

Beginilah Manfaat Otot, Sang Penopang Tubuh Sehat



Tubuh bisa tegap karena terbungkus oleh otot, begitu pula saat dicubit terasa sakit lantaran ada otot yang memberikan sensor sakit ke otak. Otot bisa dikatakan sebagai salah satu komponen utama penyusun tubuh. Andai tidak ada, tubuh manusia mungkin hanya sebuah kerangka yang tampak menyeramkan saat dibuat berjalan. Biar lebih kenal tentang manfaat otot ini, yuk simak ulasan sebagai berikut.

Memberikan bentuk

Sebagian besar tubuh terbentuk oleh kumpulan otot. Jojo Genden, praktisi kesehatan sekaligus perawat tersertifikasi Amerika, mengatakan otot akan menyelubungi tulang dan memberikan bentuk tubuh pada masing-masing orang. Dari bentuk inilah akan terbentuk ukuran tangan dan kaki, tinggi badan dan berat badan serta faktor lainnya. Perbedaan bentuk ini juga akan berpengaruh pada gen yang diwariskan dalam tubuh.

Menopang organ tubuh

Selain menyatukan kerangka tubuh, otot tubuh juga memiliki peranan menopang bagian-bagian tubuh. Adanya otot ini, membuat semua organ tetap pada tempatnya masing-masing. Misalnya, otak akan tetap berada dalam kepala, jantung akan berada dalam rongga dada dan hati ada di rongga perut sebelah kanan dan lain sebagainya. Semua ini terjadi lantaran adanya otot yang ada dalam tubuh. Demikian yang disampaikan oleh Jojo Genden.

Mempermudah bergerak

Bayangkan jika otot tidak memiliki sifat elastis dan kaku, tubuh tentu tak bisa digerakkan

dengan lebih leluasa. Kerangka tulang disatukan oleh otot yang dinamakan ligamen. Kemudian pada masing-masing tulang melekat tendon yang memudahkan tubuh untuk bergerak. Jojo Genden menambahkan sistem otot dan rangka bekerja sama untuk menggerakkan bagian tubuh secara lancar. Sistem koordinasi yang apik ini selanjutnya dikenal dengan sistem muskulosketal.

Melindungi organ vital

Lebih lanjut, Jojo Gendon yang merupakan Biolog juga ini menuturkan kombinasi beberapa otot tubuh membentuk sebuah perlindungan bagi masing-masing organ vital. Sebut saja jantung yang dilindungi oleh otot jantung, tengkorak hingga tulang belakang yang memiliki peran sebagai rumah produksi sel darah. Kesatuan sistem ini dikoordinir langsung oleh otak, hingga membentuk raga sempurna seperti yang masing-masing orang punya.

Luar biasa kan manfaat otot ini bagi tubuh? Edukasikan pada si kecil juga ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/beginilah-manfaat-otot-sang-penopang-tubuh-sehat.html>