

ISMA MAULIDA AMELIA, 17S10223

ANALISIS NILAI INDEKS GLIKEMIK KUE KHAS KALIMANTAN SELATAN

SKRIPSI, Program Studi S1 Gizi 2021

(xv + 33 Halaman + 32 Lampiran)

Indeks glikemik merupakan respon glukosa darah terhadap makanan dibandingkan dengan respon glukosa darah terhadap glukosa murni. Masyarakat Kalimantan Selatan memiliki kebiasaan senang mengonsumsi berbagai jenis kue. Pada umumnya kue tersebut dibuat dengan menggunakan bahan dasar tepung-tepungan (tepung beras, gandum, sagu, ketan), kelapa (santan), telur, gula merah, dan gula putih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis indeks glikemik pada kue khas Kalimantan Selatan (apam barabai, bingka kentang, roti pisang, tapai baras, dan wadai cincin). Penelitian ini bersifat eksperimen yaitu untuk menganalisis kadar indeks glikemik. Pemeriksaan kadar indeks glikemik dilakukan dengan pemeriksaan kadar glukosa darah terhadap 5 orang responden sehat. Pemeriksaan glukosa darah dilakukan sebelum pemberian makanan uji dan selama dua jam sesudahnya dengan rentang waktu 30 menit sampai dengan 120 menit. Hasil penelitian ini didapatkan hasil rata-rata kadar indeks glikemik kue bingka kentang (108.5%), roti pisang (103.2%), tapai baras (101.7%), wadai cincin (91.64%), dan apam barabai (85.79%) kelima jenis kue tersebut termasuk dalam IG tinggi berdasarkan uji statistik dengan *repeated anova* menunjukkan $p=0.305$. Dapat disimpulkan bahwa kelima jenis kue tersebut dikategorikan memiliki indeks glikemik yang tinggi. Disarankan penelitian selanjutnya dengan memodifikasi kue banjar sebagai alternatif kue untuk penderita diabetes melitus.

Kata Kunci: Indeks Glikemik, Karbohidrat, Kue Khas Kalimantan Selatan

ABSTRACT

ISMA MAULIDA AMELIA (17S10223)

ANALYSIS OF THE VALUE GLYCEMIC INDEX OF CAKES TYPICAL from SOUTH KALIMANTAN

*Undergraduate Thesis, Nutrition Study Program 2021
(xv + 33 pages + 32 appendices)*

The glycemic index is the blood glucose response to food compared to the blood glucose response to pure glucose. The people of South Kalimantan have a habit of consuming various types of cakes. In general, these cakes are made using basic ingredients of flour (rice flour, wheat, sago, sticky rice), coconut (coconut milk), eggs, brown sugar, and white sugar. This study aims to analyze the glycemic index of typical cakes Kalimantan Selatan (apam barabai, bingka kentang, roti pisang, tapai baras, dan wadai cincin) which can be used for people with diabetes mellitus. This research is experimental, namely to analyze the levels of the glycemic index. Check the glycemic index level, it was done by checking the blood glucose level of 5 healthy respondents. Blood glucose examination was carried out before giving the test food and for two hours afterward with a time span of 30 minutes to 120 minutes. The results of this study showed that the average glycemic index of bingka kentang (108.5%), roti pisang (103.2%), tapai baras (101.7%), wadai cincin (91.64%), and apam barabai (85.79%) of the five types of cakes. It is included in high GI based on statistical test with repeated anova showing $p=0.305$. It can be concluded that the five types of cakes are categorized as having a high glycemic index. It is recommended that further research by modifying banjar cakes as an alternative cake for people with diabetes mellitus is recommended