

Jari Gula untuk Penderita Diabetes

Thursday, 12 Juli 2018 WIB, Oleh: Agung



Pasien diabetes tidak bisa leluasa mengonsumsi makanan. Pasalnya, jika salah asupan, kadar gula darah bisa meningkat. Untuk itu, harus diketahui jenis makanan untuk penderita diabetes yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, menyebut prevalensi diabetes melitus di Indonesia mengalami peningkatan dari 5,7 persen di tahun 2007 menjadi 6,9 persen atau sekitar 9,1 juta pada di tahun 2013. Dari jumlah tersebut, prevalensi tertinggi yang terdiagnosis oleh dokter terdapat pada Daerah Istimewa Yogyakarta.

Diabetes Melitus (DM) adalah kondisi konsentrasi glukosa dalam darah secara kronis lebih tinggi daripada nilai normal yang menyebabkan hiperglikemia akibat tubuh kekurangan insulin atau fungsi insulin tidak efektif. Karena itu, pola makan yang tidak sehat dan tanpa memperhatikan nilai gizi bisa menjadi penyebab potensial naiknya penderita diabetes melitus.

"Salah satu manifestasi DM di rongga mulut adalah oral diabetic yang memengaruhi terjadinya penyakit periodontal meliputi mulut kering, gusi mudah berdarah (gingivitis), kalkulus, resorpsi tulang alveolar, dan periodontitis," kata Vega Putri Endah Sari, di Kampus UGM, Rabu (11/9).

Vega Putri menganjurkan pasien DM untuk mengonsumsi diet rendah kalori, diet bebas gula dengan cara tidak mengonsumsi gula sama sekali atau mengurangi konsumsi gula dan diet kaya serat. Untuk itu, diperlukan gula pengganti dengan nilai gizi yang sama namun aman bagi penderita diabetes.

"Salah satu gula pengganti yang dimaksud adalah gula organik dari buah kersen," katanya.

Salah satu gula organik dari buah kersen yang kini bisa dikonsumsi para penderita diabetes adalah Jari Gula. Jari Gula ini merupakan karya lima mahasiswa UGM, yaitu Vega Putri Endah Sari, Naurul Izzah Nazhifah, Dilla Darista Putri, Abdurrahman Wahyu Utomo dan Fathul Huda Al Faruqi.

"Gula ini sangat pas untuk dikonsumsi para penderita diabetes karena rendah kalori," katanya.

Vega Putri menjelaskan buah kersen atau buah talok yang disebut Jamaican Cherry dalam bahasa Inggris merupakan buah yang memiliki nama latin *Muntingia calabura* L. Buah ini mengandung ascorbic acid, fiber, betakaroten, tiamin, riboflavin, dan niasin yang berkhasiat sebagai antidiabetes karena dapat menurunkan kadar gula darah dengan cara menghambat penyerapan gula darah dari usus dan dapat mempercepat pencernaan pada sistem digestivus.

"Kandungan utamanya yaitu flavonoid dan senyawa kimia saponin pada buah kersen berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menyekresi hormon insulin yang bekerja untuk metabolisme gula," jelasnya.

Pemilihan terhadap buah kersen karena buah ini memiliki kelebihan dibanding buah lain. Buah kersen mudah didapatkan, bisa tumbuh di daerah mana saja dan sudah memiliki rasa manis.

Vega Putri berharap dengan adanya Jari Sugar (Jamaican Cherry Organic Sugar) dapat mengurangi risiko penyakit periodontal bagi penderita DM. Selain itu, gula ini juga dapat dikonsumsi setiap waktu karena produksinya yang mudah dan harganya murah, cocok bagi penderita diabetes atau pencegahan bagi nondiabetes.

"Kita namakan Jari Sugar karena kita ingin memotivasi konsumen agar menjaga kadar gula darahnya. Diharapkan tidak perlu lagi melakukan tes kadar gula darah dengan cara menusuk jari menggunakan jarum blood lancet, dari situlah kita terinspirasi untuk menamakan produk ini Jari Gula," papar Vega Putri. (Humas UGM/ Agung)

Berita Terkait

- [Belum Teruji, Hati-Hati Konsumsi Semut Jepang Untuk Diabetes](#)
- [Latihan Pasrah Diri Turunkan Resistensi Insulin Penderita Diabetes](#)
- [Penderita Diabetes Berisiko Kena Retinopati Diabetik dan Periodontitis](#)
- [Mahasiswa UGM Mengembangkan Alat Ukur Kadar Gula Darah Non-Invasif](#)
- [Mahasiswa UGM Manfaatkan Lebah Madu Hutan Untuk Obat Diabetes](#)