

## **Indeks Glikemik Mie Basah dengan Substitusi Tepung Uwi (*Dioscorea Alata*) sebagai Makanan Selingan bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe II**

**Aff Nur Faridah**  
Program Studi Gizi Klinik  
Jurusan Kesehatan

### **ABSTRAK**

Diabetes melitus merupakan penyakit dengan gangguan metabolisme yang berasal dari distribusi gula oleh tubuh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara mengonsumsi makanan yang tepat yaitu makanan yang mengandung serat tinggi dan memiliki indeks glikemik (IG) yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sifat mutu dan nilai Indeks Glikemik pada mie basah dengan substitusi tepung uwi. Rancangan yang digunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 5 formulasi perlakuan yaitu 90% : 10%, 80% : 20%, 70% : 30%, 60% : 40%, 50% : 50% dan dilakukan pengulangan sebanyak 5 kali. Parameter penelitian yang dilakukan yaitu uji organoleptik (mutu hedonik dan hedonik), uji indeks efektivitas, uji analisa proksimat dan nilai indeks glikemik. Hasil uji organoleptik mutu hedonik (rasa dan tekstur) dan hedonik (warna) pada setiap perlakuan menunjukkan hasil yang tidak berbeda nyata ( $P > 0,05$ ) sedangkan pada mutu hedonik (warna dan aroma) dan hedonik (rasa, aroma, tekstur) menunjukkan hasil yang berbeda nyata ( $P < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan terbaik adalah P3 (70% tepung terigu + 30% tepung uwi) dengan kandungan energi 292,36 kkal, protein 6,79%, lemak 1,84% dan karbohidrat 62,16%. Nilai indeks glikemik yang pada mie basah substitusi tepung uwi sebesar 61,63.

Kata Kunci : Indeks Glikemik, Mie Basah, Tepung Uwi, Diabetes Melitus

## **Wet Noodles Glycemic Index with Uwi Flour Substitution (*Dioscorea Alata*) as a Side Food for Type II Diabetes Mellitus Patients**

**Afif Nur Faridah**

Clinical Nutrition Study Program  
Health Department

### **ABSTRACT**

Diabetes mellitus is a disease with metabolic disorders originating from the distribution of sugar by the body. One effort that can be done is by consuming the right foods containing of high fiber and have a low glycemic index (IG). This study aimed to determine the nature of the quality and value of the Glycemic Index in wet noodles with uwi flour substitutions. The design used was completely randomized design (CRD) with 5 treatment formulations namely 90%: 10%, 80%: 20%, 70%: 30%, 60%: 40%, 50%: 50% and was repeated 5 times. The research parameters were organoleptic test (hedonic and hedonic quality), effectiveness index test, proximate analysis test and glycemic index value. Organoleptic test results of hedonic (taste and texture) and hedonic (color) quality in each treatment showed results that were not significantly different ( $P > 0.05$ ) whereas in hedonic (color and aroma) and hedonic (taste, aroma, texture) results showed significantly different results ( $P < 0.05$ ). The results showed that the best treatment was P3 (70% flour + 30% uwi flour) with an energy content of 292.36 kcal, protein 6.79%, fat 1.84% and carbohydrates 62.16%. The glycemic index value in the wet noodle substitute for uwi flour was 61.63.

Keywords: Glycemic Index, Wet Noodles, Uwi Flour, Diabetes mellitus.