# KATA PENGANTAR

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

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

Garut, Maret 2020

Penulis

# DAFTAR ISI

[HALAMAN PENGESAHAN ii](#_Toc446957743)

[KATA PENGANTAR iii](#_Toc446957744)

[DAFTAR ISI iv](#_Toc446957745)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc446957746)

[1.1. Latar Belakang 1](#_Toc446957747)

[1.2. Rumusan Masalah 3](#_Toc446957748)

[1.3. Tujuan Penelitian 3](#_Toc446957749)

[1.4. Manfaat Penelitian 3](#_Toc446957750)

[1.5. Sistematika Penulisan 3](#_Toc446957751)

[BAB II KAJIAN PUSTAKA 4](#_Toc446957752)

[2.1 Manfaat 4](#_Toc446957753)

[2.2 Makanan 4](#_Toc446957754)

[2.3 Kesehatan 4](#_Toc446957755)

[BAB III PEMBAHASAN 5](#_Toc446957756)

[3.1 Pengertian Makanan 5](#_Toc446957757)

[3.2 Fungsi Makanan Bagi Tubuh 7](#_Toc446957758)

[3.2.1 Syarat yang Terkandung dalam Makanan 8](#_Toc446957759)

[3.2.2 Zat yang terkandung dalam makanan 10](#_Toc446957760)

[3.3 Akibat yang ditimbulkan jika Tubuh Kekurangan Zat Makanan 12](#_Toc446957761)

[BAB IV PENUTUP 14](#_Toc446957762)

[4.1. Simpulan 14](#_Toc446957767)

[4.2. Saran 15](#_Toc446957768)

[DAFTAR PUSTAKA](#_Toc446957769)

[LAMPIRAN](#_Toc446957770)

# 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 tulis 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 tulis 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

# BAB II KAJIAN PUSTAKA

## 2.1 Manfaat

Manfaat adalah guna atau faedah (Taufik,2010:745).

## 2.2 Makanan

Makanan adalah bahan, biasanya berasal dari hewan atau tumbuhan yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan tenaga dan nutrisi (id.m.wikipedia.org/wiki).

## 2.3 Kesehatan

Sehat adalah kondisi seluruh badan serta bagian-bagian lainnya bebas dari sakit atau penyakit sehingga berjalan dengan baik dan normal (Ali,1979:396).

# BAB III PEMBAHASAN

## 3.1 Pengertian Makanan

Makanan adalah hal yang tidak asing lagi bagi manusia. Setiap hari manusia menjumpai bahkan memakan makanan. Tetapi, tidak sedikit orang yang tidak tahu tentang pengertian makanan.

Makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan mudah dicerna serta diserap oleh tubuh yang dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kelangsungan hidup (ilmupengetahuanalam.com).

Makanan adalah bahan yang biasanya terdapat dari hewan atau tumbuhan, yang dimakan oleh mahkluk hidup dan mendapatkan tenaga dan nutrisi. Makanan yang dibutuhkan manusia biasanya diperoleh dari hasil bertani atau berkebun yang meliputi sumber hewan, dan tumbuhan. Setiap mahkluk hidup membutuhkan makanan. Tanpa makanan, mahkluk hidup akan sulit mengerjakan aktifitas dalam sehari-harinya. Makanan dapat membantu dalam mendapatkan energi, membantu pertumbuhan badan dan otak.

Tetapi, beberapa orang menolak untuk memakan makanan dari hewan seperti, daging, telur dan lain-lain. Mereka yang tidak suka memakan daging dan sejenisnya disebut sebagai *vegetarian* yaitu orang yang hanya memakan sayuran sebagai makanan pokok mereka.

**Ciri dan Syarat Makanan Sehat**

Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, salah satu hal yang harus dilakukan adalah dengan memakan makanan yang sehat. Oleh sebab itu, kita harus mengetahui ciri dan syarat makanan yang sehat agar tubuh kita tetap terjaga. Berikut ini adalah ciri dan syarat makanan sehat antara lain :

1. Makanan sehat adalah makanan yang mempunyai komposisi antara protein, lemak dan karbohidrat seimbang.
2. Didalamnya harus terdapat kandungan air dan garam mineral.
3. Vitamin juga harus ada dalam kandungan makanan sehat tersebut.
4. Asam amino seperti arginine, valin, metionin, threonine, isoleusin, leusin, penilalanin, histidin, triptofan dan lisin. Dalam makanan sehat pastikan ada ke sepuluh asam amino tersebut.
5. Kandungan kalori juga harus ada dalam makanan sehat.
6. Jumlah makanan tidak berlebihan akan tetapi cukup saja.
7. Makanan yang sehat itu adalah makanan yang mudah dicerna.
8. Steril atau higenis, tentunya hal ini adalah syarat mutlak yang harus ada pada makanan sehat.
9. Memiliki rasa yang enak dan dihadirkan dengan presentasi makanan yang baik, agar membuat konsumen tertarik.
10. Sekedar informasi saja, makanan yang cukup panas bisa mengakibatikan kunyahan tidak sempurna karena mulut akan kepanasan dan makanan panas dapat berpotensi untuk merusak gigi. Jadi mungkin ada baiknya jika makanan sehat anda sajikan tidak dalam keadaan panas. (halomuda.com).

## 3.2 Fungsi Makanan Bagi Tubuh

Salah satu ciri makhluk hidup adalah membutuhkan makanan, salah satunya yaitu manusia. Kualitas kesehatan tubuh sangat ditentukan oleh kualitas darahnya. Kualitas darah sangat ditentukan oleh kualitas makanan yang dimakan. Setiap manusia mempunyai satu kebutuhan makan yang berbeda, setiap bahan makanan pun memiliki kandungan gizi yang berbeda pula.

Didalam bahan makanan terkandung berbagai zat yang diperlukan oleh tubuh. Zat-zat tersebut antara lain : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Agar dapat dimanfaatkan oleh tubuh, maka zat-zat tersebut harus dicerna terlebih dahulu.

Hasil pencernaan itu berupa sari-sari makanan. Sari-sari makanan inilah yang akan diserap oleh tubuh kita. Agar proses pencernaan berjalan dengan baik ataupun sempurna, maka organ-organ pencernaan pun harus bekerja dengan sempurna. Jika salah satu organ pencernaan kita tidak berfungsi, maka proses pencernaan akan terganggu. Lamanya proses pencernaan dipengaruhi oleh : jenis makanan (padat/cair, organik/kimia, berserat/tidak, dan sebagainya), kualitas organ-organ pencernaan, cara makan/minum, kondisi kejiwaan/psikologis, dan aktivitas kita.

Jumlah kandungan gizi pada bahan makanan itu penting, tetapi yang lebih penting adalah seberapa banyak gizi tersebut yang dapat dicerna dan diserap oleh tubuh kita. Di dalam tubuh beberapa makanan tidak dapat diserap secara sempurna. Biasanya karbohidrat, lemak dan protein diserap 98%, 95%, dan 92%.

Makanan juga mempunyai fungsi bagi tubuh kita. Berikut ini adalah beberapa fungsi makanan bagi tubuh, diantaranya adalah :

1. Sebagai sumber energi
2. Sumber pengatur dan pelindung tubuh terhadap penyakit
3. Sumber pembangun tubuh baik untuk pertumbuhan maupun perbaikan tubuh
4. Sebagai sumber bahan pengganti sel-sel tua yang usang dimakan usia/rusak.
5. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam basa dan keseimbangan mineral didalam cairan tubuh
6. Sebagai penghangat dan pelindung organ penting. Berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai antioksidan dan antibodi. (FungsiMakananBagiTubuh.com)

### 3.2.1 Syarat yang Terkandung dalam Makanan

Seperti yang kita ketahui, tidak semua makanan baik bagi tubuh kita. Oleh sebab itu kita sebagai konsumen harus bisa memilih makanan yang baik bagi tubuh kita, agar tubuh kita tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Berikut ini adalah syarat-syarat makanan baik bagi tubuh antara lain :

1. Makanan harus cukup mengandung cukup energi.

Makanan yang kita makan harus cukup mengandung energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Karena tubuh kita memerlukan energi untuk melangsungkan sebagai kegiatan tubuh

1. Makanan harus cukup mengandung karbohidra, protein, vitamin, mineral dan air.

Ketika kita makan, semua zat makanan yang diperlukan oleh tubuh harus terdapat makanan tersebut. Oleh karena itu, ketika kita makan maka perhatikanlah komposisi makanan yang ada.

1. Makanan yang kita makan harus mudah untuk dicerna.

Jika makanan tidak dapat dicerna, giziyang terdapat pada makanan tersebut tidak dapat diserap oleh tubuh. Dengan demikian, makanan tersebut tidak bermanfaat lagi bagi tubuh. Salah satu cara agar makanan mudah dicerna oleh tubuh adalah dengan mengunyahnya terlebih dahulu oleh mulut dengan baik dan jangan langsung ditelan.

1. Makanan yang kita makan tidak mengandung racun atau bibit penyakit.

Ketika berbelanja bahan makanan, pilihlah makanan yang tidak beracun. (Ahmad,2008:22)

### 3.2.2 Zat yang terkandung dalam makanan

Bagi sebagian orang, makan merupakan kegiatan menyenangkan. Namun di balik itu, ketika Anda menikmatinya, apakah berkualitas nilai gizinya? Percuma saja jika penampilan, aroma, dan cita rasanya baik, tapi gizinya rendah. Padahal, tubuh kita sangat mengandalkan manfaat yang dimiliki zat gizi dari makanan tersebut. Alasannya, tubuh tidak dapat memproduksi beberapa jenis zat gizi. Jadi, zat yang ada di dalam makanan, menjadi penting bagi kesehatan kita.

Ketika tubuh Anda melakukan pencernaan, makanan dipecah menjadi berbagai macam zat gizi yang mudah diserap ke dalam aliran darah. Kemudian, langsung diedarkan ke seluruh sel tubuh Anda.

Tapi, tahukah Anda, jika lebih dari 40 jenis zat gizi di dalam makanan, dikelompokkan menjadi 6 kelompok dengan fungsi yang unik dan spesifik.

1. **Karbohidrat.**

Di dalam tubuh kita, zat gizi ini adalah sumber utama energi bagi tubuh. Yang perlu Anda perhatikan, ada dua jenis karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks (zat tepung) dan gula yang dapat dicerna dan diserap oleh tubuh. Namun, ada juga karbohidrat lainnya yang terdapat pada serat. Tapi, serat tidak termasuk zat gizi, karena tidak dapat dicerna dan diserap oleh tubuh. Meskipun, serat sangat membantu pencernaan dan memberikan perlindungan terhdapat beberapa penyakit.

1. **Lemak.**

Tubuh Anda tentunya tidak dapat membuat semua jenis asam lemak yang diperlukan. Meskipun begitu, asam lemak dapat diperoleh dari makanan yang Anda konsumsi. Lemak selain berfungsi untuk menghasilkan energi, juga alat transportasi zat gizi lain dan bagian dari berbagai sel tubuh.

1. **Protein.**

Zat gizi ini tentunya dapat juga diubah menjadi energi, bila tubuh Anda kekurangan karbohidrat dan lemak. Jika hal ini terjadi, protein hanya berfungsi sebagai pemeliharaan jaringan tubuh. Padahal, protein yang mengandung asam amino ini bekerja untuk membangun, memperbaiki, dan mempertahankan jaringan tubuh Anda. Pada prinsipnya, tubuh Anda dapat memproduksi asam amino yang nonesensial. Sedangkan asam amino yang esensial harus diambil dari makanan.

1. **Vitamin.**

Setiap jenis vitamin yang masuk ke dalam tubuh, tentunya akan mengatur sendiri dengan proses yang berbeda. Karena perannya yang aman spesifik, setiap jenis vitamin tidak dapat menggantikan fungsi vitamin yang lain.

Sebab, fungsi vitamin adalah pemicu berbagai proses dalam tubuh, yang mengawali terjadinya reaksi kimia di dalam sel-sel tubuh.

1. **Mineral.**

Fungsi mineral sama halnya dengan vitamin. Ia bekerja sebagai pemicu proses, dan memiliki pembagian tugas yang unik.

1. **Air.**

Tahukah Anda, jika air itu dapat membantu mengatur suhu tubuh kita. Pasalnya, berat tubuh kita terdiri atas air sebanyak 55% sampai 75%. Peranan air di dalam tubuh kita, sebagai pengatur proses pengataran zat gizi dan kimia tubuh lainnya ke dalam sel. Dan, membawa perginya limbah yang dihasilkan tubuh.(RamuRacik.com)

## 3.3 **Akibat yang ditimbulkan jika Tubuh Kekurangan Zat Makanan**

Agar kesehatan tubuh kita tetap terjaga, salah satu hal yang dapat dilakukan oleh kita adalah memakan makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup bagi tubuh dan pola makan yang benar. Apabila kita kekurangan zat makanan, maka masalah yang akan timbul adalah munculnya penyakit dan kelainan didalam tubuh kita yang tidak kita inginkan. Berikut ini adalah beberapa kelainan atau penyakit yang berkaitan dengan kekurangan zat makanan dan pola makanan yang salah :

1. *Kwasiorkor* atau busung lapar. Penyakit ini disebabkan karena tubuh kekurangan protein.
2. *Gastritis* (radang akut pada lambung), yaitu suatu penyakit yang disebabkan karena memakan makanan yang kotor atau mengandung penyakit.
3. *Diare*, merupakan infeksi yang disebabkan oleh kuman yang terjadi pada usus besar.
4. *Sembelit*, yaitu suatu penyakit yang disebabkan karena kurangnya konsumsi serat sehingga sulit Buang Air Besar.
5. *Avitaminosis,* yaitu kekurangan vitamin tertentu (Ahmad,2008:53).

# BAB IV PENUTUP



## Simpulan

Dari uraian yang telah dibahas dapat disimpulkan bahwa makanan adalah segala sesuatu yang dapat dimakan dan mudah dicerna serta diserap oleh tubuh yang dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kelangsungan hidup.

Didalam bahan makanan terkandung berbagai zat yang diperlukan oleh tubuh. Zat-zat tersebut antara lain : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Makanan juga mempunyai fungsi yang sangat penting bagi tubuh kita. Berikut ini adalah beberapa fungsi makanan bagi tubuh diantaranya adalah :

1. Sebagai sumber energi.
2. Sumber pengatur dan pelindung tubuh terhadap penyakit.
3. Sumber pembangun tubuh baik untuk pertumbuhan maupun perbaikan tubuh.
4. Sebagai sumber bahan pengganti sel-sel tua yang usang dimakan usia/rusak.
5. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan, misalnya keseimbangan air, keseimbangan asam basa dan keseimbangan mineral didalam cairan tubuh.
6. Sebagai penghangat dan pelindung organ penting. Berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit, misalnya sebagai antioksidan dan antibodi.

## Saran

Seperti yang kita ketahui, tidak semua makanan baik bagi tubuh kita. Oleh sebab itu, kita sebagai konsumen harus bisa memilih makanan yang baik bagi tubuh kita, agar tubuh kita tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengenali syarat-syarat makanan sehat, agar kita bisa terhindar dari bahaya makanan yang tidak sehat. Berikut ini adalah syarat-syarat makanan yang baik bagi tubuh antara lain:

1. Makanan harus cukup mengandung cukup energi.
2. Makanan harus cukup mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air.
3. Makanan yang kita makan harus mudah untuk dicerna.
4. Makanan yang kita makan tidak mengandung racun atau bibit penyakit.

# DAFTAR PUSTAKA

**Sumber Buku**

Anindyarini, Atikah.2008.*Bahasa Indonesia.*Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional

Ahmad, Dadan.2009.*Manfaat Makanan.*Jakarta: CV. Karya Mandiri Pratama

E. Kosasih dan Yoce A. Darma.2009.*Menulis Karangan Ilmiah.*Jakarta: Nobel

Edumedia

Permana, Dadi.2009.*Makanan Bergizi Tinggi*.Bandung: PT.Karya Kita

Alya, Qonita.2009.*Kamus Besar Bahasa Indonesia untuk Pendidikan Dasar.*Bandung: PT. IndahJaya.Adipratama

Taufik, Imam.2010.*Kamus Praktis Bahasa Indonesia.*Bekasi: Ganeca Exact

**Sumber Internet**

<http://halomuda.com/pengertian-makanan-sehat-adalah/> (diakses pada bulan Februari 2016)

<https://id.wikipedia.org/wiki/Makanan> (diakses pada bulan Februari 2016)

<http://www.ilmupengetahuanalam.com/makanan> (diakses pada bulan Februari 2016)

<http://www.ramuracik.com/air> (diakses pada bulan Februari 2016)

# LAMPIRAN