

**SAMBUTAN PENASIHAT GOW KABUPATEN  
WONOSOBO  
PADA ACARA  
SEMINAR KESEHATAN “PERSONALIZED  
NUTRITION FOR BETTER LIFESTYLE”**

**JUMAT, 8 MARET 2024**

**Assalamu’alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh,  
Salam sejahtera bagi kita semua.**

**Yang saya hormati:**

- Ketua Umum GOW Kabupaten Wonosobo, **Dra. Hj. Maya Rosida, M.M.**;
- Pimpinan Laboratorium Klinik Prodia;
- Para Narasumber;
- Segenap Pengurus dan Anggota GOW Kabupaten Wonosobo; dan
- Undangan serta hadirin yang berbahagia.

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

Selaras dengan itu, terselenggaranya Seminar Kesehatan bertema “**Personalized Nutrition for Better Life**” ini, menjadi sebuah kesempatan yang patut diapresiasi, yang saya harap mampu membangun kesadaran kita semua atas pentingnya kesehatan diri dan pemilihan nutrisi yang tepat bagi tubuh. Penyelenggaraan seminar kesehatan ini, saya harap dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan gaya hidup masyarakat yang lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya. Dengan demikian, bersama-sama kita dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sehingga diharapkan secara simultan mengentaskan permasalahan yang masih dialami daerah saat ini.

Tentunya hal ini menjadi isu yang perlu kita cermati bersama, terlebih mengingat permasalahan-permasalahan ini sangat erat berkaitan dengan kaum perempuan. Meski saat ini, kemerdekaan kaum perempuan dapat dikatakan sedikit lebih baik, namun sebagian diantara kaum kita masih terkekang dalam berbagai problema yang berakar dari masalah kesehatan dan pemenuhan gizi, sebut saja stunting, angka kematian bayi, angka kematian ibu, dan sebagainya.

Termasuk mengingat korelasinya dengan upaya pembangunan sumber daya manusia, sebagai pondasi utama pelaksanaan pembangunan, dimana keberhasilan pembangunan suatu bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya. Untuk itu, saya harap pengetahuan yang didapatkan dari seminar ini dapat kita jadikan sebagai salah satu dasar, untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya kaum perempuan di Kabupaten Wonosobo.

### **Hadirin yang berbahagia,**

Kesehatan dan pemenuhan gizi adalah dua hal yang berkorelasi erat, dimana gizi merupakan aspek mendasar yang dibutuhkan manusia selama proses kehidupan guna mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuhnya. Meski demikian, komposisi kandungan zat gizi dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi sering kali terabaikan, baik karena kurangnya pengetahuan terhadap konsep pemenuhan gizi maupun karena sebab-sebab lainnya. Padahal, setiap individu memiliki perbedaan metabolisme, genetika, biokimia, dan mikrobiota yang berkontribusi dalam respon tubuh terhadap asupan gizi.

Oleh karena itu, saya harap melalui seminar ini, konsep “sehat” dan “gizi” beserta cara pemenuhan dan mencapainya yang berbeda pada masing-masing individu, dapat secara gamblang dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terlebih sebagai seminar yang dilaksanakan dalam rangka menyambut Hari Kartini sekaligus bentuk pelaksanaan Program Kesehatan GOW ini, saya harap mampu membangun kesadaran kaum perempuan, khususnya yang hadir pada kesempatan ini, untuk lebih menghargai tubuh yang kita miliki dengan segala keistimewaannya. Apalagi tubuh perempuan mengalami begitu banyak perubahan seiring proses alami yang dilaluinya, mulai dari pubertas, ovulasi, menstruasi, hingga kehamilan dan menyusui, sehingga tentunya kaum perempuan harus ekstra perhatian terhadap kebutuhan tubuhnya.

### **Hadirin yang berbahagia,**

Akhir kata, mari bersama-sama kita ubah paradigma terhadap kesehatan tubuh masing-masing, dengan menerapkan gaya hidup yang lebih positif, sebagai bentuk rasa terima kasih terhadap tubuh yang akan terus kuat bertahan kebersamai kita seumur hidup ini. Berikan asupan gizi yang cukup bagi tubuh, agar kita dapat beraktivitas dengan kesehatan yang tetap terjaga. Termasuk dalam melaksanakan perjuangan melalui kegiatan dan program kerja yang pro pemberdayaan perempuan, melalui organisasi kita. Meski banyak tantangan yang terjadi, mari sekuat tenaga menjaga kesehatan tubuh kita, untuk dapat saling bahu-membahu dalam mewujudkan kaum perempuan yang berdaya, bersama membangun Wonosobo yang berdaya saing, maju, dan sejahtera.

Demikian yang dapat saya sampaikan, kurang lebihnya mohon maaf. Akhirnya, seraya mengharap ridho Allah SWT dan dengan mengucap **Bismillahirrahmanirrahim**, Seminar Kesehatan bertema “**Personalized Nutrition for Better Life**”, saya nyatakan dibuka...

**Sekian dan terima kasih,  
Wassalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.**

**PENASIHAT GOW  
KABUPATEN WONOSOBO  
ttd  
DYAH AFIF NURHIDAYAT, S.STP**