

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

# EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI  
UITMCNS

ISSN 2773-5869



## LATOK: RAHSIA AWET MUDA

Muhammad Nasrul Ahmad, Sharir Aizat Kamaruddin, Ahmad Suhail Khazali, Syed Muhammad Asyraf, Aimie Rifhan Hashim  
Fakulti Sains Gunaan, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perlis, Kampus Arau, 02600, Arau, Perlis, Malaysia.

[ahmadsuhail@uitm.edu.my](mailto:ahmadsuhail@uitm.edu.my)

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Pernahkah anda ditegur dengan gelaran mak cik atau pak cik? Pernahkah anda rasa wajah seperti berusia sedangkan masih muda? Pendedahan secara berterusan terhadap cahaya matahari boleh menyebabkan kulit semakin kusar dan gelap. Faktor-faktor lain juga mempengaruhi kulit seperti merokok, tekanan, kurang tidur, pemakanan tidak seimbang, dehidrasi dan lain-lain. Jadi, apakah cara yang terbaik untuk menghadapi masalah ini? Memperkenalkan permata laut, iaitu latok yang boleh membantu dalam kitaran permasalahan penuaan di kalangan rakyat Malaysia.

Latok atau nama saintifiknya *Caulerpa lentillifera* juga dikenali sebagai rumpai laut anggur kerana bentuk fizikalnya yang menyerupai

anggur. Di Malaysia, latok amat popular dalam kalangan masyarakat di Sabah kerana merupakan salah satu makanan laut tradisi bagi masyarakat Bajau Laut dan Sulu. Latok menjadi makanan laut pilihan bukan hanya kepada masyarakat di Sabah di Malaysia malah turut menjadi pilihan di banyak negara lain. Latok mempunyai pelbagai nama seperti lato atau arosep (Filipina), bulung (Indonesia), rong nho (Vietnam), dan umibudo (Jepun) (Marziah et al., 2015).

Latok ialah sejenis rumpai laut berwarna hijau yang lembut dan berjus (sukulen) dari keluarga alga natif yang tumbuh di kawasan perairan Indo-Pasifik. Ia tumbuh menjalar dan mengeluarkan pucuk serta akar pada bahagian hujung. Latok boleh



Gambar 1: *Caulerpa lentillifera* atau Latok (Sumber: IStock Gallery, 2000)

tumbuh membesar sehingga mencapai ketinggian 10 cm. Disebabkan permintaan yang tinggi di pasaran, kini latok banyak ditanam di pesisir pantai kepulauan Filipina dan Borneo di Asia Tenggara serta sekitar Kepulauan Okinawa, Jepun. Kebiasaannya, latok sering dimakan segar dan mentah setelah dituai.

Latok mempunyai pelbagai nutrisi yang dapat memberi manfaat positif kepada kesihatan kulit. Latok mempunyai kandungan karbohidrat dan serat yang tinggi dan turut mempunyai metabolit sekunder unik seperti caulerpin, caulerpenyne dan lain-lain (Syakilla et al. 2022). Menurut satu kajian pre-klinikal daripada Du Preez et al. (2020) menunjukkan nutrisi-nutrisi ini dapat membantu menjaga kesihatan badan seperti menurunkan berat badan dan menambah baik kesihatan kardio dan metabolisme (Preez et al., 2020).

Latok kaya dengan nutrisi penting seperti vitamin A, B1, B2, B3, C dan E. Pengambilan 100gram latok dapat melengkapkan nilai saranan pengambilan nutrien. Vitamin C memainkan peranan penting dalam penjagaan kolagen di samping meningkatkan keanjalan kulit agar kelihatan awet muda. Manakala vitamin A pula membantu pembentukan dan pemeliharaan sel-sel kulit supaya lebih licin dan berseri. Ini dapat menjadikan kesihatan kulit dijaga sebaiknya di samping kelihatan lebih muda daripada usia sebenar. Seperti kebanyakan alga laut lain,



Gambar 2: Hidangan daripada Latok (Sumber: Okinawa Institute of Science and Technology, 2019)

latok mengandungi molekul antioksidan yang tinggi di mana dapat melindungi sel membran daripada kerosakan akibat radikal bebas. Radikal bebas ialah molekul yang tidak stabil yang merosakkan sel-sel sihat termasuklah sel-sel kulit. Kerosakan ini boleh membawa kepada pembentukan kedut, garis halus, bintik penuaan, dan kehilangan keanjalan kulit. Jadi antioksidan penting dalam mencegah kerosakan yang dilakukan oleh radikal bebas. Selain itu, antioksidan juga penting dalam melindungi kulit yang terdedah kepada sinaran UV dan cahaya matahari yang berterusan. Jika terdedah untuk waktu yang lama akan menyebabkan masalah seperti kulit terbakar, hiperpigmentasi serta penurunan kolagen dan elastin yang penting untuk keanjalan kulit. Antioksidan bertindak sebagai perisai dalam melindungi kulit di samping mencegah penuaan awal dengan mengurangkan bintik matahari dan garis halus (Nurkolis et al., 2023). Seterusnya, ekstrak latok

meningkatkan pengeluaran kolagen yang merupakan protein penting dalam mengekalkan keanjalan, kekuatan dan struktur kulit (Gde Putra Wiraguna et al., 2018). Seiring bertambahnya usia, penghasilan kolagen dalam tubuh badan cenderung menurun di mana menyebabkan kulit semakin berkedut dan hilang serinya. Selain peningkatan kolagen, pengambilan ekstrak latok secara berterusan mampu memperlambat proses penuaan dengan menghalang penghasilan enzim-enzim penuaan. Di samping itu, latok juga mempunyai kebolehan higroskopik yang membantu menyimpan kelembapan dalam kulit. Hidrasi kulit merupakan faktor penting dalam menjaga kesihatan kulit. Kulit yang terhidrasi dengan baik cenderung tampak lebih lembut, segar dan berseri. Hidrasi juga membantu mencegah kulit daripada kekeringan, pecah, dan mengelupas, yang boleh

membuat kulit tampak lebih tua. Kajian yang dijalankan oleh Yap et al., (2019) menunjukkan bahawa kepekatan tinggi latok mempunyai kesan penghidratan yang mampu bertahan sehingga 24 jam selepas digunakan.

Latok juga mengandungi sumber mineral yang penting seperti kalsium dan zat besi. Kalsium penting dalam mengekalkan kekuatan tulang dan mencegah osteoporosis (Syakilla et al., 2022). Tulang yang sihat memberikan sokongan struktur kepada kulit di samping menyumbang kepada penampilan yang lebih muda. Di samping itu, zat besi membantu meningkatkan tahap tenaga dan memastikan sistem tubuh badan berfungsi dengan baik. Penjagaan keseimbangan mineral dapat membantu dalam memperlambat proses penuaan kerana ketidakseimbangan boleh menyebabkan masalah kesihatan berkaitan penampilan kulit. Pengambilan latok yang kaya akan pelbagai mineral, bersama diet yang seimbang dan gaya hidup sihat, dilihat boleh membantu menyokong usaha anti-penuaan dan membawa kepada penampilan yang lebih muda dan bertenaga. Kesihatan kulit yang baik perlu untuk meningkatkan keyakinan diri kita dan menjadikan kehidupan kita lebih positif sejajar dengan harapan Matlamat Pembangunan Mapan 3 iaitu Kesejahteraan dan Kesihatan Baik (SDG:3) yang ditubuhkan oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB).