

SUBSTITUSI TEPUNG SORGUM PUTIH DALAM PEMBUATAN BROWNIES TERHADAP DAYA TERIMA DAN INDEKS GLIKEMIK PANGAN CAMPUR PADA LANSIA

Oleh
Thalia Diah Agustina
P17110214085

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 55 tahun ke atas dan dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan kehidupan manusia. Diabetes melitus pada lansia di Indonesia merupakan masalah yang penting untuk dilakukan tindakan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Mengatur pola makan menjadi salah satu penatalaksanaan diabetes melitus. Makanan dengan Indeks Glikemik (IG) rendah disarankan untuk dikonsumsi penderita diabetes melitus agar kadar gula darah tidak cepat naik. Sorgum merupakan pangan yang bisa dicampur pada pembuatan brownies sebagai pangan alternatif bebas gluten yang mengandung gizi tinggi berpotensi sebagai bahan pangan fungsional sehingga aman dikonsumsi bagi penderita diabetes.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode untuk uji organoleptik adalah metode deskriptif untuk mendeskripsikan apa yang telah dilakukan pada saat modifikasi pembuatan brownies dengan substitusi tepung sorgum sebagai makanan selingan penderita diabetes melitus.

Kesimpulan: Nilai gizi produk brownies 1 porsi berat 28 gram terdapat energi 176,7 kkal, protein 5,8 gram, lemak 10,7 gram, karbohidrat 11,8 gram, serat 1,5 gram, dan natrium 23,3 mg. Daya terima paling disukai panelis lansia diabetes melitus pada parameter rasa dan aroma sebanyak 80% suka dan 20% sangat suka. Sedangkan pada panelis lansia sehat parameter warna sebanyak 80% suka dan 20% sangat suka dengan warna brownies serta panelis lansia sehat menyukai aroma brownies sebanyak 87% dan 13% menyatakan sangat suka aroma brownies. Nilai indeks glikemik pangan campur brownies dengan substitusi tepung sorgum resep asli dan resep modifikasi memiliki perbedaan nilai indeks glikemik. Resep asli (P0) indeks glikemik campur sebesar 32,11 dan resep modifikasi (P1) indeks glikemik campur sebesar 30,08. Kedua resep berada pada kategori indeks glikemik pangan rendah. Sehingga diketahui bahwa resep modifikasi (P1) memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan dengan resep asli (P0) brownies substitusi tepung sorgum.

Kata Kunci: Brownies, Diabetes Mellitus, Indeks Glikemik Pangan Campur, Tepung Sorgum Putih