

RIWAYAT HIDUP	
Nama	: Prof Dr Ir Ali Khomsan MS
Lahir	: Ambarawa/2 Februari 1960
Pendidikan	: S1 IPB (1983) S2 IPB (1987) S3 IOWA State University AS (1991)
Pekerjaan	: Dosen IPB sejak 1983, Guru Besar th 2001 Ketua Program S2/S3 Gizi IPB 1999 - 2007 Ketua Program S3 Gizi IPB 2015 - 2016
Alamat	: Dept Gizi Masyarakat IPB, Darmaga, Bogor Hp : 08161347903
Email	: erlangga259@yahoo.com



1

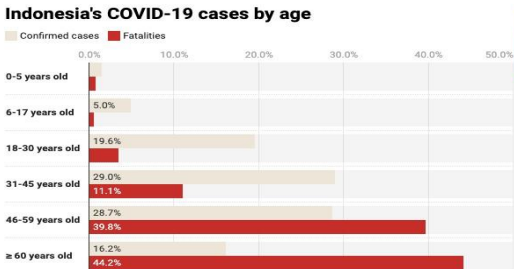
PANGAN HEWANI UNTUK HIDUP SEHAT



Prof Ali Khomsan
Guru Besar IPB

2

Seberapa Berbahaya COVID-19



As of May 17, 2020
Chart: JP/Ardila Syakriah - Source: COVID-19 task force - Get the data - Created with Datawrapper

Sumber: Naufal M. Nurdin. 2020. Kiat Tetap Sehat di Era Pandemi dalam Acara PPKS Agrianita. Fema-IPB University.

3

Kelenjar Timus

- Saat lahir kelenjar timus ukurannya lebih besar dari jantung. Semakin meningkat usia kelenjar timus semakin mengecil → kehilangan dayanya sebagai pabrik kekebalan tubuh → diatasi dengan mineral seng.



4

Pentingnya Daya Tahan

Lawan Virus Corona!

Dua Cara mencegah agar tidak sakit



Daya Tahan tubuh



Paparan Virus



1. Hindarkan virus masuk ke tubuh
Semakin banyak virus masuk, semakin susah tubuh melawannya

Caranya?
1. Jaga jarak sedikitnya 1.5 meter dengan orang lain
2. Jangan menyentuh muka dan barang yang kira-kira tercemar percikan ludah atau bersin
3. Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

2. Tingkatkan daya tahan tubuh
Semakin baik daya tahan, semakin bagus tubuh membunuh virus

Caranya?
1. Makan beraneka ragam dan cukup jumlahnya
2. Makan telur tiap hari atau tambahan lauk protein lain
3. Minum multivitamin setiap hari
4. Tidur cukup

Perhimpunan Dokter Gigi Medik Indonesia (PDGMI)

Sumber: Naufal M. Nurdin. 2020. Kiat Tetap Sehat di Era Pandemi dalam Acara PPKS Agrinista. Fema-IPB University.

5

KEKEBALAN TUBUH

- Adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik.
- Merupakan fungsi dari asupan gizi yang dikonsumsi seseorang.
- Dipengaruhi tingkat stres, semakin tinggi stres maka seseorang lebih mudah terjangkit penyakit bila terekspos dengan sumber penyakit seperti virus.



6

ZINC (SENG)

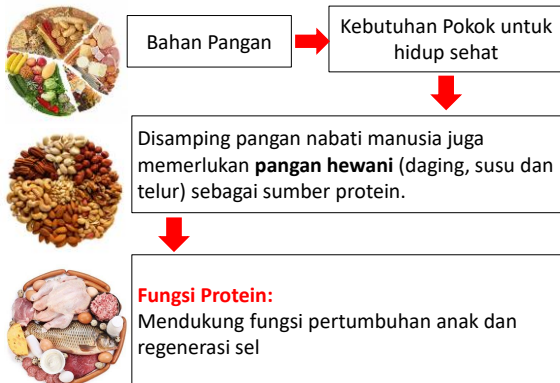
- Peran zinc di dalam fungsi imunitas adalah membentuk antibodi.
- Zinc juga berperan dalam hormon pertumbuhan anak, demikian juga Fe
- Sumber Zinc dan Fe : pangan hewani
- Problem *stunting* bisa akibat kurang asupan protein dan kurang gizi mikro

7



Sumber: Instalasi Gizi RSJUPN Dr Cipto Mangunkusumo. 2020 dalam Naufal M. Nurdin. 2020. Kiat Tetap Sehat di Era Pandemi dalam Acara PPKS Agrianita, Fema-IPB University.

8



9

- Intervensi bantuan telur sebutir sehari kepada anak stunting, hanya diperlukan Rp600.000/anak/tahun.
- Bila jumlah anak stunting per desa 30 anak, maka hanya butuh dana Rp18 juta/tahun atau hanya 2% dari dana desa yang rata-rata sebesar Rp1 milyar.



Sumber: Khomari A. 2020. Optimalisasi Program "Stunting", Koran Sindo (18 September 2020).

13

Rerata Konsumsi Susu (SDT 2014)

Provinsi	Susu Bubuk (gram/bln) (ranking)	Susu Cair (ml/bln) (ranking)
DKI Jakarta	294 (1)	357 (1)
Jawa Barat	180 (4)	183 (2)
Jawa Tengah	156 (5)	75 (6)
DI Yogyakarta	288 (2)	132 (4)
Jawa Timur	114 (6)	111 (5)
Banten	204 (3)	156 (3)
Indonesia	147	108

14

Konsumsi Susu di Berbagai Negara (Liter/Kapita/Tahun)

Negara	Konsumsi Susu
Indonesia	13,5
Singapura	46,1
India	48,6
Malaysia	53,6
Belanda	79,6
Amerika	80,4
Inggris	112,2

Sumber: Compass Research 2013


15

KITA JARANG MAKAN DAGING

Rata-rata Konsumsi Daging	
Negara	Kg/kap/th
Indonesia	1,75 - 2,61
Malaysia	15

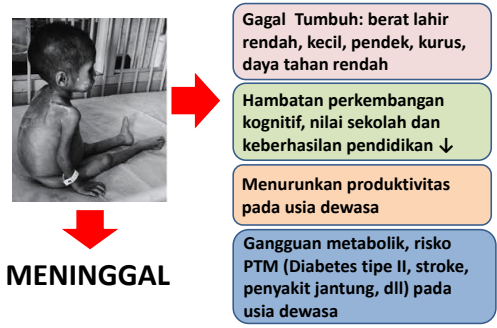
Sumber: Kemenko Perekonomian dan Ditjen Peternakan 2016

IMPOR: 48.000 ton – 232.929 ton



16

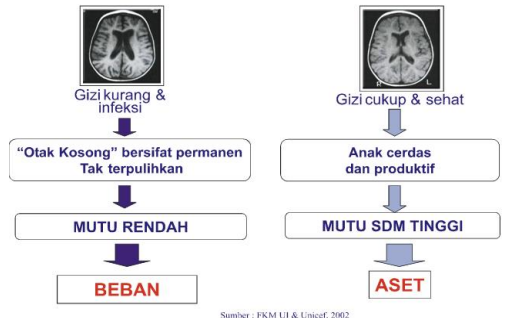
DAMPAK KURANG GIZI PADA AWAL KEHIDUPAN TERHADAP KUALITAS SDM



Sumber: www.GlobalNutritionSeries

17

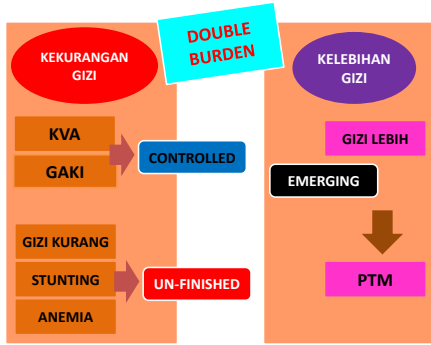
Dampak Gizi & Kesehatan terhadap Kualitas Manusia



Sumber: FKM UI & Unicef, 2002

18

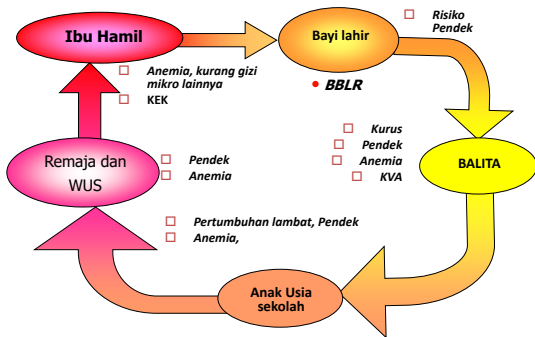
SITUASI GIZI DI INDONESIA



Sumber: www.GlobalNutritionSeries

19

Masalah Gizi menurut Siklus Kehidupan



20



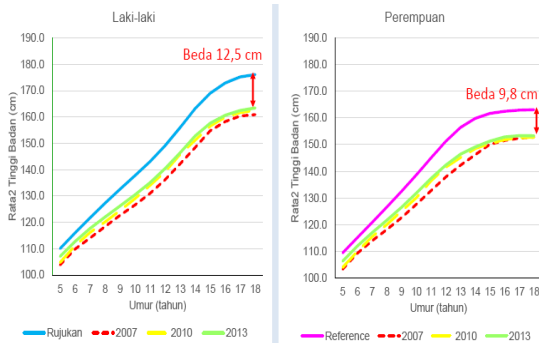
Bangsa kita belum mampu mengakses pangan-pangan sumber protein yang berkualitas

↓

1 dari 3 balita Indonesia tergolong *stunted* (pendek)

21

Rata-rata tinggi badan anak laki-laki dan perempuan (cm) usia 5-18 tahun di Indonesia dibandingkan dengan rujukan WHO



22

Countries with overlapping Stunting, Wasting and Overweight In Children Under Age Five ³⁷

Overlap group	Indicator	No. of Countries	Total Population (Millions)	Countries
Stunting Only		12	212	Democratic People's Republic of Korea, El Salvador, Guatemala, Honduras, Liberia, Namu, Nicaragua, Solomon Islands, Togo, Uganda, Viet Nam, Zimbabwe
Wasting Only		6	68	Guyana, Oman, Saudi Arabia, Senegal, Sri Lanka, Suriname
Overweight only		25	603	Algeria, Argentina, Belarus, Belize, Bosnia and Herzegovina, Brazil, Chile, Costa Rica, Dominican Republic, Gabon, Georgia, Kazakhstan, Kuwait, Kyrgyzstan, Mexico, Mongolia, Montenegro, Morocco, Paraguay, Peru, Serbia, The former Yugoslav Republic of Macedonia, Tunisia, Uruguay, Uzbekistan
Stunting and Wasting only		38	2462	Bangladesh, Burkina Faso, Burundi, Cambodia, Cameroon, Central African Republic, Chad, Congo, Côte d'Ivoire, Democratic Republic of the Congo, Eritrea, Ethiopia, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea-Bissau, Haiti, India, Kenya, Lao People's Democratic Republic, Maldives, Mali, Mauritania, Myanmar, Namibia, Nepal, Niger, Nigeria, Pakistan, Philippines, Somalia, South Sudan, Sudan, Tajikistan, Timor-Leste, United Republic of Tanzania, Vanuatu, Yemen
Stunting and Overweight only		7	45	Armenia, Bolivia, Equatorial Guinea, Lesotho, Malawi, Rwanda, Swaziland
Wasting and overweight only		2	70	Republic of Moldova, Thailand
Stunting, Wasting and Overweight		17	468	Albania, Azerbaijan, Benin, Bhutan, Botswana, Comoros, Djibouti, Egypt, Indonesia, Libya, Mozambique, Papua New Guinea, Sao Tome and Principe, Sierra Leone, Syrian Arab Republic, Zambia

Sumber: Global Nutrition Report. 2014. Actions and Accountability to Accelerate the World's Progress on Nutrition. International Food Policy Research Institute, Washington DC. p88.

23

Anak *stunting* mempunyai ukuran kepala yang lebih kecil, ukuran kapala pada usia dini merupakan prediktor kuat nilai IQ pada usia 7 tahun (Grantham-McGregor *et al.* 1997).



24

The Consequences of Stunting (Lancet 2008)

- **Chronic Diseases:** Children who are undernourished in the first 2 years of life and who put on weight rapidly later in childhood and in adolescence are at high risk of **chronic diseases** related to nutrition (diabetes, cardiovascular diseases, hypertension, etc)
- **The window of prevention = the first 1000 days = from conception to 24 months**



25

Konsumsi protein hewani yang rendah
banyak terjadi pada anak BALITA

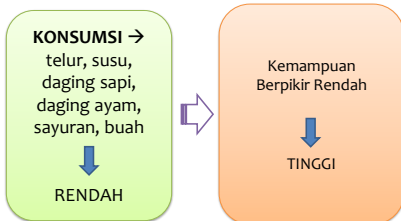


AKIBAT KEMISKINAN



26

PROBLEM KITA



27

27

Lower Order Thinking Skills
(Kemampuan Berpikir Rendah)

Negara	%
Indonesia	78
Hongkong	15
Taiwan	14
Singapura	12
Korea	10

Sumber: TIMSS (Trends in International Math and Science Survey) 2007

28



- Busung lapar massal tahun 1960-an di Kabupaten Gunung Kidul Yogyakarta

HIDDEN HUNGER



- Kelaparan tersembunyi dipakai untuk menggambarkan problem kekurangan **gizi mikro** (akibat defisiensi konsumsi pangan hewani), yang membawa dampak berat pada kualitas sumberdaya manusia (SDM).

Sumber: Khomsan A. 2020. Hidden Hunger dan Kualitas SDM. Koran Sindo (13 Februari 2020).

29

Skor Matematika, Membaca, dan Sains
PISA 2015

Rank	Negara	Matematika	Membaca	Sains
1	Singapore	564	535	556
2	Hong Kong (C)	548	527	523
3	Japan	532	516	538
69	Indonesia	386	397	403

- Indonesia berada di urutan ke-69 dari 76 negara yang ikut dalam *Programme for International Student Assessment (PISA) 2015*.

Sumber: OECD 2015.

30



Terima Kasih
