



## SIARAN PERS

Untuk diterbitkan segera

### **Frisian Flag Indonesia Serukan Pentingnya Awali Hari dengan Kebaikan Susu Di Perayaan Hari Susu Sedunia dan Hari Susu Nusantara 2021**

- *Pagi hari jadi waktu tepat untuk bangun rutinitas sehat dan lengkapi fondasi gizi*
- *Riset: mereka yang terbiasa bangun dan mulai aktivitas di pagi hari terbukti lebih sehat secara mental*

**Jakarta, 2 Juni 2021** – Merayakan Hari Susu Sedunia dan Hari Susu Nusantara 2021 yang diperingati setiap tanggal 1 Juni, Frisian Flag Indonesia (FFI) kembali mengingatkan masyarakat akan manfaat dan kebaikan susu, khususnya dalam melengkapi asupan gizi di pagi hari. Seperti yang diketahui, pagi hari menjadi momen yang penting dalam menentukan kualitas hari seseorang. Memiliki rutinitas pagi yang baik dan terencana termasuk dengan merencanakan asupan yang terbaik, dapat berdampak pada kesiapan dan ketangguhan seseorang dalam menjalani hari. Hal ini disampaikan di acara e-talkshow yang menghadirkan narasumber **Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia, Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS; Psikolog dan Co-founder dari TigaGenerasi, Saskhya Aulia; Chef sekaligus Konsultan Kuliner, Nanda Hamdalah** serta **Corporate Affairs Director Frisian Flag Indonesia, Andrew F. Saputro**.

Sebuah penelitian yang dilakukan seorang Biologis bernama Christoph Randler menemukan bahwa orang-orang yang memaksimalkan waktu paginya memiliki karir yang lebih baik, dan lebih proaktif<sup>1</sup>. Dalam kaitannya dengan kesehatan, penelitian mengungkapkan bahwa orang yang sehat, terlibat dalam aktivitas kesehatan yang rutin<sup>2</sup>, dan pagi hari adalah waktu yang tepat untuk membangun rutinitas kehidupan sehat. Pagi hari bermanfaat untuk menanamkan kebiasaan baru yang baik; dan memulai hari dengan kebiasaan baik akan memotivasi seseorang membuat tindakan baik selanjutnya.

**Corporate Affairs Director Frisian Flag Indonesia, Andrew F. Saputro** menyatakan, “Peringatan Hari Susu Sedunia dan Hari Susu Nusantara menjadi momen yang tepat, untuk terus menyerukan kebaikan dan manfaat dari susu, khususnya sebagai asupan di pagi hari. Kami percaya, pagi hari menjadi momen penting yang akan menentukan kualitas hari yang dijalani seseorang. Dengan menanamkan kebiasaan baik dan didukung dengan asupan terbaik, masyarakat tentu dapat lebih siap meraih hari terbaik mereka. Bukan hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, kebaikan susu juga dapat berdampak pada kesejahteraan masyarakat - baik peternak sapi lokal sebagai pahlawan gizi nasional, maupun masyarakat umum yang jadi kian produktif dengan dukungan gizi baik dari produk susu berkualitas.”

Memulai hari dengan rutinitas pagi memiliki peran penting untuk menjaga pikiran lebih tenang sepanjang hari. Bangun lebih awal, dan meluangkan waktu untuk melakukan beberapa rutinitas baik akan berdampak pada kemampuan kita menguasai sisa hari. **Psikolog dan Co-founder dari TigaGenerasi, Saskhya Aulia** menjelaskan, “Membiasakan diri untuk bangun pagi memberikan kita waktu untuk mengawali hari dengan lebih tenang dan memiliki kesempatan lebih banyak untuk merencanakan hari serta memulai hari dengan lebih baik. Sebuah penelitian pada 2018 menemukan

<sup>1</sup> <https://hbr.org/2010/07/defend-your-research-the-early-bird-really-does-get-the-worm>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6378489/>



bahwa populasi yang terbiasa bangun dan mulai aktivitas di pagi hari terbukti lebih sehat secara mental<sup>3</sup>. Di tengah situasi yang penuh ketidakpastian dan menuntut banyak perubahan seperti saat ini, memiliki rutinitas pagi yang baik dan sehat akan berpengaruh pada kesiapan kita menjalani hari dan mengurangi berbagai kecemasan. Memulai hari dengan rutinitas baik seperti berolahraga, berdoa atau meditasi, juga mengonsumsi sarapan bergizi yang mudah dicerna, akan mendukung kesiapan dan ketenangan bukan hanya secara fisik, tapi juga emosional. Inilah mengapa, banyak penelitian yang menjelaskan bahwa orang-orang dengan rutinitas pagi yang baik dan sehat, cenderung lebih produktif dan memiliki emosi yang lebih positif dalam menjalani kehidupan mereka.”

Pentingnya mengawali hari dengan asupan bergizi dan kebaikan susu, juga ditekankan oleh **Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia, Prof. Dr. Ir. Hardinsyah**. “Penting bagi kita untuk memperhatikan asupan saat sarapan, sebagai fondasi gizi di pagi hari. Mengonsumsi zat gizi lengkap seperti dari susu, dapat memberi energi dan zat gizi berkualitas untuk aktivitas pagi. Susu juga mudah dikonsumsi dan diserap tubuh, serta dapat dipadukan dengan berbagai makanan lain. Susu mengandung protein, lemak, kalsium, vitamin A, B1, B2, B12, D, magnesium, potassium dan karbohidrat yang baik bagi tubuh”. Ditambahkan Prof. Hardinsyah, kandungan gizi yang lengkap, dengan format yang mudah dikonsumsi membuat susu menjadi salah satu sumber asupan bergizi baik yang cocok untuk melengkapi kebutuhan gizi harian bagi anak, remaja dan dewasa.

Bukan hanya baik untuk diminum secara langsung, berbagai format susu juga dapat diolah dan dipadukan dengan jenis asupan lain untuk meningkatkan rasa dan juga gizi dari asupan. **Chef sekaligus Konsultan Kuliner, Nanda Hamdalah** memaparkan, “Varian susu bubuk dapat digunakan untuk campuran tekstur penganan ringan, sebagai lapisan susu dan gula halus pada kue atau camilan. Taburan susu bubuk dapat meningkatkan tekstur dan warna sajian agar lebih menarik dan nikmat. Sedangkan pada format kental manis, tekstur *creamy* dan rasa yang nikmat dapat memperkaya rasa pada masakan. Dalam penggunaan susu kental manis yang perlu diperhatikan adalah takaran dalam pengaplikasiannya, untuk menemukan rasa dan tekstur yang pas dengan selera. Sementara susu cair siap minum, cocok digunakan untuk segala kesempatan, termasuk untuk sarapan. Susu cair bisa dimanfaatkan ke beragam kreasi olahan, misal membuat nasi kuning untuk sarapan tanpa santan, atau berbagai macam *milkshake* sehat yang cocok untuk pagi hari. Penggunaan berbagai format susu ini memberikan kemudahan dan kenikmatan dalam berbagai menu andalan keluarga.”

Sebagai perusahaan penyedia produk gizi berkualitas berbasis susu, FFI menghadirkan varian format produk susu terlengkap dan terjangkau; mulai dari susu cair, susu bubuk dan kental manis – yang hadir sebagai pilihan untuk dapat dinikmati dalam berbagai cara sesuai selera keluarga. “Kehadiran varian produk dari Frisian Flag Indonesia menjadi wujud upaya kami dalam menghadirkan rangkaian produk yang sesuai dan memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia. Sejalan dengan visi perusahaan yang kami usung *Nourishing by Nature*, kami berharap upaya kami untuk terus menyediakan dan menyerukan kebaikan susu sebagai asupan bergizi bagi masyarakat, dapat terus diresonansi dan diadopsi dalam kehidupan sehari-hari - sehingga mampu membantu meningkatkan jumlah konsumsi susu di Indonesia. Dengan demikian ke depan, kita dapat membantu menciptakan masyarakat yang Sehat, Sejahtera, dan Selaras, dimulai dari mengawali hari dengan kebaikan susu,” tambah **Andrew**.

\*\*\*

---

<sup>3</sup> <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/06/180614212658.htm>



**Untuk keterangan lebih lanjut, silakan menghubungi:**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Andrew F. Saputro</b><br/>Corporate Affairs Director<br/>Frisian Flag Indonesia<br/><a href="mailto:Andrew.saputro@frieslandcampina.com">Andrew.saputro@frieslandcampina.com</a><br/>08118300449</p> | <p><b>Rika Mayasari</b><br/>PR Consultant<br/>R&amp;R Public Relations<br/><a href="mailto:rika.novriadi@rikadanrekan.com">rika.novriadi@rikadanrekan.com</a><br/>0811103862</p> |
|--|--|

#### **Tentang Frisian Flag Indonesia**

PT Frisian Flag Indonesia (FFI) adalah salah perusahaan susu terdepan di Indonesia yang menyediakan produk bernutrisi untuk anak-anak dan keluarga dengan merek FRISIAN FLAG®, FRISO®, SUSU BENDERA®, dan OMELA®. FRISIAN FLAG® telah menjadi bagian dari pertumbuhan keluarga Indonesia sejak 1922.

Sebagai bagian dari FrieslandCampina, salah satu koperasi peternak sapi perah terbesar dunia yang berpusat di Belanda, FFI mengacu pada pengalaman global dan kemitraan jangka panjang dengan peternak sapi perah lokal, agar dapat menghadirkan sumber gizi terbaik yang diperoleh dari susu.

FFI mengoperasikan fasilitas produksi di Pasar Rebo dan Ciracas, Jakarta Timur, dengan berbagai portofolio produk seperti susu cair, susu bubuk, dan susu kental manis. Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi [www.frisianflag.com](http://www.frisianflag.com)

#### **Tentang FrieslandCampina**

Setiap harinya, FrieslandCampina menyediakan pangan kaya gizi kepada jutaan konsumen di seluruh dunia. Dengan jumlah pendapatan tahunan sebesar 11.1 miliar euro, menjadikan FrieslandCampina salah satu produsen susu terbesar di dunia. FrieslandCampina menyediakan produk bagi konsumen maupun profesional, memasok bahan baku bagi produsen produk gizi bayi & balita, maupun industri makanan dan sektor farmasi di seluruh dunia.

FrieslandCampina memiliki kantor cabang di 36 negara dengan lebih dari 100 fasilitas produksi dengan 23.816 karyawan, serta produk yang tersedia di lebih dari 100 negara. Perusahaan ini dimiliki secara penuh oleh Zuivelcoöperatie FrieslandCampina U.A, beranggotakan 16.995 peternak sapi perah yang tersebar di Belanda, Jerman dan Belgia, menjadikannya salah satu koperasi peternak sapi perah terbesar di dunia.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi [www.frieslandcampina.com](http://www.frieslandcampina.com).