

# Susu untuk Pertumbuhan: *is it overrated?*

dr. Reyner Valiant Tumbelaka, M.Ked.Klin., Sp.OT

Susu, produk yang dikenal sejak zaman purbakala dan terus dikonsumsi hingga saat ini. Diyakini memiliki manfaat segudang, (terlalu) banyak yang beranggapan bahwa mengonsumsi susu banyak-banyak dapat membuat seorang anak dapat tumbuh menjadi tinggi besar. Pada akhirnya yang kita lihat ada di antara dua, tumbuh ke atas, atau tumbuh ke samping. Atau bisa jadi keduanya.

Dulu negara kita pernah mengenal istilah "4 sehat 5 sempurna", dan poin ke lima yang menyempurnakan adalah susu. Tentunya ada alasan kuat mengapa istilah ini diganti menjadi "Gizi seimbang", salah satunya karena konsep ilmu dan permasalahan gizi terkini sudah jauh berubah.

Komersialisasi susu serta produk yang berhubungan seringkali berlebihan. Saya sendiri masih ingat jelas sebuah iklan susu beberapa tahun lalu yang menampilkan adegan seorang anak minum susu segelas dan tak sampai matahari terbenam di tayangan iklan itu tubuhnya langsung menjadi jauh lebih tinggi dan *jago* di lapangan basket, seolah menunjukkan susu adalah jawaban instan segala doa untuk pertumbuhan (dan bahkan kemahiran olahraga).

## Susu dan Nutrisi untuk Pertumbuhan

Susu mengandung makronutrien dan mikronutrien yang baik untuk tubuh, di dalam satu gelas susu (*plain*) (220 ml), terdapat sekitar 122 kalori; 4,8 gram lemak; 115 mg natrium; 12 gram karbohidrat; 12

gram gula; 8 gram protein; dan 293 kalsium.

Selain itu, susu juga mengandung beragam vitamin dan mineral lainnya yang baik untuk tubuh. Kandungan spesifik yang berfungsi untuk pertumbuhan antara lain: Protein, Vitamin B, Vitamin D, Fosfor, Kalsium, dan IGF-1.

Kandungan spesifik inilah yang banyak bermanfaat untuk pertumbuhan, dan tentu saja kandungan di atas tidak hanya ditemukan di dalam susu, namun dari produk pangan dan minuman lainnya, tapi tentu saja susu adalah pilihan yang ringkas serta praktis untuk pemenuhan nutrisi-nutrisi penting di atas.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, dalam 100 gram susu sapi cair dalam kemasan memiliki kandungan lemak 3,5 gram dan kolesterol 11 mg, dan dalam 100 gram susu bubuk *full cream* memiliki kandungan lemak 30 gram dan kolesterol 85 mg. Batas konsumsi lemak sendiri per hari dari sumber yang sama adalah di angka 67 gram lemak per hari. Kandungan gula dan lemak yang ada, susu jika diberikan berlebihan akan mengganggu kesehatan, baik yang tampak dari jauh (obesitas) maupun dari dekat (jerawat)

## Susu di Usia Pertumbuhan

Susu adalah produk pertama yang dikonsumsi manusia, dan diteruskan secara eksklusif hingga berusia 6

bulan. Tentu saja yang dimaksud adalah air susu ibu, bukan ibu sapi. Namun pada hal tertentu dengan sangat terpaksa ASI diganti dengan susu formula. Hal ini membuktikan peran susu sangatlah esensial bahkan sejak kita dilahirkan.

Dilihat dari masa pertumbuhan, wanita akan mencapai puncak pertumbuhan tingginya dua tahun setelah dimulainya masa pubertas. Ini terjadi sekitar usia 14-16 tahun. Berbeda dengan wanita, pria umumnya terlihat lebih tinggi ketika masa anak-anak. Namun, ketika memasuki masa remaja, wanita terlihat lebih tinggi dan besar dibanding pria. Ini karena wanita lebih cepat mengalami pubertas. Laki-laki biasanya memasuki masa pubertas pada usia 11-14 tahun. Ketika pertumbuhan tinggi wanita mulai melambat, pria justru sedang pesat. Pada usia 16-19 tahun, laki-laki akan mencapai puncak pertumbuhan tingginya. Hal yang sangat tidak biasa terjadi apabila seseorang masih bertambah tinggi setelah umur 19 tahun.

WHO sendiri membuat grafik pertumbuhan hingga menyentuh



usia 19 tahun. Dalam rentang usia inilah nutrisi yang terkandung dalam susu spesifik untuk pertumbuhan memiliki peran yang sangat penting.

## Pertumbuhan Manusia

Selain nutrisi, hal-hal yang sangat mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan antara lain:

### • Adanya Lempeng Epifisis

Pertumbuhan tinggi tubuh manusia dipengaruhi oleh lempeng epifisis atau lempeng pertumbuhan, suatu area khusus pada tulang rawan yang berada di ujung tulang panjang manusia. Pertumbuhan tinggi dan panjang akan terus bertambah pada tulang apabila lempeng pertumbuhan tersebut masih aktif atau terbuka.

Di akhir masa pubertas pada pria dan wanita, lempeng pertumbuhan ini akan menutup sehingga pertumbuhan tinggi tidak lagi akan bertambah. Itu sebabnya, keutuhan lempeng pertumbuhan sangatlah penting. Adanya kerusakan pada lempeng pertumbuhan juga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan pada satu area tertentu.

### • Kondisi Genetik

Merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi pertumbuhan. Jadi, harus memperhatikan anggota keluarga. Kalau salah satu silsilah ada yang bertubuh tinggi, ada harapan anda dapat mencapai tinggi tertentu. Namun, jika satu silsilah keluarga

bertubuh pendek, tak perlu kecewa, berita baiknya adalah anda tetap terlihat seragam dengan anggota keluarga yang lain.

### • Jenis Kelamin

Hal yang sangat jelas namun penting untuk disampaikan agar tidak ada harapan yang sia-sia. Wanita cenderung memiliki postur lebih kecil dari pria.

### • Aktivitas Fisik

Selain itu, aktivitas fisik juga berpengaruh pada pertumbuhan dalam masa kanak-kanak sampai pubertas. Saat aktif bergerak, pelepasan hormon pertumbuhan juga akan semakin banyak. Ketika hormon pertumbuhan ini dilepaskan, lempeng pertumbuhan masih terbuka. Itu sebabnya pertumbuhan tinggi pun akan lebih banyak dibandingkan dengan orang-orang yang tidak aktif secara fisik.

Dari hal-hal yang telah disampaikan di atas dapat disimpulkan bahwa susu memiliki manfaat yang besar untuk pertumbuhan, namun tak perlu dibesar-besarkan. Banyak faktor lain yang berpengaruh, susu hanyalah sebagian di antaranya. Selamat minum susu! **MD**

#### Daftar Pustaka

1. Salter, R. B. (1983). Textbook of disorders and injuries of the musculoskeletal system: Baltimore: Williams & Wilkins
2. Kemkes.go.id. 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (online) Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/18032900001/sumber-protein-bukan-hanya-susu.html> (Accessed 10th August 2021).
3. Minerals for Bone Health. 2021. American Bone Health. (online). Available at: <https://americanbonehealth.org/nutrition/minerals-for-bone-health/> (Accessed 10th August, 2021).