

## Hadiri Kampanye Germas, Bupati Arifin : Sehat Itu Tidak Hanya Luarnya tetapi Dalamnya Harus Juga Dijaga

Agus Riyanto - [TRENGGALEK.OPINIPUBLIK.ID](http://TRENGGALEK.OPINIPUBLIK.ID)

Feb 13, 2022 - 16:30



*Bupati Trenggalek Mochamad Nur Arifin saat melakukan penanaman pohon dalam kampanye Germas di Desa Ngulung Kulon, Kecamatan Munjungan*

Trenggalek - Bupati Trenggalek Mochamad Nur Arifin menghadiri kampanye gerakan masyarakat sehat (Germas) yang dikemas dalam bentuk penanaman

1000 pohon di Desa Ngulung Kulon, Kecamatan Munjungan, Kamis (10/2/2022).

Arifin mengatakan, banyak orang yang berpandangan jika daerah yang maju dapat dilihat dari sisi ekonominya. Sedangkan ekonomi itu dapat berjalan, karena adanya Sumber Daya Manusia (SDM) yang produktif. SDM anak produktif itu harus sehat baik dari luar maupun dari dalam.

" Untuk itu kita gerakan masyarakat sehat. Pendeknya, sehat itu tidak hanya sehat dari luarnya saja, namun di dalamnya juga harus kita jaga. Salah satunya adalah oksigen yang kita hirup harus benar - benar bersih. Ini perlunya kita menanam pohon, " ucapnya.

Arifin menyebut, selain itu juga harus diperhatikan terkait makanan yang di konsumsi juga harus sehat. Makanya pohon yang ditanam adalah sejenis buah - buahan yang banyak mengandung vitamin. Misalnya, alpukat yang kaya vitamin A, vitamin C serta kandungan lemaknya yang baik.

Gus Ipin, sapaan akrabnya menyampaikan, Pemkab telah mengeluarkan surat edaran yang mewajibkan masyarakat Trenggalek untuk mendonasikan minimal satu bibit pohon dalam satu tahun.

" Kami menghimbau kepada masyarakat untuk menanam tanaman buah, untuk mendukung keluarga sehat, " imbuhnya.

Sementara itu, Pejabat Sekertaris Daerah Kabupaten Trenggalek, Andrianto yang merupakan ahli gizi menjelaskan, terkait kandungan gizi dalam buah - buahan yang dikonsumsi oleh masyarakat, salah satunya adalah alpukat yang kaya akan gizi.

" Intinya, semua buah mengandung vitamin A dan vitamin C yang berfungsi sebagai anti oksidan supaya kita sehat dan tidak tertular omicron. Sementara itu, alpukat yang tinggi lemak, namun lemaknya baik, " tutupnya (ags).