

Susu Sebagai Pilihan Utama: Manfaat Kesehatan dan Tips Konsumsi yang Bijak

Sahila Aulia Putri¹, Raden Siti Nurlaela², Mugi Tyas Mandira³, Fadhila Nurul Azmi⁴,
Aulia Dinda Wahyuni⁵

¹Sahila Aulia Putri, sahilaauliaputri@gmail.com

²Raden Siti Nurlaela, r.siti.nurlaela@unida.ac.id

³Mugi Tyas Mandira, mugimandira@gmail.com

⁴Fadhila Nurul Azmi, fadhila1211@gmail.com

⁵Aulia Dinda Wahyuni, adindaaaw14@gmail.com

Co Author: r.siti.nurlaela@unida.ac.id

ABSTRAK

Susu Indonesia merupakan salah satu produk peternakan yang dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat. Susu mengandung nutrisi yang lengkap dan sangat bermanfaat bagi semua kalangan usia. Penelitian ini meningkat dari tahun ke negeri yang menjadikan susu yang sangat. Untuk meningkatkan konsumsi susu di masyarakat Indonesia melibatkan perubahan persepsi dan kebiasaan. Budaya minum susu yang ditanamkan sejak usia anak-anak dapat menjadi kunci untuk meningkatkan jumlah konsumsi susu. Tips konsumsi yang Bijaksana adalah mengintegrasikan susu ke dalam pola makan seimbang menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat kesehatan. Selain itu, memahami preferensi masyarakat, mengatasi alergi susu dengan bijak, dan memadukan inovasi terkini dalam produk susu dapat memperkaya pengalaman konsumsi. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari pentingnya mengonsumsi susu sebagai bagian dari pola makan seimbang untuk mencapai kesehatan optimal.

Kata Kunci: susu, kesehatan, konsumsi

PENDAHULUAN

Susu adalah contoh dari salah satu produk peternakan yang sering sekali dikonsumsi setiap hari oleh Masyarakat tanpa mengenal kalangan usia . Selain

mengandung nutrisi yang lengkap dan seimbang, susu juga kaya akan kalsium sehingga bergizi tinggi dan memberikan efek positif bagi perkembangan tulang dan gigi. Konsumsi susu Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun namun tidak dibarengi dengan peningkatan produksi susu dalam negeri sehingga akan terjadi kesenjangan. Kebutuhan masyarakat terus meningkat yang berarti negara akan terus berupaya untuk memenuhi kebutuhan nasional. Salah satunya menjalin kerja sama dengan negara pengimpor susu untuk memenuhi kebutuhan konsumsi susu dalam negeri.

Susu merupakan cairan berwarna putih yang dikeluarkan oleh kelenjar susu mamalia betina, yang dikonsumsi sebagai makanan dan nutrisi bagi keturunannya. Kebutuhan nutrisi setiap mamalia betina berbeda-beda, sehingga jumlah susu yang dihasilkan pada mamalia yang berbeda tidaklah sama (Suhailah & Santoso 2018). Susu segar merupakan minuman yang sangat baik dan bergizi jika dikonsumsi sehari-hari karena mengandung banyak zat gizi lengkap dan seimbang yang sangat penting bagi tubuh manusia, seperti protein, lemak, karbohidrat, mineral dan vitamin. Nilai gizi susu yang tinggi menjadikan susu sebagai lingkungan yang sangat menguntungkan bagi mikroorganisme, mendorong pertumbuhan dan perkembangan bakteri (Chrisna 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami manfaat kesehatan yang dapat diperoleh melalui konsumsi susu sebagai pilihan utama dalam pola makan serta bagaimana individu dapat mengoptimalkan konsumsinya untuk mendukung kesejahteraan. Selain itu, penelitian ini menyelidiki faktor kesadaran susu dan untuk mengetahui minat masyarakat terhadap konsumsi susu. Kami berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan informasi mengenai konsumsi susu.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dilakukan dengan cara kualitatif yaitu penelitian kepustakaan dengan cara mengumpulkan data pustaka (Machrus 2017). Data yang sudah ada terlebih dahulu disusun, dijelaskan, kemudian dianalisis. Data sekunder adalah data yang digunakan dengan dikumpulkan dan dianalisis dari hasil penelitian seperti buku, jurnal, artikel, website, dan data terkait lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Susu memiliki peranan yang penting bagi kehidupan manusia karena merupakan salah satu sumber protein hewani dan mengandung berbagai komponen gizi yang lengkap dan kompleks. Konsumsi susu dikalangan masyarakat sudah tidak asing lagi, karena susu telah dikenal sebagai sumber gizi utama yang mendukung kesehatan. Tetapi ada juga sebagian masyarakat yang tidak menyukai susu atau kurang minat untuk mengonsumsinya. Salah satu alasan rendahnya konsumsi susu adalah karena beberapa orang mengalami intoleransi laktosa atau alergi terhadap susu sehingga tidak dapat meminum susu murni tanpa pengolahan.

Intoleransi laktosa adalah gangguan pencernaan yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh mencerna laktosa. Biasanya ditandai dengan diare dan kembung setelah mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung laktosa (Soeparno, 2015). Pengolahan susu menjadi berbagai produk dapat menurunkan jumlah laktosa sehingga memungkinkan penderita intoleransi laktosa untuk mengonsumsi lebih banyak produk susu. Selain nilai gizi, penerimaan konsumen juga penting. Faktor-faktor yang berhubungan dengan penerimaan konsumen meliputi tampilan, aroma, warna, dan rasa (Aufa, et al. 2020).

Para ahli gizi menyarankan meminum susu setiap hari untuk menjaga daya tahan tubuh. Kalium yang terkandung dalam susu mampu menggerakkan dinding pembuluh darah dan menjaganya tetap stabil saat tekanan darah tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Cardiff Inggris, risiko terkena penyakit berbahaya dan mematikan seperti stroke dan jantung dapat diturunkan sebesar 15-20% dengan

mengonsumsi susu setiap hari. Racun yang terserap kedalam tubuh seperti logam, bisa dinetralkan dengan minum susu.

Didalam susu terdapat Kandungan lemak pada susu dapat menambah daya tahan tubuh dan fungsi saraf, serta mencegah tumbuhnya tumor pada sel tubuh. Tirosin yang terkandung dalam susu secara signifikan meningkatkan proliferasi hormon bahagia dan komponen serum dalam darah. Yodium, zinc, dan leticin dapat meningkatkan kinerja otak. Zat besi, tembaga, dan vitamin A menjaga kulit Anda tetap segar. Pada susu mengandung kalsium yang dapat membantu kekuatan tulang, pengeroposan tulang, dan patah tulang Magnesium yang terkandung dalam susu meningkatkan daya tahan jantung dan sistem saraf terhadap kelelahan. Kandungan seng meningkatkan penyembuhan luka. Vitamin B2 dapat meningkatkan penglihatan (Daud Achroni 2013).

Sebagian besar masyarakat Indonesia percaya bahwa susu adalah produk tinggi lemak yang diberikan kepada anak-anak dan balita sebagai suplemen makanan. (Ahmad dan Hermiyetti, 2020). Masyarakat cenderung lebih menyukai makanan yang mengenyangkan dan terjangkau, dan ada pula yang percaya bahwa minum terlalu banyak susu dapat menyebabkan obesitas. Akibatnya masyarakat merasa konsumsi susu bukan prioritas sehingga melewatkannya. Kebanyakan jenis susu yang dikonsumsi untuk diminum ialah susu cair dan susu bubuk. Hal ini sesuai dengan pernyataan Prastiwi dan Setiyawan (2016) yang menyatakan bahwa susu cair yang paling banyak dikonsumsi masyarakat baik di perkotaan maupun pedesaan adalah susu UHT yang mudah dibeli di minimarket.

Susu cari adalah jenis susu yang disarankan sebaiknya dikonsumsi minimal satu gelas per hari (setara dengan 200 ml) untuk dewasa dan minimal 2 gelas (setara dengan 400ml) untuk anak-anak terutama untuk kesehatan tulang (Azkiya, 2016). Oleh karena itu, masyarakat sebaiknya konsumsi susu cair untuk memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya. Dengan minimnya proses pengolahan untuk mempertahankan gizinya susu UHT adalah jenis susu yang terbaik (Riawati, 2014). Hal

ini dapat membuat masyarakat sadar untuk lebih mengonsumsi susu susu cair dan susu bubuk dibandingkan susu kental manis yang kurang menyehatkan. Konsumsi susu bubuk cukup tinggi karena orang tua cenderung mengutamakan gizi anak dibandingkan dirinya sendiri seiring bertambahnya usia.

Kebiasaan konsumsi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap jumlah susu yang dikonsumsi oleh setiap individu. Semakin tinggi kebiasaan minum susu maka akan semakin banyak pula susu yang dikonsumsi. Karena kebiasaan adalah aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang, maka jika Anda memiliki kebiasaan minum susu, otomatis Anda akan mengonsumsinya. Artinya, untuk meningkatkan konsumsi susu masyarakat Indonesia, perlu diberikan panduan atau bahan referensi untuk membiasakan diri mengonsumsi susu.

Menurut Dwipangesti (2014) jika budaya minum susu semakin kuat di masyarakat, maka jumlah konsumsi susu pada masyarakat setempat akan semakin meningkat. Untuk meningkatkan konsumsi susu di masyarakat, dapat ditanamkan sebagai budaya dan kebiasaan sejak dini. Oleh karena itu, guna meningkatkan konsumsi susu masyarakat, kita perlu memperbarui kesadaran dan cara pandang masyarakat bahwa konsumsi susu merupakan kebutuhan gizi sehari-hari dan bukan sekedar penambah pola makan seimbang.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa susu sebagai pilihan utama dalam pola makan memberikan berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Kandungan gizi yang kaya, terutama kalsium, protein, dan vitamin, mendukung pertumbuhan tulang, fungsi otak, dan kesehatan jantung. Untuk meningkatkan konsumsi susu di masyarakat Indonesia melibatkan perubahan persepsi dan kebiasaan. Budaya minum susu yang ditanamkan sejak usia anak-anak dapat menjadi kunci untuk meningkatkan jumlah konsumsi susu.

Tips konsumsi yang bijak ialah mengintegrasikan susu dalam pola makan seimbang menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat kesehatan. Selain itu, memahami preferensi masyarakat, mengatasi alergi susu dengan bijak, dan memantau inovasi terkini dalam produk susu dapat memperkaya pengalaman konsumsi. Dengan demikian, diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari pentingnya mengonsumsi susu sebagai bagian dari pola makan seimbang untuk mencapai kesehatan optimal.

REFERENSI

- Achroni, Daud., (2013). Kiat khusus usaha Ternak sapi Perah Skala Kecil. Trans Idea Publishing. Jogjakarta.
- Ahmad, I. & Hermiyeti. (2020). Analisis Produksi Dan Konsumsi Susu Di Indonesia (Analysis of Milk Production and Consumption in Indonesia). Semiloka Nasional Prospek Industri Sapi Perah Menuju Perdagangan Bebas. 413-419. Puslitbang Peternakan, Prosiding, 7
- Aufa, M.R., Putranto, W. S., & Balia, R. L. (2020). Pengaruh Penambahan Konsentrasi Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajava* L.) terhadap Kadar Asam Laktat, Vitamin C, dan Akseptabilitas Set Yogurt. *Jurnal Teknologi Hasil Peternakan*, 1(1):8-16.
- Azkiya, Saila & Ismawati, R. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Susu Anak Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Fie Sabilil Muttaqien Tempurejo Kabupaten Ngawi. *E-Journal Boga*, 5(1), 118–123.
- Chrisna, wulandari dewi, (2016). Identification of Perfectly Pasteurization Process by Total Microorganisms and Levels of Protein and Lactose Content in Pasteurized Milk Packed by Dairy Industry and Home Industry in Batu City. *Majalah Kesehatan FKUB*, 3(3), pp.144–151.

- Dwipangesti, Dinda Ayuvalira. (2014). Analisis Konsumsi Susu Pada Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. SKRIPSI Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Hasanuddin, (2017) PROFIL PROTEIN BERBASIS SDS – PAGE PADA SUSU SAPI DAN SUSU KAMBING ETAWA PASTEURISASI DAN MENDIDIH. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Machrus, Ahmad Fida. (2017). “Susu Hewan Ternak Dalam Al-Qur’an (Kajian Tematik).” UIN Walisongo Semarang.v
- Prastiwi, W. D., & Setiyawan, H. (2016). Persepsi Konsumsi Susu Cair Masyarakat Di Daerah Perkotaan Dan Pedesaan (Perception Of Urban And Rural Communities In Consuming Fluid Milk). *Agromedia*, Vol 34 No I: 27–36.
- Riawati, Christy. (2014). Kualitas Permen Jeli Dengan Variasi Jenis Kefir. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya.
- Soeparno. (2015). Properti dan Teknologi Produk Susu. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Suhailah, L., & Santoso, T. (2018). Analisa Cemaran Bakteri Coliform Pada Susu Sapi Murni dengan Variasi Lama Penyimpanan Dalam Suhu Freezer dan Suhu Kulkas di Desa Wilayat Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Sains*, 8(5), 44–49.