

## **Manfaat Vitamin D untuk Kesuburan Pria**

dr. Dyandra Parikesit, BMedSc, SpU dr. Anna Maurina Singal, MGizi, Sp.GK(K)

Kesuburan pria mengacu pada kemampuan pria untuk memiliki anak biologis dengan pasangan wanitanya. Kesuburan pria terutama ditentukan oleh kualitas dan kuantitas spermanya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: usia, gaya hidup, kondisi medis (seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan obesitas), obat-obatan (misalnya obat kemoterapi), faktor lingkungan (seperti paparan racun lingkungan), dan faktor genetik. Memiliki pola hidup sehat artinya memiliki berat badan ideal, mengonsumsi makanan dengan zat gizi seimbang, aktif berolahraga, manajemen stres, memiliki pola tidur yang baik. Dengan menjaga hidup sehat, kadar vitamin D diharapkan tetap berada dalam kadar yang normal serta dapat mendukung fungsi maksimal vitamin D bagi sel-sel tubuh.

Vitamin D termasuk ke dalam jenis vitamin larut lemak yang memiliki peran penting dalam berbagai proses fisiologis, termasuk kesehatan tulang, kekebalan tubuh, serta kesehatan reproduksi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa vitamin D dapat memiliki peran dalam kesuburan pria. Beberapa penelitian menunjukkan kekurangan vitamin D dikaitkan dengan penurunan kualitas sperma dan penurunan kadar hormon testosteron pada pria. Vitamin D juga memiliki sifat antiinflamasi, yang dapat membantu melindungi testis serta meningkatkan produksi sperma yang sehat. Selain itu, reseptor vitamin D atau protein yang mampu berikatan dengan molekul sinyal vitamin D dan menyebabkan respons di dalam sel juga ditemukan pada testis dan sel sperma sehingga vitamin D dapat berdampak langsung pada fungsi reproduksi pria.

Namun, penting untuk dicatat bahwa penelitian tentang hubungan antara vitamin D dan infertilitas pria masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya peran vitamin D dalam kesehatan reproduksi pria. Saat ini, konsumsi suplemen vitamin D sedang sangat populer di tengah masyarakat. Meskipun demikian, suplementasi hanya boleh dilakukan melalui bimbingan profesional kesehatan karena asupan vitamin D yang berlebihan dapat menimbulkan konsekuensi negatif bagi kesehatan.

Terakhir, jangan ragu untuk bertanya dan berkonsultasi dengan dokter spesialis Urologi dan tim, termasuk dokter Spesialis Gizi Klinik di RSUI, bila Anda atau keluarga Anda ingin berkonsultasi

lebih lanjut mengenai kesuburan pria. Sebelumnya, juga dapat buat janji dengan dokter melalui website atau nomor telepon RSUI, sehingga tidak perlu menunggu lama saat sesampainya di rumah sakit.

**Dipublikasikan pada:** 28 Maret 2023

**Referensi:**

1. Jensen MB, Lawaetz JG, Petersen JH, Juul A, Jørgensen N, Effects of Vitamin D Supplementation on Semen Quality, Reproductive Hormones, and Live Birth Rate: A Randomized Clinical Trial, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 103, Issue 3, March 2018, Pages 870–881, <https://doi.org/10.1210/jc.2017-01656>
2. Cito, G., Cocci, A., Micelli, E., Gabutti, A., Russo, G. I., Coccia, M. E., Franco, G., Serni, S., Carini, M., & Natali, A. (2020). Vitamin D and Male Fertility: An Updated Review. *The world journal of men's health*, 38(2), 164–177. <https://doi.org/10.5534/wjmh.190057>