



## Konsumsi Makanan Berserat dan Risiko Kanker Kolorektal

Sejak awal tahun 1970-an telah diketahui teori bahwa asupan serat yang tinggi dapat membantu mencegah terjadinya kanker kolorektal. Namun hasil penelitian tidak semuanya menyatakan demikian atau tidak konklusif. Beberapa penelitian menunjukkan efek protektif asupan tinggi serat terhadap insiden kanker kolorektal, sedangkan beberapa penelitian lain tidak menunjukkan manfaat tersebut. Penelitian besar mengenai hal ini dipublikasikan di *New England Journal of Medicine*, 1999, dan melibatkan 89.000 perawat di Amerika Serikat. Hasilnya, asupan serat tidak bermakna menurunkan insiden jenis kanker ini. Namun penelitian besar lainnya yang dipublikasikan di *Lancet*, 2003 menunjukkan bahwa asupan tinggi serat secara bermakna menurunkan insiden terjadinya kanker kolorektal.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian besar tersebut kemudian berlanjut hingga pada tahun 2005 dipublikasikan kembali hasil penelitian analisis terhadap 13 penelitian kohort prospektif dengan tujuan yang sama. Dipublikasikan di *Journal of the American Medical Association (JAMA)* dengan total subjek 752.628 orang, penelitian tersebut menunjukkan bahwa asupan

serat yang tinggi mengurangi insiden kanker kolorektal. Namun setelah disesuaikan (*adjusted*) dengan faktor risiko lain, hubungan tersebut menjadi tidak bermakna secara statistik.

Suatu penelitian prospektif *case-control* yang menilai hubungan kecukupan konsumsi serat dengan risiko timbulnya kanker kolorektal baru-baru ini dipublikasikan dalam suatu jurnal onkologi ternama, *Journal of the National Cancer Institute*. Penelitian tersebut melibatkan 579 pasien kanker kolorektal dan 1.996 subjek sebagai kontrol. Subjek tersebut kemudian dinilai pola makannya, terutama kecukupan seratnya, menggunakan *food diary* dan kuesioner *food-frequency* 4-7 hari. Kemudian dinilai ada / tidaknya hubungan antara konsumsi serat dengan insiden kanker kolorektal setelah disesuaikan dengan faktor – faktor lain, seperti usia, *anthropomorphic* dan faktor sosial-ekonomi, asupan folat, alkohol, dan kalori.

Hasilnya, ternyata ditemukan adanya hubungan terbalik antara konsumsi serat dengan insiden kanker kolorektal. *Odds ratio* terjadinya kanker kolorektal pada subjek dengan asupan serat tertinggi (*highest quintile*) dengan terendah (*lowest quintile*) menggu-

nakan *food diary* yaitu 0,66 (95% *confidence interval*, 0,45 – 0,96), artinya menurunkan risiko terjadinya kanker kolorektal sebesar 34%. Namun penilaian menggunakan *food-frequency* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna (*odds ratio* : 0,88; 95% *confidence interval*, 0,57 – 1,36).

Disimpulkan bahwa asupan serat berhubungan terbalik dengan risiko kanker kolorektal. Perbedaan metodologi (misal, metoda penelitian, metoda untuk menilai diet, definisi serat) mungkin menjadi alasan penyebab kontroversi hasil penelitian sebelumnya. ■ (NFA)

### REFERENSI :

1. Dahm. CC, et al. Dietary Fiber and Colorectal Cancer Risk: A Nested Case-control Study Using Food Diaries. *JNCI*.2010;doi 10.1093/jnci/djq092
2. MedicineNet.com. High Dietary Intake Fiber May Not Reduce the Risk of Colon Cancer. 2002
3. Barclay. L. Dietary Fiber Lowers Colon Cancer Risk. 2003. [www.medscape.com](http://www.medscape.com)
4. Park. Y, et al. Dietary Fiber Intake and Risk of Colorectal Cancer: A Pooled Analysis of Prospective Cohort Studies. *JAMA*. 2005;294(22):2849-57