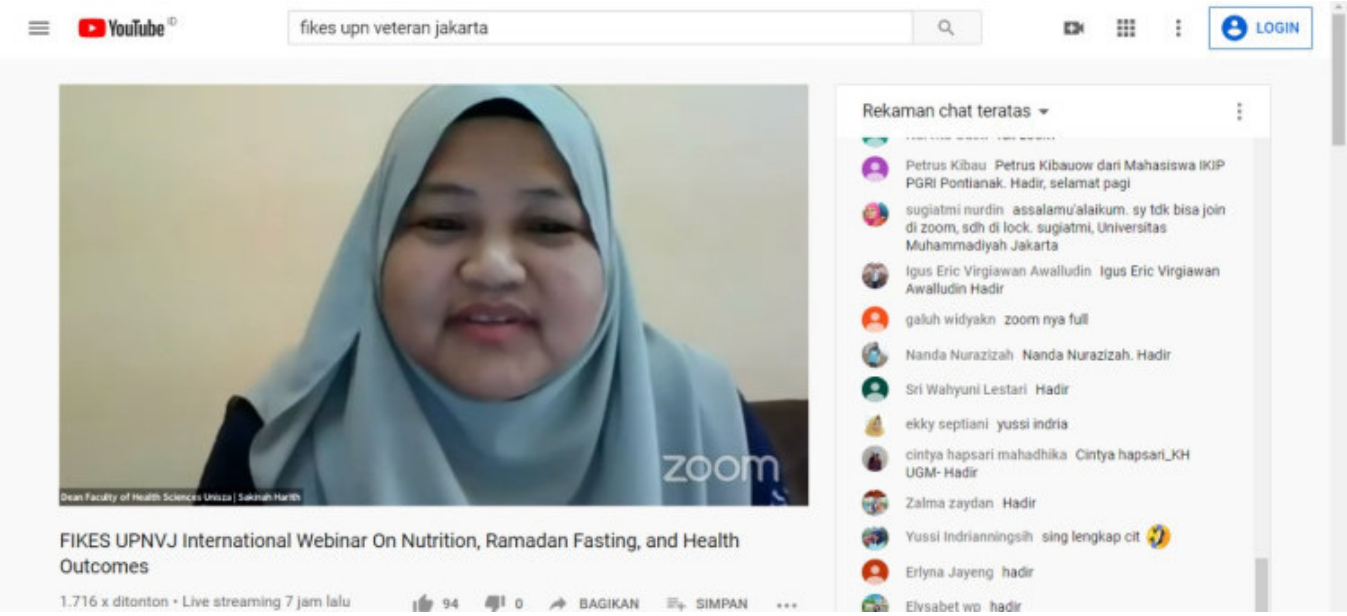
FIKES UPNVJ Gelar Webinar Internasional â€œOn Nutrition, Ramadhan Fasting, And Health Outcomesâ€

Friday, 22 May 2020 14:00 WIB



HumasUPNVJ - Selama bulan Ramadhan kita diwajibkan berpuasa satu bulan dari matahari terbit hingga terbenam. Dalam meta-analisis ini, kita bisa mengetahui pengaruh puasa Ramadhan terhadap berat dan komposisi tubuh kita. Atas dasar itu Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) bekerjasama dengan Faculty of Health Sciences, Sultan Zainal Abidin University Unisza, Malaysia menyelenggarakan webinar international dengan tema "*Effect of Ramadhan Fasting on Weightand Body Composition*" yang diselenggarakan pada, Kamis (21/05/20).

Diawali dengan sambutan Wakil Rektor bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Dr. dr. Ria Maria Theresa, dalam sambutannya beliau mengatakan "terimakasih telah memaksimalkan pembelajaran di tengah masa pandemi saat ini. Dan sudah menjadi komitmen kami walau ditengah pandemi ini kita harus terus memaksimalkan kegiatan dosen maupun kegiatan pembelajaran lainnya" jelas Dr. dr. Ria.

Beliau juga menambahkan "topik yang akan diangkat dalam webinar ini sangat sesuai dengan apa yang terjadi, kita menjalani ibadah puasa di tengah wabah covid 19 dan pastinya kita tetap membutuhmkan nutrisi selama puasa demi

kesehatan dalam menjalani ibadah. Pastinya selama menjalani ibadah kita juga harus mengetahu nutrisi yang baik untuk kita dengan memberikan nutrisi yang baik dan benar dalam tubuh kita, sehingga kita bisa menjalani puasa. Dalam kesempatan ini kita bisa mengetahuinya dari para narasumber yang kompeten dibidang tersebut. Diharapkan kita bisa saling berdiskusi untuk mendapatkan solusi terbaik untuk nutrisi yang kita butuhkan baik selama puasa dan bagaimana menjaga nutrisi kita juga saat hari raya idul fitri yang sebentar lagi kita rasakan, semoga tidak hanya sampai disini ilmu yang didapatkan, namun bisa dibagikan juga untuk keluarga dirumah sehingga dapat bermanfaat untuk masyarakat luas" tambahnya.

International webinar ini menghadirkan beberapa narasumber yang berkompetensi didalamnya, yang antara lain Dr. Mohd Razif Bin Shahril yang merupakan dosen dari Program studi Nutrisi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Unisza, Malaysia. Narasumber kedua yaitu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi yang merupakan dosen program studi Nutrisi, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta. Dan narasumber ketiga yaitu Afina Rachma Sulistyaning, S.Gz, M.Sc. yang merupakan dosen program studi Nutrisi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman. International webinar ini juga dimoderatori oleh Nanang nasrulloh, STP, M.Si yang merupakan dosen prodi Nutrisi, Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

International Webinar yang diselenggarakan mulai dari pukul 08.30-11.30 WIB yang ramai diikuti bukan hanya oleh mahasiswa dari Indonesia saja namun juga diikuti oleh mahasiswa dari negara Malaysia dengan jumlah peserta 300 orang.

Materi pertama disampaikan oleh Dr.Mohd Razif Bin Shahril, beliau memaparkan beberapa informasi seperti bagaimana pola normal makan selama puasa di bulan Ramadhan, Efek dari puasa pada berat badan tubuh, potensi perubahan berat badan, dan juga efek puasa di bulan Ramadhan pada komposisi tubuh, serta perubahan pengurangan lemak tubuh.

Dalam materi kedua yang disampaikan oleh Dian Luthfiana Sufyan, yang menyampaikan beberapa informasi seperti beberapa hal yang perlu diperhatikan selama puasa di bulan Ramadan, seperti adanya Inflammation yang penting untuk diperhatiakan karena merupakan mekanisme pertahanan dalam tubuh.

Diakhir pemateri Afina Rachma Sulistyaning, juga menyampaikan beberapa tips dalam berpuasa seperti untuk tidak berlebihan makan disaat puasa, dan pentig untuk mengontrol makanan demi menjaga kesehatan kita. Afina juga memberikan tips bagaimana untuk makan dengan cara yang sehat yaitu dengan menuci tangan secara teratur, kemudian juga menjaga kebiasaan pola makan dan jangan sampai mengabaikan waktu makan. Dan yang terakhir yaitu untuk tetap menjaga dehidrasi. Selain itu juga memaparkan berbagai pentingnya vitamin-vitamin yang biasa kita konsumsi setiap harinya.

Dalam akhir International Webinar ini, para peserta dapat berdiskusi secara langsung dalam sesi Tanya jawab yang dipandu oleh moderator demi persamaan persepsi antara pemberi materi dan peserta.

Export tanggal : Saturday, 27 July 2024 Pukul 23:51:04 WIB.
Exported dari [https://upnvj.ac.id/id/berita/2020/05/fikes-upnvj-gelar-webinar-internasional-on-nutrition-ramadhan-fasting-and-health-outcomes.html]