



**INDEKS GLIKEMIK NUGGET AYAM DENGAN
LABU KUNING (*Cucurbita moschata*, Durch)**

SKRIPSI

Oleh:

NUR HIDAYAH KUMALA DEWI

(060117A030)

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**INDEKS GLIKEMIK NUGGET AYAM DENGAN
LABU KUNING (*Cucurbita moschata*, Durch)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh:

**NUR HIDAYAH KUMALA DEWI
(060117A030)**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul
**INDEKS GLIKEMIK NUGGET AYAM DENGAN
LABU KUNING (*Cucurbita moschata*, Durh)**

Disusun Oleh:
NUR HIDAYAH KUMALA DEWI
060117A030

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 19 September 2022

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul
**INDEKS GLIKEMIK NUGGET AYAM DENGAN
LABU KUNING (*Cucurbita moschata*, Durh)**

Disusun Oleh:
NUR HIDAYAH KUMALA DEWI
060117A030

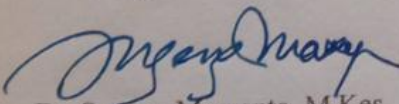
Telah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi Fakultas
Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 28 Desember 2022

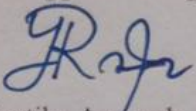
Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing


Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN.0618098601

Anggota / Penguji I


Dr. Sugeng Maryanto M.Kes
NIDN. 00251162210

Anggota / Penguji II

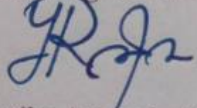

Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

Mengetahui,


Dekan Fakultas Kesehatan

Eko Susilo, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi Gizi


Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0627038602

PERNYATAAN ORISINILITAS

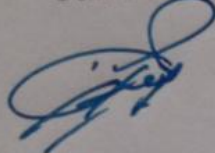
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Hidayah Kumala Dewi
NIM : 060117A030
Program Studi/Fakultas : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**Indeks Glikemik Nugget Ayam dengan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*, Durh)**" adalah karya ilmiah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah dan sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Ungaran, 28 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Nur Hidayah Kumala Dewi

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Hidayah Kumala Dewi
NIM : 060117A030
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan member kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya berjudul “**Indeks Glikemik Nugget Ayam dengan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*, Durch)**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 28 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Nur Hidayah Kumala Dewi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Hidayah Kumala Dewi
Tempat, Tanggal Lahir : Deli Serdang, 24 Februari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Wonosalam Rt 03 Rw 02 Desa Wonosalam Kec. Wonosalam Kab.
Demak
Email : hidayaahkumala24@gmail.com
No.Hp : 089607855958

Riwayat Pendidikan:

1. TK Pelita Kasih School Lulus Tahun 2006
2. SD Negeri 2 Tridonorejo Bonang Lulus Tahun 2012
3. SMP Negeri 01 Bonang Lulus Tahun 2015
4. SMA Negeri 1 Tanjung Morawa Lulus Tahun 2017
5. Universitas Ngudi Waluyo Lulus Tahun 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan ridho-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Indeks Glikemik Nugget Ayam dengan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*, Durch)”** selain itu penulis tidak memungkiri adanya campur tangan dari pihak yang ikut serta membantu memberikan saran dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, maka penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku pembimbing utama yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, motivasi, kritik dan saran dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak dan ibu dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dyah Kartika Wening, S.Pd., M.Gizi selaku Pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi, nasihat dan dukungan.
6. Orang tua tersayang (Bapak Nur Kholis, Ibu Wiwin Sumiati, dan (almarhum) Ibu Nur hidayah), Om Guntur, yang tidak ada hentinya selalu memberikan motivasi, dukungan dan doa dalam setiap langkah penulis dalam menuntut ilmu.
7. Teman teman yang telah membantu dalam penelitian ini (Ina, Defi, Dian, Rana) dan selalu memotivasi dalam menyusun skripsi ini.

8. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharupkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat membantu memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak. Amin.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Nugget.....	6
B. Labu Kuning	7
C. Glukosa Darah	10
D. Indeks Glikemik	11
E. Pengukuran Indeks Glikemik	19
F. Kerangka Teori	22
G. Kerangka Konsep	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23

B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional	26
E. Variabel Penelitian	26
F. Alat dan Bahan.....	27
G. Prosedur Penelitian	27
H. Pengumpulan Data Penelitian	31
I. Pengolahan Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Nugget.....	34
B. Hasil Dan Pembahasan	35
C. Keterbatasan Penelitian	47
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	