

**PENGEMBANGAN PRODUK ‘MIE OATMEAL AGLIO E OLIO’  
UNTUK PENDERITA DIABETES MELLITUS**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Tata Boga



Oleh:

Faza Hasna Asyani

1804833

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA DEPARTEMEN  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2022**

**PENGEMBANGAN PRODUK MIE OATMEAL AGLIO E OLIO UNTUK  
PENDERITA DIABETES MELLITUS**

Oleh:

Faza Hasna Asyani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan

©Faza Hasna Asyani 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2022

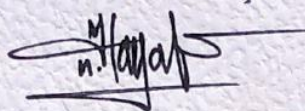
Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

FAZA HASNA ASYANI  
PENGEMBANGAN PRODUK 'MIE *OATMEAL AGLIO E OLIO*' UNTUK  
PENDERITA DIABETES MELLITUS

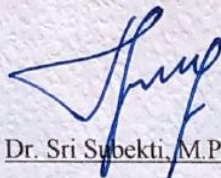
Disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing I :



Dr. Ai Nurhayati, M.Si.

NIP. 196710051993022001

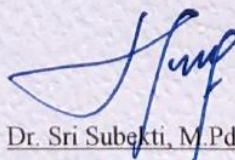
Disetujui dan disahkan oleh Dosen Pembimbing II :



Dr. Sri Subekti, M.Pd.

NIP. 196707201993032009

Mengetahui,  
Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Dr. Sri Subekti, M.Pd.

NIP. 196707201993032009

**ABSTRAK****PENGEMBANGAN PRODUK “MIE *OATMEAL AGLIO E OLIO*” UNTUK PENDERITA DIABETES MELLITUS****Faza Hasna Asyani<sup>1</sup>, Ai Nurhayati<sup>2</sup>, Sri Subekti<sup>3</sup>***Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia**fazahasna8@gmail.com, ainurhayati@upi.edu, sri\_subekti@upi.edu*

Produk mie *oatmeal aglio e olio* merupakan varian menu makanan pokok untuk penderita diabetes mellitus. Secara umum, mie merupakan produk yang banyak disukai masyarakat Indonesia, tetapi penderita diabetes mellitus tidak dapat mengonsumsi produk mie karena pada dasarnya mie berbahan dasar tepung terigu yang memiliki indeks glikemik tinggi dan merupakan karbohidrat yang mudah dicerna serta membuat gula darah pada tubuh penderita meningkat, sehingga perlunya pengembangan produk mie berbahan dasar *oatmeal* yang merupakan bahan makanan berindeks glikemik rendah serta memiliki kandungan serat tinggi dan sangat dibutuhkan penderita diabetes, dengan bumbu *aglio e olio* sebagai penambah aroma dan rasa untuk meningkatkan selera makan penderita. Hasil uji produk oleh panelis ahli menunjukkan bahwa 92% tepung *oatmeal* dengan penambahan 8% tepung *mocaf* untuk membuat tekstur mie kenyal dan merekat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dalam bentuk presentase dan diuraikan berdasarkan tabel kategori tingkat kesukaan. Pengumpulan data menggunakan uji hedonik / uji kesukaan dengan 5 skala (1 = tidak suka, 2 = kurang suka, 3 = agak suka, 4 = suka, 5 = sangat suka) oleh panelis semi terlatih berjumlah 30 orang terhadap 5 karakteristik yaitu warna, tekstur, rasa, aroma, dan keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84% panelis suka terhadap warna yang diberikan, terhadap tekstur 74% panelis menunjukkan suka, rasa dan keseluruhan panelis menunjukkan suka terhadap karakteristik tersebut dengan presentase keduanya 83%, serta karakteristik dengan presentase tertinggi menunjukkan panelis semi terlatih suka dengan aroma yang dihasilkan pada produk pengembangan mie *oatmeal aglio e olio* untuk penderita diabetes mellitus.

**Kata Kunci :** Pengembangan Produk, Mie, *Oatmeal*, *Aglío e olio*, Diabetes Mellitus

**ABSTRACT****PRODUCT DEVELOPMENT OF AGLIO E OLIO OATMEAL  
NOODLES FOR DIABETES MELLITUS PATIENTS****Faza Hasna Asyani<sup>1</sup>, Ai Nurhayati<sup>2</sup>, Sri Subekti<sup>3</sup>**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia*

*fazahasna8@gmail.com, ainurhayati@upi.edu, sri\_subekti@upi.edu*

*Aglie e olio oatmeal noodles product is a variant of the staple food menu for diabetes mellitus patients. In general, noodles are a food product that people like. But, diabetes mellitus patients can not consume noodles product because noodles made from wheat flour which has a high glycemic index and is an easily digestible carbohydrate and makes blood sugar in the body of patients increased, so the need for the development of oatmeal-based noodles product which are, with is addition of aglio e oliAglionsoning as a flavor enhancer to increase the patient's appetite. Product test results by expert panelists showed that 92% oatmeal flour with the addition of 8% mocaflour to make the texture of noodles chewy and sticky. This study is a type of quantitative descriptive research in the form of a percentage and descis ribed based on the table of preference level categories. Data collection using ha edonictest/preferencee test with 5 scales (1 = do not like, 2=less like, 3 = rather like, 4 = like, 5 = very like) by semi-trained panelists totaling 30 people against 5 characteristics of color, texture, taste, aroma, and overall. The results showed that 84% of panelists liked the color given, the texture of 74% of panelists showed love, taste and overall panelists showed love for these characteristics with a percentage of both 83%, and the characteristics of the highest percentage showed semi-trained panelists like the aroma produced in the development of oatmeal noodles aglio e olio products for diabetes mellitus patients.*

*Keywords: Product Development, Noodles, Aglie e Olio, Diabetes Mellitus*

## DAFTAR ISI

HAK CIPTA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Manfaat dari Segi Teori .....	3
1.4.2 Manfaat dari Segi Praktik .....	3
1.4.3 Manfaat dari Segi Isu dan Aksi Sosial.....	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	5
2.1 Pengembangan Produk Pangan .....	5
2.2 Makanan Pokok.....	6
2.3 Diabetes Mellitus .....	7
2.3.1 Pengertian dan Jenis Diabetes Mellitus .....	8
2.3.2 Tata Laksana Diet Diabetes Mellitus .....	9
2.4 Mie .....	15
2.4.1 Pengertian.....	15
2.4.2 Jenis Mie .....	16
2.4.3 Cara Pembuatan Mie.....	18
2.5 <i>Oatmeal</i> .....	20
2.5.1 Kandungan Zat Gizi .....	20
2.5.2 Manfaat Oat.....	21
2.6 <i>Mie Oatmeal Aglio e olio</i> .....	22

2.6.1 Bumbu <i>Aglio e olio</i> .....	22
2.7 Penelitian Terdahulu .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Objek Penelitian .....	26
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.4 Partisipan.....	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Alat, Bahan, dan Prosedur Pembuatan.....	28
3.6.1 Alat .....	28
3.6.2 Bahan .....	28
3.6.3 Prosedur Pembuatan .....	29
3.7 Prosedur Penelitian.....	30
3.8 Analisis Data .....	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	33
4.1 Temuan Penelitian.....	33
4.1.1 Gambaran Umum Objek Penelitian.....	33
4.1.2 Penentuan Bahan dan Proses Pembuatan Mie <i>Oatmeal Aglio e olio</i> .....	33
4.1.3 Hasil Uji Coba .....	36
4.1.4 Hasil Organoleptik.....	44
4.2 Pembahasan Penelitian.....	52
4.2.1 Tahap Pembuatan Mie <i>Oatmeal Aglio e olio</i> .....	52
4.2.2 Formula pada Resep Mie <i>Oatmeal Aglio e olio</i> .....	56
4.2.2 Uji Kesukaan oleh Panelis Semi Terlatih .....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI.....	59
5.1 Simpulan .....	59
5.2 Implikasi.....	60
5.3 Rekomendasi .....	60
DAFTAR RUJUKAN .....	61
LAMPIRAN .....	66



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Piring Makan Model T untuk Penderita Diabetes .....	13
Gambar 2. 2 Mie Segar .....	16
Gambar 2. 3 Mie Basah.....	17
Gambar 2. 4 Mie Kering .....	17
Gambar 2. 5 Mie Instan.....	18
Gambar 2. 6 Cara Pembuatan Mie .....	19
Gambar 3. 1 Proses Pembuatan Mie Oatmeal.....	29
Gambar 3. 2 Proses Pembuatan Mie Oatmeal Aglio e Olio.....	30
Gambar 4. 1 Alur Pembuatan Mie Oatmeal.....	35
Gambar 4. 2 Proses Pembuatan Mie Oatmeal Aglio e olio.....	36
Gambar 4. 3 Hasil Uji Coba 1 .....	36
Gambar 4. 4 Hasil Uji Coba 2.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 5 Hasil Uji Coba 3.....	37
Gambar 4. 6 Hasil Uji Coba 4.....	37
Gambar 4. 7 Hasil Uji Coba 5.....	38
Gambar 4. 8 Hasil Uji Coba 6.....	38



**DAFTAR TABEL**

Tabel 4. 1 Uji Coba Mie Oatmeal Aglio e olio .....	36
Tabel 4. 2 Analisis Gizi Uji Coba Ke-1 .....	39
Tabel 4. 3 Analisis Gizi Uji Coba Ke-2 .....	39
Tabel 4. 4 Analisis Gizi Uji Coba Ke-3 .....	39
Tabel 4. 5 Analisis Gizi Uji Coba Ke-4 .....	39
Tabel 4. 6 Analisis Gizi Uji Coba Ke-5 .....	40
Tabel 4. 7 Analisis Gizi Uji Coba Ke-6 .....	40
Tabel 4. 8 Hasil Uji Produk Panelis Ahli .....	40
Tabel 4. 9 Tabulasi Data .....	48
Tabel 4. 10 Kategori Tingkat Kesukaan .....	48
Tabel 4. 11 Analisis Data Karakteristik Warna .....	49
Tabel 4. 12 Analisis Data Karakteristik Tekstur .....	50
Tabel 4. 13 Analisis Data Karakteristik Rasa .....	50
Tabel 4. 14 Analisis Data Karakteristik Aroma .....	51
Tabel 4. 15 Analisis Data Karakteristik Keseluruhan .....	52
Tabel 4. 16 Peralatan .....	52
Tabel 4. 17 Bahan .....	54
Tabel 4. 18 Standar Resep .....	56

## DAFTAR RUJUKAN

Buku :

- Ali, M. (1993). *Startegi Penelitian Pendidikan*. Bandung : Angkasa
- Almatsier S (ed) (2005). *Penuntun diet.Edisi baru*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Astawan, M. (2006). *Membuat Mie dan Bihun*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Effendi, S. (2012). *Teknologi Pengolahan dan Pengawetan Makanan*. Bandung: CV Alfabeta
- Fessenden, R. J. (1990). *Kima Organik*. Jakarta : Erlangga.
- Hari, & Giyatmi. (2021). *Pengembangan Produk Pangan*. Depok : Rajawali Pers
- Hermawan, Hary. (2018). *Metode Kuantitatif untuk Riset Bidang Kepariwisataaan*. Yogyakarta : Open Science Framework
- Kurniati dkk. (2012). *Pembuatan Mocaf (Modified Cassava Flour) dengan Proses Fermentasi Menggunakan Rhizopus Oryzae dan Saccharomyces Cerevisiae*. Surabaya : UPN JATIM Institutional Repository.
- Kemenkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Kristiastuti, Dwi dan Ismawati, Rita. (2004). *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya: Unesa.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfa Beta.
- Santoyo, Sadjiman Ebdi. (2009). *NIRMANA Elemen-Elemen Seni dan Desain*. Yogyakarta:Jalasutra.

Jurnal :

- Atika, Sintya. (2017). *Uji Efek Pemberian Ekstrak Etanol Bawang Putih (Allium sativum) terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Tikus Diabetes yang Diinduksi Aloksan*. *Repository Poltekkes Kemenkes Palembang*. 1-90. [Online] diakses dari <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/402>.

- Ayu, Nisrina. (2017). *Inovasi Produk Lemper Menggunakan Isi Olahan Daun Pepaya sebagai Substitusi Melalui Analisis Uji Daya Terima Konsumen*. Skripsi (S1) Universitas Pendidikan Indonesia.
- Azrimaidaliza,-. (2011). *Asupan Zat Gizi dan Penyakit Diabetes Mellitus*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 6 (1). [Online] diakses dari [Jurnal.fkm.unand.ac.id](http://Jurnal.fkm.unand.ac.id)
- Clements, Roger. (2014). *Oats, More Than Just a Whole Grain : an Introduction*. British Journal of Nutrition, 112 (S2).[Online] diakses dari [Cambridge.org](http://Cambridge.org)
- Dwi, Novi. (2020). *Oatmeal Cookies sebagai Pengganti Makanan Selingan untuk Penderita Diet Rendah Kalori*. Home Economics Journal, 4(2), 44-48.
- Dwinoor, Glisina. (2019). *Pengembangan Industri Kecil dan Menengah Tiwul Instan sebagai Alternatif Pendukung Ketahanan Pangan dalam Perspektif Konsumen*. Jurnal Teknologi dan Manajemen Agroindustri, 8(2), 87-94. [Online] diakses dari <http://www.industria.ub.ac.id>
- Edahwati, L. (2010). *Perpisahan Massa Karbohidrat menjadi Glukosa dari Buah Kersen dengan Proses Hidrolisis*. Jurnal Peneliti Ilmu Teknik, 10(1), 1-5. 2014.
- Femia, Ridha (2019) *Pengembangan Media Pembelajaran Sejarah Pop Up Scrapbook Materi Perjuangan Mewujudkan Kemerdekaan Indonesia 1942-1945 untuk Memperkuat Historical Comprehension SMA Negeri 1*. Skripsi (S1) thesis, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Gavrila, Rani. (2017). *Analisis Indeks glikemik dan Kandungan Gizi serta Uji Daya Terima Mi dari Beras Merah dengan Penambahan Umbi Garut*. Medan : Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Harvard.edu .Oats. [online] Diakses dari <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/oats/>
- Heri, Ika, dkk. (2013). *Substitusi Pasta Talas Belitung (Xanthosoma Sagittifolium L. Schott), Tepung Tempe Kedelai, dan Tepung Tapioka dalam Pembuatan Mie Basah untuk Penderita Diabetes Melitus*. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan KEMENKES Malang. [www.semanticscholar.org](http://www.semanticscholar.org)
- Hutomo, dkk. (2009). *Kajian Mie Kering Berbahan Dasar Tepung Mocaf dan Sawi Hijau (Brassica rapa var. parachinensis L terhadap Sifat Fisikokimia dan Organoleptik*. Jurnal Universitas Semarang.
- Inawati, Shenny. (2011). *Potensi Oatbran (Avena Sativa) sebagai Pengganti Tepung Terigu pada Mie Kering Instan Kaya Serat*. Skripsi Universitas Katolik Soegijapranata. [Online] diakses dari [repository.unika.ac.id](http://repository.unika.ac.id)

- Institut Pertanian Bogor. Tekno Pangan dan Agroindustri 17. *Mie Basah*. Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi-IPB, 1(4), 46-46. [Online] diakses dari repository.ipb.ac.id
- Izzati, W. & Nirmala. (2015). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad, Bukit Tinggi*. Jurnal Program Studi D III Keperawatan STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi. [Online] diakses dari <http://ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/50/103>.
- Jaedun, Amat. (2011). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Pusat Dikdasmen, Lemlit UNY. [Online] diakses dari staff.uny.ac.id
- Kasmiyetti, & Febry, Dian. (2018). *Konsumsi Bahan Makanan Sumber Karbohidrat dan Buah Indeks glikemik Tinggi dengan Kejadian DM*. Jurnal Sehat Mandiri, 13(2), 10-17. [Online] diakses dari media.neliti.com.
- Kusuma, Indri, & Lestari, Titik. (2016). *Uji Hedonik Sediaan Instan Ekstrak Buah Naga Super Merah (Hylocereus Costaricensis)*. Samarinda : Prosiding Seminar Nasional Tumbuhan Obat Indonesia Ke-50. [Online] diakses dari <https://prosiding.farmasi.unmul.ac.id>
- Khanna, Preeti. (2016). *Oats : Understanding the science*. International Journal of Food Science and Nutrition, 1, 6 (01-10). [Online] diakses dari [www.foodsciencejournal.com](http://www.foodsciencejournal.com).
- Khulaida, A. (2021). *Uji Kesukaan dan Kandungan Gizi Donat Substitusi Puree Biji Durian*. UNESA : Jurnal Tata Boga
- Kurniawan, Rudyanto. (2017). *Pengolahan Koro Benguk (Mucuna pruriens), Oat (Avena sativa), dan Apel Fuji (Malus sylvestris) sebagai Bahan Snack Bar*. Other thesis, Unika Soegijapranata Semarang.
- Kurniawan, dkk. (2015). *Mie dari Umbi Garut (Maranta Arundinacea L.) : Kajian Pustaka Noodles from arrowroot (Maranta arundinacea L): A Review*. Vol. 3 No 3. Jurnal Pangan dan Agroindustri : Universitas Brawijaya
- Listania, Lia. (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Flash Berbasis Guided Discovery untuk Hasil Belajar Siswa*. Journal Unnes : Semarang. [Online] diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/chemined>
- Maulina, Anita. (2015). *Eksperimen Pembuatan Cake Substitusi Tepung Tempe*. Skripsi (S1) Universitas Negeri Semarang.
- Nur, Faradina, dkk. (2016). *Rekomendasi Jenis Makanan Bagi Penderita Diabetes Mellitus NP 1500 Menggunakan Metode Tsukamoto*. Jurnal Program Studi

Teknik Informatika, Universitas Islam Majapahit. [Online] diakses dari repository.unim.ac.id

- Pentadini, F., 2014. Nilai Indeks Glikemik dan Kadar Gizi Mi Gandum (*Triticum aestivum* L.) Utuh var. Dewata.
- Putri, Lisa, Subekti, Sri, & Siti, Atat. (2018). *Uji Penerimaan Produk Cookies Berbahan Dasar Tepung Ketan Hitam*. Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner, 7(2), 31-43. [Online] diakses dari <https://ejournal.upi.edu>.
- Phalia, John. (2019). *Diversifikasi Tepung Mocaf menjadi Produk Mie Sehat di PT. Tepung Mocaf Solusindo*. Indonesian Journal of Halal
- Raditya, Dominikus. (2014). *Formulasi Tepung Terigu, Tepung Garut, dan Tepung Gembili terhadap Sifat Fisiko-Kimia Mie Basah untuk Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. Skripsi Gizi Kesehatan Universitas Gadjah Mada. [Online] diakses dari [etd.repository.ugm.ac.id](http://etd.repository.ugm.ac.id)
- Saragih, Chairani. (2016). *Penentuan Bilangan Iodin dalam Minyak Kanola*. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan USU. [Online] diakses dari <http://repository.usu.ac.id>
- Setyowati. (2017). *Modifikasi Resep Brownis untuk Makanan Selingan Penderita Diabetes Mellitus*. Jurnal Nutrisia, 19(2), 140-144. [Online] diakses dari [nutrisiajournal.com](http://nutrisiajournal.com)
- Wahyuning, Nuzul. (2016). *Evaluasi Kandungan Glukosa dan Indeks glikemik Beberapa Sumber Karbohidrat dalam Upaya Penggalian Pangan Ber-Indeks glikemik Rendah*. Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia, 3(2), 67-73. [Online] diakses dari [e-journal.unair.ac.id](http://e-journal.unair.ac.id).
- Wahyuningtias, Dianka, dkk. (2014). *Uji Kesukaan Hasil Jadi Kue Brownies Menggunakan Tepung Terigu dan Tepung Gandum Utuh*. Jurnal Binus Business Review, 5(1), 57-65
- Yudiarta, Jessica. (2016). *Peningkatan Kadar Glukosa Darah Laki-Laki Satu dan Dua Jam Pasca Konsumsi Instant Oatmeal Dibandingkan Mi Instan*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, 2, 1-52. [Online] diakses dari [http:// repository.maranatha.edu](http://repository.maranatha.edu)

Internet :

- Adzani, Fadli. (2020). *Manfaat Daun Peterseli, Bumbu Dapur yang Baik untuk Jantung*. [Online] diakses dari [sehatq.com](http://sehatq.com). 19 juni 2022
- Agustin, Sienny. (2021). *Makanan untuk Penderita Diabetes yang Boleh dan Tidak Boleh Dikonsumsi*. [Online] diakses dari [alodokter.com](http://alodokter.com). 2 September 2022

- Ayu, Diah. (2021). *Batas Kadar Gula Darah yang Normal pada Tubuh*. [Online] diakses dari [hellosehat.com](http://hellosehat.com). 19 Juni 2022
- Badan Standardisasi Nasional. (2015). SNI 2987-2015 (SNI Mi Basah). [Online] diakses dari [www.sisni.bsn.go.id](http://www.sisni.bsn.go.id). 19 Juni 2022
- C. , Monique. (2019). *Jenis Makanan untuk Penderita Diabetes dan Cara Mengkonsumsinya*. [Online] Diakses melalui <https://www.alodokter.com/jenis-makanan-untuk-penderita-diabetes-dan-cara-mengonsumsinya>.
- Eka, Dian. (2019). *Diet Diabetes Mellitus (DM)*. RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro [Online]. Dapat diakses melalui <https://rsupsoeradji.id/diet-diabetes-mellitus>
- Fadli, Rizal dr. (2021). *8 Manfaat Oatmeal Sehat untuk Sarapan*. [Online] diakses dari [halodoc.com](http://halodoc.com)
- Heidyana, Arina. (2022). *Cara Masak yang Baik untuk Penderita Diabetes*. [Online] [hellosehat.com](http://hellosehat.com). 6 September 2022
- Kemala, Fidhia. (2021). *Pengaruh dan Manfaat Konsumsi Telur untuk Pasien Diabetes*. [Online] [hellosehat.com](http://hellosehat.com)
- Kemala, Fidhia. (2022). *Pilihan Beras dan Sumber Karbohidrat Sehat Pengganti Nasi untuk Diabetes*. Kementerian Kesehatan RI. [Online] diakses dari [hellosehat.com/diabetes/tipe-2](http://hellosehat.com/diabetes/tipe-2)
- Marengo, Katherine. (2019). *A Guide to Low-Carn Diets for Diabetes*. *Medical News Today*. [Online] diakses dari [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com)
- Mayo Clinic. (2018). *Cholesterol : Top foods to improve your numbers*. [Online] diakses dari [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org). 19 juni 2022
- Meyers, Michelle. (2006). *Garlic: an herb society of America guide*. USA: The herb society of America. [Online] diakses dari <http://www.herbsociety.org/factsheets/Garlic%20Guide.pdf>.
- Oldways Whole Grains Council. *Types of Oats*. [Online] diakses dari [wholegrainscouncil.org](http://wholegrainscouncil.org).
- Warasi, Yusri. (2021). *Apa Bedanya Steel-Cut Oats vs Rolled Oat?*. [Online] diakses dari [cairofood.id](http://cairofood.id).