

ABSTRAK

Iga Mauludia, 2024. *Indeks Glikemik Produk Prototipe PKMK Diabetes Mellitus Berbasis Beras Cokelat dan Jamur Tiram dan Produk Komersial.* Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Gizi, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang. Dibawah bimbingan **Dr. Etik Sulistyowati, S.ST., S.Gz., M.Kes.**

Latar Belakang: Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme multi etiologi ditandai kadar gula darah tinggi melebihi normal akibat terjadi resisten insulin atau kurangnya produksi insulin yang cukup. Penatalaksanaan tepat dalam mengatasi diabetes mellitus yaitu mengubah pola hidup sehat dengan mengatur makanan. Pangan Olahan Medis Khusus (PKMK) sebagai upaya pengaturan makanan. Beras cokelat cocok dikonsumsi penderita DM karena memiliki nilai indeks glikemik rendah dan tinggi serat. Jamur tiram mengandung beta glukukan yang memproduksi insulin sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah. **Tujuan :** Mengetahui perbedaan indeks glikemik pada produk prototipe PKMK diabetes mellitus berbasis beras cokelat dan jamur tiram dan produk komersial. **Metode:** Penelitian menggunakan metode eksperimen *one-shot case study* pada 1 kelompok subjek dengan satu kali pengulangan. Sampel formula prototipe dan formula komersial setara 25 g karbohidrat diberikan kepada subjek melalui *purposive sampling*. Variabel yang diukur nilai glukosa darah diambil melalui ujung jari subjek untuk mengetahui nilai indeks glikemik terhadap PKMK prototipe dan produk komersial menggunakan analisis deskriptif. **Hasil:** Nilai *available carbohydrate* PKMK prototipe sebesar 66,82% dan produk komersial 75,31%. Nilai indeks glikemik produk prototipe 13,51 dan nilai indeks glikemik produk komersial 23. Hasil rata-rata respon kadar gula darah terjadi pada menit ke-30 yaitu produk prototipe 136,8 mg/dL dan produk komersial 129,2 mg/dL. **Kesimpulan:** PKMK prototipe memiliki kandungan indeks glikemik lebih rendah dibandingkan produk komersial.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, beras cokelat, indeks glikemik, dan pangan keperluan medis khusus