

ABSTRAK

NOVANDA RIZKIADEFTA DWIGIARDI. 2021. Analisis Jagung sebagai Sumber Karbohidrat Alternatif Tinggi Serat terhadap Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (*Literature Review*). Pembimbing: Endang Widajati dan Dwipajati.

Prevalensi pasien/penderita diabetes melitus diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 13,5% dari penduduk dunia pada tahun 2040. Dua dari tiga orang penderita diabetes melitus memiliki kecenderungan mengalami peningkatan tekanan darah. Asupan serat dalam jumlah yang cukup dapat membantu mengontrol kadar glukosa darah dengan meningkatkan distensi (pelebaran) lambung yang berkaitan dengan peningkatan rasa kenyang, dimana proses pencernaan menjadi lambat sehingga respon glukosa darah juga rendah. Makanan pokok sebagian besar penduduk Indonesia adalah nasi, sementara per 100 gram nasi putih memiliki nilai indeks glikemik (IG) lebih tinggi serta memiliki kandungan serat yang lebih rendah jika dibandingkan dengan jagung. Sebagai salah satu upaya diversifikasi pangan, jagung dapat dijadikan sebagai makanan pokok alternatif pasien diabetes melitus tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh jagung sebagai sumber karbohidrat alternatif tinggi serat terhadap glukosa darah dan tekanan darah pasien diabetes melitus tipe 2.

Jenis penelitian ini adalah *systematic literatue review* atau sering disingkat SLR atau dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis dengan jenis data yang digunakan yaitu data sekunder yaitu berupa original dan review artikel yang didapat dari google scholar, sinta.ristekbrin.go.id, serta sciendirect.com. Data tersebut kemudian dibandingkan lalu dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh pemberian jagung terhadap kadar glukosa darah dan tekanan darah pada orang sehat, hewan coba maupun pasien diabetes melitus.

Pemberian jagung lebih efektif untuk penurunan kadar glukosa darah terhadap orang sehat dan hewan coba jika dibandingkan dengan pasien diabetes melitus tipe 2; cukup efektif untuk penurunan tekanan darah pada hewan coba, dengan proses pengolahan kelembapan lebih tinggi serta proporsi setara 50 gram karbohidrat (orang sehat, pasien diabetes melitus tipe 2) atau minimal 15% (hewan coba).

Kata Kunci : Diabetes melitus, jagung, glukosa darah, tekanan darah