

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. KESIMPULAN

- Serat yang terdapat di dalam makanan terdiri dari 2 jenis, yaitu serat yang larut di dalam air dan serat yang tidak larut di dalam air. Serat yang larut di dalam air terdiri dari : hemiselulosa, pectin, gom dan musilago. Sedangkan serat yang tidak larut dalam air adalah selulosa dan lignin.
- Fisiologi serat di dalam saluran pencernaan manusia adalah serat meningkatkan berat dan ukuran feses, serat mempercepat waktu transit dan meningkatkan jumlah Bifidobacteri dan Bacteroides yang merupakan flora normal dalam usus manusia.
- Pengaruh serat terhadap absorpsi makanan adalah: serat meningkatkan ekskresi lemak dalam feses, meningkatkan pengeluaran nitrogen melalui feses, dan serat memperlambat absorpsi glukosa serta merubah kecepatan transport glukosa, selain itu serat menghambat absorpsi vitamin dan mineral.
- Jika kurang mengkonsumsi serat, maka dapat mengakibatkan timbulnya beberapa gangguan kesehatan, diantaranya adalah : konstipasi, hemorrhoid, divertikulosis, kegemukan, kanker kolon, penyakit kardiovaskular, diabetes.
- Sedangkan jika mengkonsumsi serat berlebihan maka dapat mengakibatkan kurangnya kadar vitamin dan mineral di dalam tubuh kita.

4.2. SARAN

Mengingat pentingnya keberadaan serat dalam tubuh manusia, maka seseorang dianjurkan untuk mengonsumsi serat sebanyak 30 gram/hari. Serat dapat diperoleh dari berbagai jenis sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan.

Namun saat ini, dengan kesibukan dan aktifitas yang banyak, menyebabkan orang-orang **untuk** memilih makanan yang praktis, dan mudah diperoleh, hal ini menyebabkan kurangnya serat yang diperlukan oleh tubuh. Oleh karena itu, jika sumber serat alami sukar untuk diperoleh, maka serat dapat diperoleh dari sumber lain, agar-agar adalah salah satu contohnya. Selain itu, saat ini di berbagai media cetak dan elektronik sering dipromosikan berbagai merk minuman berserat cepat saji , yang menawarkan serat dalam bentuk yang lebih praktis.