



EKSKRESI ZAT GIZI



PENGERTIAN

- Proses di mana tubuh membebaskan diri dari hasil-hasil sisa metabolisme yang tidak lagi diperlukan oleh tubuh.

EKSRESI ZAT GIZI

- Ekskresi melalui paru-paru
- Ekskresi melalui kulit
- Ekskresi melalui ginjal
- Ekskresi melalui usus

EKSKRESI MELALUI PARU-PARU

- Mengekskresikan karbondioksida (CO₂) dan air (H₂O)
- Terjadi pada waktu bernafas.
- Fungsi paru-paru:
 1. melepaskan kelebihan CO₂ dari proses OKsidasi
 2. terjadi pengikatan O₂ oleh Hb yang penting bagi kelangsungan oksidatif dalam jaringan

EKSKRESI MELALUI KULIT

- Mengekskresikan air dan garam
- Melalui keringat, yaitu dikeluarkan melalui pori-pori kulit.
- Faktor-faktor yang berperan dalam pengeluaran air:
 1. temperatur/suhu serta kelembaban udara sekitar
 2. aktifitas fisik

EKSKRESI MELALUI GINJAL

- Mengekskresikan air, garam, dan substansi yang mengandung Nitrogen (N).
- Zat-zat yang dikeluarkan dari ginjal umumnya adalah zat-zat yang larut dalam air.
- Faktor-faktor yang mempengaruhi ekskresi melalui ginjal:
 1. Hormon
 2. diuretika
 3. suplai darah

EKSKRESI MELALUI USUS

- ▣ Mengekskresikan garam mineral dan sisa-sisa yang terkandung dalam empedu, juga sisa2 makanan dan air.
- ▣ Faktor-faktor yang mempengaruhi ekskresi melalui usus:
 1. Tergantung banyaknya air yang diminum
 2. Tergantung banyaknya bahan yang tidak dapat dicerna.
 3. Perkembangan bakteri dalam usus
 4. Bahan-bahan yang merangsang atau menghambat pergerakan usus.
 5. Menurunnya sensitivitas syaraf
 6. Faktor psikis.