

## **Pengertian, Struktur Penyusun dan Sifat Kerja Otot**

[Pengertian Otot](#) merupakan salah satu bagian tubuh yang penting dalam membantu manusia untuk bergerak secara aktif. Namun sejatinya, otot merupakan alat gerak aktif yang dimiliki dan digunakan oleh hewan dan manusia.

Bagian ini terdapat pada seluruh tubuh manusia, terutama yang bisa melakukan gerakan secara aktif dan rutin. Hal ini disebabkan karena otot mampu memendek atau memanjang dari keadaan awalnya ketika berkontraksi. Penyesuaian ini berpengaruh pada [sistem kerja otot](#) gerak dan kerja tubuh manusia.

Otot juga merupakan komponen penting dalam tubuh, bahkan merupakan salah satu dari empat kelompok jaringan pokok. Berbagai kerja sistem vital tubuh manusia seperti jantung, pernafasan, hingga peredaran darah pun membutuhkan kerja otot. Selain itu, fungsi utama otot adalah mendukung gerakan rangka yang ada pada manusia. Ketika rangka bergerak, otot akan menyesuaikan dengan memanjang atau memendek untuk membentuk gerakan yang sesuai.

Baca Juga : [Pengertian Esofagus](#)

Hampir semua otot menempel pada tulang dan membantu gerak rangka. Otot ini terdiri dari struktur yang kompleks. Struktur penyusun otot pertama adalah tendon yang menghubungkan otot rangka dengan tulang, fascia yang mengumpulkan otot menjadi satu kesatuan, sarcolemma yang merupakan unit struktural jaringan otot, myofibril yang merupakan serat-serat dalam otot, miofilamen yang merupakan benang halus dari myofibril. Lalu ada juga cairan sel otot yang disebut sarkoplasma.

Otot juga disebut memiliki sifat utama yakni sifat eksitabilitas yaitu kemampuan serabut otot dalam menerima rangsangan atau stimulan oleh impuls saraf. Lalu ekstensibilitas atau kemampuan otot ketika menegang melebihi panjang otot ketika relaksasi atau istirahat.

Sifat kontraktibilitas atau kemampuan otot untuk memanjang dan memendek sesuai dengan keadaan dan rangsangan yang diciptakan. Terakhir, sifat elastisitas atau serabut otot yang dapat kembali ke posisi semula setelah berkontraksi atau berelaksasi.

Dalam pergerakan tubuh manusia, otot bisa berkontraksi dan berelaksasi. Ketika sedang bekerja, otot ini mengalami kontraksi yang bisa memanjang.

Sementara ketika berelaksasi atau ketika manusia sedang istirahat, otot ini mengalami proses relaksasi yang bisa membuat otot memendek. Kontraksi juga bisa disebabkan oleh adanya rangsangan yang diterima oleh manusia dari luar. Kontraksi dipengaruhi oleh dua protein yang disebut dengan aktin dan myosin.

Baca Juga : [Cara Mengobati Sakit Perut](#)