

ABSTRAK

KAJIAN RESPON GLIKEMIK BERAS ANALOG UMBI PORANG (*Amorphophallus oncophyllus*)

Oleh

GABRIELLA CLAUDIA ALMA PRIMASASTI

Beras analog merupakan makanan alternatif pengganti beras putih. Umbi porang (*Amorphophallus oncophyllus*) digunakan dalam pembuatan beras analog karena mengandung glukomanan sebesar 65% yang berpotensi untuk menurunkan respon glikemik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon glikemik beras analog umbi porang (*A. oncophyllus*) dibandingkan beras putih dan beras merah. Desain studi yang digunakan adalah eksperimental dengan variabel respon glikemik yang disusun dalam Rancangan Acak Kelompok Lengkap 4 perlakuan dan 10 ulangan. Subjek mengonsumsi sampel pangan yang setara dengan 30 g karbohidrat *available* dengan perlakuan konsumsi glukosa murni 30 g, 97 g nasi putih, 87 g nasi merah, dan 158 g nasi porang dari PT. AMBICO. Uji respon glikemik ditentukan dengan 10 orang subjek. Untuk menghitung respon glikemik, diambil sampel darah dengan metode *finger-prick capillary blood* pada menit ke-0, 30, 60, 90, dan 120. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara respon glikemik nasi porang dengan glukosa murni, nasi putih, dan nasi merah berdasarkan uji BNT pada taraf nyata 5%. Glukosa murni memiliki rata-rata respon glikemik sebesar 13545 satuan luas, nasi putih 13218 satuan luas, nasi merah 11997 satuan luas, dan nasi porang 11187 satuan luas.

Kata kunci: Beras analog, umbi porang, glukomanan, respon glikemik