

Siaran Pers

Frisian Flag Indonesia Gelar Diskusi Online #JagaGiziKita #JagaGiziMereka: Bangun Keluarga Kuat Indonesia dengan Gizi Seimbang, Aktif dan Bahagia

Jakarta, 29 April 2020 – PT Frisian Flag Indonesia (FFI) sebagai perusahaan produk bernutrisi menggelar diskusi bertajuk “Building Strong Family pas #DiRumahAja: Gizi Seimbang, Aktif dan Bahagia”, Rabu (29 April 2020) membahas pentingnya kesadaran menjaga dan meningkatkan kesehatan diri dan pikiran di tengah kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di DKI Jakarta dan sejumlah wilayah di Indonesia. Dalam diskusi daring kali ini, FFI menggandeng tiga orang pakar yaitu Ketua Pusat Kajian Gizi dan Kesehatan (PKGK) FKM Universitas Indonesia Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc., Ph.D, Psikolog Rosdiana Setyaningrum, MPsi, MHPEd, dan dokter, *influencer*, sekaligus pegiat olahraga dr. Falla Adinda.

Corporate Affairs Director FFI, Andrew F. Saputro mengatakan kondisi fisik dan psikologis menjadi poin penting di tengah berlangsungnya kebijakan PSBB. Pasalnya, PSBB menjadikan kita untuk mengubah pola kerja yang semula di kantor menjadi *work from home* maupun *school from home* bagi anak. Hal ini tentunya berdampak secara fisik, psikologis maupun pola asuh bagi keluarga di rumah.

“Melalui forum diskusi ini, FFI berharap dapat memberikan informasi bagaimana menyiasati pola asuh keluarga dibarengi kewajiban bekerja dari rumah bagi orangtua maupun sekolah dari rumah bagi anak. Hal ini tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi orangtua dan anak yang masing masing turut menyesuaikan kegiatan kesehariannya menjadi di dalam rumah. Selain pola asuh, FFI juga turut berbagi informasi mengenai asupan gizi seimbang dan gaya hidup sehat bagi seluruh keluarga Indonesia di saat penerapan PSBB ini. Hal ini tentunya sejalan dengan salah satu visi perusahaan yaitu menyediakan produk bernutrisi yang baik bagi keluarga Indonesia,” ujar Andrew.

Ketua Pusat Kajian Gizi dan Kesehatan (PKGK) FKM Universitas Indonesia Ir. Ahmad Syafiq, M.Sc., Ph.D menyatakan untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal dibutuhkan imunitas yang tangguh untuk dapat mendukung tubuh beradaptasi dengan berbagai macam virus dan penyakit. “Untuk menjaga imunitas, kita memerlukan beragam asupan gizi, salah satunya protein hewani yang tentunya dikonsumsi sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Protein hewani dengan kandungan asam amino esensial memiliki bermacam fungsi, salah satunya untuk memperbaiki sel yang rusak serta menjaga imunitas. Sumber protein hewani dapat ditemui dari berbagai sumber, misalnya susu dan telur,” jelas Ahmad Syafiq. Selain protein hewani, vitamin dan mineral serta air juga tidak boleh dilupakan.

Syafiq menambahkan bahwa susu, bersama dengan telur, merupakan salah satu sumber protein hewani terbaik karena mudah diserap tubuh dan komposisi asam amino esensialnya lengkap. Susu juga mengandung beberapa sumber zat gizi penting untuk mendukung berfungsinya sistem imun, seperti asam amino esensial, vitamin B6 (piridoksin), vitamin B12 (kobalamin), zinc, selenium, dan vitamin D3. Vitamin D3 sangat baik kita konsumsi di bulan puasa ini karena dapat membantu proses penyerapan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh saat kita berpuasa seharian penuh. Selain dari makanan, paparan sinar matahari pagi juga penting karena membantu mengubah pro vitamin D dalam tubuh kita menjadi vitamin D.

Namun, asupan gizi saja tidak cukup untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal. Kondisi raga yang baik berperan penting untuk menjaga kesehatan sehingga imunitas bekerja secara optimal. Hal ini dikatakan oleh seorang **dokter, *influencer* sekaligus pegiat olahraga dr. Falla Adinda**. Untuk tetap sehat dan bugar adalah tujuan utama Falla agar tetap bisa berperan sebagai dokter maupun seorang ibu. Menjaga kesehatan dengan berolahraga, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan menjaga higienitas tubuh setiap saat adalah faktor – faktor sangat penting bagi Falla untuk memastikan tubuh membangun sistem imun baik yang akan membantunya mengurangi resiko paparan virus ketika harus bertugas di luar rumah maupun bekerja dari rumah.

“Menerapkan gaya hidup sehat dan bersih menjadi semakin krusial dan saat ini harus menjadi gaya hidup kita. Dengan waktu di rumah yang lebih banyak saat tidak bekerja, kita punya lebih banyak waktu untuk berolahraga dengan gerakan-gerakan sederhana atau beraktifitas fisik bersama pasangan dan anak-anak,” Falla menyarankan keluarga Indonesia punya olahraga favorit yang bisa dilakukan bersama di rumah serta tambahnya mensosialisasikan menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan sesering mungkin adalah upaya untuk terhindar dari berbagai macam penyakit.

Psikolog Rosdiana Setyaningrum, MPsi, MHPed yang juga hadir dalam diskusi menambahkan tentang pentingnya kesehatan jiwa dan ketenangan pikiran dalam membentuk pribadi yang sehat fisik dan mental. Rosdiana menganjurkan orang tua mengelola stres dengan memperbanyak mengonsumsi berita baik. Orang tua juga harus aktif mendampingi anak-anak mengelola informasi secara proporsional dan tidak berlebih.

“Masyarakat kita memasuki situasi *a new normal* – hal yang sebelumnya tidak biasa, kini menjadi hal sehari-hari kita temui. Tinggal di rumah 24 jam, bekerja dan sekolah dari rumah, bertemu orang yang sama terus menerus, atau di beberapa keluarga bahkan harus diam di ruangan yang tidak terlalu luas - perubahan ini dan menjalankan kebiasaan baru berpotensi menimbulkan kejenuhan bahkan stres yang akan sangat mempengaruhi imunitas tubuh. Cara terbaik untuk menghindari stres ini adalah dengan mencari cara untuk menikmati kebiasaan baru ini dan mengubah cara berpikir. Banyaknya waktu bersama keluarga di rumah dapat disiasati dengan membuat *rule of game* baru dan disepakati bersama, melakukan apa yang kita sukai secara individual dan memilih kegiatan yang dapat dikerjakan bersama sehingga orang tua tidak stres dan anak-anak senang berada di dekat Ayah dan atau Bundanya.

Rosdiana menyarankan empat cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk menghindari stress, membentuk bonding antara anggota keluarga, dan membangun kebahagiaan di rumah, yaitu:

- 1) Mengajarkan anak untuk mandiri agar pekerjaan orang tua dapat terbantu;
- 2) Melakukan komunikasi dua arah yang terbuka antar anggota keluarga, kurangi penggunaan gadget dan biarkan anak bercerita kepada Anda dan ini akan membantu melatih kemampuannya menyampaikan gagasan;
- 3) Melakukan dan membangun kebiasaan baik bersama, seperti kebiasaan makan-makanan bergizi dan rutin minum susu, hingga memasak atau membersihkan rumah;
- 4) Membiasakan kedisiplinan dengan aturan bersama yang harus diikuti oleh orang tua dan anak-anak. Boleh juga ditambahkan apresiasi dan konsekuensi yang harus dibicarakan bersama terlebih dahulu.
- 5) Mencontohkan tingkah laku empati dan senang berbagi dengan beramal atau berdonasi untuk membantu anak-anak untuk lebih mensyukuri apa yang dia miliki. Rasa bahagia yang hadir di tengah keluarga adalah permulaan yang sangat baik untuk membangun keluarga kuat Indonesia.

Frisian Flag Indonesia akan terus sampaikan informasi baik bagi masyarakat Indonesia melalui rangkaian diskusi online bertajuk #JagaGiziKita #JagaGiziMereka lainnya untuk menghadirkan pakar mengangkat isu seputar gizi dan gaya hidup saat ini.

Untuk keterangan lebih lanjut, silakan hubungi:

<p>Andrew F. Saputro Corporate Affairs Director PT Frisian Flag Indonesia Andrew.saputro@frieslandcampina.com +62 8118300449</p>	<p>Sisi Suhardjo Public Relations Iris Jakarta Sisi.suhardjo@id.iris-worldwide.com +62818754229</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

Tentang FrieslandCampina

Setiap harinya, FrieslandCampina menyediakan pangan kaya gizi kepada jutaan konsumen di seluruh dunia. Dengan jumlah pendapatan tahunan sebesar 11.5 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 34 negara dengan 114 fasilitas produksi dengan 23.769 karyawan, serta produk yang tersedia di lebih dari 100 negara. Perusahaan ini dimiliki secara penuh oleh Zuivelcoöperatie FrieslandCampina U.A., beranggotakan 18.261 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.