

Kolagen dan Kesehatan Kulit, Mitos atau Fakta?

Oleh: Dian Wijayanti, S.Tr.Gz, RD

Dietisien di Rumah Sakit Umum Daerah Sleman

Pendahuluan

Kesehatan kulit dipengaruhi oleh berbagai zat gizi yang terkandung dalam makanan, diantaranya protein, karbohidrat, vitamin A dan vitamin C, yang harus dikonsumsi dalam jumlah yang tepat dan seimbang. Selain itu, kesehatan kulit juga terkait erat dengan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Kualitas makanan dan kesehatan tubuh berperan besar dalam menentukan kesehatan kulit [1].

Kolagen adalah jenis protein penting dalam kulit manusia. Kolagen bekerja bersama dengan protein lain, yaitu elastin dan asam hialuronat, berfungsi memberikan struktur dan kekuatan pada berbagai bagian tubuh, seperti tendon (yang menghubungkan otot dengan tulang), kulit, dan gigi. Dalam tubuh manusia, kolagen adalah jenis protein yang paling banyak. Kolagen berperan sebagai perekat yang menjaga jaringan tubuh tetap kuat. Jadi, kolagen adalah protein penting yang membuat kulit tetap kencang dan tubuh tetap sehat dan kuat [2].

Bahan makanan yang mengandung kolagen antara lain daging, ikan, tulang, kulit, lobster, kepiting, dan udang. Bagian sapi dan ayam yang mengandung banyak kolagen adalah kulit ayam, tendon, atau jaringan ikat, sedangkan kulit ikan adalah bagian ikan yang kaya akan kandungan kolagen. Kaldu tulang yang dibuat dari tulang ayam atau tulang sapi adalah sumber kolagen yang baik, karena proses memasak dalam waktu yang lama akan melepaskan kolagen ke dalam kaldu. Asupan vitamin dan mineral yang cukup akan mendukung produksi kolagen di dalam tubuh, terutama vitamin C, yang terdapat dalam jeruk, stroberi, dan sayuran hijau. Vitamin C sangat penting dalam membantu tubuh memproduksi kolagen secara lebih efisien.

Kolagen mengandung asam amino yang diperlukan untuk sintesis serat kolagen, elastin, dan asam hialuronat secara alami, yang akan menghambat tanda-tanda penuaan kulit seperti hilangnya elastisitas, timbulnya kerutan, kekenduran kelopak mata, dan munculnya kantung di bawah mata. Dengan bertambahnya usia, kadar kolagen dalam tubuh juga berkurang, yang mengakibatkan timbulnya gejala penuaan kulit seperti kerutan, penurunan elastisitas kulit, dan penampilan tekstur kulit yang tidak rata. [3].

Kolagen adalah seperti "bahan bangunan" penting dalam kulit kita yang membantu menjaga kulit tetap kencang dan mencegah tanda-tanda penuaan. Saat mengonsumsi kolagen, tubuh memecahnya menjadi bagian-bagian kecil yang disebut peptide, lalu mengirimkannya ke kulit. Kolagen membantu kulit tetap kencang dan mengurangi keriput, mata yang kendur, dan tanda-tanda penuaan lainnya. Pada proses menua, tubuh cenderung menghasilkan lebih sedikit kolagen, sehingga terlihat perubahan pada kulit.

Mitos Seputar Kolagen dan Kesehatan Kulit

Mitos 1: Konsumsi Suplemen Kolagen akan Menghilangkan Keriput Sepenuhnya

Konsumsi suplemen kolagen tidak akan sepenuhnya menghilangkan keriput. Walaupun kolagen membantu kulit tetap kencang dan mengurangi keriput, suplemen kolagen tidak akan membuat keriput menghilang sama sekali.

Proses penuaan kulit adalah hal yang alami dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti genetika, sinar matahari, kebiasaan merokok, pola makan, dan perawatan kulit. Suplemen kolagen mungkin membantu memperbaiki kondisi kulit dan mengurangi keriput, terutama jika tubuh mengalami kekurangan kolagen. Namun, hasilnya berbeda-beda untuk setiap orang.

Mitos 2: Semua Sumber Kolagen Sama Manfaatnya

Semua sumber kolagen tidak sama dalam hal manfaat gizi. Kolagen bisa ditemukan di berbagai makanan, tapi kualitas dan jenisnya berbeda. Beberapa makanan mengandung kolagen yang lebih bermanfaat untuk tubuh dibandingkan yang lain.

Contohnya, daging sapi atau ayam mengandung kolagen yang baik untuk tubuh kita, dan tubuh kita bisa dengan mudah menyerapnya.

Mitos 3: Mengonsumsi Makanan yang Kaya Kolagen Saja Sudah Cukup untuk Merawat Kesehatan Kulit.

Makanan yang mengandung banyak kolagen dapat membantu kulit tetap sehat. Kolagen adalah bahan penting dalam kulit yang membantu menjaga kekencangan dan elastisitas kulit. Tetapi selain makanan, perlindungan dari sinar matahari berlebihan, minum air yang cukup, makan makanan sehat, dan menghindari merokok serta alkohol juga penting untuk menjaga kulit tetap sehat. Jadi, meskipun makanan kaya kolagen bisa membantu, merawat kulit dengan baik, perhatikan juga hal-hal lainnya.

Mitos 4: Semua Orang Memerlukan Suplemen Kolagen

Tidak semua orang perlu mengonsumsi suplemen kolagen. Kebutuhan akan suplemen kolagen tergantung pada berbagai faktor, seperti usia, pola makan, kondisi kesehatan, dan tujuan kesehatan masing-masing. Ada yang menggunakan suplemen kolagen untuk tujuan tertentu, seperti meningkatkan kesehatan kulit, rambut, atau kuku, atau mendukung kesehatan sendi. Namun, ada juga yang dapat memenuhi kebutuhan kolagen melalui konsumsi makanan sehat yang kaya akan protein, seperti daging, ikan, telur, dan produk susu.

Pola Makan yang Membantu Produksi Kolagen

Pola makan yang mendukung produksi kolagen mencakup makanan yang kaya akan nutrisi yang diperlukan untuk sintesis kolagen, yaitu protein, vitamin C, Zinc (seng) dan Cuprum (tembaga).

Makanan yang mengandung nutrisi penting untuk produksi kolagen antara lain daging ayam, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan. Daging ayam dan ikan merupakan sumber protein dan asam amino yang diperlukan untuk produksi kolagen. Kacang-kacangan mengandung tembaga, seng, dan asam amino. Sayuran hijau seperti bayam dan kangkung mengandung vitamin C dan zat besi, sedangkan buah-buahan seperti jeruk dan mangga kaya akan vitamin C yang mendukung sintesis kolagen. Dengan memasukkan makanan-makanan ini dalam pola makan seimbang, akan mendukung produksi kolagen dan memelihara kesehatan kulit.

Kesimpulan

Kesehatan kulit dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, terutama protein, vitamin, dan mineral yang membantu menjaga kulit tetap kencang. Kolagen, yang ada dalam daging, ikan, tulang, dan makanan laut, berperan penting dalam mencegah penuaan kulit. Suplemen kolagen tidak akan menghilangkan keriput sepenuhnya, dan kualitas kolagen yang dikonsumsi mempengaruhi manfaatnya. Perlindungan dari sinar matahari, minum air yang cukup, makan sehat, dan gaya hidup sehat juga penting untuk menjaga kulit sehat. Tidak semua orang perlu suplemen kolagen, karena makanan sehat juga mendukung produksi kolagen. Pola makan yang baik dan perawatan kulit yang tepat dapat menjaga kesehatan kulit dan melawan penuaan. Jadi, mari perhatikan makanan dan perawatan kulit agar kulit tetap muda dan sehat.

Daftar Pustaka

- [1] I. Witari, A. Yulastri, and U. N. Padang, "JGK-Vol.15, No.2 Juli 2023," vol. 15, no. 2, pp. 290–299, 2023.
- [2] K. Kirana, "ORAL COLLAGEN AND AGING: A REVIEW Karunisa Kirana Universitas Muhammadiyah Malang," vol. 9, no. 2, pp. 235–249, 2023.
- [3] C. A. Jap, A. S. Pertiwi, J. Andrew, F. Kedokteran, and U. Tarumanagara, "Efikasi Suplementasi Kolagen Dalam Mencegah Tanda Penuaan Claudia," *Heal. Inf. J. Penelit.*, vol. 15, pp. 1–11, 2023, [Online]. Available: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp%0AHIJP>