

STUDI LITERATUR
GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH DARI BERBAGAI ASUPAN
KARBOHIDRAT DENGAN INDEKS GLIKEMIK RENDAH

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Mencapai
Jenjang Pendidikan Diploma D-III Analis Kesehatan

Oleh:

Anisa Hayati Nur

20117005



PROGRAM STUDI D-III ANALIS KESEHATAN
STIKES BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA

2020

ABSTRAK

STUDI LITERATUR GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH DARI BERBAGAI ASUPAN KARBOHIDRAT INDEKS GLIKEMIK RENDAH

ANISA HAYATI NUR

Program Studi D111 Analis Kesehatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
Jl.Cilolohan No.36 Kel.Kahuripan Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa barat 46116,
Indonesia

Email : Anisahayatinur322@gmail.com

Abstrak

Glukosa adalah perangsang terpenting dalam sekresi insulin, Asupan glukosa atau makanan kaya karbohidrat mengakibatkan peningkatan kadar glukosa darah. Penanganan menu makanan pada penderita diabetes mellitus lebih difokuskan pada jenis makanan yang memiliki indeks glikemik rendah. Indeks glikemik adalah salah satu konsep penting yang diajukan dalam memilih makanan yang sesuai bagi penderita DM dan merupakan kecepatan suatu pangan meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi. Salah satu cara alternatif dengan memilih makanan indeks glikemik rendah dan memiliki serat larut air karena tidak menimbulkan peningkatan glukosa secara cepat, berbagai penelitian menunjukkan bahwa diet pangan IG rendah mampu menurunkan resistensi insulin. Tujuan umum penelitian studi literatur ini yaitu untuk melihat gambaran kadar glukosa darah dari berbagai asupan karbohidrat indeks glikemik rendah, adapun berbagai karbohidrat indeks glikemik rendah yang dilakukan peneliti meliputi nasi hitam, nasi merah, oatmeal dan singkong. Dari berbagai penelitian diketahui bahwa makanan indeks glikemik rendah tidak meningkatkan kenaikan kadar glukosa darah 2 jam post prandial terlalu cepat setelah dikonsumsi. Dari berbagai peneliti kenaikan kadar glukosa darah yang paling rendah yaitu pada orang yang diberi asupan nasi hitam, karena nasi hitam memiliki nilai indeks glikemik paling rendah yaitu 42,3. Artikel review ini memuat tentang teori-teori pendukung dan hasil penelitian tentang gambaran kadar glukosa darah dari berbagai karbohidrat indeks glikemik rendah.

Kata kunci : Indeks glikemik, nasi hitam, nasi merah, singkong, oatmeal dan glukosa

Abstract

Glucose is the most important stimulant in insulin secretion, glucose intake or carbohydrate-rich foods results in increased blood glucose levels. Handling the diet there is diabetes mellitus patients more focused on the types of foods that have a low glycemic index. The glycemic index is one of the important concepts put forward in choosing foods suitable for people with DM and is the speed at which a food increases blood glucose levels after consumption. One alternative way to choose low glycemic index foods and have water soluble fiber because it does not cause a rapid increase in glucose and has a water soluble fiber because it does not cause a rapid increase in glucose, various studies have shown that a low GI food diet can reduce insulin resistance. The general objective of this literature study is to see a picture of blood glucose levels from various low glycemic index carbohydrates conducted by researchers include black rice, brown rice, oatmeal and cassava. From various studies it is known that low glycemic index foods do not increase blood glucose levels increase 2 hours post prandial too soon after consumption. From various researchers the lowest increase in blood glucose levels is in people who are given black rice intake, because black rice has the lowest glycemic index value of 42,3. This review article contains supporting theories and research results about the description of blood glucose levels from various low glycemic index carbohydrates.

Keywords: Glycemic index, black rice, Red rice, Cassava, Oatmeal, and glucose