PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Harian Jogja | Hari: Senin | Tanggal: 09 Juni 2025 | Halaman: 2

KESEHATAN ANAK

Wali Kota Jogja Sarankan Makanan Lebih Bergizi Selain Cilok

Wali Kota Jogja Hasto Wardoyo menyoroti gizi yang terkandung dalam cilok, yang menjadi kudapan favorit masyarakat, termasuk anak-anak.

Hasil penelitian Dinas Pertanian dan Pangan (DPP) Kota Jogja yang diambil dari pedagang sekitar sekolah, menunjukkan bahwa cilok memiliki kandungan protein yang rendah. Setiap 100 gram cilok, hanya mengandung sekira 2,42 gram protein.

Padahal, kebutuhan harian protein untuk anak usia 7-12 tahun ialah 40 hingga 55 gram. Kandungan lemak pun sama rendahnya, hanya mengandung 1,31 gram lemak setiap 100 gram cilok. Sementara, kebutuhan harian lemak untuk anak ialah 55 hingga 65 gram. "Padahal untuk mencegah *stunting* kuncinya kan protein. Lemak juga sedikit sekali, otak itu kan bahan dasarnya lemak. Kalau kita ingin otak bekerja, proteinnya harus tinggi, lemak juga penting," ujar Hasto Wardoyo saat ditemui di rumah dinasnya, Rabu (4/6).



Harian Jogja/Ariq Fajar Hidayat

Wali Kota Jogja, Hasto Wardoyo saat ditemui di rumah dinasnya, Rabu (4/6).

Hasto mengatakan dalam cilok kandungan yang dominan hanya karbohidrat. Konsumsi karbohidrat tanpa diimbangi protein hewani, akan berdampak buruk terutama bagi anak-anak.

"Makanya kalau balita umur tiga tahun, sehari-hari hanya makan cilok tanpa asupan protein hewani, itu tidak bagus," jelasnya.

Mantan Bupati Kulonprogo ini sebenarnya tidak melarang masyarakat mengonsumsi cilok. Namun, harus dipahami bahwa anak-anak perlu mengonsumsi makanan tinggi protein agar kebutuhan gizi tercukupi.

Makanan dengan sumber protein hewani yang disarankan di antaranya telur dan ikan. Menurutnya, telur dan ikan jenis apapun sangat bermanfaat bagi anak-anak, serta ibu hamil karena mengandung Omega-3 yang menambah kecerdasan otak dan mencegah *stunting*.

"Tidak dilarang, tapi jangan sampai ada pemahaman kalau makan cilok saja sudah cukup. Intinya protein hewani itu harus terpenuhi," tandasnya.

Hasto pun menyarankan beberapa kudapan bergizi sebagai alternatif selain cilok. Di antaranya risoles, lemper, lumpia, dan arem-arem yang mengandung kandungan gizi jauh lebih bermanfaat.

"Kalau bicara makanan ringan alternatif sebenarnya banyak yang lebih bergizi. Risoles contohnya, lengkap isinya, ada telurnya, ada sayurnya, keren banget. Lemper, arem arem apalagi yang isinya abon, telur, protein hewani banget, keren banget," katanya. *(Ariq Fajar Hidayat/*)*

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Walikota 2. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 30 Oktober 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005