

INDEKS GLIKEMIK SEREAL BERBASIS SINGKONG DAN JAGUNG

Dian Dwi Septiani, Purbowati

Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo

Email: septianidhian@gmail.com

ABSTRAK

Sereal merupakan salah satu makanan selingan siap saji sebagai makanan selingan. Makanan yang memiliki nilai indeks glikemik rendah dapat mengendalikan kadar glukosa darah. Singkong dan jagung merupakan pangan lokal yang memiliki tinggi serat sehingga dapat menurunkan kadar indeks glikemik. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis kadar indeks glikemik produk sereal singkong kacang hijau dan jagung kacang hijau. Metode penelitian ini menggunakan *pre post-test only control group design*. Subyek penelitian ini adalah 10 mahasiswa Program Studi Gizi yang bersedia menandatangani *informed consent* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari perempuan. Diberikan porsi pangan acuan (glukosa murni) dan diberikan produk (sereal singkong kacang hijau dan sereal jagung kacang hijau). Nilai indeks glikemik dihitung dengan cara membandingkan luas area dibawah kurva pangan uji dengan pangan acuan atau metode IAUC. Kadar glukosa darah diukur menggunakan glukometer (*autocheck*). Analisis data menggunakan microsoft office excel dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Hasil pada penelitian ini adalah nilai indeks glikemik pada sereal singkong kacang hijau adalah 34,7 dan sereal jagung kacang hijau adalah 28 dalam kategori rendah IG (<50). Sereal singkong kacang hijau dan sereal jagung kacang hijau memiliki nilai indeks glikemik rendah yaitu 34,7 dan 28.

Kata Kunci : Indeks Glikemik, Sereal, Singkong, Jagung Dan Kacang Hijau.

GLYCEMIC INDEX of CEREAL BASED on CASSAVA and CORN

Dian Dwi Septiani, Purbowati
Nutrition Study Program at Ngudi Waluyo University
E-mail: septianidhian@gmail.com

ABSTRACT

Cereal is one of the ready-to-eat snacks as a snack. Foods that have a low glycemic index value can control blood glucose levels. Cassava and corn are local foods that are high in fiber so they can lower the glycemic index levels. The purpose of this study was to analyze the glycemic index of cassava and mung bean corn cereal products. This research method uses a pre-post-test only control group design. The subjects of this study were 10 students of the Nutrition Study Program who were willing to sign the informed consent according to the inclusion and exclusion criteria consisting of women. The reference food portion was given (pure glucose) and the product was given (mung bean cassava cereal and mung bean corn cereal). The glycemic index value is calculated by comparing the area under the test food curve with the reference food or the IAUC method. Blood glucose levels were measured using a glucometer (autocheck). Data analysis using Microsoft Office Excel and presented in the form of tables and graphs. The results of this study were the glycemic index value of mung bean cassava cereal was 34.7 and mung bean corn cereal was 28 in the low GI category (<50). Mung bean cassava cereals and mung bean corn cereals have low glycemic index values of 34.7 and 28.

Keywords : Glycemic Index, Cereals, Cassava, Corn and Green Beans.