 - 56,40
69	27,73 - 28,20	56,41 - 56,87
68	27,26 - 27,72	56,88 - 57,34
67	26,79 - 27,25	57,35 - 57,81
66	26,32 - 26,78	57,82 - 58,28
65	25,85 - 26,31	58,29 - 58,75
64	25,38 - 25,84	58,76 - 59,22
63	24,91 - 25,37	59,23 - 59,69
62	24,44 - 24,90	59,70 - 60,16
61	23,97 - 24,43	60,17 - 60,63
60	23,50 - 23,96	60,64 - 61,10
59	23,03 - 23,49	61,10 - 61,57
58	22,56 - 23,02	61,58 - 62,04
57	22,09 - 22,55	62,05 - 62,51
56	21,62 - 22,09	62,52 - 62,98
55	21,15 - 21,61	62,99 - 63,45
54	20,68 - 21,14	63,46 - 63,92
53	20,21 - 20,67	63,93 - 64,39
52	19,74 - 20,20	64,40 - 64,86
51	19,27 - 19,73	64,87 - 65,33
50	18,80 - 19,26	65,33 - 65,80
49	18,33 - 18,79	65,81 - 66,27
48	17,86 - 18,32	66,28 - 66,74
47	17,39 - 17,85	66,75 - 67,21
46	16,92 - 17,38	67,22 - 67,68
45	16,45 - 16,91	67,69 - 68,15
44	15,98 - 16,44	68,16 - 68,62
43	15,51 - 15,97	68,63 - 69,09
42	15,04 - 15,50	69,10 - 69,56

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

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

Nilai	Berat Badan / Kg
9	84,01 - 85,07
8	85,08 - 85,54
7	85,55 - 86,01
6	86,02 - 86,48
5	86,49 - 86,95
4	86,96 - 87,42
3	87,42 - 87,89
2	87,90 - 88,36
1	88,37 - 88,83
0	88,84 - 89,30

TABEL 9. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 148 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	43,20	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	42,72 - 43,19	43,21 - 43,68
98	42,24 - 42,71	43,69 - 44,16
97	41,76 - 42,23	44,17 - 44,64
96	41,28 - 41,75	44,65 - 45,12
95	40,80 - 41,27	45,13 - 45,60
94	40,32 - 40,79	45,61 - 46,08
93	39,84 - 40,31	46,09 - 46,56
92	39,36 - 39,81	46,57 - 47,04
91	38,88 - 39,35	47,05 - 47,52
90	38,40 - 38,87	47,53 - 48,00
89	37,92 - 38,39	48,01 - 48,48
88	37,44 - 37,91	48,49 - 48,96
87	36,96 - 37,43	48,97 - 49,44
86	36,48 - 36,95	49,45 - 49,92
85	36,00 - 36,47	49,43 - 50,40
84	35,52 - 35,99	50,41 - 50,88
83	35,04 - 35,51	50,89 - 51,36
82	34,56 - 35,03	51,37 - 51,84
81	34,08 - 34,55	51,85 - 52,32
80	33,60 - 34,07	52,33 - 52,80
79	33,12 - 33,59	52,81 - 53,28
78	32,64 - 33,11	53,29 - 53,76
77	32,16 - 32,63	53,76 - 54,24
76	31,68 - 32,15	54,24 - 54,72
75	31,20 - 31,67	54,73 - 55,20
74	30,72 - 31,19	55,21 - 55,68
73	30,24 - 30,71	55,69 - 56,16

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	29,76 - 30,23	56,17 - 56,64
71	29,28 - 29,75	56,65 - 57,12
70	28,80 - 29,28	57,13 - 57,60
69	28,32 - 28,79	57,61 - 58,08
68	27,84 - 28,31	57,09 - 58,56
67	27,36 - 27,83	58,57 - 59,04
66	26,88 - 27,35	59,05 - 59,52
65	26,40 - 26,87	59,52 - 60,00
64	25,92 - 26,39	60,01 - 60,48
63	25,44 - 25,91	60,49 - 60,96
62	24,96 - 25,43	60,97 - 61,44
61	24,48 - 24,95	61,45 - 61,92
60	24,00 - 24,47	61,93 - 62,40
59	23,51 - 23,99	62,41 - 62,88
58	23,04 - 23,51	62,89 - 63,36
57	22,56 - 23,03	63,37 - 63,84
56	22,08 - 22,55	63,85 - 64,32
55	21,60 - 22,07	64,33 - 64,80
54	21,12 - 21,59	64,81 - 65,28
53	20,64 - 21,11	65,29 - 65,26
52	20,16 - 20,63	65,77 - 66,24
51	19,68 - 20,15	66,25 - 66,72
50	19,20 - 19,67	66,73 - 67,20
49	18,72 - 19,19	67,21 - 67,68
48	18,24 - 18,71	67,68 - 68,16
47	17,76 - 18,23	68,17 - 68,64
46	17,28 - 17,75	68,65 - 69,12
45	16,80 - 17,27	69,13 - 69,60
44	16,32 - 16,79	69,61 - 70,08
43	15,84 - 16,31	70,09 - 70,56
42	15,36 - 15,83	70,57 - 71,04

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

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,47
9	85,93 - 86,40
8	86,41 - 86,88
7	86,89 - 87,36
6	87,37 - 87,84
5	87,85 - 88,32
4	88,33 - 88,80
3	88,81 - 89,28
2	89,29 - 89,76
1	89,77 - 90,24
0	90,25 - 90,72
	90,73 - 91,20

TABEL 10. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 149 cm

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

Nilai	Berat Badan / Kg	"
72	30,38 - 30,86	57,34 - 57,82
71	29,89 - 30,37	57,83 - 58,31
70	29,40 - 29,88	58,32 - 58,80
69	28,91 - 29,39	58,81 - 59,29
68	28,42 - 28,90	59,30 - 59,78
67	27,93 - 28,41	59,79 - 60,27
66	27,44 - 27,92	60,28 - 60,76
65	26,95 - 27,43	60,77 - 61,25
64	26,46 - 26,94	61,26 - 61,74
63	25,97 - 26,45	61,75 - 62,23
62	25,48 - 25,96	62,24 - 62,72
61	24,99 - 24,47	62,73 - 63,21
60	24,50 - 24,98	63,22 - 63,70
59	24,01 - 24,49	63,71 - 64,19
58	23,52 - 24,00	64,20 - 64,68
57	23,03 - 23,51	64,69 - 65,17
56	22,54 - 23,02	65,18 - 65,66
55	22,05 - 22,53	65,67 - 66,15
54	21,56 - 22,04	66,16 - 66,64
53	21,07 - 21,55	66,65 - 67,13
52	20,58 - 21,06	67,14 - 67,62
51	20,09 - 20,08	67,63 - 68,11
50	19,60 - 20,08	68,12 - 68,60
49	19,11 - 19,59	68,61 - 69,09
48	18,62 - 19,10	69,10 - 69,58
47	18,13 - 18,61	69,59 - 70,07
46	17,64 - 18,12	70,68 - 70,56
45	17,15 - 17,63	70,57 - 71,05
44	16,66 - 17,14	71,06 - 71,54
43	16,17 - 16,65	71,54 - 72,03
42	15,68 - 16,16	72,04 - 72,52
41	15,19 - 15,67	72,53 - 73,01

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	14,70 - 15,18	73,02 - 73,50
39	14,21 - 14,69	73,51 - 73,99
38	13,72 - 14,20	74,00 - 74,48
37	13,23 - 13,71	74,49 - 74,97
36	12,74 - 13,22	74,98 - 75,46
35	12,25 - 12,73	75,47 - 75,95
34	11,76 - 12,24	75,95 - 76,44
33	11,27 - 11,75	76,45 - 76,93
32	10,78 - 11,26	76,94 - 77,42
31	10,29 - 10,77	77,43 - 77,91
30	9,80 - 10,28	77,92 - 78,40
29	9,31 - 9,79	78,41 - 78,89
28	8,82 - 9,30	78,90 - 79,38
27	8,33 - 8,81	79,39 - 79,87
26	7,84 - 8,32	79,88 - 80,36
25	7,35 - 7,83	80,37 - 80,85
24	6,86 - 7,34	80,86 - 81,34
23	6,37 - 6,85	81,35 - 81,83
22	5,88 - 6,36	81,84 - 82,32
21	5,39 - 5,87	82,33 - 82,81
20	4,90 - 5,38	82,82 - 83,30
19	4,41 - 4,89	82,31 - 83,79
18	3,92 - 4,40	83,80 - 84,28
17	3,43 - 3,91	84,29 - 84,77
16	2,94 - 3,42	84,78 - 85,26
15	2,45 - 2,93	85,27 - 85,75
14	1,96 - 2,44	85,76 - 86,24
13	1,47 - 1,97	86,25 - 86,73
12	0,98 - 1,46	86,74 - 87,22
11	0,49 - 0,97	87,23 - 87,71
10	0,00 - 0,48	87,72 - 88,20

Nilai	Berat Badan / Kg
9	88,21 - 88,69
8	88,70 - 89,18
7	89,19 - 89,67
6	86,68 - 90,16
5	90,17 - 90,65
4	90,66 - 91,14
3	91,15 - 91,63
2	91,64 - 92,12
1	92,13 - 92,61
0	92,62 - 93,10

TABEL 11. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 150 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	45,00	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	44,50 - 44,99	45,01 - 45,50
98	44,00 - 44,49	45,51 - 46,00
97	43,50 - 43,99	46,01 - 46,50
96	43,00 - 43,49	46,51 - 47,00
95	42,50 - 42,99	47,01 - 47,50
94	42,00 - 42,49	47,51 - 48,00
93	41,50 - 41,99	48,01 - 48,50
92	41,00 - 41,49	48,51 - 49,00
91	40,50 - 40,99	49,01 - 49,50
90	40,00 - 40,49	49,51 - 50,00
89	39,50 - 39,99	50,01 - 50,50
88	39,00 - 39,49	50,51 - 51,00
87	38,50 - 38,99	51,01 - 51,50
86	38,00 - 38,49	51,51 - 52,00
85	37,50 - 37,99	52,01 - 52,50
84	37,00 - 37,49	52,51 - 53,00
83	36,50 - 36,99	53,01 - 53,50
82	36,00 - 36,49	53,51 - 54,00
81	35,50 - 35,99	54,01 - 54,50
80	35,00 - 35,49	54,51 - 55,00
79	34,50 - 34,99	55,01 - 55,50
78	34,00 - 34,49	55,51 - 56,00
77	33,50 - 33,99	56,01 - 56,50
76	33,00 - 33,49	56,51 - 57,00
75	32,50 - 32,99	57,01 - 57,50
74	32,00 - 32,49	57,51 - 58,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	31,50 - 31,99	58,01 - 58,50
72	31,00 - 31,49	58,50 - 59,00
71	30,50 - 30,99	59,01 - 59,50
70	30,00 - 30,49	59,51 - 60,00
69	29,50 - 29,99	60,01 - 60,50
68	29,00 - 29,49	60,51 - 61,00
67	28,50 - 28,99	61,01 - 61,50
66	28,00 - 28,49	61,51 - 62,00
65	27,50 - 27,99	62,01 - 62,50
64	27,00 - 27,49	62,51 - 63,00
63	26,50 - 26,99	63,01 - 63,50
62	26,00 - 26,49	63,51 - 64,00
61	25,50 - 25,99	64,01 - 64,50
60	25,00 - 25,49	64,51 - 65,00
59	24,50 - 24,99	65,01 - 65,50
58	24,00 - 24,49	65,51 - 66,01
57	23,50 - 23,99	66,01 - 66,50
56	23,00 - 23,49	66,51 - 67,00
55	22,50 - 22,99	67,01 - 67,50
54	22,00 - 22,49	67,51 - 68,00
53	21,50 - 21,99	68,01 - 68,50
52	21,00 - 21,49	68,51 - 69,00
51	20,50 - 20,99	69,01 - 69,50
50	20,00 - 20,49	69,51 - 70,00
49	19,50 - 19,99	70,01 - 70,50
48	19,00 - 19,49	70,51 - 71,00
47	18,50 - 18,99	71,01 - 71,50
46	18,00 - 18,49	71,51 - 72,00
45	17,50 - 17,99	72,01 - 72,50
44	17,00 - 17,49	72,51 - 73,00
43	16,50 - 16,99	73,01 - 73,50

Nilai	Berat Badan / Kg	
42	16,00 - 16,49	73,51 - 74,00
41	15,50 - 15,99	74,01 - 74,50
40	15,00 - 15,49	74,51 - 75,00
39	14,50 - 14,99	75,01 - 75,50
38	14,00 - 14,49	75,51 - 76,00
37	13,50 - 13,99	76,01 - 76,50
36	13,00 - 13,49	76,51 - 77,00
35	12,50 - 12,99	77,01 - 77,50
34	12,00 - 12,49	77,51 - 78,00
33	11,50 - 11,99	78,01 - 78,50
32	11,00 - 11,49	78,51 - 79,00
31	10,50 - 10,99	79,01 - 79,50
30	10,00 - 10,49	79,51 - 80,00
29	9,50 - 9,99	80,01 - 80,50
28	9,00 - 9,49	80,51 - 81,00
27	8,50 - 8,99	81,01 - 81,50
26	8,00 - 8,49	81,51 - 82,00
25	7,50 - 7,99	82,01 - 82,50
24	7,00 - 7,49	82,51 - 83,00
23	6,50 - 6,99	83,01 - 83,50
22	6,00 - 6,49	83,51 - 84,00
21	5,50 - 5,99	84,01 - 84,50
20	5,00 - 5,49	84,51 - 85,00
19	4,50 - 4,99	85,01 - 85,50
18	4,00 - 4,49	85,51 - 86,00
17	3,50 - 3,99	86,01 - 86,50
16	3,00 - 3,49	86,51 - 87,00
15	2,50 - 2,99	87,01 - 87,50
14	2,00 - 2,49	87,51 - 88,00
13	1,50 - 1,99	88,01 - 88,50
12	1,00 - 1,49	88,51 - 89,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
11	0,50 - 0,99	89,01 - 89,50
10	0,00 - 0,49	89,51 - 90,00
9		90,01 - 90,50
8		90,51 - 91,00
7		91,01 - 91,51
6		91,51 - 92,00
5		92,01 - 92,50
4		92,51 - 93,00
3		93,01 - 93,50
2		93,51 - 94,00
1		94,01 - 94,50
0		94,51 - 95,00

TABEL 12. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 151 cm

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

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG

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

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

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,50
9	91,30 - 91,80
8	91,81 - 92,31
7	92,32 - 92,82
6	92,83 - 93,33
5	93,34 - 93,84
4	93,85 - 94,35
3	94,36 - 94,86
2	94,87 - 95,37
1	95,38 - 95,88
0	95,89 - 96,39
	96,40 - 96,90

TABEL 13. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 152 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	46,80	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	46,28 - 46,79	46,81 - 47,32
98	45,76 - 46,27	47,33 - 47,84
97	45,24 - 45,75	47,85 - 48,36
96	44,72 - 45,23	48,37 - 48,88
95	44,20 - 44,71	48,89 - 49,40
94	43,68 - 44,19	49,41 - 49,92
93	43,16 - 43,67	49,93 - 50,44
92	42,64 - 43,15	50,45 - 50,96
91	42,12 - 42,63	50,97 - 51,48
90	41,60 - 42,11	51,49 - 52,00
89	41,08 - 41,59	52,61 - 52,52
88	40,56 - 41,07	52,53 - 53,04
87	40,04 - 40,55	53,04 - 53,56
86	39,52 - 40,03	53,57 - 54,08
85	39,00 - 39,51	54,09 - 54,60
84	38,48 - 38,99	54,61 - 55,12
83	37,96 - 38,47	55,13 - 55,64
82	37,44 - 37,95	55,65 - 56,16
81	36,92 - 37,43	56,17 - 56,68
80	36,40 - 36,91	56,69 - 57,20
79	35,88 - 36,39	57,21 - 57,72
78	35,36 - 35,87	57,73 - 58,24
77	34,84 - 35,35	58,25 - 58,76
76	34,32 - 34,83	58,77 - 59,28
75	33,80 - 34,31	59,29 - 59,80
74	33,28 - 33,79	59,81 - 60,32

Nilai	Berat Badan / Kg
73	32,76 - 33,27
72	32,24 - 32,75
71	31,72 - 32,23
70	31,20 - 31,71
69	30,68 - 31,19
68	30,16 - 30,67
67	29,64 - 30,15
66	29,12 - 29,63
65	28,60 - 29,11
64	28,08 - 28,59
63	27,56 - 28,07
62	27,04 - 27,55
61	26,52 - 27,03
60	26,00 - 26,51
59	25,48 - 25,99
58	24,96 - 25,47
57	24,44 - 24,95
56	23,92 - 24,43
55	23,40 - 23,91
54	22,88 - 23,39
53	22,36 - 22,87
52	21,84 - 22,35
51	21,32 - 21,83
50	20,80 - 21,31
49	20,28 - 20,79
48	19,76 - 20,27
47	19,24 - 19,75
46	18,72 - 19,23
45	18,20 - 18,71
44	17,68 - 18,19
43	17,16 - 17,67

Nilai	Berat Badan / Kg
42	16,64 - 17,15
41	16,12 - 16,63
40	15,60 - 16,11
39	15,08 - 15,59
38	14,56 - 15,07
37	14,04 - 14,55
36	13,52 - 14,03
35	13,00 - 13,51
34	12,48 - 12,99
33	11,96 - 12,47
32	11,44 - 11,95
31	10,92 - 11,43
30	10,40 - 10,91
29	9,88 - 10,39
28	9,36 - 9,87
27	8,84 - 9,35
26	8,32 - 8,83
25	7,80 - 8,31
24	7,28 - 7,79
23	6,76 - 7,27
22	6,24 - 6,75
21	5,72 - 6,23
20	5,20 - 5,71
19	4,68 - 5,19
18	4,16 - 4,67
17	3,64 - 4,15
16	3,12 - 3,63
15	2,60 - 3,11
14	2,08 - 2,59
13	1,56 - 2,07
12	1,04 - 1,55

Nilai	Berat Badan / Kg	
11	0,52 - 1,03	92,57 - 93,08
10	0,00 - 0,51	93,09 - 93,60
9		93,61 - 94,12
8		94,13 - 94,64
7		94,65 - 95,16
6		95,17 - 95,68
5		95,69 - 96,20
4		96,20 - 96,72
3		96,73 - 97,24
2		97,25 - 97,76
1		97,77 - 98,80
0		

TABEL 14. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 153 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	47,70	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	47,17 - 47,69	47,71 - 48,23
98	46,64 - 47,16	48,24 - 48,76
97	46,11 - 46,63	48,77 - 49,29
96	45,58 - 46,10	49,30 - 49,82
95	45,05 - 45,57	49,83 - 50,35
94	44,52 - 45,04	50,36 - 50,88
93	43,99 - 44,51	50,89 - 51,41
92	43,46 - 43,98	51,41 - 51,94
91	42,93 - 43,45	51,95 - 52,47
90	42,40 - 42,92	52,48 - 53,00
89	41,87 - 42,39	53,01 - 53,53
88	41,34 - 41,86	53,54 - 54,06
87	40,81 - 41,33	54,07 - 54,59
86	40,28 - 40,80	55,60 - 55,12
85	39,75 - 40,27	55,13 - 55,65
84	39,22 - 39,74	55,66 - 56,18
83	38,69 - 39,21	56,19 - 56,71
82	38,16 - 38,68	56,72 - 57,24
81	37,63 - 38,15	57,25 - 57,77
80	37,10 - 37,62	57,78 - 58,30
79	36,57 - 37,09	58,31 - 58,83
78	36,04 - 36,56	58,84 - 59,36
77	35,51 - 36,03	59,37 - 59,89
76	34,98 - 35,50	59,90 - 60,42
75	34,45 - 34,97	60,43 - 60,95
74	33,92 - 34,44	60,96 - 61,48

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	33,39 - 33,91	61,49 - 62,01
72	32,86 - 33,38	62,02 - 62,54
71	32,33 - 32,85	62,55 - 63,07
70	31,80 - 32,32	63,08 - 63,60
69	31,27 - 31,79	63,61 - 64,13
68	30,74 - 31,26	64,14 - 64,66
67	30,21 - 30,73	64,67 - 65,18
66	29,63 - 30,20	65,19 - 65,72
65	29,15 - 29,69	65,72 - 66,25
64	28,62 - 29,14	66,26 - 66,78
63	28,09 - 28,61	66,79 - 67,31
62	27,56 - 28,08	67,32 - 67,84
61	27,03 - 27,55	67,85 - 68,37
60	26,50 - 27,02	68,38 - 68,90
59	25,97 - 26,49	68,91 - 69,43
58	25,44 - 25,96	69,44 - 69,96
57	24,91 - 25,43	69,97 - 70,49
56	24,38 - 24,90	70,50 - 71,02
55	23,85 - 24,37	71,03 - 71,55
54	23,32 - 23,84	71,56 - 72,08
53	22,79 - 23,31	72,09 - 72,61
52	22,26 - 22,78	72,62 - 73,14
51	21,73 - 22,25	73,15 - 73,67
50	21,20 - 21,72	73,68 - 74,20
49	20,67 - 21,19	74,21 - 74,73
48	20,14 - 20,66	74,73 - 75,26
47	19,61 - 20,13	75,27 - 75,79
46	19,08 - 19,60	75,80 - 76,32
45	18,55 - 19,07	76,33 - 76,85
44	18,02 - 18,54	77,86 - 77,38
43	17,49 - 18,01	77,39 - 77,91

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

Nilai	Berat Badan / Kg
11	0,53 - 1,05
10	0,00 - 0,52
9	94,35 - 94,87
8	94,88 - 95,40
7	95,41 - 95,93
6	95,94 - 96,46
5	96,47 - 96,99
4	97,00 - 97,52
3	97,53 - 98,05
2	98,06 - 98,58
1	98,59 - 99,11
0	99,12 - 99,64
	99,65 - 100,17
	100,18 - 100,70

TABEL 15. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 154 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	48,60	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	48,06 - 48,59	48,61 - 49,14
98	47,52 - 48,05	49,15 - 49,68
97	46,98 - 47,51	49,69 - 50,22
96	46,44 - 46,97	50,23 - 50,76
95	45,90 - 46,43	50,77 - 51,30
94	45,36 - 45,89	51,31 - 51,84
93	44,82 - 45,35	51,85 - 52,38
92	44,28 - 44,81	52,39 - 52,92
91	43,74 - 44,27	52,93 - 53,46
90	43,20 - 43,73	53,47 - 54,00
89	42,66 - 43,19	54,01 - 54,54
88	42,12 - 42,65	54,55 - 55,08
87	41,58 - 42,11	55,08 - 55,62
86	41,04 - 41,57	55,63 - 56,16
85	40,50 - 41,03	56,17 - 56,70
84	39,96 - 40,49	56,71 - 57,24
83	39,42 - 39,95	57,25 - 57,78
82	38,88 - 39,41	57,79 - 58,32
81	38,34 - 38,87	58,33 - 58,86
80	37,80 - 38,33	58,87 - 59,40
79	37,26 - 37,79	59,41 - 59,94
78	36,72 - 37,25	59,95 - 60,48
77	36,18 - 36,71	60,49 - 61,02
76	35,64 - 36,17	61,03 - 61,56
75	35,10 - 35,63	61,57 - 62,10
74	34,56 - 35,09	62,11 - 62,64

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	34,02 - 34,55	62,65 - 63,18
72	33,48 - 34,01	63,19 - 63,72
71	32,94 - 33,47	63,73 - 64,26
70	32,40 - 32,93	64,27 - 64,80
69	31,86 - 32,39	64,81 - 65,34
68	31,32 - 31,85	65,35 - 65,88
67	30,78 - 31,31	65,89 - 66,42
66	30,24 - 30,77	66,43 - 66,96
65	29,70 - 30,23	66,97 - 67,50
64	29,16 - 29,69	67,51 - 68,04
63	28,62 - 29,15	68,05 - 68,58
62	28,08 - 28,61	68,59 - 69,12
61	27,54 - 28,07	69,13 - 69,66
60	27,00 - 27,53	69,67 - 70,20
59	26,46 - 26,99	70,21 - 70,74
58	25,92 - 26,45	70,75 - 71,28
57	25,38 - 25,91	71,29 - 71,82
56	24,84 - 25,37	71,83 - 72,36
55	24,30 - 24,83	72,37 - 72,90
54	23,76 - 24,29	72,91 - 73,44
53	23,22 - 23,75	73,45 - 73,98
52	22,68 - 23,21	73,99 - 74,52
51	22,14 - 22,67	74,52 - 75,06
50	21,60 - 22,13	75,06 - 75,60
49	21,06 - 21,59	75,61 - 76,14
48	20,52 - 21,05	76,15 - 76,68
47	19,98 - 20,51	76,69 - 77,22
46	19,44 - 19,97	77,23 - 77,76
45	18,90 - 19,43	77,77 - 78,30
44	18,36 - 18,89	78,31 - 78,84
43	17,82 - 18,35	78,85 - 79,38

Nilai	Berat Badan / Kg	
42	17,28 - 17,81	79,39 - 79,92
41	16,74 - 17,27	79,93 - 80,48
40	16,20 - 16,73	80,47 - 81,00
39	15,66 - 16,19	81,01 - 81,54
38	15,12 - 15,65	81,55 - 82,08
37	14,58 - 15,11	82,09 - 82,62
36	14,04 - 14,57	82,63 - 83,16
35	13,50 - 14,03	83,17 - 83,70
34	12,96 - 13,49	83,71 - 84,24
33	12,42 - 12,95	84,25 - 84,78
32	11,88 - 12,42	84,79 - 85,32
31	11,34 - 11,87	85,33 - 85,86
30	10,80 - 11,33	85,87 - 86,40
29	10,26 - 10,79	86,41 - 86,94
28	9,72 - 10,25	86,95 - 87,48
27	9,18 - 9,71	87,49 - 88,02
26	8,64 - 9,17	88,03 - 88,56
25	8,10 - 8,63	88,57 - 89,10
24	7,56 - 8,09	89,11 - 89,64
23	7,02 - 7,55	89,65 - 90,18
22	6,48 - 7,01	90,19 - 90,72
21	5,94 - 6,47	90,73 - 91,26
20	5,40 - 5,93	91,27 - 91,80
19	4,86 - 5,39	91,81 - 92,34
18	4,32 - 4,85	92,35 - 92,88
17	3,78 - 4,31	92,89 - 93,42
16	3,24 - 3,77	93,43 - 93,96
15	2,70 - 3,23	93,97 - 94,50
14	2,16 - 2,69	95,51 - 95,04
13	1,62 - 2,15	95,05 - 95,58
12	1,08 - 1,61	95,59 - 96,12

Nilai	Berat Badan / Kg	
11	0,54 - 1,07	96,13 - 96,66
10	0 - 0,53	96,67 - 97,20
9		97,21 - 97,74
8		97,75 - 98,28
7		98,29 - 98,82
6		98,83 - 99,36
5		99,37 - 99,90
4		99,91 - 100,44
3		100,45 - 100,98
2		100,99 - 101,52
1		101,53 - 102,06
0		102,07 - 102,60

TABEL 16. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 155 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	49,50	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	48,95 - 49,49	49,51 - 50,05
98	48,40 - 48,94	50,06 - 50,60
97	47,85 - 48,39	50,61 - 51,15
96	47,30 - 47,84	51,16 - 51,70
95	46,75 - 47,29	51,71 - 52,25
94	46,20 - 46,74	52,26 - 52,80
93	45,65 - 46,19	52,81 - 53,35
92	45,10 - 45,64	53,36 - 53,90
91	44,55 - 45,09	53,91 - 54,45
90	44,00 - 44,54	54,46 - 55,00
89	43,45 - 43,99	55,01 - 55,55
88	42,90 - 43,44	55,56 - 56,10
87	42,35 - 42,89	56,11 - 56,65
86	41,80 - 42,34	56,66 - 57,20
85	41,25 - 41,79	57,21 - 57,75
84	40,70 - 41,24	57,76 - 58,30
83	40,15 - 40,69	58,31 - 58,85
82	39,60 - 40,14	58,86 - 59,40
81	39,05 - 39,59	59,41 - 59,95
80	38,50 - 39,04	59,96 - 60,50
79	37,95 - 38,49	60,51 - 61,05
78	37,40 - 37,94	61,06 - 61,60
77	36,85 - 37,39	61,61 - 62,15
76	36,30 - 36,84	62,16 - 62,70
75	37,75 - 36,29	62,71 - 63,25
74	35,20 - 35,74	63,26 - 63,80
73	34,65 - 35,19	63,81 - 64,35

42	17,60 - 18,14	80,86 - 81,40
43	18,15 - 18,69	80,31 - 80,85
44	18,70 - 19,24	79,76 - 80,30
45	19,25 - 19,79	79,21 - 79,75
46	19,80 - 20,34	78,66 - 79,20
47	20,35 - 20,89	78,11 - 78,65
48	20,90 - 21,44	77,56 - 78,10
49	21,45 - 21,99	77,01 - 77,55
50	22,00 - 22,54	76,46 - 77,00
51	22,55 - 23,09	75,91 - 76,45
52	23,10 - 23,64	75,36 - 75,90
53	23,65 - 24,19	74,81 - 75,35
54	24,20 - 24,74	74,26 - 74,80
55	24,75 - 25,29	73,71 - 74,25
56	25,30 - 25,84	73,15 - 73,70
57	25,85 - 26,39	72,61 - 73,15
58	26,40 - 26,39	72,06 - 72,60
59	26,95 - 27,49	71,51 - 72,05
60	27,50 - 28,04	70,96 - 71,50
61	28,05 - 28,59	70,41 - 70,95
62	28,60 - 28,14	69,86 - 70,40
63	29,15 - 29,69	69,31 - 69,85
64	29,70 - 30,24	68,76 - 69,30
65	30,25 - 30,79	68,21 - 68,75
66	30,80 - 31,34	67,66 - 68,20
67	31,35 - 31,89	67,11 - 67,65
68	31,90 - 31,43	66,55 - 67,10
69	32,45 - 32,99	66,01 - 66,55
70	33,00 - 33,54	65,46 - 66,00
71	33,55 - 33,09	64,91 - 65,45
72	34,10 - 34,64	64,35 - 64,90

Berat Badan / Kg

Nilai

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	17,05 - 17,59	81,41 - 81,95
40	16,50 - 17,04	81,96 - 82,50
39	15,95 - 16,49	82,51 - 83,05
38	15,40 - 15,94	83,06 - 83,60
37	14,85 - 15,39	83,61 - 84,15
36	14,30 - 14,84	84,16 - 84,70
35	13,75 - 14,29	84,71 - 85,25
34	13,20 - 13,74	85,26 - 85,80
33	12,65 - 13,19	85,81 - 86,35
32	12,10 - 12,64	86,36 - 86,90
31	11,55 - 12,09	86,91 - 87,45
30	11,00 - 11,54	87,46 - 88,00
29	10,45 - 10,99	88,01 - 88,55
28	9,90 - 10,44	88,56 - 89,10
27	9,35 - 9,89	89,11 - 89,65
26	8,80 - 9,34	89,66 - 90,20
25	8,25 - 8,79	90,21 - 90,75
24	7,70 - 8,24	90,76 - 91,30
23	7,15 - 7,69	91,31 - 91,85
22	6,60 - 7,14	91,86 - 92,40
21	6,05 - 6,59	92,41 - 92,95
20	5,50 - 6,04	92,96 - 93,50
19	4,95 - 5,49	93,51 - 94,05
18	4,40 - 4,94	94,06 - 94,60
17	3,85 - 4,39	94,61 - 95,15
16	3,30 - 3,84	95,16 - 95,70
15	2,75 - 3,29	95,71 - 96,25
14	2,20 - 2,74	96,26 - 96,80
13	1,65 - 2,19	96,81 - 97,35
12	1,10 - 1,64	97,36 - 97,90
11	0,55 - 1,09	97,91 - 98,45

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,54
9	98,46 - 99,00
8	99,01 - 99,55
7	99,56 -100,10
6	100,11 -100,65
5	100,66 -101,20
4	101,21 -101,75
3	101,76 -102,30
2	102,31 -102,85
1	102,85 -103,40
0	103,40 -103,95
	103,96 -104,50

TABEL 17. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 156 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	50,40	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	49,84 - 50,39	50,41 - 50,96
98	49,28 - 49,83	50,97 - 51,52
97	48,72 - 49,27	51,52 - 52,08
96	48,16 - 48,71	52,09 - 52,64
95	47,61 - 48,15	52,65 - 53,20
94	47,04 - 47,59	53,21 - 53,76
93	46,48 - 47,03	53,77 - 53,32
92	45,92 - 46,47	54,33 - 54,88
91	45,36 - 45,91	54,89 - 55,44
90	44,80 - 45,35	55,45 - 56,00
89	44,24 - 44,79	56,01 - 56,56
88	43,68 - 44,23	56,57 - 57,12
87	43,12 - 43,67	57,13 - 57,68
86	42,56 - 43,11	57,69 - 58,24
85	42,00 - 42,55	58,25 - 58,80
84	41,44 - 41,99	58,81 - 59,36
83	40,88 - 41,43	59,37 - 59,92
82	40,32 - 40,87	59,93 - 60,48
81	39,76 - 40,31	60,49 - 61,04
80	39,20 - 39,75	61,05 - 61,60
79	38,64 - 39,19	61,61 - 62,16
78	38,08 - 38,63	62,17 - 62,72
77	37,52 - 38,07	62,73 - 63,28
76	36,96 - 37,51	63,29 - 63,84
75	36,40 - 36,95	63,85 - 64,40
74	35,84 - 36,39	64,41 - 64,96
73	35,28 - 35,83	64,97 - 65,52

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	34,72 - 35,27	65,53 - 66,08
71	34,16 - 34,71	66,09 - 66,64
70	33,60 - 34,15	66,65 - 67,20
69	33,04 - 33,59	67,21 - 67,76
68	32,48 - 33,03	67,77 - 68,32
67	31,92 - 32,47	68,33 - 68,88
66	31,36 - 31,91	68,89 - 69,44
65	30,80 - 31,35	69,45 - 70,00
64	30,24 - 30,79	70,01 - 70,56
63	29,68 - 30,23	70,57 - 71,12
62	29,12 - 29,67	71,13 - 71,68
61	28,56 - 29,11	71,69 - 72,24
60	28,00 - 28,55	72,25 - 72,80
59	27,44 - 27,99	72,81 - 73,36
58	26,88 - 27,43	73,37 - 73,92
57	26,32 - 26,87	73,93 - 74,48
56	25,76 - 26,31	74,49 - 75,04
55	25,20 - 25,75	75,05 - 75,60
54	24,64 - 25,19	75,61 - 76,16
53	24,08 - 24,63	76,17 - 76,72
52	23,52 - 24,07	76,73 - 77,28
51	22,96 - 23,51	77,29 - 77,84
50	22,40 - 22,95	77,85 - 78,40
49	21,84 - 22,39	78,41 - 78,96
48	21,28 - 21,83	78,97 - 79,52
47	20,72 - 21,27	79,53 - 80,08
46	20,16 - 20,71	80,09 - 80,64
45	19,60 - 20,15	80,65 - 81,20
44	19,04 - 19,59	81,21 - 81,76
43	18,48 - 19,03	81,77 - 82,32
42	17,92 - 18,47	82,33 - 82,88

Nilai	Berat Badan / Kg
41	17,36 - 17,91
40	16,80 - 17,35
39	16,24 - 16,79
38	15,68 - 16,23
37	15,12 - 15,67
36	14,56 - 15,11
35	14,00 - 14,55
34	13,44 - 13,99
33	12,88 - 13,43
32	12,32 - 12,87
31	11,76 - 12,31
30	11,20 - 11,75
29	10,64 - 11,19
28	10,08 - 10,63
27	9,52 - 10,07
26	8,96 - 9,51
25	8,40 - 8,95
24	7,84 - 8,39
23	7,28 - 7,83
22	6,72 - 7,27
21	6,16 - 6,71
20	5,60 - 6,15
19	5,04 - 5,59
18	4,48 - 5,03
17	3,92 - 4,47
16	3,36 - 3,91
15	2,80 - 3,35
14	2,24 - 2,79
13	1,68 - 2,23
12	1,12 - 1,67
11	0,56 - 1,11
	82,89 - 83,44
	83,45 - 84,00
	84,01 - 84,56
	84,57 - 85,12
	85,13 - 85,68
	85,69 - 86,24
	86,25 - 86,80
	86,81 - 87,36
	87,37 - 87,92
	87,93 - 88,48
	88,49 - 89,04
	89,05 - 89,60
	89,61 - 90,16
	90,17 - 90,72
	90,72 - 91,28
	91,29 - 91,84
	91,85 - 92,40
	92,41 - 92,96
	92,97 - 93,52
	93,53 - 94,08
	94,09 - 94,64
	94,65 - 95,20
	95,21 - 95,76
	95,77 - 96,32
	96,33 - 96,88
	96,89 - 97,44
	97,45 - 98,00
	98,01 - 98,56
	98,57 - 99,12
	99,13 - 99,68
	99,69 - 100,24

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,55
9	100,25 - 100,80
8	100,81 - 101,36
7	101,37 - 101,92
6	101,93 - 102,48
5	102,49 - 103,04
4	103,05 - 103,60
3	103,61 - 104,16
2	104,17 - 104,72
1	104,73 - 105,28
0	105,29 - 105,84
	105,85 - 106,40

TABEL 18. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 157 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	51,30	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	50,73 - 51,29	51,31 - 51,87
98	50,16 - 50,72	51,88 - 52,44
97	49,59 - 50,15	52,45 - 53,01
96	49,02 - 49,58	53,02 - 53,58
95	48,45 - 53,59	53,59 - 54,15
94	47,88 - 48,44	54,16 - 54,72
93	47,31 - 47,87	54,73 - 55,29
92	46,47 - 47,30	55,30 - 55,86
91	46,17 - 46,73	55,87 - 56,43
90	45,60 - 46,16	56,44 - 57,00
89	45,03 - 45,59	57,01 - 57,57
88	44,46 - 45,02	57,58 - 58,14
87	43,89 - 44,45	58,15 - 58,71
86	43,32 - 43,88	58,72 - 59,28
85	42,75 - 43,31	59,29 - 59,85
84	42,18 - 42,74	59,86 - 60,42
83	41,61 - 42,17	60,43 - 60,99
82	41,04 - 41,60	61,00 - 61,56
81	40,47 - 41,03	61,57 - 62,13
80	39,90 - 40,46	62,14 - 62,70
79	39,33 - 39,89	62,71 - 63,27
78	38,76 - 39,32	63,28 - 63,84
77	38,19 - 38,75	63,85 - 64,41
76	37,62 - 38,18	64,42 - 64,98
75	37,05 - 37,61	64,99 - 65,55
74	36,48 - 37,04	65,56 - 66,12
73	35,91 - 36,47	66,13 - 66,69

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	35,34 - 35,90	66,70 - 67,26
71	34,77 - 35,33	67,27 - 67,83
70	34,20 - 34,76	67,84 - 68,40
69	33,63 - 34,19	68,41 - 69,97
68	33,06 - 33,62	69,98 - 70,54
67	32,49 - 33,05	70,55 - 71,11
66	31,92 - 32,48	70,12 - 71,68
65	31,35 - 31,91	71,69 - 71,25
64	30,78 - 31,34	71,26 - 72,82
63	30,21 - 30,77	72,83 - 72,39
62	29,64 - 30,20	72,40 - 73,96
61	29,07 - 29,63	73,97 - 74,53
60	28,50 - 29,06	74,54 - 74,10
59	27,93 - 28,49	74,11 - 75,67
58	27,36 - 27,92	75,68 - 75,24
57	26,79 - 27,35	75,25 - 76,81
56	26,22 - 26,78	76,82 - 76,38
55	25,65 - 26,21	76,39 - 77,95
54	25,08 - 25,64	77,96 - 76,52
53	24,51 - 25,07	78,63 - 78,09
52	23,94 - 24,50	78,10 - 79,66
51	23,37 - 23,93	79,67 - 79,23
50	22,80 - 23,36	79,24 - 80,80
49	22,23 - 22,79	80,81 - 80,37
48	21,66 - 22,22	80,38 - 81,94
47	21,09 - 21,65	81,95 - 82,51
46	20,52 - 21,08	82,52 - 82,08
45	19,95 - 20,51	82,09 - 82,65
44	19,38 - 19,94	82,66 - 83,22
43	18,81 - 19,37	83,23 - 83,79
42	18,24 - 18,80	83,80 - 84,36

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	17,67 - 18,23	84,37 - 84,93
40	17,10 - 17,66	84,94 - 85,50
39	16,53 - 17,09	85,51 - 86,07
38	15,96 - 16,52	86,08 - 86,64
37	15,39 - 15,95	86,65 - 87,21
36	14,82 - 15,36	87,22 - 87,78
35	14,25 - 14,81	87,79 - 88,35
34	13,68 - 14,23	88,36 - 88,92
33	13,11 - 13,67	88,93 - 89,49
32	12,54 - 13,10	89,50 - 90,06
31	11,97 - 12,53	90,07 - 90,36
30	11,40 - 11,96	90,37 - 91,20
29	10,83 - 11,39	91,21 - 91,77
28	10,26 - 10,82	91,78 - 92,34
27	9,69 - 10,25	92,35 - 92,91
26	9,12 - 9,68	92,92 - 93,48
25	8,55 - 9,11	93,49 - 94,05
24	7,98 - 8,54	94,06 - 94,62
23	7,41 - 7,97	94,63 - 95,19
22	6,84 - 7,40	95,20 - 95,76
21	6,27 - 6,83	95,77 - 96,33
20	5,70 - 6,26	96,34 - 96,90
19	5,13 - 5,69	96,91 - 97,47
18	4,56 - 5,14	97,48 - 98,04
17	3,99 - 4,55	98,05 - 98,61
16	3,42 - 3,98	98,62 - 99,18
15	2,85 - 3,41	99,19 - 99,75
14	2,28 - 2,84	99,76 - 100,32
13	1,71 - 2,27	100,33 - 100,89
12	1,14 - 1,70	100,90 - 101,46
11	0,57 - 1,13	101,47 - 102,03

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,56
9	102,04 - 102,60
8	102,61 - 103,71
7	103,18 - 103,74
6	103,75 - 104,71
5	104,32 - 104,88
4	104,89 - 105,45
3	105,47 - 106,02
2	106,03 - 106,59
1	106,70 - 107,16
0	107,17 - 107,73
	107,74 - 108,30

TABEL 19. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 158 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	52,20	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	51,62 - 52,19	52,21 - 52,78
98	51,04 - 51,61	52,79 - 53,36
97	50,46 - 51,03	53,37 - 53,94
96	49,88 - 50,45	53,95 - 54,52
95	49,30 - 49,87	54,53 - 55,10
94	48,72 - 49,29	55,11 - 55,68
93	48,14 - 48,71	55,69 - 56,26
92	47,56 - 48,13	56,27 - 56,84
91	46,98 - 47,55	56,85 - 57,42
90	46,40 - 46,97	57,43 - 58,00
89	45,82 - 46,39	58,01 - 58,58
88	45,24 - 45,81	58,59 - 59,16
87	44,66 - 45,23	59,17 - 59,74
86	44,08 - 44,65	59,75 - 60,32
85	43,50 - 44,07	60,33 - 60,90
84	42,92 - 43,49	60,91 - 61,48
83	42,34 - 42,91	61,49 - 62,06
82	41,76 - 42,33	62,07 - 62,64
81	41,18 - 41,75	62,65 - 63,22
80	40,60 - 41,17	63,23 - 63,80
79	40,02 - 40,59	63,81 - 64,38
78	39,44 - 40,01	64,39 - 64,96
77	38,86 - 39,43	64,97 - 65,54
76	38,28 - 38,85	65,55 - 66,12
75	37,70 - 38,27	66,13 - 66,70
74	37,12 - 37,69	66,71 - 67,28

Nilai	Berat Badan / Kg
73	36,54 - 37,11
72	35,96 - 36,53
71	35,38 - 35,95
70	34,80 - 35,37
69	34,22 - 34,79
68	33,64 - 34,21
67	33,06 - 33,63
66	32,48 - 33,05
65	31,90 - 32,47
64	31,32 - 31,89
63	30,74 - 31,31
62	30,16 - 30,73
61	29,58 - 30,15
60	29,00 - 29,57
59	28,42 - 28,99
58	27,84 - 28,41
57	27,26 - 27,83
56	26,68 - 27,25
55	26,10 - 26,67
54	25,52 - 26,09
53	24,94 - 25,51
52	23,78 - 24,35
51	23,78 - 24,35
50	23,20 - 23,77
49	22,62 - 23,19
48	22,04 - 22,61
47	21,46 - 22,03
46	20,88 - 21,45
45	20,30 - 20,87
44	19,72 - 20,29
43	19,14 - 19,71
	67,29 - 67,86
	67,87 - 68,44
	68,45 - 69,02
	69,03 - 69,60
	69,61 - 70,18
	70,19 - 70,76
	70,77 - 71,34
	71,35 - 71,92
	71,93 - 72,50
	72,51 - 73,08
	73,09 - 73,66
	73,67 - 74,24
	74,25 - 74,82
	74,83 - 75,40
	75,41 - 75,98
	75,99 - 76,56
	76,57 - 77,14
	77,15 - 77,72
	77,73 - 78,30
	78,31 - 78,88
	78,89 - 79,46
	79,47 - 80,04
	80,05 - 80,62
	81,63 - 81,20
	81,21 - 81,78
	81,79 - 82,36
	82,37 - 82,94
	82,95 - 83,52
	83,53 - 84,10
	84,11 - 84,68
	84,67 - 85,26

Nilai	Berat Badan / Kg
42	18,56 - 19,13
41	17,98 - 18,55
40	17,40 - 17,97
39	16,82 - 17,39
38	16,24 - 16,81
37	15,66 - 16,23
36	15,08 - 15,65
35	14,50 - 15,07
34	13,92 - 14,49
33	13,34 - 13,91
32	12,76 - 13,33
31	12,18 - 12,75
30	11,60 - 12,17
29	11,02 - 11,59
28	10,44 - 11,01
27	9,86 - 10,43
26	9,28 - 9,85
25	8,70 - 9,27
24	8,12 - 8,69
23	7,54 - 8,11
22	6,96 - 7,53
21	6,38 - 6,95
20	5,80 - 6,37
19	5,22 - 5,79
18	4,64 - 5,21
17	4,06 - 4,63
16	3,48 - 4,05
15	2,90 - 3,47
14	2,32 - 2,89
13	1,74 - 2,31
12	1,16 - 1,73

Nilai	Berat Badan / Kg	
11	0,58 - 1,15	103,25 - 103,82
10	0,00 - 0,57	103,83 - 104,40
9		104,41 - 104,98
8		104,99 - 105,56
7		105,57 - 106,14
6		106,15 - 106,72
5		106,73 - 107,30
4		107,31 - 107,88
3		107,89 - 108,46
2		108,47 - 109,04
1		109,05 - 109,62
0		109,63 - 110,20

TABEL 20. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 159 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	53,10	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	52,51 - 53,09	53,11 - 53,69
98	51,92 - 52,50	53,70 - 54,28
97	51,33 - 51,91	54,29 - 54,87
96	50,74 - 51,32	54,88 - 55,46
95	50,15 - 50,73	55,47 - 56,05
94	49,56 - 50,14	56,06 - 56,64
93	48,97 - 49,55	56,65 - 57,23
92	48,38 - 48,96	57,24 - 57,82
91	47,79 - 48,37	57,83 - 58,41
90	47,20 - 47,78	58,42 - 59,00
89	46,61 - 47,19	59,01 - 59,59
88	46,02 - 46,60	59,60 - 60,18
87	45,43 - 46,01	60,19 - 60,77
86	44,84 - 45,42	60,78 - 61,36
85	44,25 - 44,83	61,37 - 61,95
84	43,66 - 44,24	61,96 - 62,54
83	43,07 - 43,65	62,55 - 63,13
82	42,48 - 43,06	63,14 - 63,72
81	41,89 - 42,47	63,73 - 64,31
80	41,30 - 41,87	64,32 - 64,90
79	40,71 - 41,29	64,91 - 65,49
78	40,12 - 40,70	65,50 - 66,08
77	39,53 - 40,11	66,09 - 66,67
76	38,94 - 39,52	66,68 - 67,26
75	38,35 - 38,93	67,27 - 67,85
74	37,76 - 38,34	67,86 - 68,44
73	37,17 - 37,75	68,45 - 69,03

Nilai	Berat Badan / Kg
72	36,58 - 37,16
71	35,99 - 36,57
70	34,40 - 35,98
69	34,81 - 35,39
68	34,22 - 34,80
67	33,63 - 34,21
66	33,04 - 33,62
65	32,45 - 33,03
64	31,86 - 32,44
63	31,27 - 31,85
62	30,68 - 31,26
61	30,09 - 30,67
60	29,50 - 30,08
59	28,91 - 29,49
58	28,32 - 28,90
57	27,73 - 28,31
56	27,14 - 27,72
55	26,55 - 27,13
54	25,96 - 26,54
53	25,37 - 25,95
52	24,78 - 25,36
51	24,19 - 24,77
50	23,60 - 24,18
49	23,01 - 23,59
48	22,42 - 23,00
47	21,83 - 22,41
46	21,24 - 21,82
45	20,65 - 21,23
44	20,06 - 20,64
43	19,47 - 20,05
42	18,88 - 19,46

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	18,29 - 18,87	87,31 - 87,91
40	17,70 - 18,28	87,92 - 88,50
39	17,11 - 17,69	88,51 - 89,09
38	16,52 - 17,10	89,10 - 89,68
37	15,93 - 16,51	89,69 - 90,27
36	15,34 - 15,92	90,28 - 90,86
35	14,75 - 15,33	90,89 - 91,45
34	14,16 - 14,74	91,46 - 92,04
33	13,57 - 14,15	92,05 - 92,63
32	12,98 - 13,56	92,64 - 93,22
31	12,39 - 12,97	93,23 - 93,81
30	11,80 - 12,38	93,82 - 94,40
29	11,21 - 11,79	94,41 - 94,99
28	10,62 - 11,20	95,00 - 95,58
27	10,03 - 10,61	95,59 - 96,17
26	9,44 - 10,02	96,18 - 96,76
25	8,85 - 9,43	96,77 - 97,35
24	8,26 - 8,84	97,36 - 97,94
23	7,67 - 8,25	97,95 - 98,53
22	7,08 - 7,66	98,54 - 99,12
21	6,49 - 7,07	99,13 - 99,71
20	5,90 - 6,48	99,72 - 100,30
19	5,31 - 5,89	100,31 - 100,89
18	4,72 - 5,30	100,90 - 101,48
17	4,13 - 4,71	101,49 - 102,07
16	3,54 - 4,12	102,08 - 102,66
15	2,95 - 3,53	102,67 - 103,25
14	2,36 - 2,94	103,26 - 103,84
13	1,77 - 2,35	103,85 - 104,43
12	1,18 - 1,76	104,44 - 105,02
11	0,59 - 1,17	105,03 - 105,61

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,58
9	105,62 - 106,20
8	106,21 - 106,79
7	106,80 - 107,38
6	107,39 - 107,97
5	107,98 - 108,56
4	108,57 - 109,15
3	109,16 - 109,74
2	109,75 - 110,33
1	110,34 - 110,92
0	110,93 - 111,51
	111,52 - 112,10

TABEL 21. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 160 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	54,00	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	53,40 - 53,99	54,01 - 54,60
98	52,80 - 53,39	54,61 - 55,20
97	52,20 - 52,79	55,21 - 55,80
96	51,60 - 52,19	55,81 - 56,40
95	51,00 - 51,59	56,41 - 57,00
94	50,40 - 50,99	57,01 - 57,60
93	48,80 - 50,39	57,61 - 58,20
92	49,20 - 49,79	58,21 - 58,80
91	48,60 - 49,19	58,81 - 59,40
90	48,00 - 48,59	59,41 - 60,00
89	47,40 - 47,99	60,01 - 60,60
88	46,80 - 47,39	60,61 - 61,20
87	46,20 - 46,79	61,21 - 61,80
86	45,60 - 46,19	61,81 - 62,40
85	45,00 - 45,59	62,41 - 63,00
84	44,40 - 44,99	63,01 - 63,60
83	43,80 - 44,39	63,61 - 64,20
82	43,20 - 43,79	64,21 - 64,80
81	42,60 - 43,19	64,81 - 65,40
80	42,00 - 42,59	65,41 - 66,00
79	41,40 - 41,99	66,01 - 66,60
78	40,80 - 41,39	66,61 - 67,20
77	40,20 - 40,78	67,21 - 67,80
76	39,60 - 40,19	67,81 - 68,40
75	39,00 - 39,59	68,41 - 69,00
74	38,40 - 38,99	69,01 - 69,60

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	37,80 - 38,39	69,61 - 70,20
72	37,20 - 37,79	70,21 - 70,80
71	36,60 - 37,19	70,81 - 71,40
70	36,00 - 36,59	71,41 - 72,00
69	35,40 - 35,99	72,01 - 72,60
68	34,80 - 35,39	72,61 - 73,20
67	34,20 - 34,79	73,21 - 73,80
66	33,60 - 34,19	73,81 - 74,40
65	33,00 - 33,59	74,41 - 75,00
64	32,40 - 32,99	75,01 - 75,60
63	31,80 - 32,39	75,61 - 76,20
62	31,20 - 31,79	76,21 - 76,80
61	30,60 - 31,19	76,81 - 77,40
60	30,00 - 30,59	77,41 - 78,00
59	29,40 - 29,99	78,01 - 78,60
58	28,80 - 29,39	78,61 - 79,20
57	28,20 - 28,79	79,21 - 79,80
56	27,60 - 28,11	79,81 - 80,40
55	27,00 - 27,59	81,41 - 81,00
54	26,40 - 26,99	81,01 - 81,60
53	25,80 - 26,39	81,61 - 82,20
52	25,20 - 25,79	82,21 - 82,80
51	24,60 - 25,19	82,81 - 83,40
50	24,00 - 24,59	83,41 - 84,00
49	23,40 - 23,99	84,01 - 84,60
48	22,80 - 23,39	84,61 - 85,20
47	22,20 - 22,79	85,21 - 85,80
46	21,60 - 22,19	85,81 - 86,40
45	21,00 - 21,59	86,41 - 87,00
44	20,40 - 20,99	87,01 - 87,60
43	19,80 - 20,39	87,61 - 88,20

Nilai	Berat Badan / Kg	
42	19,20 - 19,79	88,21 - 88,80
41	18,60 - 19,19	88,81 - 89,40
40	18,00 - 19,59	89,41 - 90,00
39	17,40 - 17,99	90,01 - 90,60
38	16,80 - 17,39	90,61 - 90,20
37	16,20 - 16,79	91,21 - 91,80
36	15,60 - 16,19	81,81 - 92,40
35	15,00 - 15,59	92,41 - 93,00
34	14,40 - 14,99	93,01 - 93,60
33	13,80 - 14,39	93,61 - 94,20
32	13,20 - 13,79	94,21 - 94,80
31	12,60 - 13,19	94,81 - 95,40
30	12,00 - 12,59	95,41 - 96,00
29	11,40 - 11,99	96,01 - 96,60
28	10,80 - 11,39	96,61 - 97,20
27	10,20 - 10,79	97,21 - 97,80
26	9,60 - 10,19	97,81 - 98,40
25	9,00 - 9,59	98,41 - 99,00
24	8,40 - 8,99	99,01 - 99,60
23	7,80 - 8,39	99,61 - 100,20
22	7,20 - 7,79	100,21 - 100,80
21	6,60 - 7,19	101,41 - 102,00
20	6,00 - 6,59	102,01 - 102,60
19	5,40 - 5,99	103,21 - 103,80
18	4,80 - 5,39	103,81 - 104,40
17	4,20 - 4,79	104,41 - 105,00
16	3,60 - 4,19	105,01 - 105,60
15	3,00 - 3,59	105,61 - 106,20
14	2,40 - 2,99	106,21 - 106,80
13	1,80 - 2,39	106,81 - 107,40
12	1,20 - 1,79	107,41 - 108,00
11	0,60 - 1,19	108,01 - 108,60

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,59
9	107,41 - 108,00
8	108,01 - 108,60
7	108,61 - 109,20
6	109,21 - 109,80
5	109,81 - 110,40
4	110,41 - 111,00
3	111,01 - 111,60
2	111,61 - 112,20
1	112,21 - 112,80
0	112,81 - 113,40
	113,41 - 114,00

TABEL 22. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 161 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	54,90	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	54,29 - 54,89	54,91 - 55,51
98	53,68 - 54,28	55,52 - 56,12
97	53,07 - 53,67	56,13 - 56,73
96	52,46 - 53,06	56,74 - 57,34
95	51,85 - 52,45	57,35 - 57,95
94	51,24 - 51,84	57,96 - 58,56
93	50,63 - 51,23	58,57 - 59,17
92	50,02 - 50,62	59,18 - 59,78
91	49,41 - 50,01	59,79 - 60,39
90	48,80 - 49,40	60,40 - 61,00
89	48,19 - 48,79	61,01 - 61,61
88	47,58 - 48,18	61,62 - 62,22
87	46,97 - 47,57	62,23 - 62,83
86	46,36 - 46,96	62,84 - 63,44
85	45,75 - 46,35	63,45 - 64,05
84	45,14 - 45,74	64,06 - 64,66
83	44,53 - 45,13	64,67 - 65,27
82	43,92 - 44,52	65,28 - 65,88
81	43,31 - 43,91	65,89 - 66,49
80	42,70 - 43,30	66,50 - 67,10
79	42,09 - 42,69	67,11 - 67,71
78	41,48 - 42,08	67,72 - 68,32
77	40,87 - 41,47	68,33 - 68,93
76	39,65 - 40,86	68,94 - 69,54
75	39,04 - 40,25	69,55 - 70,15
74	39,04 - 39,64	70,16 - 70,76
73	38,43 - 39,03	70,77 - 71,37

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

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	18,91 - 19,51	90,29 - 90,89
40	18,30 - 18,90	90,90 - 91,50
39	17,69 - 18,29	91,51 - 92,11
38	17,08 - 17,68	92,12 - 92,72
37	16,47 - 17,07	92,73 - 93,33
36	15,86 - 16,46	93,34 - 93,94
35	15,25 - 15,85	93,95 - 94,55
34	14,64 - 15,24	94,56 - 95,16
33	14,03 - 14,63	95,17 - 95,77
32	13,42 - 14,02	95,78 - 96,38
31	12,81 - 13,41	96,39 - 96,99
30	12,20 - 12,80	97,00 - 97,60
29	11,59 - 12,18	97,61 - 98,21
28	10,98 - 11,58	98,22 - 98,82
27	10,37 - 10,97	98,83 - 99,43
26	9,76 - 10,36	99,44 - 100,04
25	9,15 - 9,75	100,05 - 100,65
24	8,54 - 9,14	100,66 - 101,26
23	7,93 - 8,53	101,27 - 101,87
22	7,32 - 7,92	101,88 - 102,48
21	6,71 - 7,31	102,49 - 103,09
20	6,10 - 6,70	103,10 - 103,70
19	5,49 - 6,09	103,71 - 104,31
18	4,88 - 5,48	104,32 - 104,92
17	4,27 - 4,87	104,93 - 105,53
16	3,66 - 4,26	105,54 - 106,14
15	3,05 - 3,65	106,15 - 106,75
14	2,44 - 3,04	106,76 - 107,36
13	1,83 - 2,43	107,37 - 107,97
12	1,22 - 1,82	107,98 - 108,58
11	0,61 - 1,21	108,59 - 109,19

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,60
9	109,20 - 109,80
8	109,81 - 110,41
7	110,42 - 111,02
6	111,03 - 111,63
5	111,64 - 112,24
4	112,25 - 112,85
3	112,86 - 113,46
2	113,47 - 114,07
1	114,08 - 114,68
0	114,69 - 115,29
	115,30 - 115,90

TABEL 23. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 162 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	55,80	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	55,18 - 55,79	55,81 - 56,42
98	54,56 - 55,17	56,43 - 57,04
97	53,94 - 54,55	57,05 - 57,66
96	53,32 - 53,93	57,67 - 58,28
95	52,70 - 53,31	58,29 - 58,90
94	52,08 - 52,69	58,91 - 59,52
93	51,46 - 52,07	59,53 - 60,14
92	50,84 - 51,43	60,15 - 60,76
91	50,22 - 50,83	60,77 - 61,38
90	49,60 - 50,21	61,39 - 62,00
89	48,98 - 49,59	62,01 - 62,62
88	48,36 - 48,97	62,63 - 63,24
87	47,74 - 48,35	63,25 - 63,86
86	47,12 - 47,73	63,87 - 64,48
85	46,50 - 47,11	64,49 - 65,10
84	45,88 - 46,49	65,11 - 65,72
83	45,26 - 45,87	65,73 - 66,34
82	44,64 - 45,25	66,35 - 66,96
81	44,02 - 44,63	66,97 - 67,58
80	43,40 - 44,01	67,59 - 68,20
79	42,78 - 43,39	68,21 - 68,82
78	42,16 - 42,77	68,83 - 69,44
77	41,54 - 42,15	69,45 - 70,06
76	40,92 - 41,53	70,07 - 70,68
75	40,30 - 40,91	70,69 - 71,30
74	39,68 - 40,29	71,31 - 71,92
73	39,06 - 39,67	71,93 - 72,54

Nilai	Berat Badan / Kg
72	38,44 - 39,05
71	37,82 - 38,43
70	37,20 - 37,81
69	36,58 - 37,19
68	35,96 - 36,57
67	35,34 - 35,95
66	34,72 - 35,33
65	34,10 - 34,71
64	33,48 - 34,09
63	32,86 - 33,47
62	32,24 - 32,85
61	31,62 - 32,23
60	31,00 - 31,61
59	30,38 - 30,99
58	29,76 - 30,37
57	29,14 - 29,75
56	28,52 - 29,13
55	27,90 - 28,51
54	27,28 - 27,89
53	26,66 - 27,27
52	26,04 - 26,65
51	25,42 - 26,03
50	24,80 - 25,41
49	24,18 - 24,79
48	23,56 - 24,17
47	22,94 - 23,55
46	22,32 - 22,93
45	21,70 - 22,31
44	21,08 - 21,69
43	20,46 - 21,07
42	19,84 - 20,45
72	72,55 - 73,16
71	73,17 - 73,78
70	73,79 - 74,40
69	74,41 - 75,02
68	75,03 - 75,64
67	75,65 - 76,26
66	76,27 - 76,88
65	76,89 - 77,50
64	77,51 - 78,12
63	78,13 - 78,74
62	78,75 - 79,36
61	79,37 - 79,98
60	79,99 - 80,60
59	80,61 - 81,22
58	81,23 - 81,84
57	81,85 - 82,46
56	82,47 - 83,08
55	83,09 - 83,70
54	83,71 - 84,32
53	84,33 - 84,94
52	84,95 - 85,56
51	85,57 - 86,18
50	86,19 - 86,80
49	86,81 - 87,42
48	87,43 - 88,04
47	88,05 - 88,66
46	88,67 - 89,28
45	89,29 - 89,90
44	89,91 - 90,52
43	90,53 - 91,14
42	91,15 - 91,76

Nilai	Berat Badan / Kg
41	19,22 - 19,83
40	18,60 - 19,21
39	17,98 - 18,59
38	17,36 - 17,97
37	16,74 - 17,35
36	16,12 - 16,73
35	15,50 - 16,11
34	14,88 - 15,49
33	14,26 - 14,87
32	13,64 - 14,25
31	13,02 - 13,63
30	12,40 - 13,01
29	11,78 - 12,39
28	11,16 - 11,77
27	10,54 - 11,15
26	9,92 - 10,53
25	9,30 - 9,91
24	8,68 - 9,29
23	8,06 - 8,67
22	7,44 - 8,05
21	6,82 - 7,43
20	6,20 - 6,81
19	5,58 - 6,19
18	4,96 - 5,57
17	4,34 - 4,95
16	3,72 - 4,33
15	3,10 - 3,71
14	2,48 - 3,09
13	1,86 - 2,47
12	1,24 - 1,85
11	0,62 - 1,23

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,61
9	110,99 - 111,60
8	111,61 - 112,22
7	112,23 - 112,84
6	112,85 - 113,36
5	113,37 - 114,08
4	114,09 - 114,70
3	114,71 - 115,32
2	115,33 - 115,94
1	115,95 - 116,56
0	116,57 - 117,18
	117,19 - 117,80

TABEL 24. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 163 cm

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

Nilai	Berat Badan / Kg
72	39,06 - 39,68
71	38,43 - 39,05
70	37,80 - 38,42
69	37,17 - 37,79
68	36,54 - 37,16
67	35,91 - 36,53
66	35,28 - 35,90
65	34,65 - 35,27
64	34,02 - 34,64
63	33,39 - 34,01
62	32,76 - 33,38
61	32,13 - 32,75
60	31,50 - 32,12
59	30,87 - 31,49
58	30,24 - 30,86
57	29,61 - 30,23
56	28,98 - 29,60
55	28,35 - 28,97
54	27,72 - 28,34
53	27,09 - 27,71
52	26,46 - 27,08
51	25,83 - 26,45
50	25,20 - 25,82
49	24,57 - 25,19
48	23,94 - 24,56
47	23,31 - 23,93
46	22,68 - 23,30
45	22,05 - 22,67
44	21,42 - 22,04
43	20,79 - 21,41
42	20,16 - 20,78
	73,72 - 74,34
	74,34 - 74,97
	74,97 - 75,60
	75,61 - 76,23
	76,24 - 76,86
	76,87 - 77,49
	77,50 - 78,12
	78,13 - 78,75
	78,76 - 79,38
	79,39 - 80,01
	80,02 - 80,64
	80,65 - 81,27
	81,28 - 81,90
	81,91 - 82,53
	82,54 - 83,15
	83,17 - 83,79
	83,80 - 84,42
	84,43 - 85,05
	85,06 - 85,68
	85,69 - 86,31
	86,32 - 86,94
	86,95 - 87,57
	87,58 - 88,20
	88,21 - 88,83
	88,84 - 89,46
	89,47 - 90,09
	90,10 - 90,72
	90,73 - 91,35
	91,36 - 91,98
	91,99 - 92,61
	92,62 - 93,24

Nilai	Berat Badan / Kg
41	19,53 - 20,15
40	18,90 - 19,52
39	18,27 - 18,89
38	17,64 - 18,26
37	17,01 - 17,63
36	16,38 - 17,00
35	15,75 - 16,37
34	15,12 - 15,74
33	14,49 - 15,11
32	13,86 - 14,48
31	13,23 - 13,85
30	12,60 - 13,22
29	11,97 - 12,59
28	11,34 - 11,96
27	10,71 - 11,33
26	10,08 - 10,69
25	9,45 - 10,07
24	8,82 - 9,44
23	8,19 - 8,81
22	7,56 - 8,18
21	6,93 - 7,55
20	6,30 - 6,92
19	5,67 - 6,29
18	5,04 - 5,66
17	4,41 - 5,03
16	3,78 - 4,40
15	3,15 - 3,77
14	2,52 - 3,14
13	1,89 - 2,51
12	1,26 - 1,88
11	0,63 - 1,25

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,62
9	112,78 - 113,40
8	113,41 - 114,03
7	114,04 - 114,66
6	114,67 - 115,20
5	115,29 - 115,92
4	115,93 - 116,55
3	116,56 - 117,18
2	117,19 - 117,81
1	117,82 - 118,44
0	118,45 - 119,07
	119,08 - 119,70

TABEL 25. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 164 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	57,60	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	56,96 - 57,59	57,61 - 58,24
98	56,32 - 56,95	58,25 - 58,88
97	55,68 - 56,31	58,89 - 59,52
96	55,04 - 55,67	59,53 - 60,16
95	54,40 - 55,03	60,17 - 60,80
94	53,76 - 54,39	60,81 - 61,44
93	53,12 - 53,75	61,45 - 62,08
92	52,48 - 53,11	62,09 - 62,72
91	51,84 - 52,47	62,73 - 63,36
90	51,20 - 51,83	63,37 - 64,00
89	50,56 - 51,19	64,01 - 64,64
88	49,92 - 50,55	64,65 - 65,28
87	49,28 - 49,91	65,28 - 65,92
86	48,64 - 49,27	65,93 - 66,56
85	48,00 - 48,63	66,57 - 67,20
84	47,36 - 47,99	67,21 - 67,84
83	46,72 - 47,35	67,85 - 68,48
82	46,08 - 46,71	68,49 - 69,12
81	45,44 - 46,07	69,13 - 69,76
80	44,80 - 45,43	69,77 - 70,40
79	44,16 - 44,79	70,41 - 71,04
78	43,52 - 44,15	71,05 - 71,68
77	42,88 - 43,51	71,69 - 72,32
76	42,24 - 42,87	72,33 - 72,96
75	41,60 - 42,23	72,97 - 73,60
74	40,96 - 41,59	73,61 - 74,24
73	40,32 - 40,95	74,25 - 74,88

Nilai	Berat Badan / Kg
72	39,68 - 40,31
71	39,04 - 39,67
70	38,40 - 39,03
69	37,76 - 38,39
68	37,12 - 37,75
67	36,48 - 37,11
66	35,84 - 36,47
65	35,20 - 35,83
64	34,56 - 35,19
63	33,92 - 34,55
62	33,28 - 33,91
61	32,64 - 33,27
60	32,00 - 32,63
59	31,36 - 31,99
58	30,72 - 31,35
57	30,08 - 30,71
56	29,44 - 30,07
55	28,80 - 29,43
54	28,16 - 28,79
53	27,52 - 28,15
52	26,88 - 27,51
51	26,24 - 26,87
50	25,60 - 26,23
49	24,96 - 25,59
48	24,32 - 24,95
47	23,68 - 24,31
46	23,04 - 23,67
45	22,40 - 23,03
44	21,76 - 22,39
43	21,12 - 21,75
42	20,48 - 21,11

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	19,84 - 20,47	94,73 - 95,36
40	19,20 - 19,83	95,37 - 96,00
39	18,56 - 19,19	96,01 - 96,64
38	17,92 - 18,55	96,65 - 97,28
37	17,28 - 17,91	97,29 - 97,92
36	16,64 - 17,27	97,93 - 98,56
35	16,00 - 16,63	98,57 - 99,20
34	15,36 - 15,99	99,21 - 99,84
33	14,72 - 15,35	99,85 - 100,48
32	14,08 - 14,71	100,49 - 101,12
31	13,44 - 14,07	101,13 - 101,76
30	12,80 - 13,43	101,77 - 102,40
29	12,16 - 12,79	102,41 - 103,04
28	11,52 - 12,15	103,05 - 103,68
27	10,88 - 11,51	103,69 - 104,32
26	10,24 - 10,87	104,33 - 104,96
25	9,60 - 10,23	104,97 - 105,60
24	8,96 - 9,59	105,61 - 106,24
23	8,32 - 8,95	106,25 - 106,88
22	7,68 - 8,31	106,89 - 107,52
21	7,04 - 7,67	107,53 - 108,16
20	6,40 - 7,03	108,17 - 108,80
19	5,76 - 6,39	108,81 - 109,44
18	5,12 - 5,75	109,45 - 110,08
17	4,48 - 5,11	110,09 - 110,72
16	3,84 - 4,47	110,73 - 111,36
15	3,20 - 3,83	111,37 - 112,00
14	2,56 - 3,19	112,01 - 112,64
13	1,92 - 2,55	112,65 - 113,28
12	1,28 - 1,91	113,29 - 113,92
11	0,64 - 1,27	113,93 - 114,56

Nilai		Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,63	114,57 - 115,20
9		115,21 - 115,84
8		115,85 - 116,48
7		117,49 - 117,12
6		117,13 - 117,76
5		117,77 - 118,40
4		118,41 - 119,04
3		119,05 - 119,68
2		119,69 - 120,32
1		120,33 - 120,96
0		120,97 - 121,60

TABEL 26. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 165 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	58,50	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	57,85 - 58,49	58,51 - 59,15
98	57,20 - 57,84	59,16 - 59,80
97	56,55 - 57,19	59,81 - 60,45
96	55,90 - 56,54	60,46 - 61,10
95	55,25 - 55,89	61,11 - 61,75
94	54,60 - 55,24	61,76 - 62,40
93	53,95 - 54,59	62,41 - 63,05
92	53,30 - 53,94	63,06 - 63,70
91	52,65 - 53,29	63,71 - 64,35
90	52,00 - 52,64	64,36 - 65,00
89	51,35 - 51,99	65,01 - 65,65
88	50,70 - 51,34	65,66 - 66,30
87	50,05 - 50,69	66,71 - 66,95
86	49,40 - 50,04	66,96 - 67,60
85	48,75 - 49,39	67,61 - 68,25
84	48,10 - 48,74	68,26 - 68,90
83	47,45 - 48,09	68,91 - 69,55
82	46,80 - 47,44	69,56 - 70,20
81	46,15 - 46,79	70,21 - 70,85
80	45,50 - 46,14	70,86 - 71,50
79	44,85 - 45,49	71,51 - 72,15
78	44,20 - 44,84	72,16 - 72,80
77	43,55 - 44,19	72,81 - 73,45
76	42,90 - 43,54	73,46 - 74,10
75	41,25 - 42,89	74,11 - 75,75
74	41,60 - 42,24	74,76 - 75,40

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	40,95 - 41,59	75,41 - 76,05
72	40,30 - 40,94	76,06 - 76,70
71	39,65 - 40,29	76,71 - 77,35
70	39,00 - 39,64	77,36 - 78,00
69	38,35 - 36,99	78,01 - 78,65
68	37,70 - 38,34	78,66 - 79,30
67	37,05 - 37,69	79,31 - 79,95
66	36,40 - 37,04	79,96 - 80,60
65	35,75 - 36,39	80,61 - 81,25
64	35,10 - 35,74	81,26 - 81,90
63	34,45 - 35,09	81,91 - 82,55
62	33,80 - 34,44	82,55 - 83,20
61	33,15 - 33,79	83,21 - 83,85
60	32,50 - 33,14	83,85 - 84,50
59	31,85 - 32,49	84,51 - 85,15
58	31,20 - 31,84	85,16 - 85,80
57	30,55 - 31,19	85,81 - 86,45
56	29,90 - 30,54	86,46 - 87,10
55	29,25 - 29,89	87,11 - 87,75
54	28,60 - 29,24	87,76 - 88,40
53	27,95 - 28,59	88,41 - 89,05
52	27,30 - 27,94	89,06 - 89,70
51	26,65 - 27,29	89,71 - 90,35
50	26,00 - 26,64	90,36 - 91,00
49	25,35 - 25,99	91,01 - 91,65
48	24,70 - 25,34	91,66 - 92,30
47	24,05 - 24,69	92,31 - 92,95
46	23,40 - 24,04	92,96 - 93,60
45	22,75 - 23,39	93,61 - 94,25
44	22,10 - 22,74	94,26 - 94,90
43	21,45 - 22,09	94,91 - 95,55

Nilai	Berat Badan / Kg	
42	20,80 - 21,44	95,56 - 96,20
41	20,15 - 20,79	96,21 - 96,85
40	19,50 - 20,14	96,86 - 97,50
39	18,85 - 19,49	97,51 - 98,15
38	18,20 - 18,84	98,16 - 98,80
37	17,55 - 18,19	98,81 - 99,45
36	16,90 - 17,54	99,46 - 100,10
35	16,25 - 16,89	100,11 - 100,75
34	15,60 - 16,24	100,76 - 101,40
33	14,95 - 15,59	101,41 - 102,05
32	14,30 - 14,94	102,06 - 102,70
31	13,65 - 14,29	102,71 - 103,35
30	13,00 - 13,64	103,36 - 104,00
29	12,35 - 12,99	104,01 - 104,65
28	11,70 - 12,34	104,66 - 105,30
27	11,05 - 11,69	105,31 - 105,95
26	10,40 - 11,04	105,95 - 106,60
25	9,75 - 10,39	106,61 - 107,25
24	9,10 - 9,74	107,26 - 107,90
23	8,45 - 9,09	107,91 - 108,55
22	7,80 - 8,44	108,56 - 109,20
21	7,15 - 7,79	109,21 - 109,85
20	6,50 - 7,14	109,86 - 110,50
19	5,85 - 6,49	110,51 - 111,15
18	5,20 - 5,84	111,16 - 111,80
17	4,55 - 5,19	111,81 - 112,45
16	3,90 - 4,54	112,46 - 113,10
15	3,25 - 3,89	113,11 - 113,75
14	2,60 - 3,24	113,76 - 114,40
13	1,95 - 2,59	114,41 - 115,05
12	1,30 - 1,94	115,06 - 115,70
11	0,65 - 1,29	115,71 - 116,35

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,64
9	116,36 - 117,00
8	117,01 - 117,65
7	117,66 - 118,30
6	118,31 - 118,95
5	119,96 - 119,60
4	119,61 - 120,25
3	120,25 - 120,90
2	120,91 - 121,55
1	121,56 - 122,20
0	122,21 - 122,85
	122,86 - 123,50

TABEL 27. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 166 cm

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

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

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	20,46 - 21,11	07,69 - 98,34
40	19,80 - 20,45	98,35 - 99,00
39	19,14 - 19,79	99,01 - 99,60
38	18,48 - 19,13	99,67 - 100,32
37	17,82 - 18,47	100,33 - 100,98
36	17,16 - 17,81	100,99 - 101,64
35	16,50 - 17,15	101,65 - 102,30
34	15,84 - 16,49	102,31 - 102,96
33	15,18 - 15,83	102,97 - 103,62
32	14,52 - 15,17	103,63 - 104,28
31	13,86 - 14,51	104,29 - 104,94
30	13,20 - 13,85	104,95 - 105,60
29	12,54 - 13,19	105,61 - 106,26
28	11,88 - 12,53	106,27 - 106,92
27	11,22 - 11,87	106,93 - 107,58
26	10,56 - 11,21	107,59 - 108,24
25	9,90 - 10,55	108,25 - 108,90
24	9,24 - 9,89	108,91 - 109,56
23	8,58 - 9,23	109,57 - 110,22
22	7,92 - 8,57	110,23 - 110,88
21	7,26 - 7,91	110,89 - 111,54
20	6,60 - 7,25	111,54 - 112,20
19	5,94 - 6,59	112,21 - 112,86
18	5,28 - 5,93	112,87 - 113,52
17	4,62 - 5,27	113,53 - 114,18
16	3,96 - 4,61	114,19 - 114,84
15	3,30 - 3,95	114,85 - 115,50
14	2,64 - 3,29	115,51 - 116,16
13	1,98 - 2,63	116,17 - 116,82
12	1,32 - 1,97	116,83 - 117,48
11	0,66 - 1,31	117,49 - 118,14

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,65
9	118,75 - 118,80
8	118,81 - 119,46
7	119,47 - 120,12
6	120,13 - 120,78
5	120,79 - 121,44
4	121,45 - 122,10
3	122,11 - 122,76
2	122,77 - 123,42
1	123,43 - 124,08
0	124,09 - 124,74
	124,75 - 125,40

TABEL 28. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 167 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	60,30	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	59,63 - 60,29	60,31 - 60,97
98	58,96 - 59,62	60,98 - 61,64
97	58,29 - 58,95	61,65 - 62,31
96	57,62 - 58,28	62,32 - 62,98
95	56,95 - 57,61	62,99 - 63,65
94	56,28 - 56,94	63,66 - 64,32
93	55,61 - 56,27	64,33 - 64,99
92	54,94 - 55,60	65,00 - 65,66
91	54,27 - 54,93	65,67 - 66,33
90	53,60 - 54,26	66,34 - 67,00
89	52,93 - 53,59	67,01 - 67,67
88	52,26 - 52,92	67,68 - 68,34
87	51,59 - 52,25	68,35 - 69,01
86	50,92 - 51,58	69,02 - 69,68
85	50,25 - 50,91	69,69 - 70,35
84	49,58 - 50,24	70,36 - 71,02
83	48,91 - 49,57	71,03 - 71,69
82	48,24 - 48,90	71,70 - 72,36
81	47,57 - 48,23	72,37 - 73,03
80	46,90 - 47,56	73,04 - 73,70
79	46,23 - 46,89	73,71 - 74,37
78	46,56 - 46,22	74,38 - 75,04
77	44,89 - 45,55	75,05 - 75,71
76	44,22 - 44,88	75,72 - 76,38
75	43,55 - 44,21	76,39 - 77,05
74	42,88 - 43,54	77,06 - 77,72
73	42,21 - 42,87	77,73 - 78,39

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	41,54 - 42,20	78,40 - 79,06
71	40,87 - 41,53	79,07 - 79,73
70	40,20 - 40,86	79,74 - 80,40
69	39,53 - 40,19	80,41 - 81,07
68	38,86 - 39,52	81,08 - 81,74
67	38,19 - 38,85	81,75 - 82,41
66	37,52 - 38,18	82,42 - 83,08
65	36,85 - 37,51	83,09 - 83,75
64	36,18 - 36,84	83,76 - 84,42
63	35,51 - 35,17	84,43 - 85,09
62	34,84 - 35,50	85,10 - 85,76
61	34,17 - 34,83	85,77 - 86,43
60	33,50 - 34,16	86,44 - 87,10
59	32,83 - 33,49	87,11 - 87,77
58	32,16 - 32,82	87,78 - 88,44
57	31,49 - 32,15	88,45 - 89,11
56	30,82 - 31,48	89,12 - 89,78
55	30,15 - 30,81	89,79 - 90,45
54	29,48 - 30,14	90,46 - 91,12
53	28,81 - 29,47	91,13 - 91,79
52	28,14 - 28,80	91,80 - 92,46
51	27,47 - 28,13	92,47 - 93,13
50	26,80 - 27,46	93,14 - 93,80
49	26,13 - 26,79	93,81 - 94,47
48	25,46 - 26,12	94,48 - 95,14
47	24,79 - 25,45	95,15 - 95,81
46	24,12 - 24,78	95,82 - 96,48
45	23,45 - 24,11	96,49 - 97,15
44	22,78 - 23,44	97,16 - 97,82
43	22,11 - 22,77	97,83 - 98,49
42	21,44 - 22,10	98,50 - 99,16

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	20,77 - 21,43	99,17 - 99,83
40	20,10 - 20,76	99,84 -100,50
39	19,43 - 20,09	100,51 -101,17
38	18,76 - 19,42	101,18 -101,84
37	18,09 - 18,75	101,85 -102,51
36	17,42 - 18,08	102,52 -103,18
35	16,75 - 17,41	103,19 -103,85
34	16,08 - 16,74	103,86 -104,52
33	15,41 - 16,07	104,53 -105,19
32	14,74 - 15,40	105,20 -105,86
31	14,07 - 14,73	105,87 -106,53
30	13,40 - 14,06	106,54 -107,20
29	12,73 - 13,39	107,21 -107,87
28	12,06 - 12,72	107,88 -108,54
27	11,39 - 12,05	108,55 -109,21
26	10,72 - 11,38	109,22 -109,88
25	10,05 - 10,71	109,89 -110,55
24	9,38 - 10,04	110,56 -111,22
23	8,71 - 9,37	111,23 -111,89
22	8,04 - 8,70	111,90 -112,56
21	7,37 - 8,03	112,57 -113,23
20	6,70 - 7,36	113,24 -113,90
19	6,03 - 6,69	113,91 -114,57
18	5,36 - 6,02	114,58 -115,24
17	4,69 - 5,35	115,25 -115,91
16	4,02 - 4,68	115,92 -116,58
15	3,35 - 4,01	116,59 -117,25
14	2,68 - 3,34	117,26 -117,92
13	2,01 - 2,67	117,93 -118,59
12	1,34 - 2,00	118,60 -119,26
11	0,67 - 1,33	119,27 -119,93

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,66
9	119,94 - 120,60
8	120,61 - 121,27
7	121,28 - 121,94
6	121,95 - 122,61
5	122,62 - 123,28
4	123,29 - 123,95
3	123,96 - 124,62
2	124,63 - 125,29
1	125,30 - 125,96
0	125,97 - 126,63
	126,64 - 127,30

TABEL 29. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 168 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	61,20	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	60,52 - 61,19	61,21 - 61,88
98	59,84 - 60,51	61,89 - 62,56
97	59,16 - 59,63	62,57 - 63,24
96	58,48 - 59,15	63,25 - 63,92
95	57,80 - 58,47	63,93 - 64,60
94	57,12 - 57,79	64,61 - 65,28
93	56,44 - 57,11	65,29 - 65,96
92	55,76 - 56,43	65,97 - 66,64
91	55,08 - 55,75	66,65 - 67,32
90	54,40 - 55,07	67,33 - 68,00
89	53,72 - 54,39	68,01 - 68,68
88	53,04 - 53,71	68,69 - 69,36
87	52,36 - 53,03	69,37 - 70,04
86	51,68 - 52,35	70,05 - 70,72
85	51,00 - 51,67	70,73 - 71,40
84	50,32 - 50,99	71,41 - 72,08
83	49,64 - 50,31	72,09 - 72,76
82	48,96 - 49,63	72,77 - 73,44
81	48,28 - 48,95	73,45 - 74,12
80	47,60 - 48,27	74,13 - 74,80
79	46,92 - 47,59	74,81 - 75,48
78	46,24 - 46,91	75,49 - 76,16
77	45,56 - 46,23	76,17 - 76,84
76	44,88 - 45,55	76,85 - 77,52
75	44,20 - 44,87	77,53 - 78,20
74	43,52 - 44,19	78,21 - 78,88
73	42,84 - 43,51	78,89 - 79,56

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	42,16 - 42,83	79,57 - 80,24
71	41,48 - 42,15	80,25 - 80,92
70	40,80 - 41,47	80,93 - 81,60
69	40,12 - 40,79	81,61 - 82,28
68	39,44 - 40,11	82,29 - 82,96
67	38,76 - 39,43	82,97 - 83,64
66	38,08 - 38,75	83,65 - 84,32
65	37,40 - 38,07	84,33 - 85,00
64	36,72 - 37,39	85,01 - 85,68
63	36,04 - 36,71	85,69 - 86,36
62	35,36 - 36,03	86,37 - 87,04
61	34,68 - 35,35	87,05 - 87,72
60	34,00 - 34,67	87,73 - 88,40
59	33,32 - 33,99	88,41 - 89,08
58	32,64 - 33,31	89,09 - 89,76
57	31,96 - 32,63	89,77 - 90,44
56	31,28 - 31,95	90,45 - 91,12
55	30,60 - 31,27	91,13 - 91,80
54	29,92 - 30,59	91,81 - 92,48
53	29,24 - 29,91	92,49 - 93,16
52	28,56 - 29,23	93,17 - 93,84
51	27,88 - 28,55	93,85 - 94,52
50	27,20 - 27,87	94,53 - 95,20
49	26,52 - 27,19	95,21 - 95,88
48	25,84 - 26,51	95,89 - 96,56
47	25,16 - 25,83	96,57 - 97,24
46	24,48 - 25,15	97,25 - 97,92
45	23,80 - 24,47	97,93 - 98,60
44	23,12 - 23,79	98,61 - 99,28
43	22,44 - 23,11	99,29 - 99,96
42	21,76 - 22,43	99,97 - 100,64
41	21,08 - 21,75	100,75 - 101,42
40	20,40 - 21,07	101,33 - 102,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	19,72 - 20,39	102,01 - 102,68
38	19,04 - 19,71	102,69 - 103,36
37	18,36 - 19,03	103,37 - 104,04
36	17,68 - 18,35	104,05 - 104,72
35	17,00 - 17,67	104,73 - 105,40
34	16,32 - 16,99	105,41 - 106,08
33	15,64 - 16,31	106,09 - 106,76
32	14,96 - 15,63	106,77 - 107,44
31	14,28 - 14,95	107,45 - 108,12
30	13,60 - 14,27	108,13 - 108,80
29	12,92 - 13,59	108,89 - 109,46
28	12,24 - 12,91	109,49 - 110,16
27	11,56 - 12,23	110,17 - 110,84
26	10,88 - 11,55	110,85 - 111,52
25	10,20 - 10,87	111,53 - 112,20
24	9,52 - 10,19	112,21 - 112,88
23	8,84 - 9,51	112,89 - 113,56
22	8,16 - 8,83	113,57 - 114,24
21	7,48 - 8,15	114,25 - 114,92
20	6,80 - 7,47	114,93 - 115,60
19	6,12 - 6,79	115,61 - 116,28
18	5,44 - 6,13	116,29 - 116,96
17	4,76 - 5,43	116,97 - 117,64
16	4,08 - 4,75	117,65 - 118,32
15	3,40 - 4,07	118,33 - 119,00
14	2,72 - 3,39	119,01 - 119,68
13	2,04 - 2,71	119,69 - 120,36
12	1,36 - 2,03	120,37 - 121,04
11	0,68 - 1,35	121,05 - 121,72
10	0,00 - 0,67	121,73 - 122,40
9		122,41 - 123,08
8		123,09 - 123,76

Nilai	Berat Badan / Kg
7	123,77 - 124,44
6	124,45 - 125,12
5	125,13 - 125,80
4	125,81 - 126,48
3	126,49 - 127,16
2	127,17 - 128,84
1	127,85 - 128,52
0	128,53 - 129,20

TABEL 30. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 169 cm

Nilai	Berat Badan / Kg
100/Ideal	62,10
Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	61,41 - 62,09
98	60,70 - 61,40
97	60,03 - 60,69
96	59,34 - 60,02
95	58,65 - 59,33
94	57,96 - 58,64
93	57,27 - 57,95
92	56,58 - 57,26
91	55,89 - 56,57
90	55,20 - 55,88
89	54,51 - 55,19
88	53,82 - 54,50
87	53,13 - 53,81
86	52,44 - 53,12
85	51,75 - 53,43
84	51,06 - 51,74
83	50,27 - 51,05
82	49,68 - 50,26
81	48,99 - 49,67
80	48,30 - 48,98
79	47,61 - 48,29
78	46,92 - 47,60
77	46,23 - 46,91
76	45,54 - 46,22
75	44,85 - 45,53
74	44,16 - 44,84
73	43,47 - 44,15

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	42,78 - 43,46	80,74 - 81,42
71	42,09 - 42,77	81,43 - 82,11
70	41,40 - 42,08	82,12 - 82,80
69	40,77 - 41,39	82,81 - 83,49
68	40,02 - 40,70	83,50 - 84,18
67	39,33 - 40,01	84,19 - 84,87
66	38,64 - 39,32	84,88 - 85,56
65	37,95 - 38,63	85,57 - 86,25
64	37,26 - 37,94	86,26 - 86,94
63	36,57 - 37,25	86,95 - 87,63
62	35,88 - 36,56	87,64 - 88,32
61	35,19 - 35,87	88,33 - 89,01
60	34,50 - 35,18	89,02 - 89,70
59	33,81 - 34,49	89,71 - 90,39
58	33,12 - 33,80	90,40 - 91,08
57	32,43 - 33,11	91,09 - 91,77
56	31,74 - 32,42	91,78 - 92,46
55	31,05 - 31,73	92,47 - 93,15
54	30,36 - 31,04	93,16 - 93,84
53	29,67 - 30,35	93,85 - 94,53
52	28,98 - 29,66	94,54 - 95,22
51	28,29 - 28,97	95,23 - 95,91
50	27,60 - 28,28	95,92 - 96,60
49	26,91 - 27,59	96,61 - 97,29
48	26,22 - 26,90	97,30 - 97,98
47	25,53 - 26,21	97,99 - 98,67
46	24,84 - 25,52	98,68 - 99,36
45	24,15 - 24,83	99,37 - 100,05
44	23,46 - 24,14	100,06 - 100,74
43	22,77 - 23,45	100,75 - 101,43
42	22,08 - 22,76	101,44 - 102,12
41	21,39 - 22,07	102,13 - 102,81

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	20,70 - 21,38	102,82 - 103,50
39	20,01 - 20,69	103,51 - 104,19
38	19,32 - 20,00	104,20 - 104,88
37	18,63 - 19,31	104,89 - 105,57
36	17,94 - 18,62	105,58 - 106,26
35	17,25 - 17,93	106,27 - 106,95
34	16,56 - 17,24	106,96 - 107,64
33	15,87 - 16,55	107,65 - 108,33
32	15,18 - 15,86	108,34 - 109,02
31	14,49 - 15,17	109,03 - 109,71
30	13,80 - 14,48	109,72 - 110,40
29	13,11 - 13,79	110,41 - 111,09
28	12,42 - 13,10	111,10 - 111,78
27	11,73 - 12,41	111,79 - 112,47
26	11,04 - 11,72	112,48 - 113,16
25	10,35 - 11,03	113,17 - 113,85
24	9,66 - 10,34	113,86 - 114,54
23	8,97 - 9,65	114,55 - 115,23
22	8,28 - 8,96	115,24 - 115,92
21	7,59 - 8,27	115,93 - 116,61
20	6,90 - 7,58	116,62 - 117,30
19	6,21 - 6,89	117,31 - 117,99
18	6,52 - 6,20	118,00 - 118,68
17	4,83 - 5,51	118,67 - 119,37
16	4,14 - 4,82	119,38 - 120,06
15	3,45 - 4,13	120,07 - 120,75
14	2,76 - 3,44	120,76 - 121,44
13	2,07 - 2,75	121,45 - 122,13
12	1,38 - 2,06	122,14 - 122,82
11	0,69 - 1,37	122,83 - 123,51
10	0,00 - 0,68	123,52 - 124,20

Nilai	Berat Badan / Kg
9	124,21 - 124,89
8	124,90 - 125,58
7	125,59 - 126,27
6	126,28 - 126,96
5	126,97 - 127,65
4	127,66 - 128,34
3	128,35 - 129,03
2	129,04 - 129,72
1	129,73 - 130,41
0	130,42 - 131,10

TABEL 31. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 170 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
	100/Ideal	63,00
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	62,30 - 62,99	63,01 - 63,70
98	61,60 - 62,29	63,71 - 64,40
97	60,90 - 61,59	64,41 - 65,10
96	60,20 - 60,89	65,11 - 65,80
95	59,50 - 60,19	65,81 - 66,50
94	58,80 - 59,49	66,51 - 67,20
93	58,10 - 58,79	67,21 - 67,90
92	57,40 - 58,09	67,91 - 68,60
91	56,70 - 57,39	68,61 - 69,30
90	56,08 - 56,69	69,31 - 70,00
89	55,30 - 55,99	70,01 - 70,70
88	54,60 - 55,29	70,71 - 71,40
87	53,90 - 54,59	71,41 - 72,10
86	53,20 - 53,89	72,11 - 72,80
85	52,50 - 53,19	72,81 - 73,50
84	51,80 - 52,49	73,51 - 74,20
83	51,10 - 51,39	74,21 - 74,90
82	50,40 - 51,09	74,91 - 75,60
81	49,70 - 50,39	75,61 - 76,30
80	49,00 - 49,09	76,31 - 77,00
79	48,30 - 48,99	77,01 - 77,70
78	47,60 - 48,29	77,71 - 78,40
77	46,90 - 47,59	78,41 - 79,10
76	46,20 - 46,89	79,11 - 79,80
75	45,50 - 46,19	79,81 - 80,80
74	44,80 - 45,49	80,81 - 81,20
73	44,10 - 44,79	81,21 - 81,90

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	43,40 - 44,09	81,91 - 82,60
71	42,70 - 43,39	82,61 - 83,30
70	42,00 - 42,69	83,31 - 84,00
69	41,30 - 41,99	84,01 - 84,70
68	40,60 - 41,29	84,71 - 85,40
67	39,90 - 40,59	85,41 - 86,10
66	39,20 - 39,89	86,11 - 86,80
65	38,50 - 39,19	86,81 - 87,50
64	37,80 - 38,49	87,51 - 88,20
63	37,10 - 37,79	88,21 - 88,90
62	36,40 - 37,09	88,91 - 89,60
61	35,70 - 36,39	89,61 - 90,30
60	35,00 - 35,69	90,31 - 91,00
59	34,30 - 34,99	91,01 - 91,70
58	33,60 - 34,29	91,71 - 92,40
57	32,90 - 33,59	92,41 - 93,10
56	32,20 - 32,89	93,11 - 93,80
55	31,50 - 32,19	93,81 - 94,50
54	30,80 - 31,49	94,51 - 95,20
53	30,10 - 30,79	95,21 - 95,90
52	29,40 - 30,09	95,91 - 96,60
51	28,70 - 29,39	96,61 - 97,30
50	28,00 - 28,69	97,31 - 98,00
49	27,30 - 27,99	98,01 - 98,70
48	26,60 - 27,29	98,71 - 99,40
47	25,90 - 26,59	99,41 - 100,10
46	25,20 - 25,89	100,11 - 100,80
45	24,50 - 25,19	100,81 - 101,50
44	23,80 - 24,49	101,51 - 102,20
43	23,10 - 23,79	102,21 - 102,90
42	22,40 - 23,09	102,91 - 103,60
41	21,70 - 22,39	103,61 - 104,30

Nilai	Berat Badan/Kg	
40	21,00 - 21,69	104,31 - 105,00
39	20,30 - 20,99	105,01 - 107,70
38	19,60 - 20,29	105,71 - 106,40
37	18,90 - 19,59	106,41 - 107,10
36	18,20 - 18,89	107,11 - 107,80
35	17,50 - 18,19	107,81 - 108,50
34	16,80 - 17,49	108,51 - 109,20
33	16,10 - 16,79	109,21 - 109,90
32	15,40 - 16,09	109,91 - 110,60
31	14,70 - 15,39	110,61 - 111,30
30	14,00 - 14,69	111,31 - 112,00
29	13,30 - 13,99	112,01 - 112,70
28	12,60 - 13,29	112,71 - 113,40
27	11,90 - 12,59	113,41 - 114,10
26	11,20 - 11,89	114,11 - 114,80
25	10,50 - 11,19	114,81 - 115,50
24	9,80 - 10,49	115,51 - 116,20
23	9,10 - 9,79	116,21 - 116,90
22	8,40 - 9,09	116,91 - 117,60
21	7,70 - 8,39	117,61 - 118,30
20	7,00 - 7,69	118,31 - 119,00
19	6,30 - 6,99	119,01 - 119,70
18	5,60 - 6,29	119,71 - 120,40
17	4,90 - 5,59	120,41 - 121,10
16	4,20 - 4,89	121,11 - 121,80
15	3,50 - 4,19	121,81 - 122,50
14	2,80 - 3,49	122,51 - 123,20
13	2,10 - 2,79	123,21 - 123,90
12	1,40 - 2,09	123,91 - 124,60
11	0,70 - 1,39	124,61 - 125,30
10	0,00 - 0,69	125,31 - 126,00
9		126,01 - 126,70

Nilai	Berat Badan / Kg
8	126,71 - 127,40
7	127,41 - 128,10
6	128,11 - 128,80
5	128,81 - 129,50
4	129,51 - 130,20
3	130,21 - 130,90
2	130,91 - 131,60
1	131,61 - 132,30
0	132,31 - 133,00

TABEL 32 : Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 171 cm

Nilai	Berat Badan/Kg	
100/Ideal	63,90	
	Di bawah Ideal	Di atas Ideal
99	63,19 - 63,89	63,91 - 64,61
98	62,48 - 63,18	64,62 - 65,32
97	61,77 - 62,47	65,33 - 66,03
96	61,06 - 61,76	66,04 - 66,74
95	60,35 - 61,05	66,75 - 67,45
94	59,64 - 60,34	67,46 - 68,16
93	58,93 - 59,63	68,17 - 68,87
92	58,22 - 58,92	68,88 - 69,58
91	57,51 - 58,21	69,59 - 70,29
90	56,80 - 57,50	70,30 - 71,00
89	56,09 - 56,79	71,01 - 71,71
88	55,38 - 56,08	71,72 - 72,42
87	54,67 - 55,37	72,43 - 73,13
86	53,96 - 54,66	73,14 - 73,84
85	53,25 - 53,95	73,85 - 74,55
84	52,54 - 53,24	74,56 - 75,26
83	51,83 - 52,53	75,27 - 75,97
82	51,12 - 51,82	75,98 - 76,68
81	50,41 - 51,11	76,89 - 77,39
80	49,70 - 50,40	77,40 - 78,10
79	48,99 - 49,69	78,11 - 78,81
78	48,28 - 48,98	78,82 - 79,52
77	47,57 - 48,27	79,53 - 80,23
76	46,86 - 47,56	80,24 - 80,94
75	46,15 - 46,85	80,95 - 81,65
74	45,44 - 46,14	81,66 - 82,36
73	44,73 - 45,43	82,37 - 83,07

Nilai	Berat Badan/Kg	
72	44,02 - 44,72	83,08 - 83,78
71	43,31 - 44,01	83,79 - 84,49
70	42,60 - 43,30	84,50 - 85,20
69	41,89 - 42,59	85,21 - 85,91
68	41,18 - 41,88	85,92 - 86,62
67	40,47 - 41,17	86,63 - 87,33
66	39,76 - 40,46	87,34 - 88,04
65	39,05 - 39,75	88,05 - 88,75
64	38,34 - 39,04	88,76 - 89,46
63	37,63 - 38,33	89,47 - 90,17
62	36,92 - 37,62	90,18 - 90,88
61	36,21 - 36,91	90,89 - 91,59
60	35,50 - 36,20	91,60 - 92,30
59	34,79 - 35,49	92,31 - 93,01
58	34,08 - 34,78	93,02 - 93,72
57	33,37 - 34,07	93,73 - 94,43
56	32,66 - 33,36	94,44 - 95,14
55	31,95 - 32,65	95,15 - 95,85
54	31,24 - 31,94	95,86 - 96,56
53	30,53 - 31,23	96,57 - 97,27
52	29,82 - 30,52	97,28 - 97,98
51	29,11 - 29,81	97,99 - 98,69
50	28,40 - 29,10	98,70 - 99,40
49	27,69 - 28,39	99,41 - 100,11
48	26,98 - 27,68	100,12 - 100,82
47	26,27 - 26,97	100,83 - 101,53
46	25,56 - 26,26	101,54 - 102,24
45	24,85 - 25,55	102,25 - 102,95
44	24,14 - 24,84	102,96 - 103,66
43	23,43 - 24,13	103,67 - 104,37
42	22,72 - 23,42	104,38 - 105,08
41	22,01 - 22,71	105,09 - 105,79

Nilai	Berat Badan/Kg	
40	21,30 - 22,00	105,80 - 106,50
39	20,59 - 21,29	106,51 - 107,21
38	19,88 - 20,58	107,22 - 107,92
37	19,17 - 19,87	107,93 - 108,63
36	18,46 - 19,16	108,64 - 109,34
35	17,75 - 18,45	109,35 - 110,05
34	17,04 - 17,74	110,06 - 110,76
33	16,33 - 17,03	110,77 - 111,47
32	15,62 - 16,32	111,48 - 111,18
31	14,91 - 15,61	112,19 - 112,89
30	14,20 - 14,90	112,90 - 113,60
29	13,49 - 14,19	113,61 - 114,31
28	12,78 - 13,48	114,32 - 115,02
27	12,07 - 12,77	115,03 - 115,73
26	11,36 - 12,06	115,74 - 116,44
25	10,65 - 11,35	116,45 - 117,15
24	9,94 - 10,64	117,16 - 117,86
23	9,23 - 9,93	117,87 - 118,57
22	8,52 - 9,22	118,58 - 119,28
21	7,81 - 8,51	119,29 - 119,99
20	7,10 - 7,80	120,00 - 120,70
19	6,39 - 7,09	120,71 - 121,41
18	5,68 - 6,38	121,42 - 122,12
17	4,97 - 5,67	122,13 - 122,83
16	4,26 - 4,96	122,84 - 123,54
15	3,55 - 4,25	123,55 - 124,25
14	2,84 - 3,54	124,26 - 124,96
13	2,13 - 2,83	124,97 - 125,67
12	1,42 - 2,12	125,68 - 126,38
11	0,71 - 1,41	126,39 - 127,09
10	0,00 - 0,70	127,10 - 127,80
9		127,81 - 128,51

Nilai	Berat Badan/Kg
8	128,52 - 129,22
7	129,21 - 129,93
6	129,94 - 130,64
5	130,65 - 131,35
4	131,36 - 132,06
3	132,07 - 132,77
2	132,78 - 133,48
1	133,48 - 134,19
0	134,20 - 134,90

TABEL 33. Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 172 cm

u	
Nilai	Berat Badan / Kg
100/Ideal	64,80
Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	64,08 - 64,79
98	63,36 - 64,07
97	62,64 - 63,35
96	61,92 - 62,63
95	61,20 - 61,91
94	60,48 - 61,21
93	59,76 - 60,47
92	59,04 - 59,75
91	58,32 - 59,03
90	57,60 - 58,31
89	56,88 - 57,59
88	56,16 - 56,87
87	55,44 - 56,15
86	54,72 - 55,43
85	54,00 - 54,71
84	53,28 - 53,99
83	52,56 - 53,27
82	51,84 - 52,55
81	51,12 - 51,83
80	50,40 - 51,11
79	49,68 - 50,39
78	48,96 - 49,67
77	48,24 - 48,95
76	47,52 - 48,23
75	46,80 - 47,51
74	46,08 - 46,79
73	45,36 - 46,07

Nilai	Berat Badan/Kg	
72	44,64 - 45,35	84,25 - 84,96
71	43,92 - 44,63	84,97 - 85,68
70	43,20 - 43,91	85,69 - 86,40
69	42,48 - 43,19	86,41 - 87,12
68	41,76 - 42,47	87,13 - 87,84
67	41,04 - 41,75	87,85 - 88,56
66	40,32 - 41,03	88,57 - 89,28
65	39,60 - 40,31	89,29 - 90,00
64	38,88 - 39,59	90,01 - 90,72
63	38,16 - 38,87	90,73 - 91,44
62	37,44 - 38,17	91,45 - 92,16
61	36,72 - 36,43	92,17 - 92,88
60	36,00 - 36,71	92,89 - 93,60
59	35,28 - 35,99	93,61 - 94,32
58	34,56 - 35,27	94,33 - 95,04
57	33,84 - 34,55	95,05 - 95,76
56	33,12 - 33,83	95,77 - 96,48
55	32,40 - 33,11	96,49 - 97,20
54	31,68 - 32,39	97,21 - 97,92
53	30,96 - 31,67	97,93 - 98,64
52	30,24 - 30,95	98,65 - 99,36
51	29,52 - 30,23	99,37 - 100,08
50	28,80 - 29,51	100,09 - 100,80
49	28,08 - 28,79	100,81 - 101,52
48	27,36 - 28,07	101,52 - 102,24
47	26,64 - 27,35	102,25 - 102,96
46	25,92 - 26,63	102,97 - 103,68

Nilai	Berat Badan / Kg	
45	52,20 - 25,91	103,69 - 104,40
44	24,48 - 25,19	104,41 - 105,12
43	23,76 - 24,47	105,13 - 105,84
42	23,04 - 23,75	105,85 - 106,56
41	22,32 - 23,03	106,57 - 107,28
40	21,60 - 22,31	107,29 - 108,00
39	20,88 - 21,59	108,01 - 108,72
38	20,16 - 20,87	108,73 - 109,44
37	19,44 - 20,17	109,45 - 110,16
36	18,72 - 19,43	110,17 - 110,88
35	18,00 - 18,71	110,89 - 111,60
34	17,28 - 17,99	111,61 - 112,32
33	16,56 - 17,27	112,33 - 113,04
32	15,84 - 16,55	113,05 - 113,76
31	15,12 - 15,83	113,77 - 114,48
30	14,40 - 15,11	114,48 - 115,20
29	13,68 - 14,39	115,21 - 115,92
28	12,96 - 13,67	115,92 - 116,64
27	12,24 - 12,95	116,65 - 117,36
26	11,52 - 12,23	117,37 - 118,08
25	10,80 - 11,51	118,09 - 118,80
24	10,08 - 10,79	118,81 - 119,52
23	9,36 - 10,07	119,53 - 120,24
22	8,64 - 9,36	120,25 - 120,96
21	7,92 - 8,64	120,97 - 121,68
20	7,20 - 7,92	121,69 - 122,40
19	6,48 - 7,19	122,41 - 123,12
18	5,76 - 6,47	123,13 - 123,84
17	5,04 - 5,77	123,85 - 124,56
16	4,32 - 5,03	124,57 - 125,28
15	3,60 - 4,31	125,29 - 126,00
14	2,88 - 3,59	126,01 - 126,72

Nilai	Berat Badan / Kg	
13	2,16 - 2,87	126,72 - 127,44
12	1,44 - 2,15	127,45 - 128,16
11	0,72 - 1,43	128,17 - 128,88
10	0,00 - 0,71	128,89 - 129,60
9		129,61 - 130,32
8		130,33 - 131,04
7		131,05 - 131,76
6		131,77 - 132,48
5		132,49 - 133,20
4		133,21 - 133,92
3		133,93 - 134,64
2		134,65 - 135,36
1		135,37 - 136,08
0		136,09 - 136,80

TABEL 34. Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 173 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	65,70	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	64,97 - 65,69	65,71 - 66,43
98	64,24 - 64,96	66,44 - 67,16
97	63,51 - 64,23	67,17 - 67,89
96	62,78 - 63,50	67,90 - 68,62
95	62,05 - 62,77	68,63 - 69,35
94	61,32 - 62,04	69,36 - 70,08
93	60,59 - 61,31	70,09 - 70,81
92	59,86 - 60,58	70,82 - 71,54
91	59,13 - 59,85	71,55 - 72,27
90	58,40 - 59,12	72,28 - 73,00
89	57,67 - 58,39	73,01 - 73,73
88	56,94 - 57,66	73,74 - 74,46
87	56,21 - 56,93	74,47 - 75,19
86	55,48 - 56,20	75,20 - 75,92
85	54,75 - 55,47	75,93 - 76,65
84	54,02 - 54,74	76,66 - 77,38
83	53,29 - 54,01	77,39 - 78,11
82	52,56 - 53,28	78,12 - 78,84
81	51,83 - 52,55	78,75 - 79,57
80	51,10 - 51,82	79,58 - 80,30
79	50,37 - 51,09	80,31 - 81,03
78	49,64 - 50,36	81,04 - 81,76
77	48,91 - 49,63	81,77 - 82,49
76	48,18 - 48,90	82,50 - 83,22
75	47,45 - 48,17	83,23 - 83,95
74	46,72 - 47,44	83,96 - 84,68
73	45,99 - 46,71	84,69 - 85,41
72	45,26 - 45,98	85,42 - 86,14

Nilai	Berat Badan / Kg	
71	44,53 - 45,25	86,15 - 86,87
70	43,80 - 44,52	86,88 - 87,60
69	43,07 - 43,79	87,61 - 88,33
68	42,34 - 43,06	88,34 - 89,06
67	41,61 - 42,33	89,07 - 89,79
66	40,88 - 41,60	89,80 - 90,52
65	40,15 - 40,87	90,53 - 91,25
64	39,42 - 40,14	91,26 - 91,98
63	38,69 - 39,41	91,99 - 92,71
62	37,96 - 38,68	92,72 - 93,44
61	37,23 - 37,95	93,45 - 94,17
60	36,50 - 37,22	94,18 - 94,90
59	35,77 - 36,49	94,91 - 95,63
58	35,04 - 35,76	95,64 - 96,36
57	34,31 - 35,03	96,37 - 97,09
56	33,58 - 34,30	97,10 - 97,82
55	32,85 - 33,57	97,83 - 98,55
54	32,12 - 32,84	98,56 - 99,28
53	31,39 - 32,11	99,29 - 100,01
52	30,66 - 31,38	100,02 - 100,74
51	29,93 - 30,65	100,75 - 101,47
50	29,20 - 29,92	101,48 - 102,20
49	28,47 - 29,19	102,21 - 102,93
48	27,74 - 28,46	102,94 - 103,66
47	27,01 - 27,73	103,67 - 103,39
46	26,28 - 27,00	104,40 - 105,12
45	25,55 - 26,27	105,13 - 105,85
44	24,82 - 25,54	105,86 - 106,58
43	24,09 - 24,81	106,59 - 107,31
42	23,36 - 24,08	107,32 - 108,04
41	22,63 - 23,35	108,05 - 108,77
40	21,90 - 22,62	108,78 - 109,50

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	21,17 - 21,89	109,51 - 109,23
38	20,44 - 21,16	110,24 - 110,96
37	19,71 - 20,43	110,97 - 111,69
36	18,98 - 19,70	111,70 - 112,42
35	18,25 - 18,97	112,43 - 113,15
34	17,52 - 18,24	113,16 - 113,88
33	16,79 - 17,51	113,89 - 114,61
32	16,06 - 16,78	114,62 - 115,34
31	15,33 - 16,05	115,35 - 116,07
30	14,60 - 15,32	116,08 - 116,80
29	13,87 - 14,59	116,81 - 117,53
28	13,14 - 13,86	117,54 - 118,26
27	12,41 - 13,13	118,27 - 118,99
26	11,68 - 12,40	119,00 - 119,72
25	10,95 - 11,67	119,73 - 120,45
24	10,22 - 10,94	120,46 - 121,18
23	9,49 - 10,21	121,19 - 121,91
22	8,76 - 9,48	121,92 - 122,64
21	8,03 - 8,75	122,65 - 123,27
20	7,30 - 8,02	123,28 - 124,10
19	6,57 - 7,29	124,11 - 124,83
18	5,84 - 6,56	124,84 - 125,56
17	5,11 - 5,83	126,57 - 126,29
16	4,38 - 5,10	126,30 - 127,02
15	3,65 - 4,37	127,03 - 127,75
14	2,92 - 3,64	127,76 - 128,48
13	2,19 - 2,91	128,49 - 129,21
12	1,46 - 2,18	129,22 - 129,94
11	0,73 - 1,45	129,95 - 130,67
10	0,00 - 0,72	130,68 - 131,40

Nilai	Berat Badan / Kg
9	131,41 - 132,13
8	132,14 - 132,86
7	132,87 - 133,59
6	133,60 - 134,32
5	134,33 - 135,05
4	135,06 - 135,78
3	135,79 - 136,51
2	136,52 - 137,24
1	137,25 - 137,97
0	137,98 - 138,70

TABEL 35 : Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 174 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	66,60	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	65,86 - 66,59	66,61 - 67,34
98	65,12 - 65,85	67,35 - 68,08
97	64,38 - 65,11	68,09 - 68,82
96	63,64 - 64,37	68,83 - 69,56
95	62,90 - 63,63	69,57 - 70,30
94	62,16 - 62,89	70,31 - 71,04
93	61,42 - 62,15	71,05 - 71,78
92	60,68 - 61,41	71,79 - 72,52
91	59,94 - 60,67	72,53 - 73,26
90	59,20 - 59,93	73,27 - 74,00
89	58,46 - 59,19	74,01 - 74,74
88	57,72 - 58,45	74,75 - 75,48
87	58,98 - 57,71	75,49 - 76,22
86	56,24 - 58,97	76,23 - 76,96
85	55,50 - 56,23	76,97 - 77,70
84	54,76 - 55,49	77,71 - 78,44
83	54,02 - 54,75	78,45 - 79,18
82	53,28 - 54,01	79,19 - 79,92
81	52,54 - 53,27	79,93 - 80,66
80	51,80 - 52,53	80,67 - 81,40
79	51,06 - 51,79	81,41 - 82,14
78	50,32 - 51,05	82,15 - 82,88
77	49,58 - 50,31	82,89 - 83,62
76	48,84 - 49,57	83,63 - 84,36
75	48,10 - 48,83	84,36 - 85,10
74	47,36 - 48,09	85,11 - 85,84
73	46,62 - 47,35	85,85 - 86,58
72	45,88 - 46,61	86,59 - 87,32

Nilai	Berat Badan / Kg	
71	45,14 - 45,87	87,33 - 88,06
70	44,40 - 45,13	88,07 - 88,80
69	43,66 - 44,39	88,81 - 89,54
68	42,92 - 43,65	89,55 - 90,28
67	42,18 - 42,91	90,29 - 91,02
66	41,44 - 42,17	91,03 - 91,76
65	40,70 - 41,43	91,77 - 92,50
64	39,96 - 40,69	92,51 - 93,24
63	39,22 - 39,95	93,25 - 93,98
62	38,48 - 39,21	93,99 - 94,72
61	37,74 - 38,47	94,73 - 95,46
60	37,00 - 37,73	95,47 - 96,20
59	36,26 - 36,99	96,21 - 96,94
58	35,52 - 36,25	96,95 - 97,68
57	34,78 - 35,51	97,69 - 98,42
56	34,04 - 34,77	98,43 - 99,16
55	33,30 - 34,03	99,17 - 99,90
54	32,56 - 33,29	99,91 - 100,64
53	31,82 - 32,55	100,65 - 101,38
52	31,08 - 31,81	101,39 - 102,12
51	30,34 - 31,07	102,13 - 102,86
50	29,60 - 30,33	102,87 - 103,60
49	28,86 - 29,59	103,61 - 104,34
48	28,12 - 28,85	104,35 - 105,08
47	27,38 - 28,11	105,09 - 105,82
46	26,64 - 27,37	105,83 - 106,56
45	25,90 - 26,63	106,57 - 107,30
44	25,16 - 25,89	107,31 - 108,04
43	24,42 - 25,15	108,05 - 108,78
42	23,68 - 24,41	108,79 - 109,52
41	22,94 - 23,67	109,53 - 110,26
40	22,20 - 22,93	110,27 - 111,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	21,46 - 22,19	111,01 - 111,74
38	20,72 - 21,45	111,75 - 112,48
37	19,98 - 20,71	112,49 - 113,22
36	19,24 - 19,97	113,23 - 113,96
35	18,50 - 19,23	113,97 - 114,70
34	17,76 - 18,49	114,71 - 115,44
33	17,02 - 17,75	115,45 - 116,18
32	16,28 - 17,01	116,19 - 116,92
31	15,54 - 16,27	116,93 - 117,66
30	14,80 - 15,53	117,67 - 118,40
29	14,06 - 14,79	118,41 - 119,14
28	13,32 - 14,05	119,15 - 119,88
27	12,58 - 13,31	119,89 - 120,62
26	11,84 - 12,57	120,63 - 121,36
25	11,10 - 11,83	121,37 - 122,10
24	10,36 - 11,09	122,11 - 122,84
23	9,62 - 10,35	122,85 - 123,58
22	8,88 - 9,61	123,59 - 124,32
21	8,14 - 8,87	124,33 - 125,06
20	7,40 - 8,13	125,07 - 125,80
19	6,66 - 7,39	125,81 - 126,54
18	5,92 - 6,65	126,55 - 127,28
17	5,18 - 5,91	127,29 - 128,02
16	4,44 - 5,17	128,03 - 128,76
15	3,70 - 4,43	128,77 - 129,50
14	2,96 - 3,69	129,51 - 130,24
13	2,22 - 2,95	130,25 - 130,98
12	1,48 - 2,21	130,99 - 131,72
11	0,74 - 0,47	171,73 - 132,46
10	0 - 0,73	132,47 - 133,20
9		133,21 - 133,94
8		133,95 - 134,68

Nilai	Berat Badan / Kg
7	134,69 - 135,42
6	135,43 - 136,16
5	136,17 - 136,90
4	136,91 - 137,64
3	137,65 - 138,38
2	138,39 - 139,12
1	139,13 - 139,86
0	139,87 - 140,60

TABEL. 36. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 175 cm

Nilai		Berat Badan / Kg
100/Ideal		67,50
Di Bawah Ideal		Di Atas Ideal
99	66,75 - 67,49	67,51 - 68,25
98	66,00 - 66,74	68,26 - 69,00
97	65,25 - 65,99	69,01 - 69,75
96	64,50 - 65,24	69,76 - 70,50
95	63,75 - 64,49	70,51 - 71,25
94	63,00 - 63,74	71,26 - 72,00
93	62,25 - 62,99	72,01 - 72,75
92	61,50 - 62,24	72,76 - 73,50
91	60,75 - 61,49	73,51 - 74,25
90	60,00 - 60,74	74,26 - 75,00
89	59,25 - 59,99	75,01 - 75,75
88	58,50 - 59,24	75,76 - 76,50
87	57,75 - 58,49	76,51 - 77,25
86	57,00 - 57,74	77,26 - 78,00
85	56,25 - 56,99	78,01 - 78,75
84	55,50 - 56,24	78,76 - 79,50
83	54,75 - 55,49	79,51 - 80,25
82	54,00 - 54,74	80,26 - 81,00
81	53,25 - 53,99	81,01 - 81,75
80	52,50 - 53,24	81,76 - 82,50
79	51,75 - 52,49	82,51 - 83,25
78	51,00 - 51,74	83,26 - 84,00
77	50,25 - 50,99	84,01 - 84,75
76	49,50 - 50,24	84,76 - 85,50
75	48,75 - 49,49	85,51 - 86,25
74	48,00 - 48,74	86,26 - 87,00
73	47,25 - 47,99	87,01 - 87,75

Nilai	Berat Badan / Kg
72	46,50 - 47,24
71	45,75 - 46,49
70	45,00 - 45,74
69	44,25 - 44,99
68	43,50 - 44,24
67	42,75 - 43,49
66	42,00 - 42,74
65	41,25 - 41,99
64	40,50 - 41,24
63	39,75 - 40,49
62	39,00 - 39,74
61	38,25 - 38,99
60	37,50 - 38,24
59	36,75 - 37,49
58	36,00 - 36,74
57	35,25 - 35,99
56	34,50 - 35,24
55	33,75 - 34,49
54	33,00 - 33,74
53	32,25 - 32,99
52	31,50 - 32,24
51	30,75 - 31,49
50	30,00 - 30,74
49	29,25 - 29,99
48	28,50 - 29,24
47	27,75 - 28,49
46	27,00 - 27,74
45	26,25 - 26,99
44	25,50 - 26,24
43	24,75 - 25,49
42	24,00 - 24,74
41	23,25 - 23,99

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	22,50 - 23,24	111,76 - 112,50
39	21,75 - 22,49	112,51 - 113,25
38	21,00 - 21,74	113,26 - 114,00
37	20,25 - 20,99	114,01 - 114,75
36	19,50 - 20,24	114,76 - 115,50
35	18,75 - 19,49	115,51 - 116,25
34	18,00 - 18,74	116,26 - 117,00
33	17,25 - 17,99	117,01 - 117,75
32	16,50 - 17,24	117,76 - 118,50
31	15,75 - 16,49	118,51 - 119,25
30	15,00 - 15,74	119,26 - 120,00
29	14,25 - 14,99	120,01 - 120,75
28	13,50 - 14,24	120,76 - 121,50
27	12,75 - 13,49	121,51 - 122,25
26	12,00 - 12,74	122,26 - 123,00
25	11,25 - 11,99	123,01 - 123,75
24	10,50 - 11,24	123,76 - 124,50
23	9,75 - 10,49	124,51 - 125,25
22	9,00 - 9,74	125,26 - 126,00
21	8,25 - 8,99	126,01 - 126,75
20	7,50 - 8,24	126,76 - 127,50
19	6,75 - 7,49	127,51 - 128,25
18	6,00 - 6,74	128,26 - 129,00
17	5,25 - 5,99	129,01 - 129,75
16	4,50 - 5,24	129,76 - 130,50
15	3,75 - 4,49	130,51 - 131,25
14	3,00 - 3,74	131,26 - 132,00
13	2,25 - 2,99	132,01 - 132,75
12	1,50 - 2,24	132,76 - 133,50
11	0,75 - 1,49	133,51 - 134,25
10	0,00 - 0,74	134,26 - 135,00
9		135,01 - 135,75

Nilai	Berat Badan / Kg
8	135,76 - 136,50
7	136,51 - 137,25
6	137,26 - 138,00
5	138,01 - 138,75
4	138,76 - 139,50
3	139,51 - 140,25
2	140,26 - 141,00
1	141,01 - 141,75
0	141,76 - 142,50

TABEL 37. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 176 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	68,40	
Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal	
99	67,64 - 68,39	68,41 - 69,16
98	66,88 - 67,63	69,17 - 69,92
97	66,12 - 68,87	69,93 - 70,68
96	65,36 - 62,11	70,69 - 71,44
95	64,60 - 65,35	71,45 - 72,20
94	63,84 - 64,59	72,21 - 72,96
93	63,08 - 63,83	72,97 - 73,72
92	62,32 - 63,07	73,73 - 74,48
91	61,56 - 62,31	74,49 - 75,24
90	60,80 - 61,55	75,25 - 76,00
89	60,04 - 60,79	76,01 - 76,76
88	59,28 - 60,03	76,77 - 77,52
87	58,52 - 59,27	77,53 - 78,28
86	57,76 - 58,51	78,29 - 79,04
85	57,00 - 57,75	79,05 - 79,80
84	56,24 - 56,99	79,81 - 80,56
83	55,48 - 56,23	80,57 - 81,32
82	54,72 - 55,47	81,33 - 82,08
81	53,96 - 54,71	82,09 - 82,84
80	53,20 - 53,95	82,85 - 83,60
79	52,44 - 53,19	83,61 - 84,36
78	51,68 - 52,43	84,37 - 85,12
77	50,92 - 51,67	85,13 - 85,88
76	50,16 - 50,91	84,89 - 86,64
75	49,40 - 50,15	86,65 - 87,40
74	48,64 - 49,39	87,41 - 88,16
73	47,88 - 48,63	88,17 - 88,92

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	47,12 - 47,87	88,93 - 89,68
71	46,36 - 47,11	89,69 - 90,44
70	45,60 - 46,35	90,45 - 91,20
69	44,84 - 45,59	91,21 - 91,96
68	44,08 - 44,83	91,97 - 92,72
67	43,32 - 44,07	92,73 - 93,48
66	42,56 - 43,31	93,49 - 94,24
65	41,80 - 42,55	94,25 - 95,00
64	41,04 - 41,79	95,01 - 95,76
63	40,28 - 41,03	95,77 - 96,52
62	39,52 - 40,27	96,53 - 97,28
61	38,76 - 39,51	97,29 - 98,04
60	38,00 - 38,75	98,05 - 98,80
59	37,24 - 37,99	98,81 - 99,56
58	36,48 - 37,23	99,57 - 100,32
57	35,72 - 36,47	100,33 - 101,08
56	34,96 - 35,71	101,09 - 101,84
55	34,20 - 34,95	101,85 - 102,60
54	33,44 - 34,19	102,61 - 103,36
53	32,68 - 33,43	103,37 - 104,12
52	31,92 - 32,67	104,13 - 104,88
51	31,16 - 31,91	104,89 - 105,64
50	30,40 - 31,15	105,65 - 106,40
49	29,64 - 30,39	106,41 - 107,16
48	28,88 - 29,63	107,17 - 107,92
47	28,12 - 28,87	107,93 - 108,68
46	27,36 - 28,11	108,69 - 109,44
45	26,60 - 27,35	109,45 - 110,20
44	25,84 - 26,59	110,21 - 110,96
43	25,08 - 25,83	110,97 - 111,72
42	24,32 - 25,07	111,73 - 112,48
41	23,56 - 24,31	112,49 - 113,24

Nilai	Berat Badan / Kg
40	22,80 - 23,55
39	22,04 - 22,79
38	21,28 - 22,03
37	20,52 - 21,27
36	19,76 - 20,51
35	19,00 - 19,75
34	18,24 - 18,99
33	17,48 - 18,23
32	16,72 - 17,47
31	15,96 - 16,71
30	15,20 - 15,97
29	14,44 - 15,19
28	13,68 - 14,43
27	12,92 - 13,67
26	12,16 - 12,91
25	11,40 - 12,15
24	10,64 - 11,39
23	9,88 - 10,63
22	9,12 - 9,87
21	8,36 - 9,11
20	7,60 - 8,37
19	6,84 - 7,59
18	6,08 - 6,83
17	5,32 - 6,07
16	4,56 - 5,31
15	3,80 - 4,55
14	3,04 - 3,79
13	2,28 - 3,03
12	1,52 - 2,27
11	0,76 - 1,51
10	0,00 - 0,75
9	

Nilai	Berat Badan / Kg
8	137,57 - 138,32
7	138,33 - 139,08
6	139,09 - 139,84
5	134,85 - 140,60
4	140,61 - 141,36
3	141,37 - 142,12
2	142,13 - 142,88
1	142,89 - 143,64
0	143,65 - 144,60

TABEL 38. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 177 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	69,30	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	68,53 - 69,29	69,31 - 70,07
98	67,76 - 68,52	70,08 - 70,84
97	66,99 - 67,75	70,85 - 71,61
96	66,22 - 66,98	71,62 - 72,38
95	65,45 - 66,21	72,39 - 73,15
94	64,68 - 65,44	73,16 - 73,92
93	63,91 - 64,67	73,93 - 74,69
92	63,14 - 63,90	74,79 - 75,46
91	62,37 - 63,13	75,47 - 76,23
90	61,60 - 62,36	76,24 - 77,00
89	60,83 - 61,59	77,01 - 77,77
88	60,06 - 60,82	77,78 - 78,54
87	59,29 - 60,05	78,55 - 79,31
86	58,52 - 59,28	79,32 - 80,08
85	57,75 - 59,51	80,09 - 80,85
84	56,98 - 57,74	80,86 - 81,62
83	56,21 - 56,97	81,63 - 82,39
82	55,44 - 56,2	82,40 - 83,16
81	54,67 - 55,43	83,17 - 83,93
80	53,90 - 54,66	83,94 - 84,70
79	53,13 - 53,89	84,71 - 85,47
78	52,36 - 53,12	85,48 - 86,24
77	51,59 - 52,35	86,25 - 87,01
76	50,82 - 51,58	87,02 - 87,78
75	50,05 - 50,81	87,79 - 88,55
74	49,28 - 50,04	88,56 - 89,32
73	48,51 - 49,27	89,33 - 90,09
72	47,74 - 48,50	90,10 - 90,86

Nilai	Berat Badan / Kg
71	46,97 - 47,73
70	46,20 - 46,96
69	45,43 - 46,19
68	44,66 - 45,42
67	43,89 - 44,65
66	43,12 - 43,88
65	42,35 - 43,11
64	41,58 - 42,34
63	40,81 - 41,57
62	40,04 - 40,80
61	39,27 - 40,03
60	38,50 - 39,26
59	37,73 - 38,49
58	36,96 - 37,72
57	36,19 - 36,95
56	35,42 - 36,18
55	34,65 - 35,41
54	33,88 - 34,64
53	33,11 - 33,87
52	32,34 - 33,10
51	31,57 - 32,33
50	30,80 - 31,56
49	30,03 - 30,79
48	29,26 - 30,02
47	28,49 - 29,25
46	27,72 - 28,48
45	26,95 - 27,71
44	26,18 - 26,94
43	25,41 - 26,17
42	24,64 - 25,40
41	23,87 - 24,63
40	23,10 - 23,86
	90,87 - 91,63
	91,64 - 92,40
	92,41 - 93,17
	93,18 - 93,94
	93,95 - 94,71
	94,72 - 95,48
	95,49 - 96,25
	96,26 - 97,02
	97,03 - 97,79
	97,80 - 98,56
	98,57 - 99,33
	99,34 - 100,10
	100,11 - 100,87
	100,88 - 101,64
	101,65 - 102,41
	102,42 - 103,18
	103,19 - 103,95
	103,96 - 104,72
	104,73 - 105,49
	105,50 - 106,26
	106,27 - 107,03
	107,04 - 107,80
	107,81 - 108,57
	108,58 - 109,34
	109,35 - 110,11
	110,12 - 110,88
	110,89 - 111,65
	111,66 - 112,42
	112,43 - 113,19
	113,20 - 113,96
	113,97 - 114,73
	114,74 - 115,50

Nilai	Berat Badan / Kg
39	22,33 - 23,09
38	21,56 - 22,32
37	20,79 - 21,55
36	20,02 - 20,78
35	19,25 - 20,01
34	18,48 - 19,24
33	17,71 - 18,47
32	16,94 - 17,70
31	16,17 - 16,93
30	15,40 - 16,16
29	14,63 - 15,39
28	13,86 - 14,62
27	13,09 - 13,85
26	12,32 - 13,08
25	11,55 - 12,31
24	10,78 - 11,54
23	10,01 - 10,77
22	9,24 - 10,00
21	8,47 - 9,23
20	7,70 - 8,46
19	6,93 - 7,69
18	6,16 - 6,92
17	5,39 - 6,15
16	4,62 - 5,38
15	3,85 - 4,61
14	3,08 - 3,84
13	2,31 - 3,07
12	1,54 - 2,30
11	0,77 - 1,53
10	0 - 0,76
9	
8	

Nilai	Berat Badan / Kg
7	140,15 - 140,91
6	140,92 - 141,68
5	141,69 - 142,45
4	142,46 - 143,22
3	143,23 - 143,99
2	144,00 - 144,76
1	144,77 - 145,53
0	145,54 - 146,30

TABEL 39. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 178 cm

	Nilai		Berat Badan / Kg	
	100/Ideal		70,20	
	Di Bawah Ideal		Di Atas Ideal	
99	69,42 - 70,19		70,21 - 70,98	
98	68,64 - 69,41		70,99 - 71,76	
97	67,86 - 68,63		71,77 - 72,54	
96	67,08 - 67,85		72,55 - 73,32	
95	66,30 - 67,07		73,33 - 74,10	
94	65,52 - 66,29		74,11 - 74,88	
93	64,74 - 65,51		74,89 - 75,66	
92	63,96 - 64,73		75,67 - 76,44	
91	63,18 - 63,95		76,45 - 77,22	
90	62,40 - 63,17		77,23 - 78,00	
89	61,62 - 62,39		78,01 - 78,78	
88	60,84 - 61,61		78,79 - 79,56	
87	60,06 - 60,83		79,57 - 80,34	
86	59,28 - 60,05		80,35 - 81,12	
85	58,50 - 59,27		81,13 - 81,90	
84	57,72 - 58,49		81,91 - 82,68	
83	56,94 - 57,71		82,69 - 83,46	
82	56,16 - 56,93		83,47 - 84,24	
81	55,38 - 56,15		84,25 - 85,02	
80	54,60 - 55,37		85,03 - 85,80	
79	53,82 - 54,59		85,81 - 86,58	
78	53,04 - 53,81		86,59 - 87,36	
77	52,26 - 53,03		87,37 - 88,14	
76	51,48 - 52,25		88,15 - 88,92	
75	50,70 - 51,47		88,93 - 89,70	
74	49,92 - 50,69		89,71 - 90,48	
73	49,14 - 49,91		90,49 - 91,26	
72	48,36 - 49,13		91,27 - 92,04	

Nilai	Berat Badan / Kg	
71	47,58 - 43,55	92,05 - 92,82
70	46,80 - 47,57	92,33 - 93,60
69	46,02 - 46,79	93,61 - 94,38
68	45,24 - 46,01	94,39 - 95,16
67	44,46 - 45,23	95,17 - 95,94
66	43,68 - 44,45	95,95 - 96,72
65	42,90 - 43,67	96,73 - 97,50
64	42,12 - 42,89	97,51 - 98,28
63	41,34 - 42,11	98,29 - 99,06
62	40,56 - 41,33	99,07 - 99,84
61	39,78 - 40,55	99,85 - 100,62
60	39,00 - 39,77	100,63 - 101,40
59	38,22 - 38,99	101,41 - 102,18
58	37,44 - 38,21	102,19 - 102,96
57	36,66 - 37,43	102,97 - 103,74
56	35,88 - 36,65	103,75 - 104,52
55	35,10 - 35,87	104,53 - 105,30
54	34,32 - 35,09	105,31 - 106,08
53	33,54 - 34,31	106,09 - 106,86
52	32,76 - 33,53	106,87 - 107,64
51	31,98 - 32,75	107,65 - 108,42
50	31,20 - 31,97	108,43 - 109,20
49	30,42 - 31,19	109,21 - 109,98
48	29,64 - 30,41	109,99 - 110,76
47	28,86 - 29,63	110,77 - 111,54
46	28,08 - 28,85	111,55 - 112,32
45	27,30 - 28,07	112,33 - 113,10
44	26,52 - 27,29	113,11 - 113,88
43	25,74 - 26,51	113,89 - 114,66
42	24,96 - 25,73	114,67 - 115,44
41	24,18 - 24,95	115,45 - 116,22
40	23,40 - 24,17	116,23 - 117,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	22,62 - 23,39	117,01 - 117,73
38	21,84 - 22,61	117,79 - 118,56
37	21,06 - 21,83	118,57 - 119,34
36	20,28 - 21,05	119,55 - 120,12
35	19,50 - 20,27	120,13 - 120,90
34	18,72 - 19,49	120,91 - 121,68
33	17,94 - 18,71	121,69 - 122,46
32	17,16 - 17,93	122,47 - 123,24
31	16,38 - 17,15	123,25 - 124,02
30	15,60 - 16,37	124,01 - 124,80
29	14,82 - 15,59	124,81 - 125,58
28	14,04 - 14,81	125,59 - 126,36
27	13,26 - 14,03	126,37 - 127,14
26	12,48 - 13,25	127,15 - 127,92
25	11,70 - 12,47	127,93 - 128,70
24	10,92 - 11,69	128,71 - 129,48
23	10,14 - 10,91	129,49 - 130,26
22	9,36 - 10,13	130,27 - 131,04
21	8,58 - 9,35	131,05 - 131,82
20	7,80 - 8,57	131,83 - 132,60
19	7,02 - 7,79	132,61 - 133,38
18	6,24 - 7,01	133,39 - 134,16
17	5,46 - 6,23	134,17 - 134,94
16	4,68 - 5,45	134,95 - 135,72
15	3,90 - 4,67	135,73 - 136,50
14	3,12 - 3,89	136,51 - 137,28
13	2,34 - 3,11	137,29 - 138,06
12	1,56 - 2,33	138,07 - 138,84
11	0,78 - 1,55	138,85 - 139,62
10	0,00 - 0,77	139,63 - 140,40
9		140,41 - 141,18
8		141,19 - 141,96

Nilai	Berat Badan / Kg
7	141,97 - 142,74
6	142,75 - 143,52
5	143,53 - 144,30
4	144,31 - 145,08
3	145,09 - 145,86
2	145,87 - 146,64
1	146,65 - 147,42
0	147,43 - 148,20

TABEL 40. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 179 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	71,10	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	70,51 - 71,09	71,11 - 71,89
98	69,52 - 70,50	71,90 - 72,68
97	68,75 - 69,51	72,69 - 73,47
96	67,94 - 68,72	73,48 - 74,26
95	67,15 - 67,93	74,27 - 75,05
94	66,36 - 67,14	75,06 - 75,84
93	65,57 - 66,35	75,85 - 76,63
92	64,78 - 65,56	76,64 - 77,42
91	63,99 - 64,77	77,43 - 78,21
90	63,20 - 63,98	78,22 - 79,00
89	62,41 - 63,19	79,01 - 79,79
88	61,62 - 62,40	79,80 - 80,58
87	60,83 - 61,61	80,59 - 81,37
86	60,04 - 60,82	81,38 - 82,16
85	59,25 - 60,03	82,17 - 82,95
84	58,46 - 59,24	82,96 - 83,74
83	57,67 - 58,45	83,75 - 84,53
82	56,88 - 57,66	84,54 - 85,32
81	56,09 - 56,87	85,33 - 86,11
80	55,30 - 56,08	86,12 - 86,90
79	54,51 - 55,29	86,91 - 87,69
78	53,72 - 54,50	87,70 - 88,48
77	52,93 - 53,71	88,49 - 89,27
76	52,14 - 52,92	89,28 - 90,06
75	51,35 - 52,13	90,07 - 90,85
74	50,56 - 51,34	90,86 - 91,64
73	49,77 - 50,55	91,65 - 92,43
72	48,98 - 49,76	92,44 - 93,22

Nilai	Berat Badan / Kg
71	48,19 - 48,97
70	47,40 - 48,18
69	46,61 - 47,39
68	45,82 - 46,60
67	45,03 - 45,81
66	44,24 - 45,02
65	43,45 - 44,23
64	42,66 - 43,44
63	41,87 - 42,65
62	41,08 - 41,86
61	40,29 - 41,07
60	39,50 - 40,28
59	38,71 - 39,49
58	37,92 - 38,71
57	37,13 - 37,91
56	36,34 - 37,12
55	35,55 - 36,33
54	34,76 - 35,54
53	33,97 - 34,75
52	33,18 - 33,96
51	32,39 - 33,17
50	31,60 - 32,38
49	30,81 - 31,59
48	30,02 - 30,80
47	29,23 - 30,01
46	28,44 - 29,22
45	27,65 - 28,43
44	26,86 - 27,64
43	26,07 - 26,85
42	25,28 - 26,06
41	24,49 - 25,27
40	23,70 - 24,48
	93,23 - 94,01
	94,02 - 94,80
	94,81 - 95,59
	95,60 - 96,38
	96,39 - 97,17
	97,18 - 97,96
	97,97 - 98,75
	98,76 - 99,54
	99,54 - 100,33
	100,34 - 101,12
	101,13 - 101,91
	101,92 - 102,70
	102,71 - 103,49
	103,50 - 104,28
	104,29 - 105,07
	105,08 - 105,86
	105,87 - 106,65
	106,66 - 107,44
	107,45 - 108,23
	108,24 - 109,02
	109,03 - 109,81
	109,82 - 110,60
	110,61 - 111,39
	111,40 - 112,18
	112,19 - 112,97
	112,98 - 113,76
	113,77 - 114,55
	114,56 - 115,34
	115,35 - 116,13
	116,14 - 116,92
	116,93 - 117,71
	117,72 - 118,50

Nilai	Berat Badan /Kg	
39	22,91 - 23,69	118,51 - 119,29
38	22,12 - 22,90	119,30 - 120,08
37	21,33 - 22,11	120,09 - 120,87
36	20,54 - 21,23	120,88 - 121,66
35	19,75 - 20,53	121,67 - 122,45
34	18,96 - 19,74	122,46 - 123,24
33	18,17 - 18,95	123,25 - 124,03
32	17,38 - 18,16	124,04 - 124,82
31	16,59 - 17,37	124,83 - 125,61
30	15,80 - 16,58	125,62 - 126,40
29	15,01 - 15,79	126,41 - 127,19
28	14,22 - 15,00	127,20 - 127,98
27	13,43 - 14,21	127,99 - 128,77
26	12,64 - 13,42	128,78 - 129,56
25	11,85 - 12,63	129,57 - 130,35
24	11,06 - 11,84	130,36 - 131,14
23	10,27 - 11,05	131,15 - 131,93
22	9,48 - 10,26	131,94 - 132,72
21	8,69 - 9,47	132,73 - 133,51
20	7,90 - 8,68	133,52 - 134,30
19	7,11 - 7,89	134,31 - 135,09
18	6,32 - 7,10	135,10 - 135,88
17	5,53 - 6,31	135,89 - 136,67
16	4,74 - 5,52	136,68 - 137,46
15	3,95 - 4,73	137,47 - 138,25
14	3,16 - 3,94	138,26 - 139,04
13	2,37 - 3,15	139,05 - 139,83
12	1,58 - 2,36	139,84 - 140,62
11	0,79 - 1,57	140,63 - 141,41
10	0 - 0,78	141,42 - 142,20
9		142,21 - 142,99
8		143,00 - 143,78
7		143,79 - 144,57

Nilai	Berat Badan / Kg
6	144,58 - 145,36
5	145,37 - 146,15
4	146,16 - 146,74
3	146,75 - 147,73
2	147,74 - 148,52
1	148,53 - 149,31
0	149,32 - 150,10

TABEL 41. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 180 cm

Nilai	Berat Badan / kg	
	100/Ideal 72,00	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	71,20 - 71,99	72,01 - 72,80
98	70,40 - 71,19	72,81 - 73,60
97	69,60 - 70,39	73,61 - 74,40
96	68,80 - 69,59	74,41 - 75,20
95	68,00 - 68,79	75,21 - 76,00
94	67,20 - 67,99	76,01 - 76,80
93	66,40 - 67,19	76,81 - 77,60
92	65,60 - 66,39	77,61 - 78,40
91	64,80 - 65,59	78,41 - 79,20
90	64,00 - 64,79	79,21 - 80,00
89	63,20 - 63,99	80,01 - 80,80
88	62,40 - 63,19	80,81 - 81,60
87	61,60 - 62,39	81,61 - 82,40
86	60,80 - 61,59	82,41 - 83,20
85	60,00 - 60,79	83,21 - 84,00
84	59,20 - 59,99	84,01 - 84,80
83	58,40 - 59,19	84,81 - 85,60
82	57,60 - 58,39	85,61 - 86,40
81	56,80 - 57,59	86,41 - 87,20
80	56,00 - 56,79	87,21 - 88,00
79	55,20 - 55,99	88,01 - 88,80
78	54,40 - 55,19	88,81 - 89,60
77	53,60 - 54,39	89,61 - 90,40
76	52,80 - 53,59	90,41 - 91,20
75	52,00 - 52,79	91,21 - 92,00
74	51,20 - 51,99	92,01 - 92,80
73	50,40 - 51,19	92,81 - 93,60

Nilai:	Berat Badan/Kg
72	49,60 - 50,39
71	48,80 - 49,59
70	48,00 - 48,79
69	47,20 - 47,99
68	46,40 - 47,19
67	45,60 - 46,39
66	44,80 - 45,59
65	44,00 - 44,79
64	43,20 - 43,99
63	42,20 - 43,19
62	41,60 - 42,39
61	40,80 - 41,59
60	40,00 - 40,79
59	39,20 - 39,99
58	38,40 - 39,19
57	37,60 - 38,39
56	36,80 - 37,59
55	36,00 - 36,79
54	35,20 - 35,99
53	34,40 - 35,19
52	33,60 - 34,39
51	32,80 - 33,59
50	32,00 - 32,79
49	31,20 - 31,99
48	30,40 - 31,19
47	29,60 - 30,39
46	28,80 - 29,59
45	28,00 - 28,79
44	27,20 - 27,99
43	26,40 - 27,19
42	25,60 - 26,39
41	24,80 - 25,59

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	24,00 - 24,79	119,21 - 120,00
39	23,20 - 23,99	120,01 - 120,80
38	22,40 - 23,19	120,81 - 121,60
37	21,60 - 22,39	121,61 - 122,40
36	20,80 - 21,59	122,41 - 123,20
35	20,00 - 20,79	123,21 - 124,00
34	19,20 - 19,99	124,01 - 124,80
33	18,40 - 19,19	124,81 - 125,60
32	17,60 - 18,39	125,61 - 126,40
31	16,80 - 17,59	126,41 - 127,20
30	16,00 - 16,79	127,21 - 128,00
29	15,20 - 15,99	128,01 - 128,80
28	14,40 - 15,19	128,81 - 129,60
27	13,60 - 14,39	129,61 - 130,40
26	12,80 - 13,59	130,41 - 131,20
25	12,00 - 12,79	131,21 - 132,00
24	11,20 - 11,99	132,01 - 132,80
23	10,40 - 11,19	132,81 - 133,60
22	9,60 - 10,39	133,61 - 134,40
21	8,80 - 9,59	134,41 - 135,20
20	8,00 - 8,79	135,21 - 136,00
19	7,20 - 7,99	136,01 - 136,80
18	6,40 - 7,19	136,81 - 137,60
17	5,60 - 6,39	137,61 - 138,40
16	4,80 - 5,59	138,41 - 139,20
15	4,00 - 4,79	139,21 - 140,00
14	3,20 - 3,99	140,01 - 140,80
13	2,40 - 3,19	140,81 - 141,60
12	1,60 - 2,39	141,61 - 142,40
11	0,80 - 1,59	142,41 - 143,20
10	0 - 0,79	143,21 - 144,00

Nilai	Berat Badan / Kg
9	144,01 - 144,80
8	144,81 - 145,60
7	145,61 - 146,40
6	146,41 - 147,20
5	147,21 - 148,00
4	148,01 - 148,80
3	148,81 - 149,60
2	149,61 - 150,40
1	150,41 - 151,20
0	151,21 - 152,00

TABEL 42. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 181 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	72,90	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	72,09 - 72,89	72,91 - 73,71
98	71,23 - 72,08	73,72 - 74,52
97	70,47 - 71,27	74,53 - 75,33
96	69,66 - 70,46	75,34 - 76,14
95	68,85 - 69,65	76,15 - 76,95
94	68,04 - 68,84	76,96 - 77,76
93	67,23 - 68,03	77,77 - 78,57
92	66,42 - 67,22	78,58 - 79,38
91	65,61 - 66,41	79,39 - 80,19
90	64,80 - 65,60	80,20 - 81,00
89	63,99 - 64,79	81,01 - 81,81
88	63,18 - 63,98	81,82 - 82,62
87	62,37 - 63,17	82,63 - 83,43
86	61,56 - 62,36	83,44 - 84,24
85	60,75 - 61,55	84,25 - 85,05
84	59,94 - 60,74	85,06 - 85,86
83	59,13 - 59,93	85,87 - 86,67
82	58,32 - 59,12	86,68 - 87,48
81	57,51 - 58,31	87,49 - 88,29
80	56,70 - 57,50	88,30 - 89,10
79	55,89 - 56,69	86,11 - 86,91
78	55,08 - 55,88	89,92 - 90,72
77	54,27 - 55,07	90,73 - 91,53
76	53,46 - 54,26	91,54 - 92,34
75	52,65 - 53,45	92,35 - 93,15
74	51,84 - 52,64	93,16 - 93,96
73	51,03 - 51,83	93,97 - 94,77

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	50,22 - 51,02	94,78 - 95,58
71	49,41 - 50,21	95,59 - 96,39
70	48,60 - 49,40	96,40 - 97,20
69	47,79 - 48,59	97,21 - 98,01
68	46,98 - 47,78	98,02 - 98,82
67	46,17 - 46,97	98,82 - 99,63
66	45,36 - 46,16	99,64 - 100,44
65	44,55 - 45,36	100,45 - 101,25
64	43,74 - 44,54	101,26 - 102,06
63	42,93 - 43,73	102,07 - 102,87
62	42,12 - 42,92	102,88 - 103,68
61	41,31 - 42,11	103,69 - 104,49
60	40,50 - 41,30	104,50 - 105,30
59	39,69 - 40,49	105,31 - 106,11
58	38,88 - 39,68	106,12 - 106,92
57	38,07 - 38,87	106,93 - 107,73
56	37,26 - 38,06	107,74 - 108,54
55	36,45 - 37,25	108,55 - 109,35
54	35,64 - 36,44	109,36 - 110,16
53	34,83 - 35,63	110,17 - 110,97
52	34,02 - 34,82	110,98 - 111,78
51	33,21 - 34,01	111,79 - 112,59
50	32,40 - 33,20	112,60 - 113,40
49	31,59 - 32,39	113,41 - 114,21
48	30,78 - 31,58	114,21 - 115,02
47	29,97 - 30,77	115,03 - 115,83
46	29,16 - 29,96	115,84 - 116,64
45	28,35 - 29,15	116,65 - 117,45
44	27,54 - 28,34	117,46 - 118,26
43	26,73 - 27,53	118,27 - 119,07
42	25,92 - 26,72	119,08 - 119,88

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	25,11 - 25,91	119,89 - 120,69
40	24,30 - 25,10	120,70 - 121,50
39	23,49 - 24,29	121,51 - 122,31
38	22,68 - 23,48	122,32 - 123,12
37	21,87 - 22,67	123,17 - 123,93
36	21,06 - 21,86	123,94 - 124,34
35	20,25 - 21,05	124,75 - 125,55
34	19,44 - 20,24	125,56 - 126,36
33	18,63 - 19,43	126,37 - 127,17
32	17,82 - 18,62	127,18 - 127,98
31	17,01 - 17,81	127,99 - 128,79
30	16,20 - 17,00	128,80 - 129,60
29	15,39 - 16,19	129,61 - 130,41
28	14,58 - 15,38	130,42 - 131,22
27	13,77 - 14,57	131,23 - 132,03
26	12,96 - 13,76	132,04 - 132,84
25	12,15 - 12,95	132,85 - 133,65
24	11,34 - 12,14	133,66 - 134,46
23	10,53 - 11,33	134,47 - 135,27
22	9,72 - 10,52	135,28 - 136,08
21	8,91 - 9,71	136,09 - 136,89
20	8,10 - 8,90	136,90 - 137,70
19	7,29 - 8,09	137,71 - 138,51
18	6,48 - 7,28	138,52 - 139,32
17	5,67 - 6,47	139,33 - 140,13
16	4,86 - 5,66	140,14 - 140,94
15	4,05 - 4,85	140,95 - 141,75
14	3,24 - 4,04	141,76 - 142,56
13	2,43 - 3,23	142,57 - 143,37
12	1,62 - 2,42	143,38 - 144,18
11	0,81 - 1,61	144,17 - 144,99
10	0 - 0,80	145,00 - 145,80

Nilai	Berat Badan / Kg
9	145,81 - 146,61
8	146,62 - 147,42
7	147,43 - 148,23
6	148,24 - 149,04
5	149,03 - 149,85
4	149,86 - 150,66
3	150,67 - 151,47
2	151,48 - 152,28
1	152,29 - 153,09
0	153,10 - 153,90

TABEL 43. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 182 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	73,80	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	72,98 - 73,79	73,81 - 74,62
98	72,16 - 72,97	74,63 - 75,44
97	71,34 - 72,15	75,45 - 76,26
96	70,52 - 71,33	76,27 - 77,08
95	69,70 - 70,51	77,09 - 77,90
94	68,88 - 69,69	77,91 - 78,72
93	68,06 - 68,87	78,73 - 79,54
92	67,24 - 68,05	79,55 - 80,36
91	66,42 - 67,23	80,37 - 81,18
90	65,60 - 66,41	81,19 - 82,00
89	64,78 - 65,59	82,01 - 82,82
88	63,96 - 64,77	82,83 - 83,64
87	63,14 - 63,95	83,65 - 84,46
86	62,32 - 63,13	84,47 - 85,28
85	61,50 - 62,31	85,29 - 86,10
84	60,68 - 61,49	86,11 - 86,92
83	59,86 - 60,67	86,93 - 87,74
82	59,04 - 59,85	87,75 - 88,56
81	58,22 - 59,03	88,57 - 89,38
80	57,40 - 58,21	89,39 - 90,20
79	56,58 - 57,39	90,39 - 91,02
78	55,76 - 56,57	91,03 - 91,84
77	54,94 - 55,75	91,85 - 92,66
76	54,12 - 54,93	92,67 - 93,48
75	53,30 - 54,11	93,49 - 94,30
74	52,48 - 53,29	94,31 - 95,12
73	51,66 - 52,47	95,13 - 95,94

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	50,84 - 51,65	95,95 - 96,76
71	50,02 - 50,83	96,77 - 97,58
70	49,20 - 50,01	97,59 - 98,40
69	48,38 - 49,19	98,41 - 99,22
68	47,56 - 48,37	99,23 - 100,04
67	46,74 - 47,55	100,05 - 100,86
66	45,92 - 46,73	100,87 - 101,68
65	45,10 - 45,91	101,69 - 102,50
64	44,28 - 45,09	102,51 - 103,32
63	43,46 - 44,27	103,33 - 104,14
62	42,64 - 43,45	104,15 - 104,96
61	41,82 - 42,63	104,97 - 105,78
60	41,00 - 41,81	105,79 - 106,60
59	40,18 - 40,99	106,61 - 107,82
58	39,36 - 40,17	107,83 - 108,24
57	38,54 - 39,35	108,25 - 109,06
56	37,72 - 38,53	109,07 - 109,88
55	36,90 - 37,71	109,89 - 110,70
54	36,08 - 36,89	110,71 - 111,52
53	35,26 - 37,07	111,53 - 112,34
52	34,44 - 35,25	112,35 - 113,16
51	33,62 - 34,43	113,17 - 113,98
50	32,80 - 33,61	113,99 - 114,80
49	31,98 - 32,79	114,81 - 115,62
48	31,16 - 31,97	115,63 - 116,44
47	30,34 - 31,15	116,45 - 117,26
46	29,52 - 30,33	117,27 - 118,08
45	28,70 - 29,51	118,09 - 118,90
44	27,88 - 28,69	118,91 - 119,72
43	27,06 - 27,87	119,73 - 120,54
42	26,24 - 27,05	120,55 - 121,36
41	25,42 - 26,23	121,37 - 122,18
40	24,60 - 25,41	122,19 - 123,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	23,78 - 24,59	123,01 - 123,82
38	22,96 - 23,77	123,83 - 124,64
37	22,14 - 22,95	124,65 - 125,46
36	21,32 - 22,13	125,47 - 126,28
35	20,50 - 21,31	126,29 - 127,10
34	19,68 - 20,49	127,11 - 127,92
33	18,86 - 19,67	127,93 - 128,74
32	18,04 - 18,85	128,75 - 129,56
31	17,22 - 18,03	129,57 - 130,38
30	16,40 - 17,21	130,39 - 131,20
29	15,58 - 16,39	131,21 - 132,02
28	14,76 - 15,57	132,03 - 132,84
27	13,94 - 14,75	132,85 - 133,66
26	13,12 - 13,93	133,67 - 134,48
25	12,30 - 13,11	134,49 - 135,30
24	11,48 - 12,29	135,31 - 136,12
23	10,66 - 11,47	136,13 - 136,94
22	9,84 - 10,65	136,95 - 137,76
21	9,02 - 9,83	137,77 - 138,58
20	8,20 - 9,01	138,59 - 139,40
19	7,38 - 8,19	139,41 - 140,22
18	6,56 - 7,37	140,23 - 141,04
17	5,74 - 6,55	141,05 - 141,86
16	4,92 - 5,73	141,87 - 142,68
15	4,10 - 4,91	142,69 - 143,50
14	3,28 - 4,09	143,51 - 144,32
13	2,46 - 3,27	144,33 - 145,14
12	1,64 - 2,45	145,15 - 145,96
11	0,82 - 1,63	145,97 - 146,78
10	0 0,81	146,79 - 147,60
9		147,61 - 148,42
8		148,43 - 149,24

Nilai	Berat Badan / Kg
7	149,25 - 150,06
6	150,07 - 150,88
5	150,89 - 151,70
4	151,71 - 152,52
3	152,53 - 153,34
2	153,35 - 154,16
1	154,17 - 154,98
0	154,99 - 155,80

TABEL 44. Nilai Berat Badan Orang yang Tingginya 183 cm

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

Nilai	Berat Badan / Kg
72	51,46 - 52,28
71	50,63 - 51,45
70	49,80 - 50,62
69	48,97 - 49,79
68	48,14 - 48,96
67	47,31 - 48,13
66	46,48 - 47,30
65	45,65 - 46,47
64	44,82 - 45,64
63	43,99 - 44,81
62	43,16 - 43,98
61	42,33 - 43,15
60	41,50 - 42,32
59	40,67 - 41,49
58	39,84 - 40,66
57	39,01 - 39,83
56	38,18 - 39,00
55	37,35 - 38,17
54	36,52 - 37,34
53	35,69 - 36,57
52	34,86 - 35,68
51	34,03 - 34,85
50	33,20 - 34,02
49	32,37 - 33,19
48	31,54 - 32,36
47	30,71 - 31,53
46	29,88 - 30,70
45	29,05 - 29,87
44	28,22 - 29,04
43	27,39 - 28,21
42	26,56 - 27,38
	97,12 - 97,94
	97,95 - 98,77
	98,78 - 99,60
	99,61 - 100,45
	100,44 - 101,26
	101,27 - 102,09
	102,10 - 102,92
	102,93 - 103,75
	103,76 - 104,58
	104,59 - 105,41
	105,42 - 106,24
	106,25 - 107,07
	107,08 - 107,90
	107,91 - 108,73
	108,74 - 109,56
	109,57 - 110,39
	110,40 - 111,22
	111,23 - 112,05
	112,06 - 112,88
	112,89 - 113,71
	113,72 - 114,54
	114,55 - 115,37
	115,38 - 116,20
	116,21 - 117,03
	117,04 - 117,86
	117,87 - 118,69
	118,70 - 119,52
	119,53 - 120,35
	120,36 - 121,18
	121,19 - 122,01
	122,02 - 122,84

Nilai	Berat Badan / Kg
41	25,73 - 26,55
40	24,90 - 25,72
39	24,07 - 24,89
38	23,24 - 24,06
37	22,41 - 23,23
36	21,58 - 22,40
35	20,75 - 21,57
34	19,92 - 20,74
33	19,09 - 19,91
32	18,26 - 19,08
31	17,43 - 18,25
30	16,60 - 17,42
29	15,77 - 16,59
28	14,94 - 15,76
27	14,11 - 14,93
26	13,28 - 14,10
25	12,45 - 13,27
24	11,62 - 12,44
23	10,79 - 11,61
22	9,96 - 10,76
21	9,13 - 9,95
20	8,30 - 9,13
19	7,47 - 8,29
18	6,64 - 7,46
17	5,81 - 6,43
16	4,98 - 5,80
15	4,15 - 4,97
14	3,32 - 4,14
13	2,49 - 3,31
12	1,66 - 2,48
11	0,83 - 1,65
10	0,00 - 0,82

?

Nilai	Berat Badan / Kg
9	149,41 - 150,23
8	150,24 - 151,06
7	151,07 - 151,89
6	152,90 - 152,72
5	152,73 - 153,55
4	153,56 - 154,38
3	154,39 - 155,21
2	155,22 - 156,04
1	156,05 - 156,87
0	156,88 - 157,70

TABEL 45. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 184 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	75,60	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	74,76 - 75,59	75,61 - 76,44
98	73,92 - 74,75	76,45 - 77,28
97	73,08 - 73,91	77,29 - 78,12
96	72,24 - 73,07	78,13 - 78,96
95	71,40 - 72,23	78,97 - 79,80
94	70,56 - 71,39	79,81 - 80,64
93	69,72 - 70,55	80,65 - 81,48
92	68,88 - 69,71	81,49 - 82,32
91	68,04 - 68,87	82,33 - 83,16
90	67,20 - 68,03	83,17 - 84,00
89	66,36 - 67,19	84,01 - 84,84
88	65,52 - 66,35	84,85 - 85,68
87	64,68 - 65,51	85,69 - 86,52
86	63,84 - 64,67	86,53 - 87,36
85	63,00 - 63,83	87,37 - 88,20
84	62,16 - 62,99	88,21 - 89,04
83	61,32 - 62,15	89,05 - 89,88
82	60,48 - 61,31	89,89 - 90,72
81	59,64 - 60,47	90,73 - 91,56
80	58,80 - 59,63	91,57 - 92,40
79	57,96 - 58,79	92,41 - 93,24
78	57,12 - 57,95	93,25 - 94,08
77	56,28 - 57,11	94,09 - 94,92
76	55,44 - 56,27	94,93 - 95,76
75	54,60 - 55,43	95,77 - 96,60
74	53,76 - 54,59	96,61 - 97,44
73	52,92 - 53,75	97,45 - 98,28
72	52,08 - 52,91	98,29 - 99,12

Nilai	Berat Badan / Kg
71 51,24 - 52,07	99,13 - 99,96
70 50,40 - 51,23	99,97 - 100,80
69 49,56 - 50,39	100,81 - 101,64
68 48,72 - 49,55	101,65 - 102,48
67 47,88 - 48,71	102,49 - 103,32
66 47,04 - 47,87	103,33 - 104,16
65 46,20 - 47,03	104,17 - 105,00
64 45,36 - 46,19	105,01 - 105,84
63 44,52 - 45,35	105,85 - 106,68
62 43,68 - 44,51	106,69 - 107,52
61 42,84 - 43,67	107,53 - 108,36
60 42,00 - 42,83	108,37 - 109,20
59 41,16 - 41,99	109,21 - 110,04
58 40,32 - 41,15	109,05 - 110,88
57 39,48 - 40,31	110,89 - 111,72
56 38,64 - 39,47	111,73 - 112,56
55 37,80 - 38,63	112,57 - 113,40
54 36,96 - 37,79	113,41 - 114,24
53 36,12 - 36,95	114,25 - 115,08
52 35,28 - 36,11	115,09 - 115,92
51 34,44 - 35,27	115,93 - 116,76
50 33,60 - 34,43	116,77 - 117,60
49 32,76 - 33,59	117,61 - 118,44
48 31,92 - 32,75	118,45 - 119,28
47 31,08 - 31,91	119,29 - 120,12
46 30,24 - 31,07	120,13 - 120,96
45 29,40 - 30,23	120,97 - 121,80
44 28,56 - 29,39	121,81 - 122,64
43 27,72 - 28,55	122,65 - 123,48
42 26,88 - 27,71	123,49 - 124,32
41 26,04 - 26,87	124,33 - 125,16
40 25,20 - 26,03	125,17 - 126,00

Nilai	Berat Badan / Kg
39	24,36 - 25,19
38	23,52 - 24,35
37	22,68 - 23,51
36	21,84 - 22,67
35	21,00 - 21,83
34	20,16 - 20,99
33	19,32 - 20,15
32	18,48 - 19,31
31	17,64 - 18,47
30	16,80 - 17,63
29	15,96 - 16,79
28	15,12 - 15,95
27	14,28 - 15,11
26	13,44 - 14,27
25	12,60 - 13,43
24	11,76 - 12,59
23	10,92 - 11,75
22	10,08 - 10,91
21	9,24 - 10,07
20	8,40 - 9,23
19	7,56 - 8,39
18	6,72 - 7,55
17	5,88 - 6,71
16	5,04 - 5,87
15	4,20 - 5,03
14	3,36 - 4,19
13	2,52 - 3,35
12	1,68 - 2,51
11	0,84 - 1,67
10	0,00 - 0,83
9	
8	

Nilai	Berat Badan / Kg
7	152,89 - 153,72
6	153,73 - 154,56
5	154,57 - 155,40
4	155,41 - 156,24
3	156,25 - 157,08
2	157,09 - 157,92
1	157,93 - 158,76
0	158,77 - 159,60

TABEL 46. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 185 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	76,50	
Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal	
99	75,65 - 76,49	76,51 - 77,35
98	74,80 - 75,64	77,36 - 78,20
97	73,95 - 74,79	78,21 - 79,05
96	73,10 - 73,94	79,06 - 79,90
95	72,25 - 73,09	79,91 - 80,75
94	71,40 - 72,24	80,76 - 81,60
93	70,55 - 71,39	81,61 - 82,45
92	69,70 - 70,54	82,46 - 83,30
91	68,85 - 69,69	83,31 - 84,15
90	68,00 - 68,84	84,16 - 85,00
89	67,15 - 67,99	85,01 - 85,85
88	66,30 - 67,14	85,86 - 86,70
87	65,45 - 66,29	86,71 - 87,55
86	64,60 - 65,44	87,56 - 88,40
85	63,75 - 64,59	88,41 - 89,25
84	62,90 - 63,74	89,26 - 90,10
83	62,05 - 62,89	90,11 - 90,95
82	61,20 - 62,04	90,96 - 91,80
81	60,35 - 61,19	91,81 - 92,65
80	59,50 - 60,34	92,66 - 93,50
79	58,65 - 59,49	93,51 - 94,35
78	57,80 - 58,64	94,36 - 95,20
77	56,95 - 57,79	95,21 - 96,05
76	56,10 - 56,94	96,06 - 96,90
75	55,25 - 56,09	96,91 - 97,75
74	54,40 - 55,24	97,76 - 98,60
73	53,55 - 54,39	98,61 - 99,45

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	52,70 - 52,69	99,46 - 100,30
71	51,85 - 52,69	100,31 - 101,15
70	51,00 - 51,84	101,16 - 102,00
69	50,15 - 50,99	102,01 - 102,85
68	49,30 - 50,14	102,86 - 103,70
67	48,45 - 49,29	103,71 - 104,55
66	47,60 - 48,44	104,56 - 105,40
65	46,75 - 47,59	105,41 - 106,25
64	45,90 - 46,74	106,26 - 107,10
63	45,05 - 45,89	107,11 - 107,95
62	44,20 - 45,04	107,96 - 108,80
61	43,35 - 44,19	108,81 - 109,65
60	42,50 - 43,34	109,66 - 110,50
59	41,65 - 42,49	110,51 - 111,35
58	40,80 - 41,64	111,36 - 112,20
57	39,95 - 40,79	112,21 - 113,05
56	39,10 - 39,94	113,06 - 113,90
55	38,25 - 39,09	113,91 - 114,75
54	37,40 - 38,24	114,76 - 115,60
53	36,55 - 37,39	115,61 - 116,45
52	35,70 - 36,54	116,46 - 117,30
51	34,85 - 35,69	117,31 - 118,15
50	34,00 - 34,84	118,16 - 119,00
49	33,15 - 33,99	119,01 - 119,85
48	32,30 - 33,14	119,86 - 120,70
47	31,45 - 32,29	120,71 - 121,55
46	30,60 - 31,44	121,56 - 122,40
45	29,75 - 30,59	122,41 - 123,25
44	28,90 - 29,74	123,26 - 124,10
43	28,05 - 28,89	124,11 - 124,95
42	27,20 - 28,04	124,96 - 125,80

Nilai	Berat Badan / Kg
41	26,35 - 27,19
40	25,50 - 26,34
39	24,65 - 25,49
38	23,80 - 24,64
37	22,95 - 23,79
36	22,10 - 22,94
35	21,25 - 22,09
34	20,40 - 21,24
33	19,55 - 20,39
32	18,70 - 19,54
31	17,85 - 18,69
30	17,00 - 17,84
29	16,15 - 16,99
28	15,30 - 16,14
27	14,45 - 15,29
26	13,60 - 14,44
25	12,74 - 13,59
24	11,90 - 12,73
23	11,05 - 11,89
22	10,20 - 11,04
21	9,35 - 10,19
20	8,50 - 9,34
19	7,65 - 8,49
18	6,80 - 7,64
17	5,95 - 6,79
16	5,10 - 5,94
15	4,25 - 5,09
14	3,40 - 4,24
13	2,55 - 3,39
12	1,70 - 2,54
11	0,85 - 1,69

Nilai	Berat Badan / Kg	
10	0,00 - 0,84	152,16 - 153,00
9		153,01 - 153,85
8		153,86 - 154,70
7		154,71 - 155,55
6		155,56 - 156,40
5		156,41 - 157,25
4		157,26 - 158,10
3		158,11 - 158,95
2		158,96 - 159,80
1		159,81 - 160,65
0		160,66 - 161,50

TABEL 47. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 186 cm

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

Nilai	Berat Badan / Kg	
73	54,18 - 55,03	99,77 - 100,62
72	53,32 - 54,17	100,63 - 101,48
71	52,46 - 53,31	101,49 - 102,34
70	51,60 - 52,45	102,35 - 103,20
69	50,74 - 51,59	103,21 - 104,06
68	49,88 - 50,73	104,06 - 104,92
67	49,02 - 49,87	104,93 - 105,78
66	48,16 - 49,01	105,79 - 106,64
65	47,30 - 48,15	106,65 - 107,50
64	46,44 - 47,29	107,51 - 108,36
63	45,58 - 46,43	108,37 - 109,22
62	44,72 - 45,57	109,23 - 110,08
61	43,86 - 44,71	110,09 - 110,94
60	43,00 - 43,85	110,95 - 111,80
59	42,14 - 42,99	111,81 - 112,66
58	41,28 - 42,13	112,67 - 113,52
57	40,42 - 41,27	113,52 - 114,38
56	39,56 - 40,41	114,39 - 115,24
55	38,70 - 39,55	115,25 - 116,10
54	37,84 - 38,69	116,11 - 116,96
53	36,98 - 37,83	116,97 - 117,82
52	36,12 - 36,97	117,83 - 118,68
51	35,26 - 36,11	117,69 - 119,54
50	34,40 - 35,25	119,55 - 120,40
49	33,54 - 34,39	120,41 - 121,26
48	32,68 - 33,53	121,27 - 122,12
47	31,82 - 32,67	122,13 - 122,98
46	30,96 - 31,81	122,99 - 123,84
45	30,10 - 30,95	123,85 - 124,70
44	29,24 - 30,09	124,71 - 125,56
43	28,38 - 29,23	125,57 - 126,42

Nilai	Berat Badan / Kg	
42	27,52 - 28,37	126,43 - 127,28
41	26,66 - 27,51	127,29 - 128,14
40	25,80 - 26,65	128,15 - 129,00
39	24,94 - 25,79	129,01 - 129,86
38	24,08 - 24,93	129,87 - 130,72
37	23,22 - 24,07	130,73 - 131,58
36	22,36 - 23,21	131,59 - 132,44
35	21,50 - 22,35	132,45 - 133,30
34	20,64 - 21,49	133,31 - 134,16
33	19,78 - 20,63	134,17 - 135,02
32	18,92 - 19,77	135,03 - 135,88
31	18,06 - 18,91	135,89 - 136,74
30	17,20 - 18,05	136,75 - 137,60
29	16,34 - 17,19	137,61 - 138,46
28	15,48 - 16,33	138,47 - 139,32
27	14,62 - 15,47	139,33 - 140,18
26	13,76 - 14,61	140,19 - 141,04
25	12,90 - 13,75	141,05 - 141,90
24	12,04 - 12,89	141,91 - 142,76
23	11,18 - 12,03	142,77 - 143,62
22	10,32 - 11,07	143,63 - 144,48
21	9,46 - 10,31	144,49 - 145,34
20	8,60 - 9,45	145,35 - 146,20
19	7,74 - 8,59	146,21 - 147,06
18	6,88 - 7,73	147,07 - 147,92
17	6,02 - 6,87	147,92 - 148,78
16	5,16 - 6,01	148,79 - 149,64
15	4,30 - 5,15	149,65 - 150,50
14	3,44 - 4,29	150,51 - 151,36
13	2,58 - 3,43	151,37 - 152,22
12	1,72 - 2,57	152,23 - 153,08

Nilai	Berat Badan / Kg	
11	0,86 - 1,71	153,09 - 153,94
10	0,00 - 0,85	155,95 - 154,80
9		154,81 - 155,66
8		155,67 - 156,52
7		156,53 - 157,38
6		157,38 - 158,24
5		158,25 - 159,10
4		159,11 - 159,96
3		159,97 - 160,82
2		160,83 - 161,68
1		161,69 - 162,54
0		162,55 - 163,40

TABEL 48. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 187 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100 / Ideal	78,30	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	77,43 - 78,29	78,31 - 79,17
98	76,56 - 77,42	79,18 - 80,04
97	75,69 - 76,55	80,05 - 80,91
96	74,82 - 75,68	80,92 - 81,78
95	73,95 - 74,81	81,79 - 82,65
94	73,08 - 73,94	82,66 - 83,52
93	72,21 - 73,07	83,53 - 84,39
92	71,34 - 72,20	84,40 - 85,26
91	70,47 - 71,33	85,27 - 86,13
90	69,60 - 70,46	86,14 - 87,00
89	68,73 - 69,59	87,01 - 87,87
88	67,87 - 68,72	88,88 - 88,74
87	66,99 - 67,86	88,75 - 89,61
86	66,12 - 66,08	88,61 - 90,48
85	65,25 - 66,11	90,49 - 91,35
84	64,38 - 65,24	91,35 - 92,22
83	63,51 - 64,37	92,22 - 93,09
82	62,64 - 63,50	93,10 - 93,96
81	61,77 - 62,63	93,97 - 94,83
80	60,90 - 61,76	94,84 - 95,70
79	60,03 - 60,89	95,71 - 96,57
78	59,16 - 60,02	96,58 - 97,44
77	58,29 - 59,15	97,45 - 98,31
76	57,42 - 58,28	98,31 - 99,18
75	56,55 - 57,41	99,19 - 100,05
74	55,68 - 56,54	100,06 - 100,92
73	54,81 - 55,67	100,93 - 101,79

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	53,94 - 54,80	101,80 - 102,66
71	53,07 - 53,93	102,67 - 103,53
70	52,20 - 53,06	103,54 - 104,40
69	51,33 - 52,19	104,41 - 105,27
68	50,46 - 51,32	105,27 - 106,14
67	49,59 - 50,45	106,15 - 107,01
66	48,72 - 49,58	107,02 - 107,88
65	47,85 - 48,71	107,89 - 108,75
64	46,98 - 47,84	108,75 - 109,62
63	46,11 - 46,97	109,63 - 110,49
62	45,24 - 46,10	110,50 - 111,36
61	44,37 - 45,23	111,37 - 112,23
60	43,50 - 44,36	112,24 - 113,10
59	42,63 - 43,49	113,11 - 113,97
58	41,76 - 42,62	113,98 - 114,84
57	40,89 - 41,75	114,85 - 115,71
56	40,02 - 40,88	115,71 - 116,58
55	39,15 - 40,01	116,59 - 117,45
54	38,28 - 39,14	117,46 - 118,32
53	37,41 - 38,27	118,32 - 119,19
52	36,54 - 37,40	119,20 - 120,06
51	35,67 - 36,53	120,06 - 120,93
50	34,80 - 35,66	120,94 - 121,80
49	33,93 - 34,79	121,81 - 122,67
48	33,06 - 33,92	122,68 - 123,54
47	32,19 - 33,05	123,55 - 124,41
46	31,32 - 32,18	124,41 - 125,28
45	30,45 - 31,31	125,29 - 126,15
44	29,58 - 30,44	126,16 - 127,02
43	28,71 - 29,57	127,03 - 127,89
42	27,84 - 28,70	127,90 - 128,76
41	26,97 - 27,83	128,77 - 129,63

Nilai	Berat Badan / Kg
40	26,10 - 26,96
39	25,23 - 26,11
38	24,36 - 25,22
37	23,49 - 24,35
36	22,62 - 23,48
35	21,75 - 22,61
34	20,88 - 21,74
33	20,01 - 20,87
32	19,14 - 20,00
31	18,27 - 19,13
30	17,40 - 18,26
29	16,53 - 17,39
28	15,66 - 16,52
27	14,79 - 15,65
26	13,92 - 14,78
25	13,05 - 13,91
24	12,18 - 13,05
23	11,31 - 12,17
22	10,44 - 11,30
21	9,57 - 10,43
20	8,70 - 9,56
19	7,83 - 8,69
18	6,96 - 7,82
17	6,09 - 6,95
16	5,22 - 6,08
15	4,35 - 5,21
14	3,48 - 4,34
13	2,61 - 3,47
12	1,74 - 2,60
11	0,87 - 1,73
10	0,00 - 0,86

Nilai	Berat Badan / Kg
9	156,61 - 157,47
8	157,48 - 158,34
7	158,35 - 159,21
6	159,22 - 160,08
5	160,09 - 160,95
4	160,96 - 161,82
3	161,83 - 162,69
2	162,70 - 163,56
1	163,57 - 164,43
0	164,44 - 165,30

TABEL 49. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 188 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	79,20	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	78,32 - 79,19	79,21 - 80,08
98	77,44 - 78,31	80,09 - 80,96
97	76,56 - 77,43	80,97 - 81,84
96	75,68 - 76,55	81,85 - 82,72
95	74,80 - 75,67	82,73 - 83,60
94	73,92 - 74,79	83,61 - 84,48
93	73,04 - 73,91	84,49 - 85,36
92	72,16 - 73,03	85,37 - 86,24
91	71,28 - 72,15	86,25 - 87,12
90	70,40 - 71,27	87,13 - 88,00
89	69,52 - 70,39	88,01 - 88,88
88	68,64 - 69,51	88,89 - 89,76
87	67,76 - 68,63	89,76 - 90,64
86	66,88 - 67,75	90,64 - 91,52
85	66,00 - 66,87	91,52 - 92,40
84	65,12 - 65,99	92,41 - 93,28
83	64,24 - 65,11	93,29 - 94,16
82	63,36 - 64,23	94,17 - 95,04
81	62,48 - 63,35	95,05 - 95,92
80	61,60 - 62,47	95,93 - 96,80
79	60,72 - 61,59	96,81 - 97,68
78	59,84 - 60,71	97,69 - 98,56
77	58,96 - 59,83	98,57 - 99,44
76	58,08 - 58,95	99,45 - 100,32
75	57,20 - 58,07	100,32 - 101,20
74	56,32 - 57,19	101,21 - 102,08
73	55,44 - 56,31	102,09 - 102,96

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	54,56 - 55,43	102,97 - 103,84
71	53,68 - 54,55	103,85 - 104,72
70	52,80 - 53,67	104,73 - 105,60
69	51,92 - 52,79	105,61 - 106,48
68	51,04 - 51,91	106,49 - 107,36
67	50,16 - 51,03	107,37 - 108,24
66	49,28 - 50,15	108,25 - 109,12
65	48,40 - 49,27	109,13 - 110,00
64	47,52 - 48,39	110,01 - 110,88
63	46,64 - 47,51	110,89 - 111,76
62	45,76 - 46,63	111,77 - 112,64
61	44,88 - 45,75	112,65 - 113,52
60	44,00 - 44,87	113,53 - 114,40
59	43,12 - 43,99	114,41 - 115,28
58	42,24 - 43,11	115,29 - 116,16
57	41,36 - 42,23	116,17 - 117,04
56	40,48 - 41,35	117,05 - 117,92
55	39,60 - 40,47	117,93 - 118,80
54	38,72 - 39,59	118,81 - 119,68
53	37,84 - 38,71	119,69 - 120,56
52	36,96 - 37,83	120,57 - 121,44
51	36,08 - 36,95	121,45 - 122,32
50	35,20 - 36,07	122,33 - 123,20
49	34,32 - 35,19	123,21 - 124,04
48	33,44 - 34,31	124,05 - 124,96
47	32,56 - 33,43	124,97 - 125,84
46	31,68 - 32,55	125,85 - 126,72
45	30,80 - 31,67	126,73 - 127,60
44	29,92 - 30,79	127,61 - 128,48
43	29,04 - 29,91	128,49 - 129,36
42	28,16 - 29,03	129,37 - 130,24

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	27,28 - 28,15	130,15 - 131,12
40	26,40 - 27,27	131,13 - 132,00
39	25,52 - 26,39	132,01 - 132,88
38	24,64 - 25,51	132,89 - 133,76
37	23,76 - 24,63	133,77 - 134,64
36	22,88 - 23,75	134,65 - 135,52
35	22,00 - 22,87	135,53 - 136,40
34	21,12 - 21,99	136,41 - 137,28
33	20,24 - 21,11	137,29 - 138,16
32	19,36 - 20,23	138,17 - 139,04
31	18,48 - 19,35	139,05 - 139,92
30	17,60 - 18,47	139,93 - 140,80
29	16,72 - 17,59	140,81 - 141,68
28	15,84 - 16,71	141,69 - 142,56
27	14,96 - 15,83	142,57 - 143,44
26	14,08 - 14,95	143,45 - 144,32
25	13,20 - 14,07	144,32 - 145,20
24	12,32 - 13,19	145,21 - 146,08
23	11,44 - 12,31	146,09 - 146,96
22	10,56 - 11,43	146,97 - 147,84
21	9,68 - 10,55	147,85 - 148,72
20	8,80 - 9,67	148,73 - 148,60
19	7,92 - 8,79	149,61 - 150,48
18	7,04 - 7,91	150,49 - 151,36
17	6,16 - 7,03	151,37 - 152,24
16	5,28 - 6,15	152,25 - 153,12
15	4,40 - 5,27	153,13 - 154,00
14	3,52 - 4,39	154,01 - 154,88
13	2,64 - 3,51	155,89 - 155,76
12	1,76 - 2,63	156,77 - 156,64
11	0,88 - 1,75	156,65 - 157,52

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,87
9	157,53 - 158,40
8	158,41 - 159,28
7	159,29 - 160,16
6	160,17 - 161,04
5	161,05 - 161,92
4	161,93 - 162,80
3	162,81 - 163,68
2	163,69 - 164,56
1	164,57 - 165,44
0	165,45 - 166,32
	166,33 - 167,20

TABEL 50. Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 189 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	80,10	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	79,21 - 80,09	80,11 - 80,99
98	78,82 - 79,20	81,00 - 81,88
97	77,43 - 78,31	81,89 - 82,77
96	76,54 - 77,42	82,78 - 83,66
95	75,65 - 76,53	83,67 - 84,55
94	74,76 - 75,54	84,56 - 85,44
93	73,87 - 74,75	85,45 - 86,33
92	72,98 - 73,86	86,34 - 87,22
91	72,09 - 72,97	87,23 - 88,11
90	71,20 - 72,08	88,12 - 89,00
89	70,31 - 71,19	89,01 - 89,89
88	69,42 - 70,30	89,90 - 90,78
87	68,53 - 69,41	90,79 - 91,67
86	67,64 - 68,52	91,68 - 92,56
85	66,75 - 67,63	92,57 - 93,45
84	65,86 - 66,74	93,46 - 94,34
83	64,97 - 65,85	94,35 - 95,23
82	64,08 - 64,96	95,24 - 96,12
81	63,19 - 64,07	96,13 - 97,01
80	62,30 - 63,18	97,02 - 97,90
79	61,41 - 62,29	97,91 - 98,79
78	60,52 - 61,40	98,80 - 99,68
77	59,63 - 60,51	99,69 - 100,57
76	58,74 - 59,62	100,58 - 101,46
75	57,85 - 58,73	104,47 - 102,35
74	56,96 - 57,84	102,36 - 103,24
73	56,07 - 56,95	103,25 - 104,13

Nilai	Berat Badan / Kg
72	55,18 - 56,06
71	54,29 - 55,17
70	53,40 - 54,28
69	52,51 - 53,39
68	51,62 - 52,50
67	50,73 - 51,61
66	49,84 - 50,72
65	48,95 - 49,83
64	48,06 - 48,94
63	47,17 - 48,05
62	46,28 - 47,16
61	45,39 - 46,27
60	44,50 - 45,38
59	43,61 - 44,49
58	42,72 - 43,60
57	41,83 - 42,71
56	40,94 - 41,82
55	40,05 - 40,93
54	39,16 - 40,04
53	38,27 - 39,15
52	37,38 - 38,26
51	36,49 - 37,37
50	35,60 - 36,48
49	34,71 - 35,59
48	33,82 - 34,70
47	32,93 - 33,81
46	32,04 - 32,92
45	31,15 - 32,03
44	30,26 - 31,14
43	29,37 - 30,25
42	28,48 - 29,36
41	27,59 - 28,47

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	26,70 - 27,58	132,62 - 133,50
39	25,81 - 26,69	133,51 - 134,39
38	24,92 - 25,80	134,40 - 135,28
37	24,03 - 24,91	135,29 - 136,17
36	23,14 - 24,02	136,18 - 137,06
35	22,25 - 23,13	137,07 - 137,95
34	21,36 - 22,24	137,96 - 138,84
33	20,47 - 21,35	138,85 - 139,73
32	19,58 - 20,46	139,74 - 140,62
31	18,69 - 19,57	140,63 - 141,51
30	17,80 - 18,68	141,52 - 142,40
29	16,91 - 17,79	142,41 - 143,29
28	16,02 - 16,90	143,30 - 144,18
27	15,13 - 16,01	144,19 - 145,07
26	14,24 - 15,12	145,08 - 145,96
25	13,35 - 14,23	145,97 - 146,85
24	12,46 - 13,34	146,86 - 147,74
23	11,57 - 12,45	147,75 - 148,63
22	10,68 - 11,56	148,64 - 149,52
21	9,79 - 10,67	149,53 - 150,41
20	8,90 - 9,78	150,42 - 151,30
19	8,01 - 8,89	151,31 - 152,19
18	7,12 - 8,00	152,20 - 153,08
17	6,23 - 7,11	153,09 - 153,97
16	5,34 - 6,22	153,98 - 154,86
15	4,45 - 5,33	154,87 - 155,75
14	3,56 - 4,44	155,76 - 156,64
13	2,67 - 3,55	156,65 - 157,53
12	1,78 - 2,66	157,54 - 158,42
11	0,89 - 1,77	158,43 - 159,31
10	0,00 - 0,88	159,32 - 160,20
9		160,21 - 161,09

Nilai	Berat Badan / Kg
8	161,10 - 161,98
7	161,99 - 162,87
6	162,88 - 163,76
5	163,77 - 164,65
4	164,66 - 165,54
3	165,55 - 166,43
2	166,44 - 167,32
1	167,33 - 168,21
0	168,22 - 169,10

TABEL 51. Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 190 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
	100/Ideal	81,00
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	80,10 - 80,99	81,01 - 81,90
98	79,20 - 80,09	81,91 - 82,80
97	78,30 - 79,19	82,81 - 83,70
96	77,40 - 78,29	83,71 - 84,60
95	76,50 - 77,39	84,61 - 85,50
94	75,60 - 76,49	85,51 - 86,40
93	74,70 - 75,59	86,41 - 87,30
92	73,80 - 74,69	87,31 - 88,20
91	72,90 - 73,79	88,21 - 89,10
90	72,00 - 72,89	89,11 - 90,00
89	71,10 - 71,99	90,01 - 90,90
88	70,20 - 71,09	90,91 - 91,80
87	69,30 - 70,19	91,81 - 92,70
86	68,40 - 69,29	92,71 - 93,60
85	67,50 - 68,39	93,61 - 94,50
84	66,60 - 67,49	94,51 - 95,40
83	65,70 - 66,59	95,41 - 96,30
82	64,80 - 65,69	96,31 - 97,20
81	63,90 - 64,79	97,21 - 98,10
80	63,00 - 63,89	98,11 - 99,00
79	62,10 - 63,99	99,01 - 99,90
78	61,20 - 62,09	99,91 - 100,80
77	60,30 - 61,19	100,81 - 101,70
76	59,40 - 60,29	101,71 - 102,60
75	58,50 - 59,39	102,61 - 103,50
74	57,60 - 58,49	103,51 - 104,40
73	56,70 - 57,59	104,41 - 105,30

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	55,80 - 56,69	105,31 - 106,20
71	54,90 - 55,79	106,21 - 107,10
70	54,00 - 54,89	107,11 - 108,00
69	53,10 - 53,99	108,01 - 108,90
68	52,20 - 53,09	108,91 - 109,80
67	51,30 - 52,19	109,81 - 110,70
66	50,40 - 51,29	110,71 - 111,60
65	49,50 - 50,39	111,61 - 112,50
64	48,60 - 49,49	112,51 - 113,40
63	47,70 - 48,59	113,41 - 114,30
62	46,80 - 47,69	114,31 - 115,20
61	45,90 - 46,79	115,21 - 116,10
60	45,00 - 45,29	116,11 - 117,00
59	44,10 - 44,99	117,01 - 117,90
58	43,20 - 44,09	117,91 - 118,80
57	42,30 - 43,19	118,81 - 119,70
56	41,40 - 42,29	119,71 - 120,60
55	40,50 - 41,39	120,61 - 121,50
54	39,60 - 40,49	121,51 - 122,40
53	38,70 - 39,59	122,41 - 123,30
52	37,80 - 38,69	123,31 - 124,20
51	36,90 - 37,79	124,21 - 125,10
50	36,00 - 36,89	125,11 - 126,00
49	35,10 - 35,99	126,01 - 126,90
48	34,20 - 35,09	126,91 - 127,80
47	33,30 - 33,29	127,81 - 128,70
46	32,40 - 33,29	128,71 - 129,60
45	31,50 - 32,39	129,61 - 130,50
44	30,60 - 31,49	130,51 - 131,40
43	29,70 - 30,59	131,41 - 132,30
42	28,80 - 29,69	132,31 - 133,20
41	27,90 - 28,79	133,21 - 134,10

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	27,00 - 27,89	134,11 - 135,00
39	26,10 - 26,99	135,01 - 135,90
38	25,20 - 26,09	135,91 - 136,80
37	24,30 - 25,19	136,81 - 137,70
36	23,40 - 24,29	137,71 - 138,60
35	22,50 - 23,39	138,61 - 139,50
34	21,60 - 22,49	139,51 - 140,40
33	20,70 - 21,59	140,41 - 141,30
32	19,80 - 20,69	141,31 - 142,20
31	18,90 - 19,79	142,21 - 143,10
30	18,00 - 18,89	143,11 - 144,00
29	17,10 - 17,99	144,01 - 144,90
28	16,20 - 17,09	144,91 - 145,80
27	15,30 - 16,19	145,81 - 146,70
26	14,40 - 15,29	146,71 - 147,60
25	13,50 - 14,39	147,61 - 148,50
24	12,60 - 13,49	148,51 - 149,40
23	11,70 - 12,59	149,41 - 150,30
22	10,80 - 11,69	150,31 - 151,20
21	9,90 - 10,79	151,21 - 152,10
20	9,00 - 9,89	152,11 - 153,00
19	8,10 - 8,99	153,01 - 153,90
18	7,20 - 8,09	153,91 - 154,80
17	6,30 - 7,19	154,81 - 155,70
16	5,40 - 6,29	155,71 - 156,60
15	4,50 - 5,39	156,61 - 157,50
14	3,60 - 4,49	157,51 - 158,40
13	2,70 - 3,59	158,41 - 159,30
12	1,80 - 2,69	159,31 - 160,20
11	0,90 - 1,79	160,21 - 161,10
10	0,00 - 0,89	161,11 - 162,00
9		162,01 - 162,90

Nilai	Berat Badan / Kg
8	162,91 - 163,80
7	163,81 - 164,70
6	164,71 - 165,60
5	165,61 - 166,50
4	166,51 - 167,40
3	167,41 - 168,30
2	168,31 - 169,20
1	169,21 - 170,10
0	170,11 - 171,00

TABEL 52. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 191 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	81,90	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	80,99 - 81,89	81,91 - 82,81
98	80,08 - 80,98	82,82 - 83,72
97	79,17 - 80,07	83,73 - 84,63
96	78,26 - 79,16	84,64 - 85,54
95	77,35 - 78,25	85,55 - 86,45
94	76,44 - 77,34	86,46 - 87,36
93	75,53 - 76,43	87,37 - 88,27
92	74,62 - 75,52	88,28 - 89,18
91	73,71 - 74,61	89,20 - 90,09
90	72,80 - 73,70	90,10 - 91,00
89	71,89 - 72,79	91,01 - 91,91
88	70,98 - 71,88	91,92 - 92,82
87	70,07 - 70,97	92,83 - 93,73
86	69,16 - 70,06	93,74 - 94,64
85	68,25 - 69,15	94,65 - 95,55
84	67,34 - 68,24	95,56 - 96,46
83	66,43 - 67,33	96,47 - 97,37
82	65,52 - 66,42	97,38 - 98,28
81	64,61 - 65,51	98,29 - 99,19
80	63,70 - 64,60	99,20 - 100,10
79	62,79 - 63,69	100,11 - 101,01
78	61,88 - 62,78	101,02 - 101,92
77	60,97 - 61,87	101,93 - 102,83
76	60,06 - 60,96	102,84 - 103,74
75	59,15 - 60,05	103,75 - 104,65
74	58,24 - 59,14	104,66 - 105,56
73	57,33 - 58,23	105,57 - 106,47

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	56,42 - 51,32	106,48 - 197,38
71	55,51 - 56,41	107,39 - 108,29
70	54,60 - 55,50	108,30 - 109,20
69	53,69 - 54,59	109,21 - 110,11
68	52,78 - 53,68	110,12 - 111,02
67	51,87 - 52,77	111,03 - 111,93
66	50,96 - 51,86	111,94 - 112,84
65	50,05 - 50,95	112,85 - 113,75
64	49,14 - 50,04	113,76 - 114,66
63	48,23 - 49,13	114,67 - 115,57
62	47,32 - 48,22	115,58 - 116,48
61	46,41 - 47,31	116,49 - 117,39
60	45,50 - 46,40	117,40 - 118,30
59	44,59 - 45,49	118,31 - 119,21
58	43,68 - 44,58	119,22 - 120,12
57	42,77 - 43,67	120,13 - 121,03
56	41,86 - 42,76	121,04 - 121,94
55	40,95 - 41,85	121,95 - 122,85
54	40,04 - 40,94	122,86 - 123,76
53	39,13 - 40,03	123,77 - 124,67
52	38,22 - 39,12	124,68 - 125,58
51	37,31 - 38,21	125,59 - 126,49
50	36,40 - 37,30	126,50 - 127,40
49	35,49 - 36,39	126,41 - 128,31
48	34,58 - 35,48	127,32 - 129,22
47	33,67 - 34,57	128,23 - 130,13
46	32,76 - 33,66	129,14 - 131,04
45	31,85 - 32,75	131,05 - 131,95
44	30,94 - 31,84	131,96 - 132,86
43	30,03 - 30,93	132,87 - 133,77
42	29,12 - 30,02	133,78 - 134,68

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	28,27 - 29,11	134,69 - 135,59
40	27,30 - 28,20	135,60 - 136,50
39	26,39 - 27,29	136,51 - 137,41
38	25,48 - 26,38	137,42 - 138,32
37	24,57 - 25,47	138,33 - 139,23
36	23,66 - 24,56	139,24 - 140,14
35	22,75 - 23,65	140,15 - 141,05
34	21,84 - 22,74	141,06 - 141,95
33	20,93 - 21,83	141,96 - 142,87
32	20,02 - 20,92	141,88 - 143,78
31	19,11 - 20,01	142,79 - 144,69
30	18,20 - 19,10	143,70 - 145,60
29	17,29 - 18,19	144,61 - 146,51
28	16,38 - 17,28	145,52 - 147,42
27	15,47 - 16,37	146,43 - 148,33
26	14,56 - 15,46	147,34 - 149,24
25	13,65 - 14,55	148,25 - 150,15
24	12,74 - 13,64	149,16 - 151,06
23	11,83 - 12,73	150,07 - 151,97
22	10,92 - 11,82	151,98 - 152,88
21	10,01 - 10,91	152,89 - 153,79
20	9,10 - 10,00	153,80 - 154,70
19	8,19 - 9,09	154,71 - 155,61
18	7,28 - 8,18	155,62 - 156,52
17	6,37 - 7,27	156,53 - 157,43
16	5,46 - 6,36	157,44 - 158,34
15	4,55 - 5,45	158,35 - 159,25
14	3,64 - 4,54	159,26 - 160,16
13	2,73 - 3,63	160,17 - 161,07
12	1,82 - 2,72	161,08 - 161,98
11	0,91 - 1,81	162,99 - 162,89
10	0,00 - 0,90	162,90 - 163,80

Nilai	Berat Badan / Kg
9	163,81 - 164,71
8	164,72 - 165,62
7	165,63 - 166,53
6	166,54 - 167,44
5	167,35 - 168,35
4	168,26 - 169,26
3	169,17 - 170,17
2	170,08 - 171,08
1	171,09 - 171,99
0	172,00 - 172,90

TABEL 53. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 192 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
	100/Ideal	82,80
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	31,88 - 82,79	82,81 - 83,72
98	30,96 - 81,87	83,73 - 84,64
97	30,04 - 80,95	84,65 - 85,56
96	79,12 - 80,03	85,57 - 86,48
95	78,20 - 79,11	86,49 - 87,40
94	77,28 - 78,19	87,41 - 88,32
93	76,36 - 77,27	88,33 - 89,24
92	75,44 - 76,35	89,25 - 90,16
91	74,52 - 75,43	90,17 - 91,08
90	73,60 - 74,51	91,09 - 92,00
89	72,68 - 73,59	92,01 - 92,92
88	71,76 - 72,67	92,93 - 93,84
87	70,84 - 71,75	93,85 - 94,76
86	69,92 - 70,83	94,77 - 95,68
85	69,00 - 69,91	95,69 - 96,60
84	68,08 - 68,99	96,51 - 97,52
83	67,16 - 68,07	97,53 - 98,44
82	66,24 - 65,15	98,45 - 99,36
81	65,32 - 66,23	99,37 - 100,28
80	64,40 - 65,31	100,29 - 101,20
79	63,48 - 64,39	101,21 - 102,12
78	62,56 - 63,47	102,13 - 103,04
77	61,64 - 62,55	103,05 - 103,96
76	60,72 - 61,63	103,07 - 104,88
75	59,80 - 60,71	104,89 - 105,80
74	58,88 - 59,79	105,81 - 106,72
73	57,96 - 58,87	106,73 - 107,64

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	57,04 - 57,95	107,65 - 108,56
71	56,12 - 57,03	108,56 - 109,48
70	55,20 - 56,11	109,49 - 110,40
69	54,28 - 55,19	110,41 - 111,32
68	53,36 - 54,27	111,33 - 112,24
67	52,44 - 53,35	112,25 - 113,16
66	51,52 - 52,43	113,17 - 114,08
65	50,60 - 51,51	114,09 - 115,00
64	49,68 - 50,59	115,01 - 115,92
63	48,76 - 49,67	115,93 - 116,84
62	47,84 - 48,75	116,85 - 117,76
61	46,92 - 47,83	117,77 - 118,68
60	46,00 - 46,91	118,69 - 119,60
59	45,08 - 45,99	119,61 - 120,52
58	44,16 - 45,07	120,53 - 121,44
57	43,24 - 44,15	121,45 - 122,36
56	42,32 - 43,23	122,37 - 123,28
55	41,40 - 42,31	123,29 - 124,20
54	40,48 - 41,39	124,21 - 125,12
53	39,56 - 40,47	125,13 - 126,04
52	38,64 - 39,55	126,05 - 126,96
51	37,72 - 38,63	126,97 - 127,88
50	36,80 - 37,71	127,89 - 128,80
49	35,88 - 36,79	128,81 - 129,72
48	34,96 - 35,87	129,73 - 130,64
47	34,04 - 34,95	130,65 - 131,56
46	33,12 - 34,03	131,57 - 132,48
45	32,20 - 33,11	132,49 - 133,40
44	31,28 - 32,19	133,41 - 134,32
43	30,36 - 31,27	134,33 - 135,24
42	29,44 - 30,35	135,25 - 136,16

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	28,52 - 29,43	136,17 - 137,08
40	27,60 - 28,51	137,09 - 138,00
39	26,68 - 27,59	138,01 - 138,92
38	25,76 - 26,67	132,93 - 139,84
37	24,84 - 25,75	139,85 - 140,76
36	23,92 - 24,83	140,77 - 141,68
35	23,00 - 23,91	141,69 - 142,60
34	22,08 - 22,99	142,61 - 143,52
33	21,16 - 22,07	143,53 - 144,44
32	20,24 - 21,15	144,45 - 145,36
31	19,32 - 20,23	145,37 - 146,28
30	18,40 - 19,31	146,29 - 147,20
29	17,48 - 18,39	147,21 - 148,12
28	16,56 - 17,47	148,13 - 149,04
27	15,64 - 16,55	149,05 - 149,96
26	14,72 - 15,63	149,97 - 150,88
25	13,80 - 14,71	150,89 - 151,80
24	12,88 - 13,79	151,81 - 152,72
23	11,96 - 12,87	152,73 - 153,64
22	11,04 - 11,95	153,65 - 154,56
21	10,12 - 11,03	154,57 - 155,48
20	9,20 - 10,11	155,49 - 156,40
19	8,28 - 9,19	156,41 - 157,32
18	7,36 - 8,27	157,33 - 158,24
17	6,44 - 7,35	158,25 - 159,16
16	5,52 - 6,43	159,17 - 160,08
15	4,60 - 5,51	160,09 - 161,00
14	3,68 - 4,59	161,01 - 161,92
13	2,76 - 3,67	161,93 - 162,84
12	1,84 - 2,75	162,85 - 163,76
11	0,92 - 1,83	163,77 - 164,68

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,91
9	164,69 - 165,60
8	165,61 - 166,52
7	166,53 - 167,44
6	167,45 - 168,36
5	168,37 - 169,28
4	169,29 - 170,20
3	170,21 - 171,12
2	171,13 - 172,04
1	172,05 - 172,96
0	172,97 - 173,88
	173,89 - 174,80

TABEL 54. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 193 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	83,90	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	82,77 - 83,89	83,91 - 84,63
98	81,84 - 82,76	84,64 - 85,56
97	80,91 - 81,83	85,57 - 86,49
96	79,98 - 80,90	86,50 - 87,42
95	79,05 - 79,97	87,43 - 88,35
94	78,12 - 79,04	88,36 - 89,28
93	77,19 - 78,11	89,29 - 90,21
92	76,26 - 77,18	90,22 - 91,14
91	75,33 - 76,25	91,15 - 92,07
90	74,40 - 75,32	92,08 - 93,00
89	73,47 - 74,39	93,01 - 93,93
88	72,54 - 73,46	93,94 - 94,86
87	71,61 - 72,53	94,87 - 95,79
86	70,68 - 71,60	95,80 - 96,72
85	69,75 - 70,67	96,73 - 97,65
84	68,82 - 69,74	97,66 - 98,58
83	67,89 - 68,81	98,59 - 99,51
82	66,96 - 67,88	99,52 - 100,44
81	66,03 - 66,95	100,45 - 101,37
80	65,10 - 66,02	101,38 - 102,30
79	64,17 - 65,09	102,31 - 103,23
78	63,24 - 64,16	103,24 - 104,16
77	62,31 - 63,23	104,17 - 105,09
76	61,38 - 62,30	105,10 - 106,02
75	60,45 - 61,37	106,03 - 106,95
74	59,52 - 60,44	106,96 - 107,88
73	58,59 - 59,51	107,89 - 108,81
72	57,66 - 58,58	108,82 - 109,74

Nilai	Berat Badan / Kg
71	56,73 - 57,65
70	55,80 - 56,72
69	54,87 - 55,79
68	53,94 - 54,86
67	53,01 - 53,93
66	52,08 - 50,00
65	51,15 - 52,07
64	50,22 - 51,14
63	49,29 - 50,21
62	48,36 - 49,28
61	47,43 - 42,35
60	46,50 - 47,42
59	45,57 - 46,49
58	44,64 - 45,56
57	43,71 - 44,63
56	42,78 - 43,70
55	41,85 - 42,77
54	40,92 - 41,84
53	39,99 - 40,91
52	39,06 - 39,98
51	38,13 - 39,05
50	37,20 - 38,12
49	36,27 - 37,19
48	35,34 - 36,26
47	34,41 - 35,33
46	33,48 - 34,40
45	32,55 - 33,47
44	31,62 - 32,54
43	30,69 - 31,61
42	29,76 - 30,68
41	28,83 - 29,75

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	27,90 - 28,82	138,58 - 139,50
39	26,97 - 27,89	139,51 - 140,43
38	26,04 - 26,96	140,44 - 141,36
37	25,11 - 26,03	141,37 - 142,29
36	24,18 - 25,10	142,30 - 143,22
35	23,25 - 24,17	143,23 - 144,15
34	22,32 - 23,24	144,16 - 145,08
33	21,39 - 22,31	145,09 - 146,01
32	20,46 - 21,38	146,02 - 146,94
31	19,53 - 20,45	146,95 - 147,87
30	18,60 - 19,52	147,88 - 148,80
29	17,67 - 18,59	148,81 - 149,73
28	16,74 - 17,66	149,74 - 150,66
27	15,81 - 16,73	150,67 - 151,59
26	14,88 - 15,80	151,60 - 152,52
25	13,95 - 14,87	152,53 - 153,45
24	13,02 - 13,94	153,46 - 154,38
23	12,09 - 13,01	154,39 - 155,31
22	11,16 - 12,08	155,32 - 156,24
21	10,23 - 11,15	156,25 - 157,17
20	9,30 - 10,22	157,18 - 158,10
19	8,37 - 9,29	158,11 - 159,03
18	7,44 - 8,36	159,04 - 159,96
17	6,51 - 7,43	159,97 - 160,89
16	5,58 - 5,57	160,90 - 161,82
15	4,65 - 4,64	161,83 - 162,75
14	3,72 - 3,71	162,76 - 163,68
13	2,79 - 3,71	163,69 - 164,61
12	1,86 - 2,78	164,62 - 165,54
11	0,93 - 1,85	165,55 - 166,47
10	0,00 - 0,92	166,47 - 167,40
9		167,41 - 168,33

Nilai	Berat Badan / Kg
8	168,34 - 169,26
7	169,27 - 170,19
6	170,20 - 171,12
5	171,13 - 172,05
4	172,06 - 172,98
3	172,99 - 173,91
2	173,92 - 174,84
1	174,85 - 175,77
0	175,78 - 176,70

TABEL 55. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 194 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	84,60	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	83,66 - 84,59	84,61 - 85,54
98	82,72 - 83,65	85,55 - 86,48
97	81,78 - 82,71	86,49 - 87,42
96	80,84 - 81,77	87,43 - 88,36
95	79,90 - 80,83	88,37 - 89,30
94	78,96 - 79,79	89,31 - 90,24
93	78,02 - 78,95	90,25 - 91,18
92	77,08 - 78,01	91,19 - 92,12
91	76,14 - 77,07	92,13 - 93,06
90	75,20 - 76,13	93,07 - 94,00
89	74,26 - 75,19	94,01 - 94,94
88	73,32 - 74,25	94,95 - 95,88
87	72,38 - 73,31	95,89 - 96,82
86	71,44 - 72,37	96,83 - 97,76
85	70,50 - 71,43	97,77 - 98,70
84	69,56 - 70,49	98,71 - 99,64
83	68,62 - 69,55	99,65 - 100,58
82	67,68 - 68,61	100,59 - 101,52
81	66,74 - 67,67	101,53 - 102,46
80	65,80 - 66,73	102,47 - 103,40
79	64,86 - 65,79	103,41 - 104,34
78	63,92 - 64,85	104,35 - 105,28
77	62,98 - 63,91	105,29 - 106,22
76	62,04 - 62,97	106,23 - 107,16
75	61,10 - 62,03	107,17 - 108,10
74	60,16 - 61,09	108,11 - 109,04
73	59,22 - 60,15	109,05 - 109,98
72	58,28 - 59,21	109,69 - 110,92

Nilai	Berat Badan / Kg	
71	57,34 - 58,27	110,93 - 111,86
70	56,40 - 57,33	111,87 - 112,80
69	55,46 - 56,39	112,81 - 113,74
68	54,52 - 55,45	113,75 - 114,68
67	53,59 - 54,51	114,69 - 115,62
66	52,64 - 53,57	115,63 - 116,56
65	51,70 - 52,63	116,57 - 117,50
64	50,76 - 51,69	117,51 - 118,44
63	49,82 - 50,78	118,45 - 119,38
62	48,88 - 49,81	119,39 - 120,32
61	47,94 - 48,87	120,33 - 121,26
60	47,00 - 47,93	121,27 - 122,20
59	46,06 - 46,99	122,21 - 123,14
58	45,12 - 46,05	123,15 - 124,08
57	44,18 - 45,11	124,09 - 125,02
56	43,24 - 44,17	125,03 - 125,96
55	42,30 - 43,23	125,97 - 126,90
54	41,36 - 42,29	126,91 - 127,84
53	42,42 - 41,35	127,85 - 128,78
52	39,48 - 40,41	128,79 - 129,72
51	38,54 - 39,47	129,73 - 130,66
50	37,60 - 38,53	130,67 - 131,60
49	36,66 - 37,59	131,61 - 132,54
48	35,72 - 36,65	132,55 - 133,48
47	34,78 - 35,71	133,49 - 134,42
46	33,84 - 34,77	134,43 - 135,36
45	32,90 - 33,83	135,37 - 136,30
44	31,96 - 32,89	136,31 - 137,24
43	31,02 - 31,95	137,25 - 138,18
42	30,08 - 31,01	138,19 - 139,12
41	29,14 - 30,07	139,13 - 140,06

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	28,20 - 29,13	140,07 - 141,00
39	27,26 - 28,19	141,01 - 141,94
38	26,32 - 27,25	141,95 - 142,88
37	25,38 - 26,31	142,89 - 143,82
36	24,44 - 25,37	143,83 - 144,76
35	23,50 - 24,43	144,73 - 145,70
34	22,56 - 23,49	145,71 - 146,64
33	21,62 - 22,55	146,65 - 147,58
32	20,68 - 21,61	147,59 - 148,52
31	19,74 - 20,67	148,53 - 149,46
30	18,80 - 19,73	149,47 - 150,40
29	17,86 - 18,79	150,41 - 151,34
28	16,92 - 17,85	151,35 - 152,28
27	15,98 - 16,91	152,29 - 153,22
26	15,04 - 15,97	153,23 - 154,16
25	14,10 - 15,03	154,17 - 155,10
24	13,16 - 14,09	155,11 - 156,04
23	12,22 - 13,15	156,05 - 156,98
22	11,28 - 12,21	156,99 - 157,92
21	10,34 - 11,27	157,93 - 158,86
20	9,40 - 10,33	158,87 - 159,80
19	8,46 - 9,39	159,81 - 160,74
18	7,52 - 8,45	160,75 - 161,68
17	6,58 - 7,51	161,69 - 162,62
16	5,64 - 6,57	162,63 - 163,56
15	4,70 - 5,63	163,57 - 164,50
14	3,76 - 4,69	164,51 - 165,44
13	2,82 - 3,75	165,45 - 166,38
12	1,88 - 2,81	166,39 - 167,32
11	0,94 - 1,87	167,37 - 168,26
10	0,00 - 0,93	168,27 - 169,20
9		169,21 - 170,14

Nilai	Berat Badan / Kg
8	170,15 - 171,08
7	171,09 - 172,02
6	172,03 - 172,96
5	172,97 - 173,90
4	173,91 - 174,84
3	174,85 - 175,78
2	175,79 - 176,72
1	176,73 - 177,66
0	177,67 - 178,60

TABEL 56. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 195 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
	100/Ideal	85,50
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	84,55 - 85,49	85,51 - 86,45
98	83,60 - 84,54	86,46 - 87,40
97	82,65 - 83,59	87,41 - 88,35
96	81,70 - 82,64	88,36 - 89,30
95	80,75 - 81,69	89,31 - 90,25
94	79,80 - 80,74	90,26 - 91,20
93	78,85 - 79,29	91,21 - 92,15
92	77,90 - 78,84	92,16 - 93,10
91	76,95 - 77,89	93,11 - 94,05
90	76,00 - 76,94	94,06 - 95,00
89	75,05 - 75,99	95,01 - 95,95
88	74,10 - 75,04	95,96 - 96,90
87	73,15 - 74,09	96,91 - 97,85
86	72,20 - 73,14	97,86 - 98,80
85	71,25 - 72,19	98,81 - 99,75
84	70,30 - 71,24	99,76 - 100,70
83	69,35 - 70,29	100,71 - 101,65
82	68,40 - 69,34	101,66 - 102,60
81	67,45 - 68,39	102,61 - 103,55
80	66,50 - 67,44	103,56 - 104,50
79	65,55 - 66,49	104,51 - 105,45
78	64,60 - 65,54	105,46 - 106,40
77	63,65 - 64,59	106,41 - 107,35
76	62,70 - 63,64	107,36 - 108,30
75	61,75 - 62,69	108,31 - 109,25
74	60,80 - 61,74	109,26 - 110,20
73	59,85 - 60,79	110,21 - 111,15

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	58,90 - 59,84	111,16 - 112,10
71	57,95 - 58,89	112,11 - 113,05
70	57,00 - 57,94	113,06 - 114,00
69	56,05 - 56,99	114,01 - 114,95
68	55,10 - 56,04	114,96 - 115,90
67	54,15 - 55,09	115,91 - 116,85
66	53,20 - 54,14	116,86 - 117,80
65	52,25 - 53,19	117,81 - 118,75
64	51,30 - 52,24	118,76 - 119,70
63	50,35 - 51,29	119,71 - 120,65
62	49,40 - 50,34	120,66 - 121,60
61	48,45 - 49,39	121,61 - 122,55
60	47,50 - 48,44	122,56 - 123,50
59	46,55 - 47,49	123,51 - 124,45
58	45,60 - 46,54	124,46 - 125,40
57	44,65 - 45,59	125,41 - 126,35
56	43,70 - 44,64	126,36 - 127,30
55	42,75 - 43,69	127,31 - 128,25
54	41,80 - 42,74	128,26 - 129,20
53	40,85 - 41,79	129,21 - 130,15
52	39,90 - 40,84	130,16 - 131,10
51	38,95 - 39,89	131,11 - 132,05
50	38,00 - 38,94	132,06 - 133,00
49	37,05 - 37,99	133,01 - 133,95
48	36,10 - 37,04	133,96 - 134,90
47	35,15 - 36,09	134,91 - 135,85
46	34,20 - 35,14	135,89 - 136,80
45	33,25 - 34,19	136,81 - 137,75
44	32,30 - 33,24	137,76 - 138,70
43	31,35 - 32,29	138,71 - 139,65
42	30,40 - 31,34	139,66 - 140,60
41	29,45 - 30,39	140,61 - 141,55
40	28,50 - 29,44	141,56 - 142,50

Nilai	Berat Badan / Kg	
39	27,55 - 28,49	142,51 - 143,45
38	26,60 - 27,54	143,46 - 144,40
37	25,65 - 25,59	144,41 - 145,35
36	24,70 - 25,64	145,36 - 146,30
35	23,75 - 24,69	146,31 - 147,25
34	22,80 - 23,74	147,26 - 148,20
33	21,85 - 22,79	148,21 - 149,15
32	20,90 - 21,84	149,16 - 150,10
31	19,95 - 20,89	150,11 - 151,05
30	19,00 - 19,94	151,06 - 152,00
29	18,05 - 18,99	152,01 - 152,95
28	17,10 - 18,04	152,96 - 153,90
27	16,15 - 17,09	153,91 - 154,85
26	15,20 - 16,14	154,86 - 155,80
25	14,25 - 15,19	155,81 - 156,75
24	13,30 - 14,24	156,76 - 157,70
23	12,35 - 13,29	157,71 - 158,65
22	11,40 - 12,34	158,66 - 159,60
21	10,45 - 11,39	159,61 - 160,55
20	9,50 - 10,44	160,56 - 161,50
19	8,55 - 9,49	161,51 - 162,45
18	7,60 - 8,54	162,46 - 163,40
17	6,65 - 7,59	163,41 - 164,35
16	5,70 - 6,64	164,36 - 165,30
15	4,75 - 5,69	165,31 - 166,25
14	3,80 - 4,74	166,26 - 167,20
13	2,85 - 3,79	167,21 - 168,15
12	1,90 - 2,84	168,16 - 169,10
11	0,95 - 1,89	169,11 - 170,05
10	0 - 0,94	170,06 - 171,00
9		171,01 - 171,95
8		171,96 - 172,90

Nilai	Berat Badan / Kg
7	172,91 - 173,85
6	173,86 - 174,80
5	174,81 - 175,75
4	175,76 - 176,70
3	176,71 - 177,65
2	177,66 - 178,60
1	178,61 - 179,55
0	179,56 - 180,50

TABEL 57. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 196 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	86,40	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	85,44 - 86,39	86,41 - 87,36
98	84,48 - 85,43	87,37 - 88,32
97	83,52 - 84,47	88,33 - 89,28
96	82,56 - 83,51	89,29 - 90,24
95	81,60 - 82,55	90,25 - 91,20
94	80,64 - 81,59	91,21 - 92,16
93	79,68 - 80,63	92,17 - 93,12
92	78,72 - 79,67	93,13 - 94,08
91	77,76 - 78,71	94,09 - 95,04
90	76,80 - 77,75	95,05 - 96,00
89	75,84 - 76,79	96,01 - 96,96
88	74,88 - 75,83	97,97 - 97,92
87	73,92 - 74,87	97,93 - 98,88
86	72,96 - 73,91	98,89 - 99,84
85	72,00 - 72,95	99,85 - 100,80
84	71,04 - 71,99	100,81 - 101,76
83	70,08 - 71,03	101,77 - 102,72
82	69,12 - 70,07	102,73 - 103,68
81	68,16 - 69,11	103,69 - 104,64
80	67,20 - 68,15	104,65 - 105,60
79	66,24 - 67,19	105,61 - 106,56
78	65,28 - 66,23	106,57 - 107,52
77	64,72 - 65,27	107,53 - 108,48
76	63,36 - 64,31	108,49 - 109,44
75	62,40 - 63,35	109,45 - 110,40
74	61,44 - 62,39	110,41 - 111,36
73	60,48 - 61,43	111,37 - 112,32

Nilai	Berat Badan / Kg
72	59,52 - 60,47
71	58,56 - 59,51
70	57,60 - 58,55
69	56,64 - 57,59
68	55,68 - 56,63
67	54,72 - 55,67
66	53,76 - 54,71
65	52,80 - 53,75
64	51,84 - 52,79
63	50,88 - 51,83
62	49,92 - 50,87
61	48,96 - 49,91
60	48,00 - 48,95
59	47,04 - 48,99
58	46,08 - 47,03
57	45,12 - 46,07
56	44,16 - 45,11
55	43,20 - 44,15
54	42,24 - 43,19
53	41,28 - 42,23
52	40,32 - 41,27
51	39,36 - 40,31
50	38,40 - 39,35
49	37,44 - 38,39
48	36,48 - 37,43
47	35,52 - 36,47
46	34,56 - 35,51
45	33,60 - 34,55
44	32,64 - 33,59
43	31,68 - 32,63
42	30,72 - 31,67

Nilai	Berat Badab / Kg
41	29,76 - 30,71
40	28,80 - 29,75
39	27,84 - 28,79
38	26,88 - 27,83
37	25,92 - 26,87
36	24,96 - 25,91
35	24,00 - 24,95
34	23,04 - 23,99
33	22,08 - 23,03
32	21,12 - 22,07
31	20,16 - 21,11
30	19,20 - 20,15
29	18,24 - 19,19
28	17,28 - 18,23
27	16,32 - 17,27
26	15,36 - 16,31
25	14,40 - 15,35
24	13,44 - 14,39
23	12,48 - 13,43
22	11,52 - 12,47
21	10,56 - 11,51
20	9,60 - 10,55
19	8,64 - 9,59
18	7,68 - 8,63
17	6,72 - 7,67
16	5,76 - 6,71
15	4,80 - 5,75
14	3,84 - 4,79
13	2,88 - 3,83
12	1,92 - 2,87
11	0,96 - 1,91
10	0,00 - 0,95

Nilai	Berat Badan / Kg
9	172,81 - 173,76
8	173,77 - 174,72
7	174,73 - 175,68
6	175,69 - 176,64
5	176,65 - 177,60
4	177,61 - 178,56
3	178,56 - 179,52
2	179,53 - 180,48
1	180,49 - 181,44
0	181,45 - 182,40

TABEL 58. Nilai Berat Badan Orang Yang Tingginya 197 cm

Nilai	Berat Badan/Kg	
100/Ideal	87,30	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	86,33 - 87,29	87,31 - 88,27
98	85,36 - 86,32	88,28 - 89,24
97	84,39 - 85,35	89,25 - 90,21
96	83,42 - 84,38	90,22 - 91,18
95	82,45 - 83,41	91,19 - 92,15
94	81,48 - 82,44	92,16 - 93,12
93	80,51 - 81,47	93,13 - 94,09
92	79,54 - 80,50	94,10 - 95,06
91	78,57 - 79,53	95,07 - 96,03
90	77,60 - 78,56	96,04 - 97,00
89	76,63 - 77,59	97,01 - 97,97
88	75,66 - 76,62	97,98 - 98,94
87	74,69 - 75,65	98,96 - 99,91
86	73,72 - 74,68	99,92 - 100,88
85	72,75 - 73,71	100,89 - 101,85
84	71,78 - 72,74	101,86 - 102,82
83	70,81 - 71,77	102,83 - 103,79
82	69,84 - 70,80	103,80 - 104,76
81	68,87 - 69,83	104,77 - 105,73
80	67,90 - 68,86	105,74 - 106,70
79	66,93 - 67,89	106,71 - 107,67
78	65,96 - 66,92	107,68 - 108,64
77	64,99 - 65,95	108,65 - 109,61
76	64,02 - 64,98	109,61 - 110,58
75	63,05 - 64,01	110,59 - 111,55
74	62,08 - 63,04	111,56 - 112,52
73	61,11 - 62,07	112,53 - 113,49
72	60,14 - 61,10	113,50 - 114,46
71	59,17 - 60,13	114,47 - 115,43
70	58,20 - 59,16	115,44 - 116,40

Nilai	Berat Badan / Kg	
69	57,23 - 58,19	116,41 - 117,37
68	56,26 - 57,22	117,37 - 118,34
67	55,29 - 56,25	118,35 - 119,31
66	54,32 - 55,28	119,32 - 120,28
65	53,35 - 54,31	120,29 - 121,25
64	52,38 - 53,34	121,25 - 122,22
63	51,41 - 52,37	122,23 - 123,19
62	50,44 - 51,40	123,20 - 124,16
61	49,47 - 50,43	124,17 - 125,13
60	48,50 - 49,46	125,14 - 126,10
59	47,53 - 48,49	126,11 - 127,07
58	46,56 - 47,52	127,08 - 128,04
57	45,59 - 46,55	128,05 - 129,01
56	44,62 - 45,58	129,02 - 129,98
55	43,65 - 44,61	129,99 - 130,95
54	42,68 - 43,64	130,96 - 131,92
53	41,71 - 42,67	131,93 - 132,89
52	40,74 - 41,70	132,90 - 133,86
51	39,77 - 40,73	133,87 - 134,83
50	38,80 - 39,76	134,84 - 135,80
49	37,83 - 38,79	135,81 - 136,77
48	36,86 - 37,82	136,78 - 137,74
47	35,89 - 36,85	137,75 - 138,71
46	34,92 - 35,88	138,72 - 139,68
45	33,95 - 34,91	139,69 - 140,65
44	32,98 - 33,94	140,66 - 141,62
43	32,01 - 32,97	141,63 - 142,59
42	31,04 - 32,00	142,60 - 143,56
41	30,07 - 31,03	143,56 - 144,53
40	29,10 - 30,06	144,54 - 145,50
39	28,13 - 29,09	145,51 - 146,47
38	27,16 - 28,12	146,47 - 147,44

Nilai	Berat Badan / Kg	
37	26,19 - 27,15	147,45 - 148,41
36	25,22 - 26,18	148,42 - 149,38
35	24,25 - 25,21	149,39 - 150,35
34	23,28 - 24,24	150,36 - 151,34
33	22,31 - 23,27	151,33 - 152,29
32	21,34 - 22,30	152,30 - 153,26
31	20,37 - 21,33	153,27 - 154,23
30	19,14 - 20,36	154,24 - 155,20
29	18,43 - 19,39	155,21 - 156,17
28	17,46 - 18,42	156,18 - 157,14
27	16,49 - 17,45	157,15 - 158,11
26	15,52 - 16,48	158,11 - 159,08
25	14,55 - 15,51	159,09 - 160,05
24	13,58 - 14,54	160,06 - 161,02
23	12,61 - 13,57	161,03 - 161,99
22	11,64 - 12,60	162,00 - 162,96
21	10,67 - 11,63	163,97 - 163,93
20	9,70 - 10,66	162,93 - 164,90
19	8,73 - 9,69	164,91 - 165,87
18	7,76 - 8,72	165,88 - 166,84
17	6,79 - 7,75	166,89 - 167,81
16	5,82 - 6,78	167,82 - 168,78
15	4,85 - 5,81	168,79 - 169,75
14	3,88 - 4,86	169,76 - 170,72
13	2,91 - 3,87	170,72 - 171,69
12	1,94 - 2,90	171,70 - 172,66
11	0,97 - 1,93	172,67 - 173,63
10	0,00 - 0,96	173,64 - 174,60
9		174,61 - 175,57
8		175,58 - 176,54
7		176,54 - 177,51
6		177,51 - 178,48

Nilai	Berat Badan / Kg
5	178,49 - 179,45
4	179,46 - 180,42
3	180,42 - 181,39
2	181,40 - 182,36
1	182,37 - 183,33
0	183,34 - 184,30

TABEL 59. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 198 cm

Nilai	Berat Badan /Kg	
100/Ideal	88,20	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	87,22 - 88,19	88,21 - 89,18
98	86,24 - 87,21	89,19 - 90,16
97	85,26 - 86,23	90,17 - 91,14
96	84,28 - 85,25	91,15 - 92,12
95	83,30 - 84,27	92,13 - 93,10
94	82,32 - 83,29	93,11 - 94,08
93	81,34 - 82,31	94,09 - 95,06
92	80,36 - 81,33	95,07 - 96,04
91	79,38 - 80,35	96,05 - 97,02
90	78,40 - 79,37	97,03 - 98,00
89	77,42 - 78,39	98,01 - 98,98
88	76,44 - 77,41	98,99 - 99,96
87	75,46 - 76,43	99,97 - 100,94
86	74,48 - 75,45	100,95 - 101,92
85	73,50 - 74,47	101,93 - 102,90
84	72,52 - 73,49	102,91 - 103,88
83	71,54 - 72,51	103,89 - 104,86
82	70,56 - 71,53	104,87 - 105,84
81	69,58 - 70,55	105,85 - 106,82
80	68,60 - 69,57	106,83 - 107,80
79	67,62 - 68,59	107,81 - 108,78
78	66,64 - 67,61	108,79 - 109,76
77	65,66 - 66,63	109,77 - 110,74
76	64,68 - 65,65	110,75 - 111,72
75	63,70 - 64,67	111,73 - 112,70
74	62,72 - 63,69	112,71 - 113,68
73	61,74 - 62,71	113,69 - 114,66

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	60,76 - 61,73	114,67 - 115,64
71	59,78 - 60,75	115,65 - 116,62
70	58,80 - 59,77	116,63 - 117,60
69	57,82 - 58,79	117,61 - 118,58
68	56,84 - 57,81	118,59 - 119,56
67	55,86 - 56,83	119,57 - 120,54
66	54,88 - 55,85	120,55 - 121,52
65	53,90 - 54,87	121,53 - 122,50
64	52,92 - 53,89	122,51 - 123,48
63	51,94 - 52,91	123,49 - 124,46
62	50,96 - 51,93	124,47 - 125,44
61	49,98 - 50,95	125,45 - 126,42
60	49,00 - 49,97	126,43 - 127,40
59	48,02 - 48,99	127,41 - 128,38
58	47,04 - 48,01	128,39 - 129,36
57	46,06 - 47,03	129,37 - 130,34
56	45,08 - 46,05	130,35 - 131,32
55	44,10 - 45,07	131,33 - 132,30
54	43,12 - 44,09	132,31 - 133,28
53	42,14 - 43,11	133,28 - 134,26
52	41,16 - 42,13	134,27 - 135,24
51	40,18 - 41,15	135,25 - 136,22
50	39,20 - 40,17	136,23 - 137,20
49	38,22 - 39,19	137,21 - 138,18
48	37,24 - 38,21	138,19 - 139,16
47	36,26 - 37,23	139,17 - 140,14
46	35,28 - 36,25	140,15 - 141,12
45	34,30 - 35,27	141,13 - 142,10
44	33,32 - 34,29	142,11 - 143,08
43	32,34 - 33,31	143,08 - 144,06
42	31,36 - 32,33	144,07 - 145,04
41	30,38 - 31,35	145,05 - 146,02

Nilai	Berat Badan / Kg	
40	29,40 - 30,37	146,03 - 147,00
39	28,42 - 29,39	147,01 - 147,98
38	27,44 - 28,41	147,99 - 148,96
37	26,46 - 27,43	148,97 - 149,94
36	25,48 - 26,45	149,95 - 150,92
35	24,50 - 25,47	150,93 - 151,90
34	23,52 - 24,49	151,91 - 152,88
33	22,54 - 23,51	152,89 - 153,86
32	21,56 - 22,53	153,87 - 154,84
31	20,58 - 21,55	154,85 - 155,82
30	19,60 - 20,57	155,83 - 156,80
29	18,62 - 19,59	156,81 - 157,78
28	17,64 - 18,61	157,79 - 158,76
27	16,66 - 17,63	156,77 - 159,74
26	15,68 - 16,65	159,75 - 160,72
25	14,70 - 15,67	160,73 - 161,70
24	13,72 - 14,69	161,71 - 162,68
23	12,74 - 13,71	162,69 - 163,66
22	11,76 - 12,73	163,67 - 164,64
21	10,78 - 11,75	164,65 - 165,62
20	9,80 - 10,77	165,63 - 166,60
19	8,82 - 9,79	166,61 - 167,58
18	7,84 - 8,81	167,59 - 168,56
17	6,86 - 7,83	168,57 - 169,54
16	5,88 - 6,85	169,55 - 170,52
15	4,90 - 5,87	170,53 - 171,50
14	3,92 - 4,89	171,51 - 172,48
13	2,94 - 3,91	172,49 - 173,46
12	1,96 - 2,93	173,47 - 174,44
11	0,98 - 1,95	174,45 - 175,42
10	0,00 - 0,97	175,43 - 176,40

Nilai	Berat Badan / Kg
9	176,41 - 177,38
8	177,39 - 178,36
7	178,37 - 179,34
6	179,35 - 180,32
5	180,33 - 181,30
4	181,31 - 182,28
3	182,29 - 183,26
2	183,27 - 184,24
1	184,25 - 185,22
0	185,23 - 186,20

TABEL 60. Nilai Berat Badan Orang
Yang Tingginya 199 cm

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	89,10	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	88,11 - 89,09	89,11 - 90,09
98	87,12 - 88,10	90,10 - 91,08
97	86,13 - 87,11	91,09 - 92,07
96	85,14 - 86,12	92,08 - 93,06
95	84,15 - 85,13	93,07 - 94,05
94	83,16 - 84,14	94,06 - 95,04
93	82,17 - 83,15	95,05 - 96,03
92	81,18 - 82,16	96,04 - 97,02
91	80,19 - 81,17	97,03 - 98,01
90	79,20 - 80,18	98,02 - 99,00
89	78,21 - 79,19	99,01 - 99,99
88	77,22 - 78,20	100,00 - 100,98
87	76,23 - 77,21	100,99 - 101,97
86	75,24 - 76,22	101,98 - 102,96
85	74,25 - 75,23	102,97 - 103,95
84	73,26 - 74,24	103,96 - 104,94
83	72,27 - 73,25	104,95 - 105,93
82	71,28 - 72,26	105,94 - 106,92
81	70,29 - 71,27	106,93 - 107,91
80	69,30 - 70,28	107,92 - 108,90
79	68,31 - 69,29	108,91 - 109,89
78	67,32 - 68,30	109,90 - 110,88
77	66,33 - 67,31	110,89 - 111,87
76	65,34 - 66,32	111,88 - 112,86
75	64,35 - 65,33	112,87 - 113,85
74	63,36 - 64,34	113,86 - 114,84
73	62,37 - 63,35	114,85 - 115,83

Nilai	Berat Badan / Kg
72	61,38 - 62,36
71	60,39 - 61,37
70	59,40 - 60,38
69	58,41 - 59,39
68	57,42 - 58,40
67	56,43 - 57,41
66	55,44 - 56,42
65	54,45 - 55,43
64	53,46 - 54,44
63	52,47 - 53,45
62	51,48 - 52,46
61	50,49 - 51,47
60	49,50 - 50,48
59	48,51 - 49,49
58	47,52 - 48,50
57	46,53 - 47,51
56	45,54 - 46,52
55	44,55 - 45,53
54	43,56 - 44,54
53	42,57 - 43,55
52	41,58 - 42,56
51	40,59 - 41,57
50	39,60 - 40,58
49	38,61 - 39,59
48	37,62 - 38,60
47	36,63 - 37,61
46	35,64 - 36,62
45	34,65 - 35,63
44	33,66 - 34,64
43	32,67 - 33,65
42	31,68 - 32,66
	115,84 - 116,82
	116,83 - 117,81
	117,82 - 118,80
	118,81 - 119,79
	119,80 - 120,78
	120,79 - 121,77
	121,78 - 122,76
	122,77 - 123,75
	123,76 - 124,74
	124,75 - 125,73
	125,74 - 126,72
	126,73 - 127,71
	127,72 - 128,70
	128,71 - 129,69
	129,70 - 130,68
	130,69 - 131,67
	131,68 - 132,66
	132,67 - 133,65
	133,66 - 134,64
	134,65 - 135,63
	135,64 - 136,62
	136,63 - 137,61
	137,62 - 138,60
	138,61 - 139,59
	139,60 - 140,58
	140,59 - 141,57
	141,58 - 142,56
	142,57 - 143,55
	143,56 - 144,54
	144,55 - 145,53
	145,54 - 146,52

Nilai	Berat Badan / Kg
41	30,69 - 31,67
40	29,70 - 30,68
39	28,71 - 29,69
38	27,72 - 28,70
37	26,73 - 27,71
36	25,74 - 26,72
35	24,75 - 25,73
34	23,76 - 24,74
33	22,77 - 23,75
32	21,78 - 22,76
31	20,79 - 21,77
30	19,80 - 20,78
29	18,81 - 19,79
28	17,82 - 18,80
27	16,83 - 17,81
26	15,84 - 16,82
25	14,85 - 15,83
24	13,86 - 14,84
23	12,87 - 13,85
22	11,88 - 12,86
21	10,89 - 11,87
20	9,90 - 10,88
19	8,91 - 9,89
18	7,92 - 8,90
17	6,93 - 7,91
16	5,94 - 6,92
15	4,95 - 5,93
14	3,96 - 4,94
13	2,97 - 3,95
12	1,98 - 2,96
11	0,99 - 1,97

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,98
9	177,22 - 178,20
8	178,21 - 179,19
7	179,20 - 180,18
6	180,19 - 181,17
5	181,18 - 182,16
4	182,17 - 183,15
3	183,16 - 184,14
2	184,15 - 185,13
1	185,14 - 186,12
0	186,13 - 187,11
	187,12 - 188,10

TABEL 61. Nilai Berat Badan Orang Yang
Tingginya 200 cm (2 m)

Nilai	Berat Badan / Kg	
100/Ideal	90,00	
	Di Bawah Ideal	Di Atas Ideal
99	89,00 - 89,99	90,01 - 91,00
98	88,00 - 88,99	91,01 - 92,00
97	87,00 - 87,99	92,01 - 93,00
96	86,00 - 86,99	93,01 - 94,00
95	85,00 - 85,99	94,01 - 95,00
94	84,00 - 84,99	95,01 - 96,00
93	83,00 - 83,99	96,01 - 97,00
92	82,00 - 82,99	96,01 - 98,00
91	81,00 - 81,99	97,01 - 99,00
90	80,00 - 80,99	98,01 - 100,00
89	79,00 - 79,99	99,01 - 101,00
88	78,00 - 78,99	100,01 - 102,00
87	77,00 - 77,99	101,01 - 103,00
86	76,00 - 76,99	102,01 - 104,00
85	75,00 - 75,99	103,01 - 105,00
84	74,00 - 74,99	104,01 - 106,00
83	73,00 - 73,99	105,01 - 107,00
82	72,00 - 72,99	106,01 - 108,00
81	71,00 - 71,99	107,01 - 109,00
80	70,00 - 70,99	108,01 - 110,00
79	69,00 - 69,99	109,01 - 111,00
78	68,00 - 68,99	110,01 - 112,00
77	67,00 - 67,99	111,01 - 113,00
76	66,00 - 66,99	112,01 - 114,00
75	65,00 - 65,99	113,01 - 115,00
74	64,00 - 64,99	114,01 - 116,00
73	63,00 - 63,99	115,01 - 117,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
72	62,00 - 62,99	117,01 - 118,00
71	61,00 - 61,99	118,01 - 119,00
70	60,00 - 60,99	119,01 - 120,00
69	59,00 - 59,99	120,01 - 121,00
68	58,00 - 58,99	121,01 - 122,00
67	57,00 - 57,99	122,01 - 123,00
66	56,00 - 56,99	123,01 - 124,00
65	55,00 - 55,99	124,01 - 125,00
64	54,00 - 54,99	125,01 - 126,00
63	53,00 - 53,99	126,01 - 127,00
62	52,00 - 52,99	127,01 - 128,00
61	51,00 - 51,99	128,01 - 129,00
60	50,00 - 50,99	129,01 - 130,00
59	49,00 - 49,99	130,01 - 131,00
58	48,00 - 48,99	131,01 - 132,00
57	47,00 - 47,99	132,01 - 133,00
56	46,00 - 46,99	133,01 - 134,00
55	45,00 - 45,99	134,01 - 135,00
54	44,00 - 44,99	135,01 - 136,00
53	43,00 - 43,99	136,01 - 137,00
52	42,00 - 42,99	137,01 - 138,00
51	41,00 - 41,99	138,01 - 139,00
50	40,00 - 40,99	139,01 - 140,00
49	39,00 - 39,99	140,01 - 141,00
48	38,00 - 38,99	141,01 - 142,00
47	37,00 - 37,99	142,01 - 143,00
46	36,00 - 36,99	143,01 - 144,00
45	35,00 - 35,99	144,01 - 145,00
44	34,00 - 34,99	145,01 - 146,00
43	33,00 - 33,99	146,01 - 147,00
42	32,00 - 32,99	147,01 - 148,00

Nilai	Berat Badan / Kg	
41	31,00 - 31,99	148,01 - 149,00
40	30,00 - 30,99	149,01 - 150,00
39	29,00 - 29,99	150,01 - 151,00
38	28,00 - 28,99	151,01 - 152,00
37	27,00 - 27,99	152,01 - 153,00
36	26,00 - 26,99	153,01 - 154,00
35	25,00 - 25,99	154,01 - 155,00
34	24,00 - 24,99	155,01 - 156,00
33	23,00 - 23,99	156,01 - 157,00
32	22,00 - 22,99	157,01 - 158,00
31	21,00 - 21,99	158,01 - 159,00
30	20,00 - 20,99	159,01 - 160,00
29	19,00 - 19,99	160,01 - 161,00
28	18,00 - 18,99	161,01 - 162,00
27	17,00 - 17,99	162,01 - 163,00
26	16,00 - 16,99	163,01 - 164,00
25	15,00 - 15,99	164,01 - 165,00
24	14,00 - 14,99	165,01 - 166,00
23	13,00 - 13,99	166,01 - 167,00
22	12,00 - 12,99	167,01 - 168,00
21	11,00 - 11,99	168,01 - 169,00
20	10,00 - 10,99	169,01 - 170,00
19	9,00 - 9,99	170,01 - 171,00
18	8,00 - 8,99	171,01 - 172,00
17	7,00 - 7,99	172,01 - 173,00
16	6,00 - 6,99	173,01 - 174,00
15	5,00 - 5,99	174,01 - 175,00
14	4,00 - 4,99	175,01 - 176,00
13	3,00 - 3,99	176,01 - 177,00
12	2,00 - 2,99	177,01 - 178,00
11	1,00 - 1,99	178,01 - 179,00

Nilai	Berat Badan / Kg
10	0,00 - 0,99
9	179,01 - 180,00
8	180,01 - 181,00
7	181,01 - 182,00
6	182,01 - 183,00
5	183,01 - 184,00
4	184,01 - 185,00
3	185,01 - 186,00
2	186,01 - 187,00
1	187,01 - 188,00
0	188,01 - 189,00
	189,01 - 190,00



PENUTUP

1. Index Broca asli adalah: $BBI = \text{Tinggi badan (cm.)} \div \text{dikurangi seratus} = BBI \text{ dalam kg.}$ Ini cocok untuk bangsa barat.
2. Sedangkan untuk bangsa Indonesia Index Broca tersebut disesuaikan dengan bangsa Indonesia, yaitu: $BBI = \text{Tinggi dalam cm.} \div \text{dikurangi seratus, kemudian dikurang lagi } 10\%, \text{ hasilnya dalam kg.}$ Atau $90\% (\text{Tinggi badan dalam cm.} \div \text{dikurangi } 100) \text{ kg.}$ Cara inilah yang digunakan dalam buku ini.
3. Berdasarkan penjelasan pada Bab II di depan, maka yang mempunyai nilai 10% di atas atau di bawah ideal, termasuk berat badan normal. Dengan kata lain, orang yang mempunyai nilai 90 sampai dengan 99 , baik di atas maupun di bawah ideal, masih dalam berat badan normal.
4. Yang mempunyai berat 20% di atas ideal adalah agak gemuk dan 20% di bawah ideal, agak kurus. Atau dengan kata lain yang mempunyai nilai antara 80 sampai dengan 89 , berat badan di atas ideal dinamakan agak gemuk, sedangkan yang berat badannya di bawah ideal dinamakan agak kurus.
5. Yang mempunyai berat badan dengan nilai di bawah 80 , berat badan di atas ideal dinamai kegemukan (obesitas), sedangkan berat badannya di bawah ideal dinamai kekurus-an. Kedua orang yang mengalami ini, perlu konsultasi kepada dokter.

DAFTAR BACAAN

- Amari, 1966. Test & Pengukuran dalam Bidang Olahraga. Toko Mawar, Surabaya.
- Dept. P&K, 1982. Seminar Sports Medicine Fakultas Udayana Denpasar Tanggal 21 - 22 Desember 1981, Bagian I&II. Pusat Kesegaran Jasmani, Jakarta.
- Kertohoesodo, Soeharto, Drs. 1983. Badan Gemuk Perluakah ? Paramita, Jakarta.
- Moehyi, Syahmien, 1990. Pengaturan Makanan dan Diit untuk Penyembuhan Penyakit, Gramedia, Jakarta.
- Sidharta, Priguna, Dr. 1986. Tekanan Darah Tinggi. Gaya Favorit Press, Jakarta.
- 1982. Kembali Hidup Dengan Cacat (Akibat Stroke). Gaya Favorit Press, Jakarta.