

Uji Organoleptik, Kandungan Gizi, Indeks dan Beban Glikemik Cookies Tepung Pisang dan Tepung Kacang Merah

Fitri Yani Pujiastuti¹, Nurmasari Widyastuti¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹, Etika Ratna Noer¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyandang diabetes melitus perlu memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, selain memperhatikan asupan makanan utama perlu memperhatikan kembali asupan makanan selingan guna mengontrol kadar gula darah. Produk makanan selingan yang dapat dipilih salah satunya cookies. Namun, dipasaran produk cookies yang sering dijumpai tinggi indeks glikemik dan rendah serat. Bahan yang mengandung indeks glikemik rendah adalah tepung pisang dan kacang merah.

Tujuan: Menganalisis perbedaan organoleptik, kandungan gizi, indeks dan beban glikemik cookies tepung pisang dan tepung kacang merah sebagai alternatif makanan selingan bagi penyandang diabetes melitus.

Metode: Menerapkan rancang acak lengkap satu faktor dengan konsentrasi tepung pisang dan tepung kacang merah (F1=10%:90%, F2= 15%:85%, F3= 20%:80%). Analisis organoleptik diukur menggunakan metode *hedonic test*. Analisis proksimat digunakan untuk mengetahui kandungan gizi cookies. Metode *incremental area under the blood glucose response curve* (IUAC) untuk mengetahui nilai indeks glikemik dan beban glikemik diperoleh dari hasil perkalian antara jumlah karbohidrat per sajian dengan indeks glikemik, lalu dibagi 100.

Hasil: Cookies tepung pisang dan tepung kacang merah dengan konsentrasi F1=10%:90% memiliki rasa yang paling digemari panelis (2,67) dibandingkan dua formula lainnya. Kandungan gizi cookies F1 per sajian, meliputi energi (255 kkal), karbohidrat (32 g), protein (8,44 g), lemak (10,36 g), dan serat (7,26 g). Formula F1 memiliki nilai indeks glikemik 57,48 dan beban glikemik 18,39.

Simpulan: Semakin banyak penggunaan komposisi tepung pisang, maka semakin menurunkan daya terima terhadap rasa produk. Semakin banyak komposisi tepung pisang juga meningkatkan kadar karbohidrat produk, sedangkan semakin banyak persentase tepung kacang merah, maka meningkatkan kandungan protein, serat, abu, dan air. Formula F1 memiliki indeks dan beban glikemik kategori sedang.

Kata kunci: cookies, beban glikemik, indeks glikemik, kandungan gizi, tepung pisang, tepung kacang merah