



KEY FACTS

GULA TINGGI ↓
GULA RENDAH ↑

Daun Sukun Penjaga Gula

Enjoyable Diabetic Guardian

Ketupat merupakan makanan populer yang digemari masyarakat Indonesia, namun memiliki kandungan karbohidrat tinggi dan indeks glikemik yang sangat tinggi, sehingga harus dihindari untuk diet karbohidrat dan penderita diabetes. Ketupat dengan selongsong dari daun sukun terbukti dapat menurunkan indeks glikemik ketupat sehingga lebih aman untuk dikonsumsi oleh penderita diabetes.

Pada uji gula darah 2 jam *post prandial* diperoleh hasil bahwa responden yang mengonsumsi ketupat daun sukun dan memiliki gula darah >75 mg/dL mengalami penurunan kadar gula darah; sedangkan responden yang memiliki kadar gula darah <75 mg/dL mengalami kenaikan gula darah namun tidak terlalu tinggi.

What?

Ketupat Daun Sukun Pengontrol Gula Darah

Ketupat (traditional rice cake) is a popular Indonesian delicacy. Unfortunately ketupat has a high carbohydrate content and among the highest in glycemic index; so it needs to be avoided by the diabetics. This innovation offers ketupat wrapped in breadfruit leaves to replace coconut leaves. During cooking, breadfruit leaves wrap is proven to reduce the glycemic index of ketupat. Test results from 2 hours post prandial glucose test after breadfruit leaves ketupat consumption, to respondents who have before-meal blood sugar level of over 75 mg/dL, showed a decrease in their blood sugar levels. Meanwhile, respondents with less than 75 mg/dL, showed a moderate increase in their blood sugar levels.

PROSPEK INOVASI

Peringkat Inovasi : **Prospektif**

Kesiapan Inovasi : **Uji Lapangan Simulasi**

Kerjasama Bisnis : **Terbuka**

Status Paten : **Belum Dipatenkan**

KEUNGGULAN INOVASI

- Dapat dikembangkan menjadi solusi praktis untuk menanggulangi masalah diabetes
- Daun sukun (kering) tersedia di sepanjang musim di seluruh Indonesia
- Dapat menjadi pilihan diet bagi penderita diabetes yang ingin tetap makan makanan berbasis beras

KATEGORI TEKNOLOGI



PERSPEKTIF

Sebuah inspirasi untuk beranjak dari konsep fortifikasi pangan, menuju *“drug delivery system”* melalui makanan; untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit-penyakit kronis.

SMA Negeri 1 Sampang

INSTITUSI

Jl. Lapang No. 1
Desa Karangtengah
Sampang, Cilacap
Jawa Tengah 53273

ALAMAT

Afi Wiji Astuti
Fitri Nur Afifah

INOVATOR

