

YUSFI MAULIDIYA NPM. 18.03.3.1.1.00031. Perbandingan Nilai Indeks Glikemik Super Bubur Instan Dan Bubur Jagung Instan Sebagai Alternatif Makanan Bagi Penderita Diabetes Melitus . Dibawah bimbingan Khoirul Hidayat, S.T., M.T. dan Cahyo Indarto, STP., MP., Ph.D.

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Pangan dengan indeks glikemik rendah memiliki potensi sebagai pangan fungsional karena potensinya sebagai pengganti makanan pokok beras bagi penderita diabetes melitus yang kian hari semakin meningkat di Indonesia. Bubur jagung merupakan salah satu jenis makanan yang mudah untuk dikonsumsi karena tekstur bubur jagung yang lunak dan disukai oleh hampir semua kalangan. Tidak hanya itu, bubur jagung ini juga dapat menjadi pengganti nasi bagi masyarakat yang menderita diabetes melitus khususnya pada manula. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan nilai indeks glikemik super bubur instan dengan bubur jagung instan. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan studi pustaka dan eksperimen. Metode eksperimen pada penelitian ini menggunakan subjek 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks glikemik super bubur instan sebesar 44,09. Sedangkan indeks glikemik bubur jagung instan sebesar 37,81. Maka dari itu super bubur instan dan bubur jagung instan merupakan salah satu pangan yang mempunyai indeks glikemik rendah karena nilai indeks glikemiknya tidak lebih dari 55. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bubur jagung instan dapat dijadikan sebagai alternatif makanan bagi penderita diabetes melitus.

Kata kunci : Bubur, Diabetes Melitus, Indeks Glikemik, Jagung

YUSFI MAULIDIYA NPM. 18.03.3.1.1.00031. Comparison of Glycemic Index Values of Super Instant Porridge and Instant Corn Porridge as Alternative Foods for People with Diabetes Mellitus . Under the guidance of Khoirul Hidayat, S.T., M.T. and Cahyo Indarto, STP., MP., Ph.D.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia that occurs due to defects in insulin secretion, insulin action, or both. Foods with a low glycemic index have potential as functional foods because of their potential as a staple food substitute for rice for people with diabetes mellitus which is increasing day by day in Indonesia. Corn porridge is one type of food that is easy to consume because of the soft texture of the grits and is liked by almost all people. Not only that, this corn porridge can also be a substitute for rice for people who suffer from diabetes mellitus, especially in the elderly. The purpose of this study was to compare the value of the super glycemic index of instant porridge with instant porridge. The method used is by conducting literature studies and experiments. The experimental method in this study used 10 subjects. The results showed that the glycemic index of super instant porridge was 44.09. While the glycemic index of instant corn porridge is 37.81. Therefore, super instant porridge and instant grits are one of the foods that have a low glycemic index because the glycemic index value is not more than 55. So it can be concluded that instant corn porridge can be used as an alternative food for people with diabetes mellitus.

Keywords : Porridge, Diabetes Mellitus, Glycemic Index, Corn.