



Benarkah Konsumsi Suplemen Protein akan Membuat Tubuh Lebih Berotot?

Aktivitas Fisik

👤 [Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), dr. Gilang Pradipta Permana, dr. Daniel](#) 🕒 [2023-01-25](#)

Pembentukan otot memang bukan hal yang mudah, sehingga tak jarang seseorang akan berusaha untuk mencoba berbagai cara untuk membentuk otot di tubuhnya dengan maksimal. Sebagian pun masih mempercayai pendapat yang menyampaikan bahwa cara terbaik untuk mendapatkan massa otot dengan cepat adalah dengan mengonsumsi suplemen protein. Apakah memang benar anggapan yang beredar tersebut?

Protein memang memegang peran penting dalam proses sintesis dan pertumbuhan otot pada tubuh manusia. Salah satunya adalah untuk perbaikan sel otot setelah melakukan latihan fisik. Memang benar bahwa mengonsumsi protein setelah sesi latihan kekuatan dapat meningkatkan pertumbuhan otot, meskipun tidak ada kaitan antara jumlah protein dan jumlah otot yang diperoleh.

Kebutuhan Asupan Protein Untuk Pembentukan Otot

Secara umum, jumlah protein yang direkomendasikan pada individu sehat adalah 0,8 g/kgBB/hari. Berbeda dengan individu yang berlatih menguatkan otot, kebutuhan protein meningkat menjadi berkisar 1,6–2,0 g/kgBB/hari.

Pada individu yang melakukan latihan kekuatan otot, konsumsi protein dari asupan makanan sehari-hari seringkali dirasakan masih kurang, sehingga banyak orang yang mengonsumsi tambahan suplementasi protein seperti whey dan kasein untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Terlebih dengan adanya kepercayaan di komunitas olahraga bahwa protein perlu dikonsumsi dalam jumlah besar untuk membangun otot, atau suplemen protein akan membuat pembentukan otot lebih efektif dibandingkan dengan protein yang terdapat dalam makanan.

Suplementasi Protein

Pada saat ini, terdapat berbagai jenis suplemen protein yang beredar di pasaran. Sebagian besar suplemen tersebut dibuat dari sumber yang alami, misalnya produk peternakan, telur, atau tanaman. Beberapa istilah yang populer seperti protein whey, kasein, atau protein kedelai (soy).

Konsentrat protein susu mengandung whey dan kasein. Whey adalah protein yang didapat dari zat sisa susu yang sudah melewati proses pengolahan keju.⁴ Protein whey memiliki kandungan asam amino valin, leusin, dan isoleusin yang tinggi dan telah terbukti memiliki efek meningkatkan pembentukan otot.^{4–6} Kasein adalah protein utama dari susu sapi. Protein kedelai dapat berasal dari tepung kedelai, konsentrat kedelai, dan kedelai isolat. Protein albumin dari telur juga digunakan dalam berbagai produk.

lewat peningkatan massa dan kekuatan otot. Peningkatan massa otot yang disertai kadar lemak tubuh yang rendah inilah yang akan memberikan kesan kekar atau “berotot”.

Agar otot tumbuh, tubuh harus memiliki jumlah protein yang lebih daripada jumlah yang dipecah. Jika seseorang tidak mengonsumsi asupan protein yang cukup, maka tubuh memecahkan protein yang ada pada otot untuk menghasilkan asam amino yang diperuntukkan bagi fungsi tubuh lain yang lebih penting.

Peran suplemen protein untuk membuat individu tampak lebih “berotot” tidak lepas dari perannya sebagai zat utama regenerasi otot. Proses perbaikan otot yang lebih cepat akan membuat otot seseorang lebih tahan terhadap beban latihan yang lebih berat. Suplemen protein dapat bermanfaat untuk proses pembesaran otot dengan adanya dukungan dari sumber energi (karbohidrat dan lemak) serta program latihan fisik yang tepat.

Hal-hal yang Perlu Menjadi Perhatian

Beberapa prinsip yang harus dipahami tentang pemenuhan kebutuhan protein dengan cara yang benar agar dapat memberikan manfaat optimal adalah:

1. Tidak ada bukti bahwa konsumsi suplemen protein paling efektif dalam pembentukan otot dibandingkan dengan protein yang terdapat dalam makanan.
2. Dalam membuat tubuh menjadi kekar atau berotot, bukan hanya diperlukan asupan protein yang cukup, tetapi juga asupan nutrisi lainnya harus terpenuhi dan perlu latihan fisik yang sesuai.
3. Kebutuhan protein ini diutamakan melalui asupan protein secara alami melalui makanan yang dikonsumsi seperti daging, telur, kacang-kacangan.
4. Konsumsi tambahan protein dalam bentuk suplemen dengan tujuan membantu meningkatkan massa otot diperbolehkan dengan tetap memperhatikan kebutuhan asupan protein harian setiap individu, yaitu sekitar 0,8–2,0 g/kgBB/hari.

Segera berkonsultasi dengan dokter olahraga ketika akan memulai latihan kekuatan otot dan sebelum mengonsumsi suplemen protein, sehingga dapat dilakukan pengkajian dan pengaturan latihan yang sesuai dengan kondisi fisik masing-masing.

Dengan berolahraga yang benar akan didapatkan badan bugar, jiwa sehat, dan energi yang bertambah

Olahraga adalah raja dan gizi adalah ratu.

Menggabungkan keduanya akan mendapatkan sebuah kerajaan.

MDK Farmakologi Olahraga 2022/2023 – Program Pendidikan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga