

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2021
Irma Dewi Cahyani
060117A044

NILAI INDEKS GLIKEMIK SEREAL BERBAHAN DASAR JAGUNG DENGAN TAMBAHAN KACANG HIJAU DAN KACANG MERAH

(82 Halaman+18 Gambar+10 Tabel+8 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang: Sereal merupakan makanan yang cocok dikonsumsi untuk sarapan maupun selingan. Sereal jagung merupakan modifikasi bahan sebagai diversifikasi pangan lokal. Penambahan kacang hijau dan kacang merah dimaksudkan untuk meningkatkan kandungan protein dan serat untuk menurunkan nilai indeks glikemik.

Tujuan: Mendiskripsikan nilai indeks glikemik sereal jagung kacang hijau dan sereal jagung kacang merah

Metode: Desain penelitian menggunakan *pre and post test control group desain*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang. Subjek diberikan perlakuan sebanyak tiga kali yaitu glukosa murni, sereal jagung kacang hijau dan sereal jagung kacang merah. Porsi produk dihitung berdasarkan TKPI. Pada waktu pengambilan darah diberikan jeda waktu selama 2 hari. Pengambilan darah dilakukan sebanyak 5 kali dalam sehari. Pada saat menit ke 0 subjek masih puasa dan belum diberi pangan uji/acuan, kemudian subjek mengkonsumsi pangan uji/acuan dan sampel darah subjek diambil pada menit ke-30, 60, 90 dan 120.

Hasil: Nilai indeks glikemik sereal jagung kacang hijau yaitu 28,68 sedangkan indeks glikemik sereal jagung kacang merah yaitu 20,32 dalam kategori rendah IG (<50).

Simpulan: Kedua produk sereal jagung termasuk dalam kategori rendah.

Kata Kunci : Indeks Glikemik, Jagung, Kacang Hijau, Kacang Merah, Sereal,

Kepustakaan : 33 Pustaka

Ngudi Waluyo University

Undergraduate Nutrition Study Program, Faculty of Health

Thesis, August 2021

Irma Dewi Cahyani

060117A044

GLICEMIC INDEX OF CORN CEREAL ADDITIONAL WITH MUNG BEANS AND RED BEANS

(82 Pages+18 Images +10 Tables +8 Attachments)

ABSTRACT

Background: Cereal is a food that is suitable to be consumed for breakfast or as a snack. Corn cereal is a modified ingredient as a diversification of local food. The addition of green beans and red beans is intended to increase the protein and fiber content to lower the glycemic index value.

Aim: To describe the glycemic index value of mung bean corn cereal and red bean corn cereal.

Method: The research design used a pre and post test control group design. The number of subjects in this study was 10 people. Subjects were given treatment three times, namely pure glucose, mung bean corn cereal and red bean corn cereal. At the time of blood collection, a time lag of 2 days was given.

Results: The glycemic index value of mung bean corn cereal is 28.68 while the glycemic index of red bean corn cereal is 20.32 in the low GI category (<50).

Conclusion: Both corn cereal products are included in the low category

Keywords : Glycemic Index, Corn, Green Beans, Kidney Beans, Cereals,

Literature : 33 References