

ABSTRAK

SERAT DALAM MAKANAN

(**Studi** Pustaka)

Newyearianti Ramba, 2002. Pembimbing : DR. Iwan Budiman, dr., **M.S.**

Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs.

- Latar belakang : Seiring dengan perkembangan jaman, manusia segalanya berlangsung dengan cepat dan kesibukan yang menyita banyak **waktu**, pola makan masyarakatpun berubah. Masyarakat lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji (**fast food**), seperti **fried chicken**, atau **burger** yang hanya mengandung sedikit sekali serat. Seringkali masyarakat melupakan pentingnya peranan serat bagi tubuh manusia. Peranan serat penting dalam membantu menjaga kesehatan tubuh, melancarkan proses pencernaan dan pembuangan kotoran, serta menjadikan usus lebih sehat.
- Tujuan : Untuk mengetahui jenis-jenis serat yang terdapat di **dalam** makanan, fisiologi serat di dalam saluran pencernaan, peranan serat dalam absorpsi makanan, dan akibat yang dapat timbul jika kurang atau terlalu banyak mengkonsumsi serat.
- Kesimpulan : Serat meningkatkan **ukuran** dan berat feses, mempercepat waktu transit dan meningkatkan jumlah Bacteroides dan Bifidobacteri, sehingga menghambat pertumbuhan bakteri patogen. Serat juga menurunkan absorpsi lemak sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas, selain itu serat memperlambat absorpsi glukosa sehingga dapat menurunkan insidensi Diabetes Mellitus. Jika kekurangan serat, dapat mengakibatkan terjadinya beberapa penyakit, antara lain adalah konstipasi, hemorroid, divertikulosis, kegemukan, kanker kolon, penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus. Sedangkan jika kelebihan serat akan mengakibatkan kurangnya kadar vitamin dan mineral di **dalam** tubuh.
- Saran : Makanan berserat yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah sebanyak **30 gram/hari**, yang terdiri dari sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan.

ABSTRACT

FIBER IN NUTRITION

(Literature Study)

Newyearianti Ramba, 2002. Tutors : DR. Iwan Budiman, dr., M.S.

Pinandojo Djojosoewamo, dr., Drs.

- Background** : Today, people have many different life styles that affect the nutrition consumption behavior. People tend to consume more practical foods or [fast foods' such as [fried chicken' or 'hamburger' that contain only a very small amount of fiber. Many people are not aware about the importance of fiber for the human body. Fiber is very important for maintaining a good body health and metabolism, and to keep the intestine healthy.
- Objectives** : To understand the types of fiber in the nutrition, fiber physiology in the intestine, functions of the dietary fiber in nutrition, and to analyze the implications of not consuming a normal amount of fiber.
- Conclusions** : Fiber increases the size and the weight of the stool, shorten the transit time, and increases the number of bacterial flora, such as Bifidobacteri and Bacteroides. Fiber can prevent obesity by lowering lipid absorption. Fiber can also prevent diabetes by altering the rate of absorption of glucose. The lack of dietary fiber can cause many diseases, such as constipation, hemorrhoid, diverticular, obesity, colon cancer, cardiovascular disease and diabetes mellitus, while consuming too much fiber, can decrease the amount of vitamins and minerals in our body
- Recommendation** : The recommended amount of fiber consumption is 30 gram/day, that consist of vegetables, fruits and legumes.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Maksud dan Tujuan.....	2
1.4. Kegunaan.....	2
1.5. Lokasi dan Waktu.....	2
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	3
2.1. Serat Dalam Makanan.....	3
2.2. Fisiologi Serat Dalam Makanan.....	7
2.3. Peranan Serat Dalam Absorpsi Makanan.....	10
2.4. Kandungan Serat Dalam Berbagai Jenis Makanan.....	14
2.5. Akibat Kekurangan Serat.....	17
2.6. Akibat Kelebihan Serat.....	21
BAB III. RINGKASAN.....	22
BAB IV. KESIMPULAN dan SARAN.....	25
4.1. Kesimpulan.....	25
4.2. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	29