

Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas

Title	Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan pada Obesitas
Author Order	1 of 5
Accreditation	
Abstract	<p>Obesitas menjadi penyumbang morbiditas dan mortalitas di negara maju. Obesitas terjadi karena adanya akumulasi lemak berlebih di dalam tubuh. Obesitas akan meningkatkan resiko terjadinya masalah kesehatan, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dislipidemia, stroke, dan penyakit jantung koroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan diet tinggi serat terhadap penurunan badan pada individu obesitas usia dewasa sampai lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur review uji coba terkontrol secara acak dalam kurun waktu 10 tahun dengan pencarian data primer melalui sistem komputer di Pubmed, Science Direct, Cambridge, Portal Garuda, The Cochrane Library, dan KnowledgeE, dan didapatkan hasil lima jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Terdapat tiga jurnal yang didapat menyatakan bahwa diet tinggi serat dapat mengurangi kelebihan berat badan atau obesitas secara signifikan dibandingkan kelompok lain. Sedangkan dalam dua jurnal yang lain terdapat hasil yang berbeda dari efek asupan serat dengan penurunan berat badan, hal ini mungkin terjadi waktu pelaksanaan intervensi yang terlalu singkat dan tidak diketahuinya faktor genetik yang dimiliki oleh setiap partisipan. Penelitian menunjukkan efektivitas penggunaan diet tinggi serat atau makanan tinggi serat dalam penurunan berat badan, tetapi konsumsi diet tinggi serat masih belum diketahui jangka waktu yang sesuai agar memberikan hasil yang diinginkan. Kata kunci : Dewasa, diet tinggi serat, obesitas, penurunan berat badan.</p>
Publisher Name	Universitas Negeri Medan
Publish Date	2022-08-31
Publish Year	2022
Doi	DOI: 10.24114/jnc.v2i2.36756
Citation	
Source	Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)
Source Issue	Vol 2, No 2 (2022): EDISI AGUSTUS
Source Page	1-9
Url	https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JNC/article/view/36756/19199
Author	IBNU ZAKI, S.Gz, Dietisien, M.Gizi