

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Persoalan serat makanan memang kalah populer dibanding zat gizi lain, seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral. Hal ini disebabkan ketidak tahuan masyarakat luas akan serat makanan padahal sangat bermanfaat dalam mencegah karsinoma kolon. Keadaan ini diperburuk dengan perubahan pola konsumsi makanan masyarakat menuju pola yang tidak sehat yang kaya lemak tetapi miskin akan serat. Serat makanan terbagi atas yang larut dan tak larut dalam air, dimana keduanya bermanfaat dalam pencegahan karsinoma kolon. Pencegahan ini terjadi melalui pemendekan waktu transit makanan di kolon serta adanya mekanisme butirat sebagai anti kanker. Pemeriksaan dini juga sangat dianjurkan untuk mencegah terjadinya karsinoma kolon yang sudah dalam stadium lanjut, dimana terapinya juga sudah sangat sulit.

Saran

Dengan diketahuinya manfaat serat makanan terhadap sistem pencernaan manusia, diharapkan masyarakat dapat lebih memilih mana makanan yang baik untuk kesehatan. Hendaknya dihindarkan mengkonsumsi makanan siap saji dan juga makanan yang banyak mengandung lemak. Dianjurkan agar memperbanyak makan makanan yang kaya akan serat seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan dan juga golongan sereal. Walaupun teknologi kedokteran sudah berkembang dengan pesat tetapi alangkah lebih baiknya apabila diambil langkah pencegahan daripada melakukan pengobatan. Langkah pencegahan lainnya dapat dilakukan dengan pemeriksaan secara dini sehingga diharapkan karsinoma kolon belum sampai stadium lanjut sehingga masih bisa diterapi dengan prognosa yang memuaskan.