

FORMULASI SNACK BAR RENDAH INDEKS GLIKEMIK BERBASIS BIJI LABU KUNING DENGAN PENAMBAHAN SELAI ROSELLA DAN ROSELLA KERING

Fairuz Nur Anggarawati

Abstrak

Berdasarkan Riskesdas, terdapat peningkatan penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes mellitus (DM) di Indonesia. DM dapat dikelola dengan beberapa cara, termasuk pola makan sehat. Pengelolaan DM melalui pola makan dilakukan dengan cara memilih makanan yang memiliki rendah indeks glikemik. Tujuan studi ini adalah menganalisis kandungan gizi dan respons glukosa darah pada bar camilan berbahan dasar biji labu dengan penambahan selai rosella dan rosella kering. Studi ini menggunakan desain *true eksperimental* dengan *pre-posttest* kontrol grup, melibatkan 15 subjek. Formulasi yang diterapkan pada bar camilan dengan tambahan selai rosella adalah P1 40 g, P2 50 g, dan P3 60 g. Formulasi yang diterapkan pada bar camilan dengan tambahan rosella kering adalah Q1 5 g, Q2 10 g, dan Q3 15 g. Analisis data menggunakan uji Kruskal-Wallis dan uji Mann-Whitney untuk menentukan formulasi yang paling disukai. Formulasi yang dipilih adalah P1 dan Q1 dengan masing-masing energi 462,71 g dan 428,50 g, lemak 25,87 g dan 21,34 g, protein 13,74 g dan 14,60 g, karbohidrat 44, 15 g dan 44,51 g, serta serat 1,72 g dan 1,71 g per 100 g. Hasil uji indeks glikemik menunjukkan bahwa respons glukosa darah pada kelompok perlakuan lebih rendah dibanding kelompok kontrol dengan nilai indeks glikemik yang relatif rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa formulasi P1 dan Q1 memiliki indeks glikemik yang rendah.

Kata Kunci: Indeks glikemik, biji labu, rosella

LOW GLYCEMIC INDEX SNACK BAR FORMULATION BASED ON PUMKIN SEEDS WITH THE ADDITION OF ROSELLA JAM AND DRIED ROSELLA

Fairuz Nur Anggarawati

Abstract

Based on basic health research, there has been an increase in non-communicable diseases (NCDs), including diabetes mellitus in Indonesia. Diabetes can be managed in several ways, including a healthy diet. Diabetes management through diet is by choosing foods with a low glycemic index. The purpose of this study was to analyze the nutritional content and blood glucose response in pumpkin seed-based snack bars with the addition of rosella jam and dried rosella. This study is a true experimental design with a pre-posttest control group, involving 15 subjects. The formulation applied to the snack bar with the addition of rosella jam was P1 40 g, P2 50 g, and P3 60 g. The formulation applied to the snack bar with the addition of dried rosella was Q1 5 g, Q2 10 g, and Q3 15 g. Data analysis used Kruskal-Wallis and Mann-Whitney follow-up tests to determine the most preferred formula. The selected formulas are P1 and Q1 with each energy 462.71 g and 428.50 g, fat 25.87 g and 21.34 g, protein 13.74 g and 14.60 g, carbohydrate 44.15 g and 44.51 g, and fiber 1.72 g and 1.71 g per 100 g. The results of the glycemic index test showed that the average blood glucose response in the treatment group was lower than the control group with a relatively low glycemic index value. Therefore, it can be concluded that the P1 and Q1 formulations have a low glycemic index.

Keywords: Glycemic index, pumkin seed, rosella