

Yakult minuman sehat untuk usus: Dampak konsumsi yakult untuk kesehatan Metabolik dan Kualitas hidup kita

Dewa Gede Bagus Andika¹, Dewa Ayu Trisna Adhiswari Wedagama²

^{1,2}Fakultas Teknik Dan Informatika, Universitas Pendidikan Nasional

email: dewaandika0708@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle is an important aspect that affects an individual's overall well-being. In the midst of a practical lifestyle, probiotics have become an increasingly popular solution among people. Yakult, a probiotic drink containing Lactobacillus casei Shirota strain, has long been recognized and trusted by the Indonesian community to improve health, particularly gut health. This article discusses the benefits of consuming Yakult and how Yakult has become well-known among Indonesian society.

Keywords: Probiotik, Yakult, Health

Abstrak

Pola hidup sehat adalah aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan umum seseorang. Di tengah gaya hidup yang serba praktis ini probiotik menjadi salah satu solusi yang semakin populer di kalangan masyarakat. Yakult, minuman probiotik yang mengandung bakteri Lactobasilus Casei Shirota Strain, telah lama di kenal dan di percaya oleh masyarakat Indonesia unuk meningkatkan Kesehatan terutama pada kesehatan usus. Artikel ini membahas tentang manfaat mengonsumsi Yakult serta bagaimana yakult terkenal dikalangan masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: Probiotik, yakult, Kesehatan

PENDAHULUAN

Pola hidup yang semakin cepat membuat banyak dari kita tidak memperhatikan kualitas hidup serta stress yang menumpuk menyebabkan resiko kita terkena penyakit semakin tinggi.[1] seseorang yang menderita beberapa penyakit seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes melitus dapat dikatakan mengalami gangguan metabolik. Sindrom metabolic (SM), yaitu merupakan sekumpulan gejala yang terdiri dari obesitas sentral, kadar trigliserida (TG) yang tinggi, hipertensi (HI), high density lipoprotein (HDL) rendah, dan tingginya kadar glukosa darah puasa (GDP). Berdasarkan kriteria NCEP-ATP III (2001), seseorang dikatakan mengalami SM jika memiliki sedikitnya 3 dari 5 komponen tersebut. Sindrom metabolik meningkatkan risiko penyakit tidak

menular, seperti diabetes mellitus tipe 2 sebesar lima kali lipat dan risiko penyakit kardiovaskular sebesar tiga kali lipat. [2] Resiko terkena penyakit menular ini membuat kita semakin khawatir, cara yang terpikir tentu saja memperbaiki kualitas hidup tapi pertanyaan besarnya bagaimana cara memperbaiki kualitas hidup

Menjaga pola makan, minuman akan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup. kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai pengukuran status fungsional yang dirasakan, dampak, keterbatasan, kondisi dan perspektif perawatan bahwa pasien dengan penyakit kronis terintegrasi dalam konteks budaya dan sistem nilai. [3] bebrapa produk Kesehatan mungkin menjadi pilihan termudah yang ditemukan oleh masyarakat salah satunya PT. Yakult Indonesia prasada memiliki, produk

minuman yang digadag sebagai minuman probiotik pertama diindonesia dengan selogan "cintai ususmu minum Yakult tiap hari" sebagai perusahaan pelopor susu fermentasi dengan seloganya membuat banyak presfektif masyarakat terhadap minuman ini tinggi dimana usus merupakan organ penting tubuh sebagai tempat penyerapan nutrisi memang hanya sebuah munuman tapi apakah benar dapat membantu usus kita. [4] Dizaman sekarang pesaing sudah banyak, diantaranya ada beberapa produk pesaing selain Yakult yang telah dikenal masyarakat diantaranya yaitu Vitacharm, Cimory dan Yoyic. Merek Yakult sudah dikenal masyarakat Indonesia maupun masyarakat diseluruh dunia. Yakult lebih disukai masyarakat dari pada minuman probiotik merek lain yang serupa. Sejak 5 tahun terakhir Yakult tetap berada pada posisi teratas. Sebagai susu fermentasi bermerek dalam kemasan, Yakult tetap berada diposisi teratas dan lebih unggul dibanding merek minuman probiotik pesaing ditahun 2018. [5] Pelaku industri minuman kesehatan tampaknya optimistis bahwa pasar akan terus berkembang seiring peningkatan kesadaran gaya hidup sehat di masyarakat. Misalnya hasil riset Kemenkes mencatat frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis lebih dari sekali dalam sehari sebanyak 53,1%. Jumlah tersebut menurun dibandingkan hasil riset pada 2007, yakni sebanyak 65.2%(Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan, 2013). Tren tersebut disambut industri dengan mengeluarkan produk- produk minuman less sugar.

METODE PENGABDIAN

Metode yang saya gunakan adalah metode observasi dan analisis data sekunder. Dengan adanya kunjungan ke PT. Yakult Indonesia Persada kami dapat mengobservasi secara langsung bagaimana tahap produksi dari minuman probiotik ini, dan dengan data tambahan yang kami peroleh dari penelitian serupa sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Company Visit yang berkolaborasi dengan PT. Yakult Indonesia Persada menghasilkan beberapa pembahasan penting mengenai peranan minuman probiotik untuk Kesehatan masyarakat. minuman ini dapat dikonsumsi sebanyak 1 botol untuk 1 hari. Yakult merupakan minuman yang memiliki komponen yang terbilang sangat kompleks karena memiliki beberapa kandungan salah satunya; bakteri lactobasilus casei Shirota strain, Ini adalah strain probiotik yang telah terbukti bermanfaat bagi kesehatan pencernaan. Bakteri ini membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus, meningkatkan fungsi pencernaan, dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Manfaat lain yang diperoleh dari mengkonsumsi yakult adalah ; mendukung Kesehatan pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, berkontribusi pada kesejahteraan umum, dan membantu mengelola stress. Dampak positif yang di timbulkan setelah mengonsumsi yakult secara rutin bagi metabolic tubuh; peningkatan Kesehatan pencernaan, dukungan untuk system kekebalan tubuh, peningkatan metabolisme energi.

SIMPULAN

Secara umum, Yakult memiliki dampak positif yang signifikan terhadap metabolisme tubuh, terutama melalui perbaikan kesehatan pencernaan, pengaturan berat badan, dan dukungan sistem kekebalan tubuh. Namun, seperti halnya dengan semua suplemen dan perubahan diet, penting untuk mengonsumsinya dengan cara yang seimbang dan memperhatikan reaksi tubuh masing-masing. Jika ada kondisi kesehatan khusus. Kemungkinan besar minuman ini akan mempengaruhi kualitas hidup jika di konsumsi dengan tepat agar tetap membantu kita tetap sehat namun tidak serta merta akan langsung meningkatkan kualitas hidup, karena banyak factor yang

mempengaruhi kualitas hidup bukan hanya Kesehatan fisik belaka.



Gambar 1. Pemaparan umum tentang Yakult



Gambar 2. Sesi tanya jawab



Gambar 3. Sesi foto bersama

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada lembaga Universitas Pendidikan Nasional yang telah mengadakan kegiatan *Company Visit*. Selain itu kami juga berterima kasih kepada PT. Yakult Indonesia Persada yang telah menerima kami dan memberikan informasi seputar tentang apa saja manfaat dari produk yang mereka produksi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Listyandini Rahma, Fenti Dewi Pertiwi, Dian Puspa Riana. 2020. "Asupan Makan, Stres, Dan Aktivitas Fisik Dengan Sindrom Metabolik Pada Pekerja Di Jakarta." Vol.01 Hal. 19-32.
- [2] Nurul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kep., Vela Purnamasari, S.Kep.Ns.,M.Kep. 2019. "Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Di UPTD PKM Adan Adan Gurah Kediri." Vol. 10 No. 1.
- [3] Rahayu Efendi, Mahadi. 2020. "Pengaruh Personal Selling, Dan Slogan Iklan Terhadap *Brand Awards* Produk Yakult." Vol. 8 No. 2.
- [4] Diana Sarah Ahsan. "Pengaruh Citra Merek, Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Produk Yakult." *Manajemen Pemasaran* Hal. 1-20.
- [5] Jajang Suherman. "Pemetaan Kesadaran Merek Minuman Kesehatan Yakult Di kota Bandung." Vol. 3 No 1.