

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada masa lalu, serat makanan hanya dianggap sebagai sumber energi yang tidak tersedia dan hanya dikenal mempunyai efek pencahar perut. Namun berbagai penelitian telah melaporkan hubungan antara konsumsi serat dan insiden timbulnya penyakit karsinoma kolon.

Hasil hasil penelitian telah menunjukkan aspek manfaat dari serat makanan baik untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, maupun terapi. Pada abad ke-5 SM seorang penyembuh asal Yunani Hippocrates, menganjurkan bahwa roti sebaiknya dibuat dari tepung yang tidak dihaluskan. Pada abad ke-19 seorang Amerika bernama Graham kemudian menciptakan jenis makanan yang diberi nama "Graham Cracker", yang mengandung dedak.

Penelitian epidemiologi yang dilakukan di Afrika membuktikan bahwa orang-orang Afrika berkulit hitam yang mengonsumsi makanan tinggi serat dan diet rendah lemak mempunyai angka kematian yang rendah akibat karsinoma kolon dibandingkan orang Afrika berkulit putih dengan diet rendah serat dan tinggi lemak. Hasil penelitian membuktikan bahwa diet tinggi serat mempunyai efek proteksi untuk kejadian karsinoma kolon.

Karsinoma kolon merupakan salah satu masalah kesehatan di negara barat dengan kejadian karsinoma kolon menempati urutan ke-4 terbesar sebagai penyebab karsinoma dan menempati urutan ke-2 terbesar sebagai penyebab kematian karena karsinoma. Di Indonesia karsinoma kolon menduduki urutan ke-6 dari seluruh tumor ganas di Indonesia dan kasus-kasus kanker kolon sudah banyak dilaporkan, misalnya di ruang endoskopi RSCM sebanyak 224 kasus kanker kolon selama periode 1996-2001. Jumlah kasus terbanyak yaitu 50 pasien terdapat pada tahun 2001 dengan rata-rata umur 53,8 tahun (Wasposito, 2001)

Salah satu faktor penting sebagai akibat dari penyebab penyakit ini adalah perubahan pola konsumsi makanan masyarakat yang cenderung kebarat-baratan. Makanan jadi dan makanan siap saji telah menjadi kegemaran dan tren di masyarakat. Makanan siap saji umumnya mempunyai kandungan lemak dan protein tinggi tetapi miskin serat.

Pada saat ini informasi tentang konsumsi serat di Indonesia masih sangat terbatas antara lain karena daftar komposisi bahan makanan Indonesia belum seluruhnya mencantumkan kandungan serat. Dalam upaya memperoleh informasi tingkat konsumsi serat di Indonesia, telah dilakukan analisis tingkat konsumsi serat dengan data survey Pemantauan Konsumsi Gizi (PKG) tahun 2000 yang dikumpulkan Direktorat Gizi Masyarakat, Depkes, RI. Rata-rata tingkat konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu sebesar 10.5 gram/orang/hari, baru mencapai sekitar separuh dari kecukupan serat yang dianjurkan. Kecukupan serat untuk orang dewasa berkisar antara 20-35 gram/hari atau 10-13 gram serat untuk setiap 1000 kal.

I.2 Identifikasi masalah

1. Mengapa serat makanan layak mendapat perhatian?
2. Bagaimana hubungan serat makanan dengan karsinoma kolon?

I.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dari pembahasan mengenai serat ini memberikan informasi mengenai kegunaan serat makanan dan hubungannya dengan karsinoma kolon serta mengetahui standar kadar konsumsinya sehingga tujuannya diharapkan angka kejadian dan angka kematian akibat dari karsinoma kolon dapat diturunkan.

I.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Dengan diketahuinya manfaat dari serat makanan terhadap proses pencernaan tubuh dan efeknya terhadap pencegahan karsinoma kolon maka diharapkan masyarakat lebih bijak dalam menyusun pola makannya untuk kehidupan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari kejadian karsinoma kolon. Sedangkan buat mahasiswa sendiri diharapkan dapat memberi penyuluhan kepada masyarakat luas mengenai kegunaan serat tersebut dalam pencegahan karsinoma kolon.

I.5 Metode

Metode penulisan dengan cara studi pustaka