

Flakes Berbasis Tepung Uwi dan Tepung Kecambah Kacang Hijau sebagai Alternatif Sarapan Indeks Glikemik Rendah

Rizka Amalia Khitami¹, Gemala Anjani¹, Fillah Fithra Dieny¹, Angga Rizqiawan¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes mellitus dapat dikendalikan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung indeks glikemik rendah seperti uwi dan kecambah kacang hijau. Bahan makanan tersebut dapat dibuat menjadi tepung dan dapat digunakan untuk membuat sereal sarapan bagi penderita diabetes.

Tujuan: Melakukan analisis kandungan zat gizi, tingkat kesukaan, serta nilai indeks glikemik dan beban glikemik formula terpilih *flakes* tepung uwi dan tepung kecambah kacang hijau.

Metode: Penelitian berjenis eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) satu faktor, yaitu 3 perlakuan rasio tepung uwi dan tepung kecambah kacang hijau (80:20, 70:30, dan 60:40). Metode proksimat digunakan untuk menganalisis kandungan gizi. Perlakuan yang paling disukai pada uji tingkat kesukaan digunakan sebagai pangan uji untuk uji indeks glikemik dan beban glikemik.

Hasil: Terdapat pengaruh signifikan pada tiap perlakuan *flakes* tepung uwi dan tepung kacang hijau terhadap kandungan zat gizi dan rasa pada tingkat kesukaan ($p < 0.05$). Formula terpilih F3 memiliki indeks glikemik tergolong rendah sedangkan beban glikemiknya tergolong sedang.

Simpulan: *Flakes* dengan konsentrasi tepung uwi yang semakin sedikit dan konsentrasi tepung kecambah kacang hijau yang semakin banyak menghasilkan *flakes* kadar karbohidrat yang lebih rendah dan kadar lemak, protein, abu, air, dan serat kasar, serta tingkat kesukaan yang lebih tinggi.

Kata kunci: beban glikemik, indeks glikemik, kandungan gizi, tepung kecambah kacang hijau, tepung uwi

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

Flakes from Uwi Flour and Mung Bean Sprout Flour as Breakfast Cereal with Low Glycemic Index

Rizka Amalia Khitami¹, Gemala Anjani¹, Fillah Fithra Dieny¹, Angga Rizqiawan¹, Dewi Marfu'ah Kurniawati¹

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus can be controlled by eating foods that contain a low glycemic index such as uwi and mung bean sprouts. These food ingredients can be made into flour and can be used to produce breakfast cereals for diabetics.

Objective: To determine the nutrients content, preference level, and glycemic index and glycemic load values of the selected formula of uwi flour flakes and mung bean sprout flour.

Methods: Experimental research with one-factor completely randomized experimental study with ratio of uwi flour:mung bean sprout flour i.e. 80:20; 70:30, and 60:40. The proximate methods was used to analyze the nutrient content. The most preferred flakes ratio from preference level test was used as the test product to determine the glycemic index and glycemic load.

Results: There were a significant difference in all formulations of uwi flour and mungbean sprout flour flakes on the nutrient content and the flavor from preference level ($p < 0,05$). The selected formula F3 has a glycemic index classified as low while the glycemic load is classified as moderate.

Conclusions: Flakes with less uwi flour concentration and more mung bean sprout flour concentration produced flakes with lower carbohydrate content and higher levels of fat, protein, ash, water, and crude fiber, as well as the preference level.

Keywords: glycemic index, glycemic load, mung bean sprout flour, nutrient content, uwi flour

¹Nutrition Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang