

# PEMANFAATAN BAHAN BAKU LOKAL BERINDEKS GLISEMIK RENDAH DALAM PEMBUATAN PRODUK PANGAN UNTUK PENDERITA DIABETES MELITUS

*Arif Hartoyo<sup>1)</sup>*

Tujuan dari penelitian ini adalah memanfaatkan data-data indeks glisemik dari bahan pangan lokal untuk membuat produk pangan yang tepat bagi penderita diabetes melitus yaitu mempunyai respons glukosa yang rendah setelah konsumsi. Bahan pangan lokal yang dipilih adalah garut yang diketahui mempunyai indeks glisemik yang rendah yaitu sebesar 14 dengan standar roti tawar (Marsono, 2002).

Ada empat jenis formula produk garut yang dibuat, yaitu : formula A (A1: diiris memanjang; A2: diiris bulat), formula B (dibuat tepung dengan pengering drum), formula C (diadon tanpa penepungan terlebih dahulu; C1: tanpa penambahan margarin; C2 : dengan penambahan margarin), formula D (dibuat tepung dengan pengering oven). Formula A dibuat semacam *frenchfries* dan formula B, C, dan D dibuat produk berbentuk *stick*. Kemudian produk garut diuji tingkat kesukaan/hedonik menggunakan 20 orang responden dan dianalisis kandungan total gula untuk mengetahui perubahannya karena pengaruh proses pengolahan. Atribut/parameter yang dinilai adalah bentuk, warna, rasa dan tekstur. Penilaian produk menggunakan 6 tingkatan yaitu sangat suka (nilai 6), suka (nilai 5), agak suka (nilai 4), agak tidak suka (nilai 3), tidak suka (nilai 2) dan sangat tidak suka (nilai 1).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa serat-serat dalam garut sangat mempengaruhi kesukaan konsumen terhadap produk yang dibuat (Formula A). Modifikasi/pegecilan ukuran dengan cara pemotongan melingkar (bentuk bulat) untuk pembuatan produk semacam *frenchfries* dan penepungan untuk pembuatan produk *stick*, akan meningkatkan kesukaan panelis terhadap produk yang dibuat. Hampir semua produk cenderung agak disukai, dengan produk yang dianggap paling baik adalah produk C2 dan D yaitu dengan nilai rata-rata 4,4.

Dari pengukuran total gula dari produk garut yang dibuat menunjukkan bahwa semakin kompleks proses pengolahan akan meningkatkan kandungan total gula. Namun demikian karena nilai total gula relatif rendah pada semua produk, diharapkan nilai indeks glisemiknya masih tetap rendah. Untuk memastikan perlu diuji nilai glisemiknya dengan uji pada manusia.

---

<sup>1)</sup> Staf Pengajar Departemen Teknologi Pangan dan Gizi, Fateta-IPB