

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Gizi
Skripsi, Januari 2023
Nur Hidayah Kumala Dewi
060117A030

Indeks Glikemik Nugget Ayam dengan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*, Durch)

ABSTRAK

Latar Belakang: Nugget merupakan makanan yang disajikan cepat dan siap untuk dikonsumsi. Salah satu proses pembuatan nugget yaitu dari proses pengukusan hingga penggorengan. Nugget biasanya hanya terbuat dari daging ayam dan ditambahkan campuran bumbu lain dan tepung terigu sebagai bahan pengikatnya. Pada penelitian ini, pembuatan produk nugget ayam dengan labu kuning yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya memperoleh hasil formula nugget yang terbaik yaitu F1 pada penelitian Jihan Adeliyana Saputri. Labu kuning dikenal sebagai pangan lokal sekaligus pangan fungsional. Kandungan zat gizi labu kuning yaitu serat, flavonoid, beta karoten, vitamin C dan vitamin E. Labu kuning yang dikukus mempunyai IG dengan kategori sedang. Indeks glikemik yaitu kecepatan respon glukosa darah didalam tubuh setelah mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat sehingga dapat menjadi penyebab dalam peningkatan glukosa darah, dimana metode yang dapat diterapkan dalam melakukan klasifikasi karbohidrat atas respon glukosa darah yakni dilaksanakan 2 jam sesudah makan. (Septianingrum dkk, 2016). Indeks glikemik mendapat pengaruh dari beberapa hal antara lain yaitu pengolahan dan jenis bahan pangan, amilosa, amilopektin, serat, lemak dan protein (Rimbawan dan Siagian, 2004). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui nilai indeks glikemik pada nugget ayam dengan labu kuning (*Cucurbita moschata*, Durch).

Tujuan: Untuk mengetahui Indeks Glikemik Nugget Ayam dengan Labu Kuning (*Cucurbitamoschata* Durch)

Metode Penelitian: Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu Pre eksperimental design. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Program studi S1 Gizi yang berjumlah 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pada penelitian ini responden diminta berpuasa kurang lebih 8 - 10 jam kemudian diberikan pangan uji (nugget) dan pangan acuan (glukosa) dihari yang berbeda. Responden diperiksa gula darahnya pada menit ke 0, 30, 60, 90, 120. Kemudian di hitung menggunakan rumus *Available carbohydrate* - serat (%) dan membandingkan luas kurva yaitu IAUC untuk mengetahui nilai IG.

Hasil: Nilai IG pada Nugget ayam dengan Labu kuning (*Cucurbita moschata*, Durch) termasuk dalam kategori rendah yaitu 30.01 (<55)

Simpulan: Berdasarkan hasil perhitungan IG nugget termasuk dalam kategori rendah yaitu 30.01 (<55).

Kata kunci : Indeks Glikemik, Nugget Ayam, Labu Kuning

University Ngudi Waluyo
Faculty Health
Nutrition Study Program
Final Project , January 2023

Nur Hidayah Kumala Dewi
060117A030

Glycemic Index of Chicken Nuggets with Pumpkin Yellow (*Cucurbita moschata*, Durch)

ABSTRACT

Background: Nugget is food served fast and ready for consumed . Wrong in the process of making nuggets namely from the steaming process until frying pan . Nuggets usually only made of from meat chicken and added mixture spice other and flour wheat as ingredient the binder . On study this , manufacture chicken nuggets product with pumpkin yellow done _ by researcher previously obtain the best nugget formula results ie F1 on study Jihan Adeliyana Saputri . Pumpkin yellow known as food local at a time food functional . Content substance nutrition pumpkin yellow that is fiber , flavonoids, beta carotene , vitamin C and vitamin E. Pumpkin steamed yolks _ have IG with category medium . Index glycemic that is speed response glucose blood in the body after consume containing food _ carbohydrate so that could Becomes reason in enhancement glucose blood where _ method that can applied in do classification carbohydrate on response glucose blood ie carried out 2 hours later eat . (Septianingrum et al , 2016). Index glycemic get influence from a number of matter Among other that is processing and type ingredient food , amylose , amylopectin , fiber , fat and protein (Foresters and Siagian , 2004). On study this researcher want knowing mark index glycemic on chicken nuggets with pumpkin yellow (*Cucurbita moschata*, Durch).

Purpose : For knowing Index Chicken Nuggets Glycemic with Pumpkin Yellow (*Cucurbita moschata*, Durch)

Method: Method used _ on study this namely Pre experimental design. subject on study this is Undergraduate Nutrition study program students totaling 10 respondents who fulfilled _ criteria inclusion . On study this respondent requested fast not enough more 8-10 hours later given food test (nuggets) and food reference (glucose) on different days . Respondents checked sugar his blood on minute to 0, 30, 60, 90, 120. Then count _ use formula *Available carbohydrate* - fiber (%) and compare wide curve i.e. IAUC for knowing GI value .

Result : GI Value of Chicken Nuggets with Pumpkin yellow (*Cucurbita moschata*, Durch) incl in category low i.e. 30.01 (<55)

Conclusion : Based on results IG nugget calculations included in category low ie 30.01 (<55).

Keywords : Glycemic index , Chicken Nuggets , Pumpkin Yellow

