

**PENGARUH PEMBERIAN SNACK BOLU  
BERBAHAN DASAR TEPUNG KIMPUL TERHADAP PERUBAHAN  
KADAR GULA DARAH PADA KARYAWAN UPTD PUSKESMAS  
SUSUKAN KABUPATEN SEMARANG**  
**THE INFLUENCE OF GIVING SNACKS MADE FROM KIMPUL FLOUR ON  
BLOOD SUGAR LEVEL INCREASES AMONG EMPLOYEES OF SUSUKAN  
COMMUNITY HEALTH CENTER, SEMARANG REGENCY**

Nur Kholisoh<sup>1</sup>, Gahle Septiar Pontang<sup>2</sup>  
1. Gizi Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang Indonesia  
2. Gizi Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang Indonesia  
Email: nurcholisoh1@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kadar gula darah yang stabil memastikan tubuh memiliki energi yang cukup untuk menjalankan berbagai fungsi vital. Beberapa pangan lokal mempunyai kadar Indeks glikemik yang rendah, umbi kimpul mempunyai kandungan senyawa bioaktif yaitu senyawa diosgenin yang bermanfaat sebagai anti kanker, menghambat proliferasi sel, dan memiliki efek hipoglikemik. Selain itu umbi kimpul juga mengandung polisakarida larut air (PLA) yang berfungsi untuk melancarkan pencernaan dan meningkatkan populasi Bifidobacterium dalam kolon. Bolu Kimpul dengan kadar indeks glikemik rendah sebagai snack merupakan strategi penting dalam menjaga kesehatan metabolik.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian bolu kimpul terhadap kadar gula darah sewaktu pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sample. Jumlah responden 10 orang, yaitu 5 orang kelompok perlakuan dan 5 orang pada kelompok kontrol. Analisa data yang digunakan adalah uji paired T test dan uji T Independent.

**Hasil:** Tidak ada pengaruh antara perbandingan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi 15 menit antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p value = 0,344 (>0,05) demikian juga tidak ada pengaruh antara perbandingan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi 30 menit antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai p value = 0,917 (>0,05).

**Simpulan:** Tidak ada pengaruh pemberian *snack* bolu kimpul terhadap perubahan kadar gula darah pada karyawan Puskesmas Susukan Kabupaten Semarang.

**Kata Kunci:** Bolu Kimpul, Kadar Gula Darah

**ABSTRACT**

**Background:** A stable blood sugar level ensures that the body has enough energy to perform various vital functions. Some local foods have a low Glycemic Index, and the kimpul tuber contains bioactive compounds, namely diosgenin, which is beneficial as an anti-cancer agent, inhibits cell proliferation and has hypoglycemic effects. Additionally, the kimpul tuber also contains water-soluble polysaccharides (PLA) that help facilitate digestion and increase the population of Bifidobacterium in the colon. The low Glycemic Index kimpul cake as a snack is an important strategy for maintaining metabolic health.

**Objective:** This study aims to determine the effect of kimpul cake on blood sugar levels at the time in the treatment and control groups.

**Method:** The type of research used is quantitative research with an applied research

method design. The sampling technique used is purposive sampling. The number of respondents is 10 people, consisting of 5 in the treatment group and 5 in the control group. The data analysis used is the paired T test and Independent T test.

**Results:** There is no effect between the comparison of blood sugar levels before and after a 15-minute intervention between the treatment group and the control group with a p-value of 0.344 ( $>0.05$ ); similarly, there is no effect between the comparison of blood sugar levels before and after a 30-minute intervention between the treatment group and the control group with a p-value of 0.917 ( $>0.05$ )

**Conclusion:** There is no effect of giving Kimpul cake snacks on lowering blood sugar levels in employees of PKM Susukan, Semarang Regency.

**Keywords:** Kimpul Cake, Blood Sugar Level