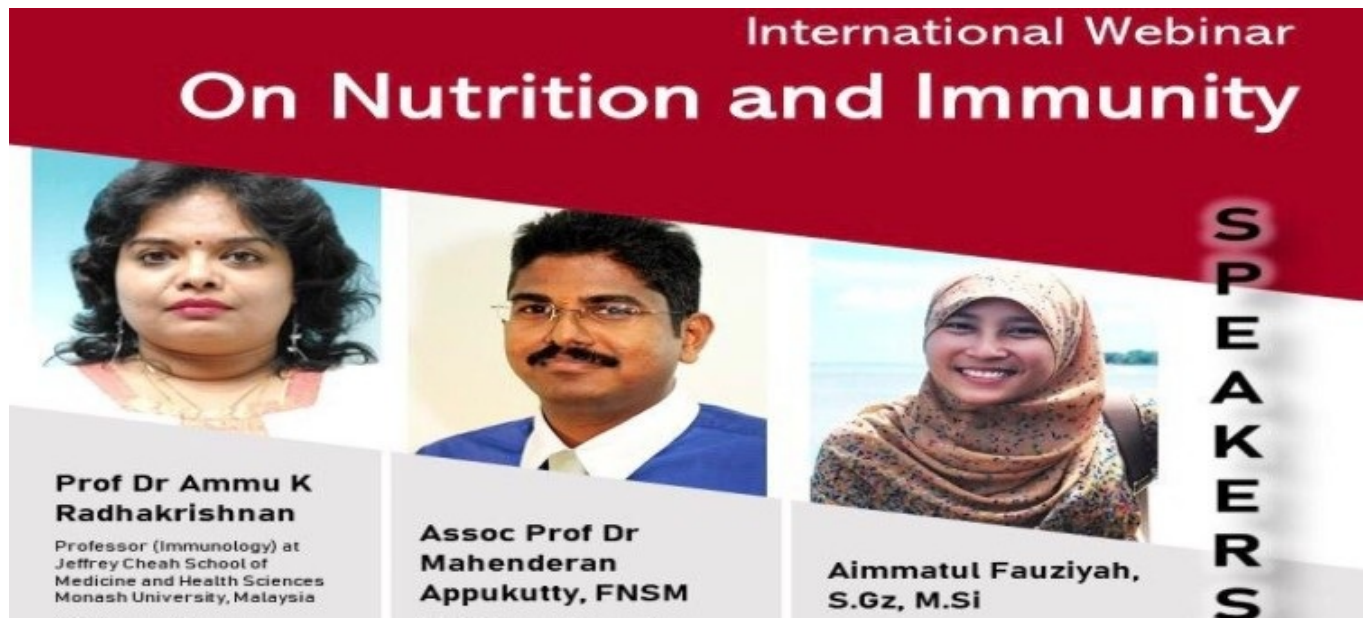


# Tingkatkan Nutrisi dalam Tubuh, FIKES UPNVJ Gelar Webinar Internasional dengan Tema “On Nutrition And Immunity”

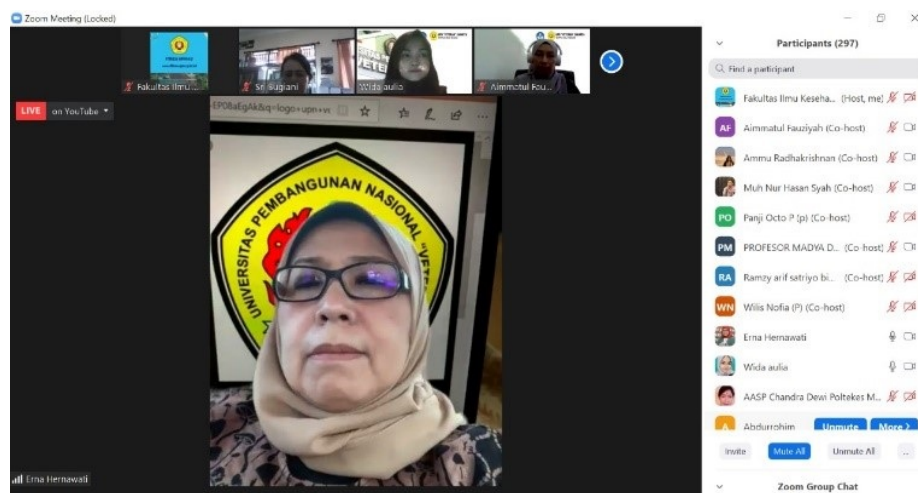
Senin, 08 Juni 2020 11:30 WIB



**HumasUPNVJ** - Masyarakat harus mempersiapkan diri menjalani era new normal dan kembali produktif. Kebiasaan dan pola hidup sehat mulai harus diterapkan dalam menyambut new normal ini, dari rajin mencuci tangan dengan sabun, hingga pola makan sehat.

Para ahli gizi saat ini berupaya optimal mengatasi berbagai tantangan dalam era Covid-19. Begitu halnya upaya yang dilakukan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta bekerjasama dengan Monash University dan University Teknologi MARA MARA, Malaysia menyelenggarakan webinar internasional dengan tema “On Nutrition and Immunity” pada Jumat, 5 Juni 2020.

Webinar yang diikuti peserta sebanyak 297 mahasiswa dan dosen ini menghadirkan narasumber Prof. Dr. Ammu K Radhakrishnan (Professor (Immunology) at Jeffrey Cheah School of Medicine and Health Science Monash University, Malaysia), Prof Dr Mahenderan Appukutty , FNSM ( Lecture of Faculty of Sport Science and Recreation, University Teknologi MARA, Malaysia) dan Aimmatul Fauziyah, S.Gz.,M.Si dosen program studi Gizi UPNVJ.



Dalam hal ini Rektor UPNVJ Erna Hernawati mengatakan “Webinar ini menurut saya sangat special karena membahas tentang Gizi dan Sistem kekebalan tubuh yang relevan dengan kondisi sekarang ini (pandemic covid-19). Untuk menghadapi covid-19 kita harus memiliki tubuh yang sehat sehingga masalah gizi dapat didiskusikan dalam webinar ini. Covid-19 dapat hilang di dunia ini jika kita menerapkan gaya hidup sehat. Di Jakarta sistem akademik dialihkan bekerja dan belajar dari rumah untuk mengurangi transisi atau penularan covid-19 serta untuk melindungi diri sendiri dari penularan covid-19” kata rektor.

Dalam pembahasannya Prof. Dr. Ammu menyampaikan, Faktor-faktor yang mempengaruhi sistem kekebalan tubuh antara lain usia, asupan zat gizi, olahraga moderat, konsumsi obat-obatan, keturunan, dan faktor lain (seperti ; pola tidur, tingkat stress, merokok, infeksi). Asupan zat gizi yang baik dapat menghambat penurunan sistem kekebalan tubuh. Asupan zat gizi yang buruk sangat rentan dengan infeksi, kanker, dan menghambat proses penyembuhan.

Prof Dr Mahenderan Appukutty, juga menambahkan mengenai Probiotics, Immunity and Exercise. Beliau menjelaskan Probiotik dikenal sebagai mikroorganisme yang hidup di usus dan dapat memberikan efek baik atau kesehatan pada organisme lain/inangnya. Manfaat probiotik ini bisa berbeda-beda, tergantung dimana probiotik itu berada (inangnya). Probiotik dapat ditemukan di obat, makanan sehat, pakan ternak, suplemen makanan, makanan yang difermentasi dll

Beliau juga menambahkan, di dalam kehidupan, Probiotik didalam ilmu sains diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat, masyarakat menginginkan informasi yang benar seputar probiotik, di dunia industry mengharapkan dapat menciptakan produk probiotik berkualitas tinggi dan menguntungkan, sedangkan di dalam regulasinya, diharapkan konsumen dapat terlindungi dari informasi yang salah.

Aimmatul Fauziyah dosen program studi juga memberikan wawasan mengenai Flavonoid and Immunity, Flavonoid merupakan zat alami yang terdapat pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kulit kayu, akar, batang, bunga, teh dan anggur. Flavonoid bermanfaat untuk antiinflamasi, anti alergi, antiviral, dan vasodilatasi serta bertindak sebagai antioksidan yang mampu mengurangi pembentukan radikal bebas. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jus tomat 330 ml/hari = memberikan 370 mg likopen selama 20 hari dapat menurunkan TNF  $\alpha$  dan IL 8 (penyebab kanker dan tumor). Peran flavonoid dalam mengurangi inflamasi yaitu dengan cara menghambat imobilisasi leukosit, menekan produksi sitokin proinflamasi, menghambat produksi karsinogenik, dan oksidasi LDL (lemak Jahat).

Dari penjelasan dari beberapa narasumber diatas semoga dapat memberikan wawasan baru tentang apa yang kita butuhkan didalam tubuh kita dalam menghadapi new normal covid 19.

---

Export tanggal : Jumat, 20 Februari 2026 Pukul 12:54:12 WIB.

Exported dari [ <https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/06/tingkatkan-nutrisi-dalam-tubuh-fikes-upnvj-gelar-webinar-internasional-dengan-tema-on-nutrition-and-immunity.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2020/06/tingkatkan-nutrisi-dalam-tubuh-fikes-upnvj-gelar-webinar-internasional-dengan-tema-on-nutrition-and-immunity.html>) ]

---