**MANFAAT MAKANAN BAGI KESEHATAN**

**KARYA ILMIAH**

diajukan untuk memenuhi tugas Bahasa Indonesia

disusun oleh :

Muhammad Raihan Nur Azmii (1193020)

Aldo Dwie Rizky (1193005)

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III TEKNIK INFORMATIKA 1A**

**POLITEKNIK POS INDONESIA**

**2020**

# HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah dengan Judul :

**Manfaat Makanan Bagi Kesehatan**

Disahkan dan disetujui oleh :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ketua Prodi D3 Teknik Informatika |  | Guru Mata Kuliah |
|  |  |  |
| **M.RuslanMaulani, s.kom.,MT NIP.** |  | **Dr. Sri Nuryuliawati, M.Pd**  **NIP.** |

# ABSTRAK

Makanan sehat adalah makanan yang seharusnya mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh memerlukan berbagai macam nutrisi agar dapat tetap sehat dan pertumbuhan dapat berjalan dengan optimal. Syarat makanan yang sehat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin.

Kita bisa mengonsumsi beragam jenis makanan sehat, tanpa terbatas pada satu jenis saja. Mengonsumsi berbagai jenis makanan bisa memberikan nutrisi yang berbeda, sehingga gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi.

Healthy food is food that should contain a variety of nutrients needed by the body. The body needs a variety of nutrients to stay healthy and growth can run optimally. Requirements for healthy food (4 healthy 5 perfect), that is clean, have good and balanced nutrition. Healthy food balance is food that contains carbohydrates, protein, fat, and vitamins.

We can eat a variety of healthy foods, without being limited to one type. Eating various types of food can provide different nutrients, so the nutrients needed by the body can be fulfilled.

# KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang dimana telah memberikan rahmat dan karunianya, oleh karena itu, penulis bisa meneyelesaikan Karya Ilmiah ini tepat pada waktunya

Dalam Karya Ilmiah yang berjudul “Manfaat Makanan bagi Kesehatan” Penulis mencoba menguraikan tentang makanan, fungsi makanan bagi tubuh dan akibat yang ditimbulkan jika tubuh kekurangan zat makanan.

Dalam penyusunan karya ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada: Dosen pengampu Bahasa Indonesia, orang tua, rekan-rekanku yang turut memberikan do’a.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat mebangun selalu kami harapkan demi karya ilmiah ini. Namun penulis mengharapkan karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada umumnya dan pembaca khususnya. Aamiin Yaa Rabbal’alamin.

Garut,April 2020

Penulis

# DAFTAR ISI

[HALAMAN PENGESAHAN ii](#_Toc37148021)

[ABSTRAK iii](#_Toc37148022)

[KATA PENGANTAR iv](#_Toc37148023)

[DAFTAR ISI v](#_Toc37148024)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc37148025)

[1.1. Latar Belakang 1](#_Toc37148026)

[1.2. Rumusan Masalah 2](#_Toc37148027)

[1.3. Tujuan Penelitian 2](#_Toc37148028)

[1.4. Manfaat Penelitian 2](#_Toc37148029)

[1.5. Sistematika Penulisan 2](#_Toc37148030)

# BAB I PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Makan adalah kegiatan yang tidak asing bagi manusia. Setiap hari manusia pasti membutuhkan makanan, karena dengan makan manusia dapat bertahan hidup dan beraktivitas. Oleh sebab itu, makan adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia.

Makan adalah kegiatan pokok bagi manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, kita tentu sering melihat, menjumpai, bahkan memakan makanan. Adapun, pengertian makanan itu sendiri adalah segala segala sesuatu yang dapat kita makan yang berguna bagi tubuh ( Ahmad.2010:1 ).

Seiring dengan berkembangnya zaman, muncul berbagai macam makanan yang semakin hari semakin beragam. Kita sebagai konsumen tentunya akan tergiur dengan semakin beragamnya sebuah makanan. Makanan yang kita makan harus bermanfaat bagi kesehatan. Tetapi, makanan yang disajikan belum tentu baik untuk kesehatan. Semakin beragamnya sebuah makanan, maka semakin besar juga dampak dan resikonya bagi kesehatan. Agar terhindar dari bahaya tersebut, kita sebagai konsumen harus pandai memilih jenis makanan yang aman bagi tubuh dan kesehatan. Salah satu cara yang dapat kita lakukan adalah memakan makanan yang sehat. Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat dan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, makanan yang sehat juga harus mudah dicerna dan tidak mengandung racun dan bibit penyakit yang dapat membahayakan kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan menjelaskan lebih lanjut tentang makanan kedalam karya ilmiah yang berjudul “ Manfaat Makanan Bagi Kesehatan ”.

## Rumusan Masalah

Apa pengertian makanan?

Apa fungsi makanan bagi tubuh ?

Apa akibat yang ditimbulkan jika tubuh kekurangan zat makanan ?

## Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan pengertian makanan

Menganalisis fungsi makanan bagi tubuh

Menganalisis akibat yang ditimbulkan jika tubuh kekurangan zat makanan

## Manfaat Penelitian

Karya ilmiah ini akan memberi manfaat bagi penulis dan pembaca yang ingin mengetahui lebih dalam mengenai pengertian makanan dan akibat yang diitmbulkan jika tubuh kekurangan makanan.

## Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

1.2 Rumusan Masalah

1.3 Tujuan Penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

BAB II KAJIAN PUSTAKA

BAB III PEMBAHASAN

BAB IV PENUTUP