



**ANALISIS KANDUNGAN GIZI, INDEKS GLIKEMIK DAN
BEBAN GLIKEMIK PRODUK IMUKAL**

SKRIPSI

JASMINE RAMADINA DJUMANTARA

1610714083

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2020



**ANALISIS KANDUNGAN GIZI, INDEKS GLIKEMIK DAN
BEBAN GLIKEMIK PRODUK IMUKAL**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

JASMINE RAMADINA DJUMANTARA

1610714083

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jasmine Ramadina Djumantara

NRP : 1610714083

Tanggal : 6 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 6 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Jasmine Ramadina Djumantara)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jasmine Ramadina Djumantara

NRP : 1610714083

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Analisis Kandungan Gizi, Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Produk Imukal”

Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 6 Juli 2020

Yang menyatakan,

(Jasmine Ramadina Djumantara)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

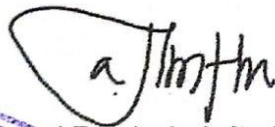
Nama : Jasmine Ramadina Djumantara
NRP : 1610714083
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Analisis Kandungan Gizi, Indeks Glikemik dan
Beban Glikemik Produk Imukal

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Nanang Nasrulloh, STP, M.Si

Ketua Penguji



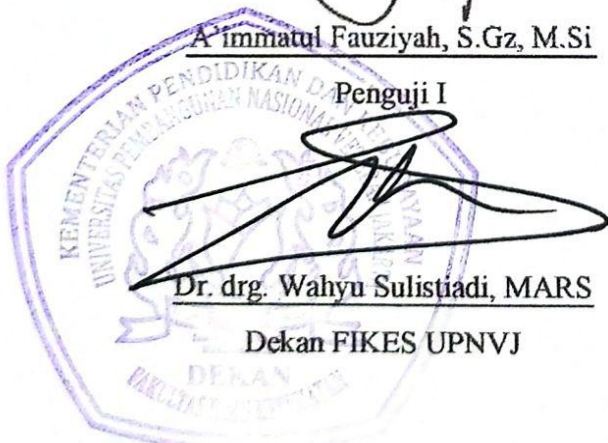
A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si

Penguji I



Ibnu Malkan Bakhtul Ilmi, S.Gz, M.Si

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman S.Gz, M.Pd, M. Gizi

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 Juli 2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir dengan judul **“Analisis Kandungan Gizi, Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Produk Imukal”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Rasa syukur serta ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi selaku Ka Progdil Gizi Program Sarjana. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini ; Bapak Nanang Nasrulloh, STP, M.Si selaku dosen penguji I dan Ibu A’immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan arahan, saran dan bimbingan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini ; teman-teman responden yang sudah bersedia terlibat dalam penelitian. Selain itu, ungkapan terima kasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua serta keluarga tercinta atas segala semangat, doa, motivasi, support serta bantuan moriil maupun materiil kepada penulis selama ini. Tak lupa ungkapan terima kasih disampaikan kepada kakak-kakak Bangtan—Bang Namu, Mas Yoon, Kak Jin, Aa’ Hobi, Kak Jimin, Kak Mphi, dan Bang Jeka ; Famel, Septa, Irfanty, Aisah, Arruum, Nida, Nuraini, Silvia, dan Purwati, serta teman-teman gizi angkatan 2016 yang selalu membantu, memberikan motivasi, serta bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi. Penulis sadar bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna.. Penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian dan dukungannya, semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 2 Juli 2020

Penulis,

Jasmine Ramadina Djumantara

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Pangan Darurat	5
II.2 Produk Sereal.....	6
II.3 Tentara Nasional Indonesia	7
II.4 Kadar Glukosa Darah	8
II.5 Indeks Glikemik	12
II.6 Beban Glikemik.....	15
II.7 Pengaruh Indeks Glikemik dan Beban Glikemik Terhadap Kesehatan	16
II.8 Matriks Penelitian Pendahulu.....	17
II.9 Kerangka Teori.....	19
II.10 Kerangka Konsep	20
II.11 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	22
III.2 Desain Penelitian.....	22
III.3 Populasi dan Sampel	22
III.4 Pengumpulan Data	23
III.5 Definisi Operasional.....	29
III.6 Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
IV.1 Karakteristik Responden	33
IV.2 Kandungan Gizi Produk Imukal	34
IV.3 Uji Indeks Glikemik Produk Imukal.....	37
IV.4 Beban Glikemik Produk Imukal	41
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	42

BAB V PENUTUP.....	44
V.1 Kesimpulan.....	44
V.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Syarat Mutu Susu Sereal	6
Tabel 2	Hormon-Hormon yang Berperan dalam Metabolisme Glukosa	9
Tabel 3	Klasifikasi Makanan Berdasarkan Indeks Glikemik	12
Tabel 4.	Klasifikasi Makanan Berdasarkan Beban Glikemik	15
Tabel 5.	Manfaat Konsumsi Makanan dengan IG atau BG Rendah	16
Tabel 6.	Karakteristik Responden Penelitian	33
Tabel 7.	Kandungan Gizi Imukal	34
Tabel 8.	Rata-Rata Indeks Glikemik Glukosa Murni dan Produk Imukal	39
Tabel 9.	Rata-Rata Nilai Beban Glikemik Produk Imukal.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	19
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3	Prosedur Percobaan Analisis Indeks Glikemik Produk Imukal.....	28
Gambar 4	Gambar Kurva Indeks Glikemik Pangan Standard an Pangan Uji	32
Gambar 5	Kurva Respons Glukosa Darah.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Formulir Status Kesehatan Responden
Lampiran 6	Perhitungan Kebutuhan Makanan Uji
Lampiran 7	Perhitungan Nilai Indeks Glikemik dan Beban Glikemik
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas <i>Plagiarism</i>
Lampiran 10	Hasil <i>Digital Receipt Plagiarism</i>