

KANDUNGAN GIZI *CRACKERS* FORMULA TEPUNG SORGUM (*Sorghum bicolor* L.) DENGAN PENAMBAHAN DAUN TALAS (*Colocasia esculenta* (L.) *Schoot*)

Roselyn Anissa¹, Ahmad Syauqy¹, Ayu Rahadiyanti¹, Gemala Anjani¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Penderita diabetes disarankan untuk menjaga kadar glukosa darah seimbang, tidak hiperglikemik maupun hipoglikemik. Biji sorgum (*Sorghum bicolor* L.) memiliki nilai indeks glikemik yang rendah dan serat yang tinggi yang memberikan efek hipoglikemik karena memiliki daya cerna yang lambat, memperlambat pengosongan lambung, menghambat aktivitas enzim pencernaan. Daun talas (*Colocasia esculenta* (L.) *Schoot*) berpotensi menurunkan kadar glukosa darah serta mencegah dan mengobati komplikasi diabetes.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kandungan gizi dalam *crackers* formula tepung sorgum dengan penambahan daun talas.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel yang diuji adalah *crackers* formula tepung sorgum daun talas yang akan diuji kandungan proksimat (kadar air, abu, karbohidrat, protein, dan lemak) dan serat kasar, dengan tiga kali pengulangan.

Hasil: *Crackers* sorgum daun talas memiliki 349,83 kkal energi dengan kadar air 11,44 % serta kadar abu sebesar 2,75 %. Karbohidrat yang terdapat dalam *crackers* sorgum daun talas sebesar 65,08 %, dengan serat kasar 3,45 %, protein 11,96 %, dan lemak 5,33 %.

Simpulan: Penderita diabetes dapat mengonsumsi 5-6 keping *crackers* sorgum daun talas guna mencukupi kebutuhan energi makanan selingan per sajian yang mengandung 100 kkal dan mengandung karbohidrat kompleks serta serat kasar dan protein yang sesuai anjuran untuk penderita diabetes..

Kata Kunci: *cracker*, tepung sorgum, daun talas, kandungan gizi

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang