

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang masalah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencakup berbagai tindakan dan kegiatan yang dilakukan sehari-hari oleh individu maupun masyarakat untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Menjaga pola makan bergizi dan rutin beraktivitas fisik merupakan dasar utama untuk mencapai tubuh yang sehat (Ariani, R & Riza, 2019). Meskipun demikian, masih banyak orang yang belum termotivasi untuk meluangkan waktu untuk menjalankan pola hidup sehat. Penerapan pola hidup sehat sejak dini sangat penting agar dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan tubuh dan kualitas hidup secara keseluruhan (Nurhayati dkk., 2023).

Minuman sehat adalah jenis minuman yang memberikan manfaat positif untuk mendukung pola hidup sehat (Halim dkk., 2023). Konsumsi rutin minuman sehat dapat meningkatkan dan menjaga daya tahan tubuh dengan memperbaiki sistem kekebalan tubuh. Minuman probiotik termasuk dalam kategori minuman sehat karena mengandung bakteri probiotik, seperti bakteri asam laktat, yang memberikan efek positif pada saluran pencernaan melalui kandungan nutrisinya yang baik (Pereira, 2018). Minuman probiotik juga dapat meningkatkan keseimbangan mikroflora usus dan menekan bakteri patogen, sehingga memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh (Rizal dkk., 2016).

Minuman probiotik termasuk dalam kategori minuman fermentasi, seperti yoghurt, yakult, kefir, kombucha, dan lainnya. Menurut Grand View Research (2017), minuman probiotik memiliki pasar global yang bernilai 13,65 miliar dolar AS pada tahun 2019 dan diperkirakan akan mengalami pertumbuhan tahunan gabungan sebesar 6% dari tahun 2020 hingga 2027. Salah satu jenis minuman probiotik tersebut adalah kombucha, yang dibuat melalui simbiosis bakteri dan ragi (SCOBY). Kombucha diketahui mengandung berbagai nutrisi seperti senyawa polifenol, asam organik, vitamin, asam amino, dan berbagai zat gizi mikro yang terbentuk selama proses fermentasi (Zubaidah & Kartikaputri, 2021).