



IPB University
— Bogor Indonesia —

**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

**MERDEKA
BELAJAR**

Prof Hardinsyah

Guru Besar Ilmu Gizi FEMA dan Ketua MWA IPB
Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia

  @ipbofficial

  IPB University

 IPB TV

 www.ipb.ac.id

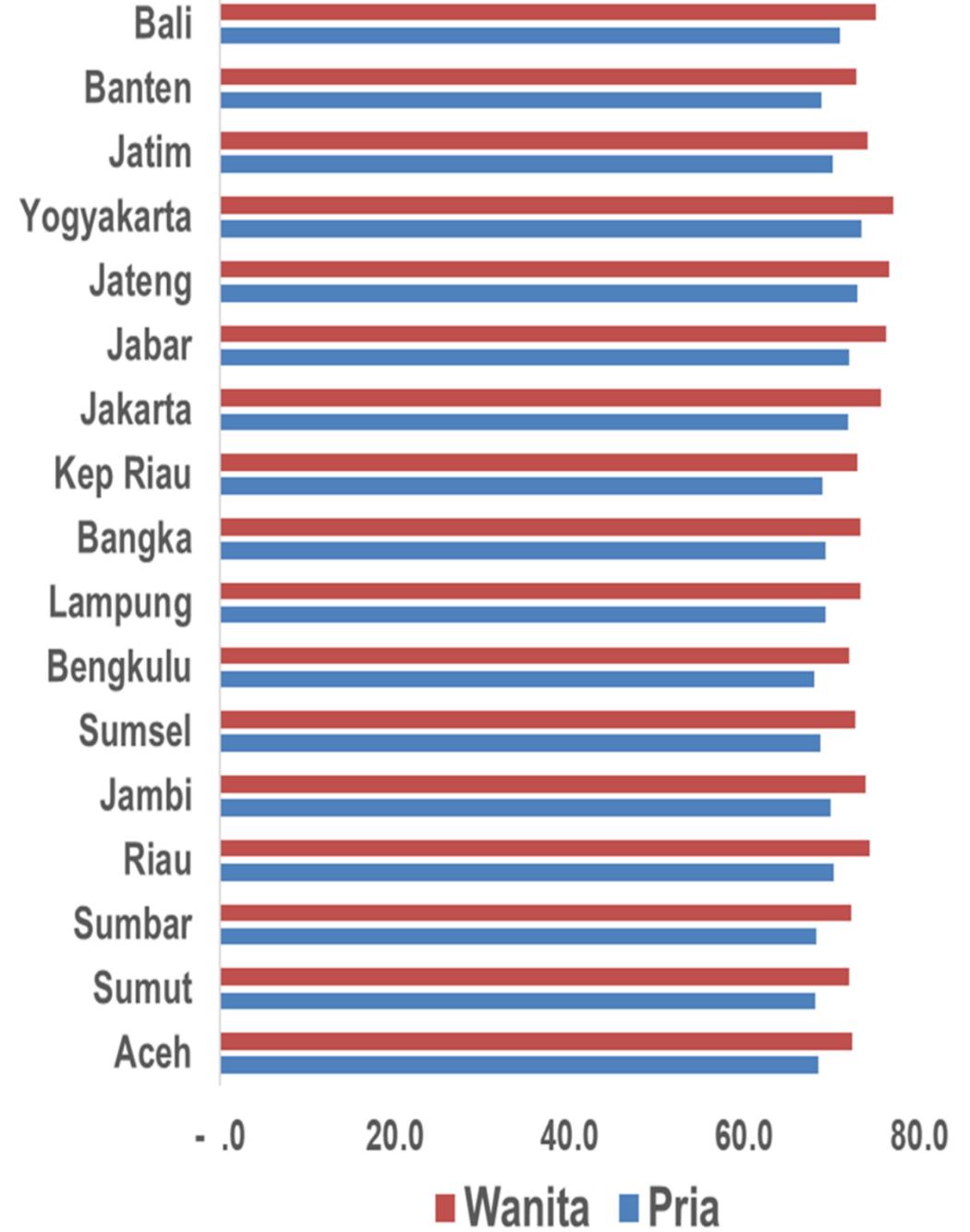
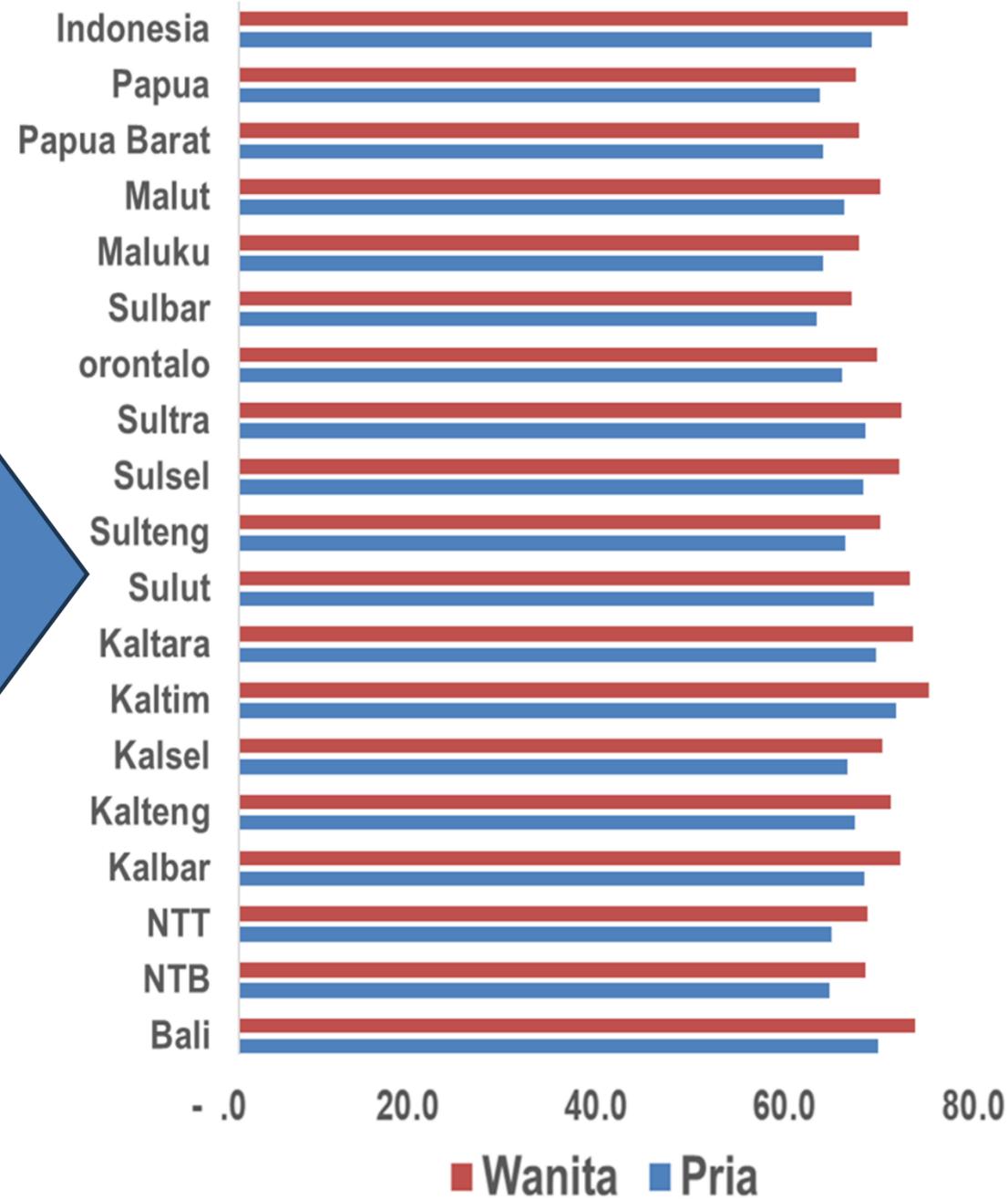




74 Thn

70 Thn

Usia Harapan Hidup Indonesia 2023 (Diolah dari BPS 2024)



IPB University
— Bogor Indonesia —



Prof Dr Hardinsyah MS
Guru Besar Ilmu Gizi FEMA dan Ketua MWA IPB
Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



10 Negara dengan Usia Haraapan Hidup (UHH) Tertinggi Di Dunia
(UN, 2023)



- ❑ Perbaikan Gizi disertai perbaikan kondisi kesehatan dan lingkungan **meningkatkan UHH dan pertumbuhan ekonomi** (Bloom et al. 2004).
- ❑ Peningkatan UHH yang sehat disertai pendidikan meningkatkan lama usia kerja produktif tenaga kerja berpengalaman, **tabungan, akumulasi kapital, dan pertumbuhan ekonomi** (Kunze et al 2013)
- ❑ Perbaikan pangan dan gizi meningkatkan UHH. **Peningkatan 1 % UHH meningkatkan 0,07 % pertumbuhan ekonomi** (Manap MNA & Ismail NW, 2019).

“

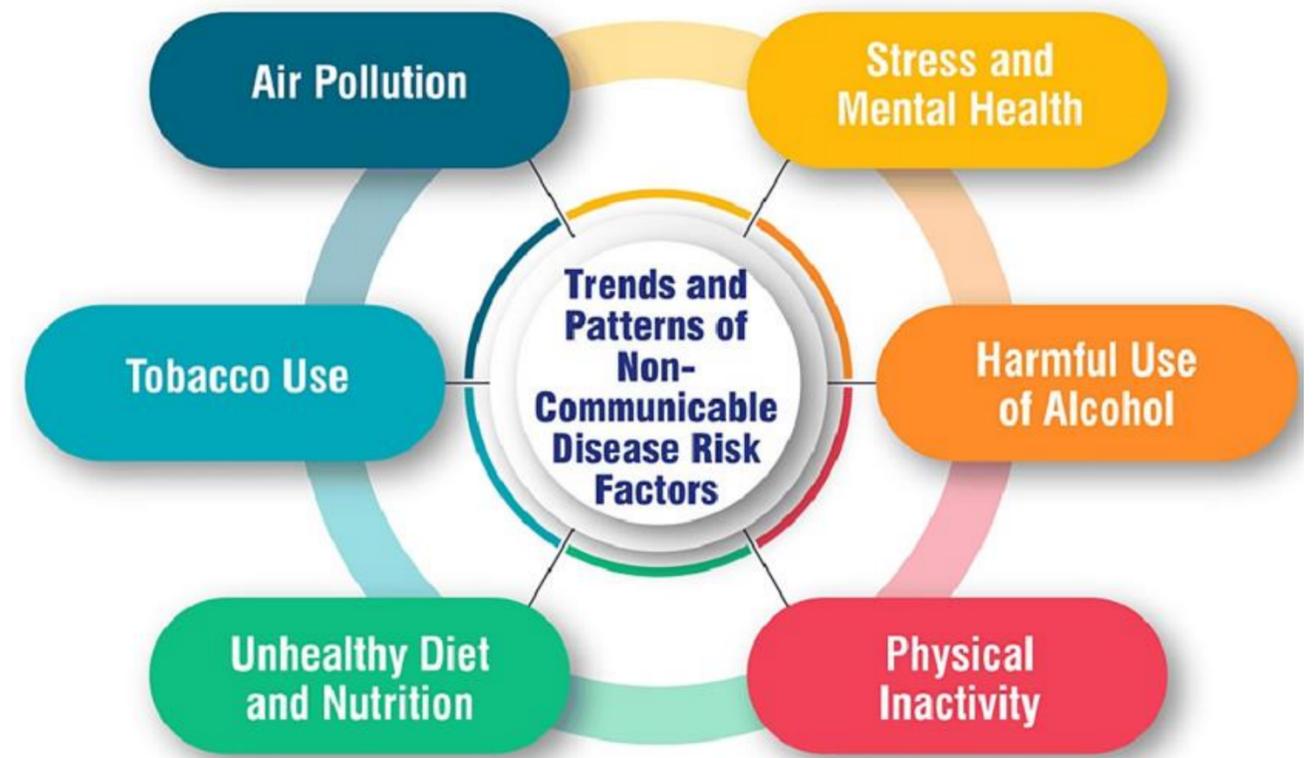
Pangan merupakan soal mati-hidupnya suatu bangsa; apabila kebutuhan pangan rakyat tidak dipenuhi maka “malapetaka”; oleh karena itu perlu usaha secara besar-besaran, radikal, dan revolusioner (Ir. Soekarno)”.



10 Penyakit Penyebab Kematian Tertinggi di Indonesia

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan, stroke menjadi penyebab kematian tertinggi dengan 131,8 kasus kematian per 100 ribu penduduk.

1.	Stroke	131,8 kasus
2.	Jantung	95,68
3.	Diabetes	40,78
4.	TBC	33,24
5.	Sirosis hati	33,06
6.	Paru-paru kronis	28,89
7.	Diare	23,6
8.	Hipertensi	20,26
9.	Infeksi saluran pernapasan	19,39



Almost **two-thirds** of non-communicable disease (NCD) deaths are linked to:



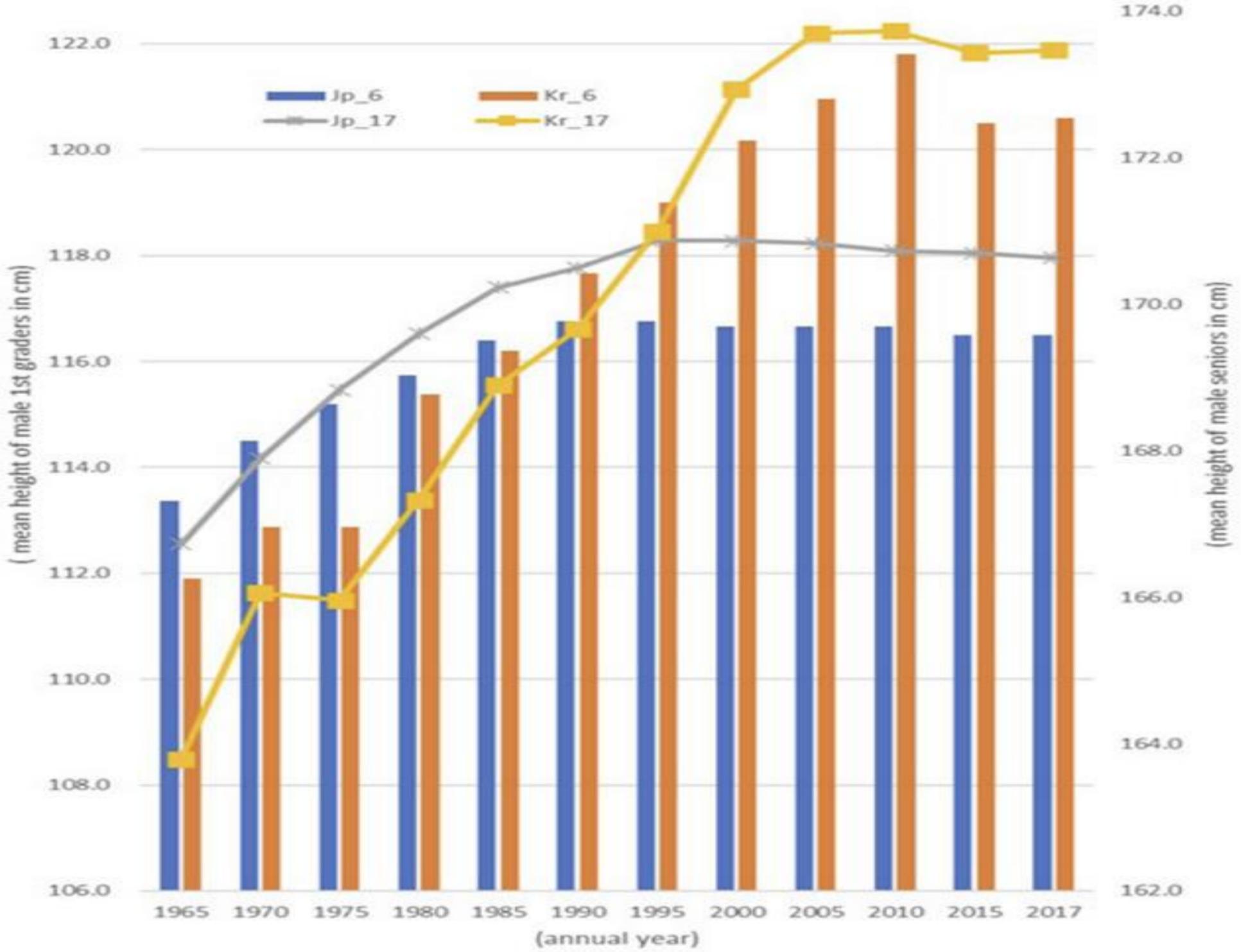
- **Pengeluaran konsumsi sayur & buah TURUN** dari 8.3% & ke 6.7%
- **Pengeluaran konsumsi ikan, telur dan susu TURUN** dari 8.5% & ke 6.4%
- **Pengeluaran konsumsi tembakau (mostly rokok) NAIK** dari 5.3% & ke 6.3%

(BPS, 2024)

Kelompok Barang	1999	2024	
		Maret	September
Makanan:			
- Padi-padian	16.78	6.31	
- Umbi-umbian	0.78	0.57	
- Ikan	5.58	3.84	
- Daging	2.29	2.43	
- Telur dan susu	2.91	2.52	
- Sayur-sayuran	6.23	4.00	
- Kacang-kacangan	2.33	0.98	
- Buah-buahan	2.07	2.71	
- Minyak dan lemak	3.04	1.22	
- Bahan minuman	3.12	1.40	
- Bumbu-bumbuan	1.65	1.01	
- Konsumsi lainnya	1.29	0.89	
- Makanan jadi	9.48	15.92	
- Minuman beralkohol	0.05		
- Tembakau dan sirih	5.33	6.30	
Jumlah makanan	62.94	50.10	



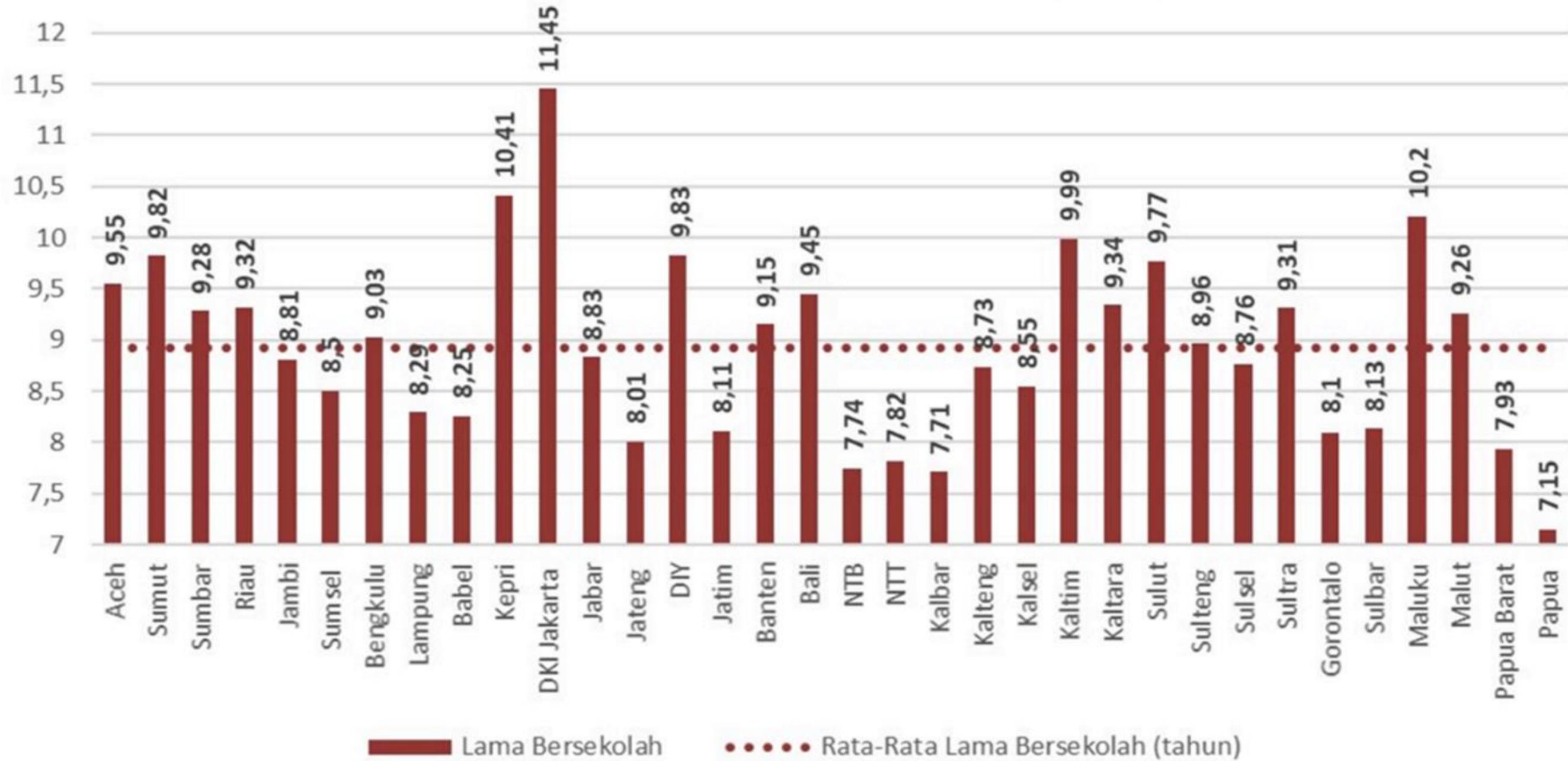
Changes in mean height of male 1st graders in primary school (6 yr) and male high school seniors(17 yr) in Japan and South Korea, 1965 to 2017

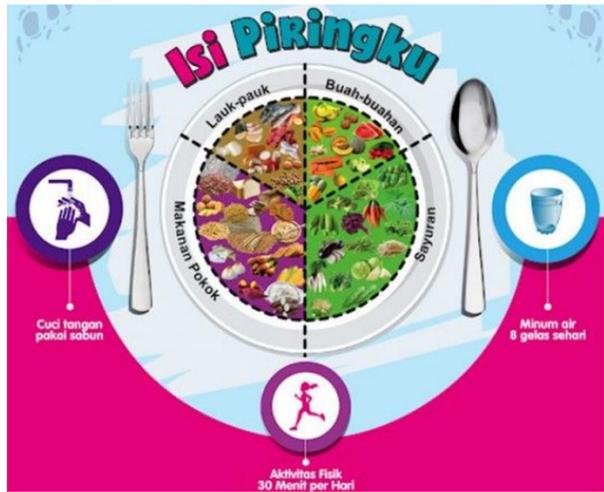


Prof Dr Hardinsyah MS
 Guru Besar Ilmu Gizi FEMA dan Ketua MWA IPB
 Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia



Rata-Rata Lama Bersekolah 2023 (tahun)





MUFA (oleic acid)

Polyphenols

Vitamins A, B, C, E

'Vitamin' D

Omega-3 PUFA

Minerals (e.g. iron, iodine, zinc)

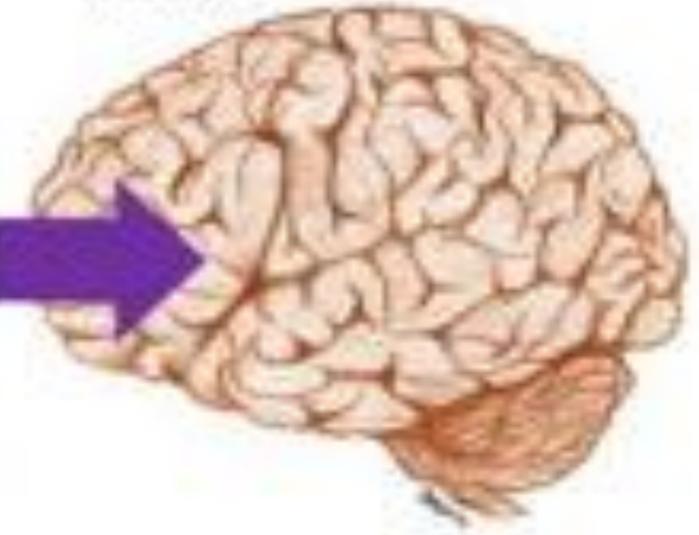
Amino acids



- ↑ neuronal survival
- ↑ energy metabolism
- ↑ neurotrophins
- ↓ oxidative damage/ cell death
- ↓ neuroinflammation
- ↑ neurotransmission
- ↑ membrane fluidity
- ↑ cell membrane integrity
- ↑ glucose transport
- ↑ nutrient synthesis/ metabolism
- ↑ gene expression
- ↑ methylation
- ↓ blood pressure



Healthy Brain



terima
kasih



Instagram

@Hardinipb



Hardin R



Hardinyah2010@gmail.com

