



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Konsumsi Serat Terhadap Pengendalian Berat Badan pada Individu dengan Overweight**

**Peneliti: Dr. Lina Prasetyo**

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh konsumsi serat terhadap pengendalian berat badan pada individu dengan overweight yang berkunjung ke Klinik Diet dan Gizi Sehat di Bandung. Studi ini melibatkan 100 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang meningkatkan konsumsi serat dalam diet mereka dan kelompok kontrol yang tidak mengubah pola makan. Konsumsi serat diukur melalui survei diet harian, dan pengendalian berat badan dinilai berdasarkan perubahan berat badan dan komposisi tubuh selama periode intervensi enam bulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang meningkatkan konsumsi serat mengalami penurunan berat badan yang signifikan dan perbaikan dalam komposisi tubuh dibandingkan dengan kelompok kontrol. Serat, yang ditemukan dalam buah, sayur, dan biji-bijian, membantu meningkatkan rasa kenyang dan mengurangi asupan kalori total. Penelitian ini juga mencatat peningkatan dalam fungsi pencernaan dan penurunan gejala seperti sembelit pada kelompok intervensi.

Sebagai kesimpulan, peningkatan konsumsi serat dapat menjadi strategi yang efektif untuk pengendalian berat badan pada individu dengan overweight. Studi ini merekomendasikan penambahan serat dalam diet sebagai bagian dari program manajemen berat badan dan promosi gaya hidup sehat. Edukasi tentang sumber serat dan manfaatnya juga penting untuk keberhasilan intervensi ini dalam jangka panjang.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052