

ABSTRAK

Obesitas sentral adalah kondisi seseorang yang mengalami penumpukan lemak dalam perut yang diakibatkan karena jumlah lemak berlebih pada jaringan lemak visceral. Mengonsumsi makanan yang mengandung serat dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas abdominal, karena serat dapat mempengaruhi jaringan adiposa perut. Serat dapat mengikat asam empedu yang kemudian dikeluarkan bersama dengan feses sehingga lemak dan kolesterol yang ada pada jaringan lemak akan berkurang termasuk pada jaringan lemak *visceral*. Penelitian ini dilakukan dengan *systematic literature review*, dengan pencarian literatur dari *database* yaitu *Google Scholar* dan mendapat sebanyak 4 artikel yang memenuhi syarat untuk di *review*. Dari hasil *literatur review* dapat disimpulkan bahwa asupan serat pada orang dewasa tergolong kurang dari yang direkomendasikan, untuk lingkar perut kebanyakan laki-laki dan wanita masuk dalam kategori normal dan untuk asupan serat dengan lingkar perut. Terdapat hubungan yang mana peningkatan asupan serat berhubungan dengan penurunan lingkar perut. Saran bagi penelitian *systematic literature review* selanjutnya diharapkan menggunakan *database* yang lebih banyak sehingga artikel yang *direview* dapat berjumlah lebih banyak dan sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

Kata Kunci: Asupan Serat, Lingkar Perut, Orang Dewasa.