

Pusat Penelitian
Makanan Tradisional, Gizi dan Kesehatan (PPMTGK)
Lembaga Penelitian
Universitas Negeri Makassar



UNM

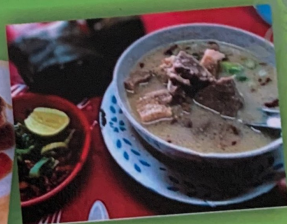


MAKASSAR

PROSIDING

Seminar & Workshop Nasional "Makanan Sehat untuk Kecantikan dan Kebugaran" & FESTIVAL MAKANAN TRADISIONAL

ISBN 978-602-18333-0-8



Sabtu **5 Mei 2012**
Di **TRANS STUDIO** Theme Park
Makassar

Didukung oleh :



PHRI Makassar

MAKANAN DAN FUNGSINYA PADA KESEHATAN REPRODUKSI

Andi Asmawati Azis

Jurusan Biologi FMIPA Universitas Negeri Makassar

Abstrak

Kesehatan reproduksi tidak sekedar mampu menghasilkan keturunan, melainkan sehat proses, sehat produk, terbebas dari penyakit/kecacatan, cerdas, tumbuh menjadi dewasa, hamil, melahirkan, menyusui sampai menopause. Untuk sehat harus didukung oleh pola hidup yang sehat termasuk olahraga yang teratur, makanan yang higienes, tidak merokok, tidak minum alkohol dan tidak menggunakan narkoba. Makanan adalah sumber energi jika berlebih menjadi beban bagi tubuh & jantung dan jika kurang bervariasi jenis dan jumlahnya membuat tubuh lemah, mudah terserang penyakit dan sulit berkonsentrasi. Berbagai makanan memiliki kandungan zat gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan serat yang bervariasi kualitas dan jumlahnya. Mengonsumsi karbohidrat kompleks bermanfaat untuk memperkuat sistem reproduksi, meningkatkan kesuburan. Sumber makanan tersebut adalah gandum, beras merah, jagung. Karbohidrat pada nasi putih dapat meningkatkan kadar gula darah dan hormone insulin yang dapat mencegah pembuahan. Bahan makanan untuk menambah kesuburan adalah: daging, ikan, telur, kacang-kacangan, buah, sayuran mentah, roti, biji-bijian, susu. Vitamin A memelihara kesehatan jaringan *epitel* diseluruh permukaan tubuh, daerah vital dan rahim. Vitamin A terdapat pada hati, telur, kuning telur, keju, mentega dan wortel. Vitamin B, B2 dan *asam folat* sangat diperlukan oleh tubuh, bila kurang vitamin B dapat terjadi infertilitas. Untuk mempersiapkan kehamilan dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin B lebih banyak seperti daun selada, daging, ayam, ikan, gandum, kacang-kacangan, pisang dan sayuran hijau. Vitamin C meningkatkan kesuburan, terutama pada pria. Makan makanan yang mengandung vitamin C 500 - 1000 mg/hari dapat meningkatkan kualitas sperma, mencegah aglutinasi dan kelainan morfologi. Vitamin C terdapat pada buah kiwi, strawberry, jeruk dan lada. Makanan sehat untuk reproduksi adalah makanan yang seimbang jumlah dan bervariasi terutama makanan yang alami seperti sayur, buah segar, daging kerang, telur, madu dan susu.

Kata Kunci: Makanan, kesehatan reproduksi

Abstract

Reproductive health is not only to produce offspring but healthy process, that include healthy product, free from disease/disability, intelligent, grown into adulthood, pregnancy, childbirth, breast-feeding until menopause. Health must be supported by healthy lifestyle including regular exercise, hygienist food, no smoking, no drinking alcohol and not using drugs. The excess foods that contain energy become a burden to the body and heart. On the other hand if it less varied types and numbers will make the body weak, susceptible to disease and difficult to concentrating. Various foods contain nutrients such as carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and fiber in different quality and amount. Eating complex carbohydrates is useful to strengthen the reproductive system, improve fertility. These sources are wheat, brown rice and corn. Carbohydrates in rice can increase blood sugar levels and insulin hormone that can propose conception. Foods to increase fertility are: meat, fish, eggs, nuts, fruit, raw vegetables, bread, grains, and milk. Vitamin A maintains epithelial tissues throughout the body surface and the vital areas of the uterus. Vitamin A found in liver,

eggs, egg yolks, cheese, butter and carrots. Vitamin B, B2 and folic acid is needed by the body, fertilization. Preparing for pregnancy is recommended to consume more foods that contain vitamin B such as lettuce, meat, chicken, fish, wheat, beans, bananas and green vegetables. Vitamin C increases fertility, especially in men. Eating foods containing vitamin C 500 - 1000 mg/day may improve sperm quality, prevent agglutination and prevent abnormalities. Vitamin C found in kiwi fruit, strawberry, lemon and pepper. Healthy food for reproduction is a balanced diet, especially the number and variety of natural foods such as vegetables, fresh fruit, shellfish, eggs, honey and milk.

Key words: food, reproduction health

A. Pendahuluan

Makanan dapat ditinjau dari berbagai sudut pandang seperti menurut agama, budaya, sains & kesehatan reproduksi. Menurut agama sejarah kehadiran pertama manusia di bumi bermula dari larangan untuk makan buah tertentu (Al Qur'an), Makan dan minumlah yang tayyibah dan halal, tapi jangan berlebih-lebihan (Hadist).

Makan setelah lapar dan berhenti sebelum kenyang. Makanan menurut budaya sering diartikan dengan berbagai simbol-simbol, peribahasa, dan adat istiadat misalnya "Katakan apa yang anda makan, saya katakan siapa anda", "makan tak makan yang penting ngumpul". Walaupun budaya seperti kelihatan semakin lapuk dan ditinggalkan oleh generasi kini, bahkan kesan individualistik semakin merebak seolah menyiratkan kata "Ngumpul tak ngumpul yang penting makan".

Makanan dalam bidang sains adalah sebagai sumber energy untuk berbagai aktivitas tubuh yang disadari ataupun aktivitas diluar kendali otak sadar. Makanan sebaiknya bervariasi, cukup dan seimbang. Makan berlebih menjadi beban bagi tubuh dan jantung, sedangkan makan yang kurang bervariasi jenis dan jumlah membuat tubuh lemah, mudah terserang penyakit & sulit berkonsentrasi.

B. Pembahasan

Berbagai fakta antara Makanan dan Kesehatan reproduksi yang dapat mengecoh bahwa orang miskin, kurus, kelaparan dapat melahirkan banyak anak seperti di Negara Afrika, Ethiopia dan Indonesia, sedangkan penduduk yang kaya, mampu membiayai hidup, pendidikan dan memberi fasilitas yang memadai, sehat jasmani mempunyai sedikit anak seperti di Negara Arab, Australia, dan Singapura. Kesehatan reproduksi tidak sekedar mampu menghasilkan keturunan, melainkan sehat proses, sehat produk, terbebas dari penyakit/kecacatan, cerdas, tumbuh kembang menjadi remaja, dewasa, kawin. hamil, melahirkan, menyusui dan menopause.

Beberapa hasil penelitian yang mengemukakan bahwa dari sejumlah laki-laki dewasa yang menjadi sampel penelitian mempunyai kualitas sperma yang sangat rendah bila dilihat dari segi jumlah (tingkat kepadatan), motilitas dan viabilitas. Kondisi tersebut terjadi karena pola makan laki-laki tersebut tidak teratur, jumlah variasinya sangat terbatas, bahkan yang dominan adalah mie instan dan telur. Adapun konsumsi makanan segar, sayur dan buah sangat jarang. Untuk memulihkan kondisi tersebut maka dilakukan perbaikan pola makan dengan menyajikan makanan secara

teratur, bervariasi, memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan reproduksi melalui pemberian makanan "lima sehat sempurna" selama enam bulan, secara signifikan terjadi perbaikan peningkatan kualitas dan jumlah spermatozoa (Ediman, 2011).

Bagi laki-laki dan wanita yang hendak berumah tangga, harus memperhatikan makanan yang di konsumsi untuk kesehatan reproduksinya. Kandungan gizi makanan berpengaruh pada kualitas sperma dan cairannya (semen). Telah dilakukan sebuah penelitian yang mengungkapkan asam lemak jenuh dapat menurunkan kualitas semen.

Penelitian pada 99 responden laki-laki, sebanyak 71 % mengidap obesitas. Pada laki-laki obesitas tersebut ditemukan jumlah lemak lebih tinggi dibanding kuantitas spermanya. Laki-laki yang sering mengonsumsi asam lemak jenuh tinggi, jumlah spermanya lebih sedikit 35 % dibanding yang jarang mengonsumsinya. Asam lemak jenuh sifatnya stabil atau tidak mudah bereaksi, jadi kalau lemak jenuh berkumpul di tubuh bakal sulit luruh kendati dengan pembakaran lemak sekalipun. Berbeda dengan asam lemak tak jenuh yang sifatnya tidak stabil, mudah diluruhkan sehingga bisa cepat hilang dari tubuh.

Makanan yang mengandung asam lemak jenuh adalah jeroan, daging hewan, produk makanan olahan dalam kemasan misalnya susu, gorengan, kripik, kue manis dan santan. Sedangkan makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh terdapat pada ikan, kacang-kacangan, alpukat, dan minyak zaitun. Asam lemak tak jenuh disebut lemak sehat yang mengandung asam lemak omega-3, terdapat paling tinggi pada minyak ikan. Asam lemak omega-3 membuat kualitas sperma lebih baik dibandingkan yang kurang asupan omega-3.

"Jika pria obesitas membuat perubahan pada pola makan dengan mengurangi jumlah lemak jenuh dan meningkatkan asupan omega-3, dapat meningkatkan kesehatan reproduksinya" (Jill Attaman, TT). Asam lemak jenuh tak hanya memperburuk kualitas sperma, bahaya lain yakni serangan penyakit kardiovaskular yang melibatkan pembuluh darah arteri dan vena. Oleh sebab itu perlu mengatur makanan yang dikonsumsi, demi kesehatan sperma dan jantung.

Neil (2001) untuk menambah kesuburan dengan mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, buah, sayuran mentah, roti, sereal, biji-bijian, gandum, spageti, beras merah, susu. Meningkatkan kesuburan dapat dilakukan dengan berbagai cara, selain menjaga kesehatan reproduksi, selektif memilih makanan. Gaya hidup tidak sehat dan kebiasaan buruk dapat mempengaruhi kesuburan pada wanita sehingga sulit untuk hamil. Guna meningkatkan kesuburan, pola makan sehat menjadi sebuah keharusan. Selain itu, menghilangkan kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol yang mengganggu kesehatan.

Cara alami meningkatkan kesuburan dengan mengonsumsi makanan sehat, segar, alami, bervariasi. Makanan olahan meningkatkan tekanan darah yang dapat mempengaruhi sistem tubuh. Mengonsumsi karbohidrat kompleks, bermanfaat untuk memperkuat sistem reproduksi yang lemah, terdapat pada roti gandum, beras merah dan jagung. Karbohidrat pada roti olahan, nasi putih dapat meningkatkan kadar gula darah dan insulin yg dapat mengganggu hormon reproduksi, sehingga menunda atau mencegah pembuahan.

Mengonsumsi biji-bijian minimal sekali sehari untuk meningkatkan system reproduksi. Sayuran hijau adalah sumber yang kaya vitamin dan protein. Olehnya itu setiap orang harus mengonsumsi protein nabati dan sayuran berdaun, kacang-kacangan, bayam, brokoli dan asparagus. Bayam kaya akan asam folat sehingga menjadi makanan wajib bagi wanita yang ingin meningkatkan kesuburan reproduksinya. Seluruh sayuran hijau juga bermanfaat untuk meningkatkan pembentukan sel darah dan menjaga kesehatan.

Konsumsi protein hewani seperti daging ikan, daging sapi atau ayam tanpa lemak juga bermanfaat bagi kesuburan wanita. Jenis makanan tersebut biasa disebut makanan kesuburan. Protein hewani yang kaya akan zat besi merupakan cara alami untuk meningkatkan kesuburan. Konsumsi protein hewani secukupnya untuk menghindari asupan zat besi yang berlebihan.

Menurut peneliti, asupan zat besi yang berlebihan dapat menurunkan kualitas sistem reproduksi. Susu berfungsi untuk mempermudah mendapatkan kehamilan dan menunjang kebugaran. Kalsium dan zat besi dalam produk susu secara efektif memperkuat tulang, meningkatkan kesuburan dan membuat tubuh tetap energik.

Kalsium merupakan nutrisi penting bagi perempuan dalam semua tahap kehidupan. Ibu hamil harus mendapatkan cukup kalsium untuk perkembangan tulang bayi dan menjaga kalsium tubuhnya, untuk meningkatkan kesuburan, membantu sistem reproduksi berfungsi lebih efisien. Kalsium dari makanan: susu, yogurt, es krim, keju. Wanita yang bersiap untuk hamil harus memenuhi sekitar 1.000 miligram kalsium

per hari, setara dengan sekitar 8 gelas susu. Produk susu yang dikonsumsi sebaiknya yang tinggi lemak untuk meningkatkan kesuburan sedangkan susu rendah lemak tidak memiliki efek positif terhadap kesuburan. Jika berat badan normal dapat mengonsumsi susu tinggi lemak satu gelas perhari.

Asam Lemak Esensial sangat penting untuk memproduksi sperma, terdapat pada minyak bunga matahari, minyak sayur dan kacang-kacangan. Phytoestrogen kandungan senyawa kimia yang berasal dari tumbuhan, baik untuk memelihara hormon estrogen pada wanita, melindungi terhadap kanker prostat, kanker lainnya, serta dapat mencegah terjadinya tumor, dapat ditemui pada kacang kedelai dan olahannya.

Buah dan sayuran yang tinggi akan antioksidan dapat menurunkan resiko terhadap kanker serviks, dapat menetralkan zat berbahaya yang diproduksi tubuh, terdapat pada plum, ginseng, adas manis, bawang merah, bawang putih, wortel, jahe dan terong. Vitamin E, menghasilkan antioksidan yang kuat untuk melindungi ovum dari kerusakan, terdapat pada minyak biji bunga matahari, kacang-kacangan, biji-bijian, margarin, gandum, alpukat dan beberapa jenis minyak sayur.

Vitamin untuk menjaga kesehatan reproduksi dan libido seperti: Vitamin A, memelihara kesehatan jaringan *epitel*. diseluruh permukaan tubuh, permukaan daerah vital dan rahim pada wanita. Vitamin A didapat pada hati, telur, kuning telur, keju, mentega dan wortel. Vitamin B, B2 dan *asam folat* sangat diperlukan oleh tubuh, kekurangan vitamin ini berkaitan dengan infertilitasi. Bagi yang ingin hamil dianjurkan mengonsumsi makanan lebih banyak daun selada, daging, ayam, ikan,

gandum, kacang-kacangan, pisang dan sayuran hijau. Vitamin C, meningkatkan kesuburan, terutama pada pria. Makan makanan yang mengandung vitamin C 500 - 1000 mg/ hari dapat meningkatkan kualitas sperma, mencegah 'aglutinasi' /kelainan pada sperma. Vitamin C dapat ditemui pada buah kiwi, strawberry, jeruk dan lada.

Zinc, meningkatkan libido dan produksi sperma dan dapat menunda datangnya masa menopause pada wanita (Saparenan, 2011). Kekurangan nutrisi ini beresiko menurunnya gairah bercinta pada wanita dan rendahnya sperma yang diproduksi oleh laki-laki (Ediman , 2010).

Zinc bisa didapat pada jenis kerang terutama pada tiram, roti gandum, beras merah, sayuran hijau, daging merah dan kalkun. Selenium, jenis mineral sangat penting untuk melindungi kesehatan sperma dan ovarium, terdapat pada daging, jeroan, beras merah, dan bubur gandum. Manganese membantu metabolisme hormon estrogen, kekurangan magnesium dapat mengurangi kesuburan pada wanita. Bayam, teh, gandum, sereal gandum, kismis, nanas, kacang-kacangan, dan kacang polong sebagai sumber manganese.

Telur merupakan kapsul gizi super kuat yang secara dramatis dapat meningkatkan kesehatan reproduksi. Telur kaya akan vitamin, protein dan kolin. Asupan kolin sangat dibutuhkan sebelum dan saat kehamilan karena meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyerap asam folat. Asam folat sangat penting selama tahap prakonsepsi dan awal kehamilan untuk mencegah bayi lahir cacat saraf seperti spina bifida. Makan satu telur/hari dapat meningkatkan kadar kolin yg cukup untuk meningkatkan penyerapan asam folat dua kali lipat. Omega-3 memiliki efek yang sangat besar pada peningkatan kesuburan,

meningkatkan kualitas sperma dan ovum. Omega-3 ditemukan pada minyak zaitun. Madu paling kaya akan zat gizi, utk kesehatan dan kebugaran (Al Qur'an).

Yaktiworo *et al* (2009) variabel yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja putri adalah a) frekuensi makan makanan utama, b) kebiasaan makan buah, lauk hewani, jajan di sekolah dan di luar sekolah, kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas, asam saat haid. Frekuensi makan makanan utama berhubungan positif dengan banyaknya haid yang normal.

Makanan yang tidak bisa dikonsumsi wanita hamil, seperti cafein, mengurangi minum copi bagi ibu-ibu yang sudah terlanjur suka, karena dapat mempengaruhi berat badan bayi, dapat memicu keguguran. Minuman beralkohol dapat menyebabkan kelainan perkembangan pada janin. Makan daging mentah (sushi), telur ayam setengah masak, hati ayam dapat menyebabkan diare. Makan ikan tuna atau ikan berukuran besar yang mengandung merkuri yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada saraf .

C. Penutup

1) makanan untuk kesehatan reproduksi adalah makanan yang seimbang jumlahnya dan bervariasi jenisnya, 2) Kembali kepada makanan yang alami ; sayur dan buah segar, daging kerang, 3) madu dan susu adalah makanan utama bukan sekedar sumber makanan pelengkap, 4) Oleh sebab itu perlu mengatur makanan yang dikonsumsi, demi kesehatan sperma dan jantung.

D. Daftar Pustaka

Azis A.A. Chalid M.T. Djuanna A.A. (2010) Kesehatan Reproduksi pada pasangan Usia Subur . Makalah pada seminar Antar Suku Melayu (Malaysia, Indoneisa, Thailand) di Makassar.

Ediman F., (2011) Pengaruh pemberian kerang anakdara pada kualitas spermatozoa. Disertasi Doktor FKU Universitas Hasanuddin.

Jill Attaman (TT). Endokrinologi Reproduksi, Massachusetts, Amerika Serikat, Timesofindia.

Safaraenan, (2011) Pengaruh pemberian kerang anakdara untuk menunda masa menopause pada daerah pesisir Sulawesi Tenggara. Disertasi Doktor FKU Universitas Hasanuddin.

Yaktiworo Y.Mellova A.Iskandar M (2009) Kebiasaan makan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja putrid di kabupaten Bogor. Jurnal Gizi dan Pangan, November 2009 4(3):132-139.

<http://health.okezone.com/read/2012/04/30/484/620893/makanan-makanan-ini-ampuh-tingkatkan-kesuburan-wanita>

<http://www.ruanghati.com/2012/04/13/ops-makanan-berlemak-pengaruh-kualitas-sperma-pria-lho/>

<http://www.kesehatanreproduksi.com/forum/index.php/topic,6083.msg6732.html?PHPSESSID=89da3e6ec5907a5f5c79d8a44c73c4d4#msg6732>

file:///C:/forum/topic/83-makanan yang harus dihindari saat hamil.

[http://health.konpas.com/read/2011/06/28/10411418/5.Makanan penunjang kesuburan.](http://health.konpas.com/read/2011/06/28/10411418/5.Makanan_penunjang_kesuburan.)