

BAB I PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Seiring dengan perkembangan jaman dimana segalanya berlangsung dengan cepat dan kesibukan yang menyita banyak waktu, pola makan masyarakatpun ikut berubah. Seringkali masyarakat melupakan pentingnya peranan serat bagi tubuh manusia. Seperti yang terjadi di dalam masyarakat Indonesia akhir-akhir ini, dimana masyarakat memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji yang lebih praktis, seperti '*fried chrcken*', burger, dan makanan sejenisnya yang lebih dikenal dengan istilah '*junfood*' dalam jumlah yang berlebihan, sedangkan jenis makanan ini mengandung banyak lemak dan sangat kurang serat.

Dengan pola makan dan kebiasaan seperti diatas dimana konsumsi serat sangat kurang, maka akan membawa dampak buruk bagi tubuh manusia itu sendiri, sehingga akan mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan.

Makanan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, bukan hanya untuk menghasilkan energi tetapi juga untuk mengatur serta menjaga agar proses metabolisme makanan dan proses-proses lainnya dalam tubuh dapat berlangsung secara optimal. Oleh karena itu sangat penting bagi manusia untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung berbagai komponen gizi yang bermanfaat bagi tubuh manusia, antara lain adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan termasuk juga serat.

Serat merupakan salah satu unsur yang penting *di* dalam makanan. Peranan serat penting dalam membantu menjaga kesehatan tubuh, melancarkan proses pencernaan dan pembuangan kotoran, serta menjadikan **usus** lebih sehat.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

- Apa saja jenis-jenis serat yang terdapat di dalam makanan ?
- Bagaimana fisiologi serat di dalam saluran pencernaan ?
- Apakah peranan serat dalam absorpsi makanan ?
- Apakah dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan serat ?
- Apakah dampak yang ditimbulkan akibat kelebihan serat ?

1.3. MAKSUD DAN TUJUAN

- Untuk mengetahui jenis-jenis serat yang terdapat di dalam makanan.
- Untuk mengetahui fisiologi serat di dalam saluran pencernaan
- Untuk mengetahui peranan serat dalam absorpsi makanan
- Untuk mengetahui dampak yang dapat timbul akibat kekurangan serat.
- Untuk mengetahui dampak yang dapat timbul akibat kelebihan serat

1.4. KEGUNAAN

Kegunaan studi pustaka ini adalah agar pembaca dan masyarakat secara umum dapat mengenal tentang jenis-jenis serat dalam makanan dan kegunaannya, serta akibat yang dapat ditimbulkan jika kurang mengkonsumsi serat dan terlalu banyak mengkonsumsi serat.

1.5. METODOLOGI

Studi pustaka

1.6. LOKASI DAN WAKTU

Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Agustus sampai Desember 2001
