

**FORMULASI SOSIS IKAN KEMBUNG
(*Rastrelliger kanagurta L.*) SEBAGAI SNACK CERDAS
PENCEGAH DIABETES MELITUS TIPE II**

Iwenda Nalendrya

Abstrak

Prevalensi diabetes melitus diperkirakan akan terus meningkat. Sekitar 90% -95% dari kejadian diabetes adalah DM tipe 2. Konsumsi asam lemak omega 3 berpengaruh terhadap peningkatan sensitivitas insulin dan toleransi glukosa, selain itu omega 3 juga baik bagi pembentukan sel-sel otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan formulasi sosis ikan kembung sebagai sebagai makanan selingan untuk meningkatkan kecerdasan dan pencegahan DM tipe 2. Metode yang digunakan adalah eksperimental dengan menggunakan desain rancangan acak lengkap. Penambahan ikan segar yang digunakan sebanyak 30 gram (FS1), 45 gram (FS2), dan 60 gram (FS3), sedangkan tepung ikan sebanyak 6,75 gram (FT1), 13 gram (FT2) dan 20 gram (FT3). Formula terbaik hasil uji organoleptik adalah FS2 yang mengandung 44,48% air, abu 2,65%, protein 9,4%, lemak 5,48%, karbohidrat 37,88%, energi 238,48 kkal dan omega 3 sebesar 0,18 gram/ 100 gram. Kandungan omega 3 sosis ikan kembung per 100 gram dapat menjadi sumber omega 3 dengan menyumbang 20% kecukupan omega 3 anak. Nilai indeks glikemik sosis ikan kembung adalah 53,45 yang termasuk kategori rendah.

Kata Kunci : Ikan Kembung, Sosis, Omega 3, Diabetes Melitus, Cerdas

**FORMULATION LONG JAWED MACKEREL FISH SAUSAGES
(*Rastrelliger kanagurta L.*) AS SMART SNACK PREVENTER DIABETES
MELLITUS TYPE II**

Iwenda Nalendrya

Abstract

The prevalence of diabetes mellitus is expected to rise continually. Approximately 90% -95% of the diabetes incidence is type 2 diabetes. Consumption of omega-3 fatty acids affect the increase in insulin sensitivity and glucose tolerance, other than omega-3 is also good for the formation of brain cells. The objective of this study was to develop formulations sausage of long jawed mackerel as as snack to improve intelligence and prevention of diabetes mellitus type 2. This study used experimental method and completely randomized design. The addition of fresh fish that is used as much as 30 gram (FS1), 45 gram (FS2), and 60 gram (FS3), fish flour 6.75 gram (FT1), 13 gram (FT2) and 20 gram (FT3). The best formula from organoleptic test was FS2 which contain of 44.48% water, 2.65% ash, 9.4% protein, 5.48% fat, carbohydrates 37.88%, 238.48 kcal energy and omega 3 at 0,18 gram / 100 gram. The content of omega 3 from long jawed mackerel sausages in 100 gram can to be omega 3 source which contribute 20 % adequacy of omega 3 of children. Glycemic index value of jawed mackerel sausages is 53.45 which include in lower category.

Keywords: Long Jawed Mackerel , Sausage, Omega 3, Diabetes Mellitus, Intelligence