

ANALISIS PROKSIMAT, INDEKS GLIKEMIK, DAN BEBAN GLIKEMIK PADA NASI KUNING DENGAN VARIASI KONSENTRASI KUNYIT DAN SANTAN

Dea Suliyani¹, Gemala Anjani¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Nasi kuning sebagai salah satu kuliner khas Indonesia diduga memiliki indeks glikemik yang rendah karena mengandung pati resisten yang berasal dari interaksi bahan baku pembuatannya yaitu beras, kunyit, dan santan.

Tujuan : Menganalisis pengaruh variasi konsentrasi kunyit dan santan terhadap kadar protein, lemak, air, abu, karbohidrat, indeks glikemik, dan beban glikemik pada nasi kuning.

Metode : Desain penelitian ini yaitu penelitian eksperimental dengan rancangan acak lengkap satu faktor berupa variasi konsentrasi kunyit dan santan ($F_0 = 0\%:0\%$, $F_1 = 3\%:44\%$, $F_2 = 9\%:12\%$). Analisis proksimat dilakukan sesuai dengan SNI 01-2891-1992. Analisis IG dilakukan melalui pengukuran respons kadar glukosa darah pada 11 subjek. Data dianalisis secara bivariat dengan *One-Way ANOVA* dan *Kruskal Wallis*.

Hasil : Variasi konsentrasi kunyit dan santan berpengaruh nyata terhadap kadar air, abu, protein, dan lemak, sedangkan pada kadar karbohidrat tidak berpengaruh nyata. Indeks glikemik dan beban glikemik dari sampel F_0 adalah 57,45 dan 18,20; F_1 35,60 dan 10,18; serta F_2 44,78 dan 14,03.

Simpulan : Variasi konsentrasi kunyit dan santan berpengaruh signifikan terhadap kadar air, abu, protein, dan lemak nasi kuning, dengan formula terbaik yaitu F_1 yang memiliki IG dan BG rendah sehingga berpotensi sebagai alternatif makanan pokok untuk DMT2.

Kata Kunci : beban glikemik, indeks glikemik, kunyit, nasi kuning, santan

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang