



**SAMBUTAN KETUA TP. PKK KABUPATEN  
WONOSOBO  
PADA PEDOMEN GIZI SEIMBANG DAN MANFAAT  
BAGI KESEHATAN**

**JUMAT, 13 JUNI 2025**

---

**Assalamu'alaiku Warahmatullahi Wabarakatuh,  
Salam sejahtera bagi kita semua.**

Puji syukur marilah kita panjatkan ke-Hadirat Allah SWT, Tuhan yang Maha Pengasih, atas Rahmat, Hidayah dan Karunia-Nya, hari ini kita dapat dipertemukan dan bersilaturahmi dalam kondisi sehat wal'afiat tidak kurang suatu apa-pun.

Kesehatan adalah anugerah terbesar yang sering kali baru kita sadari pentingnya saat tubuh mulai melemah. Oleh karena itu, sudah menjadi tanggung jawab kita bersama untuk menjaga karunia ini sebaik-baiknya.

**Bapak-Ibu, Hadirin yang berbahagia,**

Pada kesempatan ini, saya ingin mengajak kita semua untuk memberi perhatian khusus pada hal yang sangat mendasar bagi kesehatan, yaitu **Pedoman Gizi Seimbang**. Tentunya, gizi seimbang ini bukan hanya sekadar **makan kenyang**, tetapi tentang memastikan asupan tubuh kita mengandung zat gizi lengkap, yang berarti makanan yang kita konsumsi harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah seimbang dan beragam. Penting untuk diingat bahwa kebutuhan gizi setiap orang bisa memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi fisik masing-masing.

Dengan gizi seimbang, kita akan merasakan berbagai manfaat, **seperti**: Fungsi organ tubuh kita akan berjalan dengan baik. Jantung, otak, paru-paru, dan semua organ penting di tubuh kita bisa bekerja secara optimal. **Sehingga**, aktivitas sehari-hari dapat berjalan normal. Kita jadi tidak mudah merasa lelah, punya energi yang cukup untuk bekerja, belajar, atau mengurus rumah. Pertumbuhan dan perkembangan fungsi kognitif, atau daya pikir, juga akan optimal. Ini sangat penting terutama bagi anak-anak kita, agar mereka tumbuh cerdas dan berprestasi.

**Selanjutnya**, gizi seimbang juga berperan penting dalam mencegah stunting dan meningkatkan daya tahan tubuh. Anak-anak dapat tumbuh optimal sesuai usianya, dan risiko paparan dari berbagai penyakit dapat ditekan. Selain itu, gizi seimbang membantu mencegah malnutrisi, baik

kekurangan maupun kelebihan gizi, yang mana sama-sama berdampak buruk bagi kesehatan. **Bahkan**, terhindar dari risiko penyakit degeneratif di kemudian hari, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung bisa kita cegah sejak dini. **Sehingga**, tubuh menjadi lebih proporsional dan bugar yang dapat memberi rasa percaya diri secara alami sebagai hasil dari gaya hidup sehat.

### **Bapak/Ibu, Hadirin yang Berbahagia,**

Nah, sekarang mari kita bahas langkah-langkah praktis dalam menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari :

**Pertama, mari kita biasakan Konsumsi Aneka Ragam Makanan.** Semakin beragam jenis pangan yang kita konsumsi, semakin lengkap gizi yang kita peroleh. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Mari kita biasakan mengonsumsi beragam makanan **pokok** seperti nasi, jagung, singkong, atau ubi. **Lengkapi dengan protein dari lauk hewani** seperti, ikan, telur, ayam, daging maupun nabati seperti tahu dan tempe. Selain itu, konsumsi juga **Sayur-sayuran dan buah-buahan** yang beragam warna dan jenisnya, sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat. Upayakan agar sayur dan buah hadir di setiap hidangan kita.

**Mengingat**, alam Wonosobo menyediakan kekayaan pangan lokal yang melimpah. Sayur mayur dari pegunungan,

aneka umbi-umbian, hingga buah-buahan segar tersedia sepanjang tahun. Dengan mengonsumsi pangan lokal, kita tidak hanya hidup lebih sehat, tapi juga turut memperkuat perekonomian petani dan daerah kita sendiri.

**Kedua, terapkan perilaku hidup bersih.** Gizi seimbang hanya akan optimal jika didukung kebersihan diri dan lingkungan. Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama sebelum makan dan setelah beraktivitas. Jaga juga kebersihan rumah dan lingkungan sekitar agar terhindar dari penyebaran kuman penyakit.

**Ketiga, lakukan aktivitas fisik secara teratur dan jaga berat badan ideal.** Luangkan waktu minimal 30 menit setiap hari untuk bergerak aktif, baik dengan berjalan kaki, berkebun, senam, atau olahraga ringan lainnya. Sehingga, aktivitas fisik dapat membantu menjaga kebugaran serta berat badan sesuai Indeks Massa Tubuh (IMT).

**Keempat, batasi konsumsi gula, garam, dan lemak.** Nikmat boleh, tapi tetap cermat. Perhatikan label makanan kemasan, dan hindari konsumsi berlebihan yang dapat meningkatkan risiko penyakit kronis.

**Kelima, biasakan sarapan dan cukup minum air putih.** Sarapan sebaiknya dilakukan sebelum pukul 9 pagi untuk memberikan energi sepanjang hari. Jangan lupa minum air putih minimal 8 gelas atau sekitar 2 liter setiap hari untuk menjaga cairan tubuh dan mendukung proses metabolisme serta menjaga tubuh tetap terhidrasi.

## **Bapak/Ibu, Hadirin yang Berbahagia,**

Poin-poin pedoman gizi seimbang ini sangatlah penting untuk kita terapkan. Dengan mengikuti panduan ini, kita berharap tubuh akan mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang. Dampaknya, kesehatan tubuh akan senantiasa terjaga, dan kualitas hidup kita akan meningkat pesat.

Ini adalah investasi jangka panjang untuk diri kita, keluarga, dan masa depan Wonosobo yang sehat. Mari kita mulai dari diri sendiri, dari rumah kita masing-masing. Ajak anggota keluarga untuk bersama-sama menerapkan pola hidup sehat ini. Saya percaya, dengan masyarakat Wonosobo yang sehat, kita akan mampu menghadapi segala tantangan, meraih setiap peluang, dan bersama-sama membangun Wonosobo yang lebih sejahtera.

Demikian beberapa hal yang dapat saya sampaikan, kuang lebihnya mohon maaf.

**Sekian dan terima kasih,**

**Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.**

**KETUA TP PKK  
KABUPATEN WONOSOBO  
Ttd  
Ny. DYAH AFIF NURHIDAYAT**