



JOGJA SPORT LAND

10 KAMIS KLWION 30 OKTOBER 2025 | **Tribun Jogja**

Yusaku Yamadera



Sup Miso Jadi Andalan

■ Yusaku Yamadera Ungkap Resep Konsistensinya Jaga Pertahanan PSIM Yogyakarta

YOGYA, TRIBUN - Di balik ketangguhannya menjaga pertahanan PSIM Yogyakarta, Yusaku Yamadera ternyata punya "senjata rahasia" untuk menjaga performanya. Bukan suplemen atau program latihan khusus, melainkan semangat sup miso buatan tangannya sendiri.

Bek asal Jepang itu mengaku rutin memasak sup miso dua kali seminggu. Hidangan tradisional Jepang itu menjadi menu andalannya untuk menjaga kondisi fisik tetap prima sepanjang kompetisi BRI Super League 2025/2026.

"Saya memasak sup miso dua kali seminggu, dan biasanya bisa dimakan untuk dua sampai tiga hari. Saya suka memasak sendiri supaya tahu bahan yang saya gunakan dan seberapa banyak garam atau protein yang saya butuhkan," ujar Yusaku, Rabu (29/10). Kebiasaan memasak ini bukan

"Saya ingin mengontrol bahan makanan yang saya konsumsi. Itu penting agar kondisi tubuh saya tetap terjaga."

Selain menjaga kebugaran, kebiasaan memasak juga menjadi cara Yusaku untuk berhemat dan hidup mandiri. Ia mengaku jarang makan di luar, hanya sesekali untuk menghemat penghematan dan menyiapkan masa depan setelah pensiun dari sepak bola.

"Alasan lainnya supaya saya bisa berhemat. Saya tidak tahu kapan berhenti bermain profesional, jadi saya belajar hidup sederhana," kata pemain berusia 28 tahun itu.

Meski terbiasa dengan masakan Jepang, Yusaku juga punya ketertarikan pada kuliner lokal Indonesia. Salah satu yang jadi favoritnya adalah nasi goreng, meski ia belum berani mencoba memasaknya sendiri. "Saya suka nasi goreng, tapi saya belum tahu cara membuatnya," ujarnya. **(mur)**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 22 Juni 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005