

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa ini, pangan sehat dengan kualitas gizi yang menyehatkan menjadi isu hangat yang sering didengung-dengungkan. Paradigma tentang sehat juga berubah seiring dengan berubahnya gaya hidup dan perkembangan zaman. Menjamurnya rumah makan, warung makan dan tempat makan atau minum di seluruh wilayah membuat masyarakat dituntut menjadi konsumen cerdas.

Pangan sehat biasanya sering dikaitkan dengan pola makan serta jenis makanan yang di konsumsi. Memilih makanan erat kaitannya dengan jenis penyakit yang akan muncul serta manfaatnya untuk tubuh dengan anggapan bahwa makanan yang di konsumsi baik untuk metabolisme dalam tubuh. Salah satu cara yang tepat dalam memilih pangan sehat adalah dengan pendekatan Indeks Glikemiks Pangan.

Indeks Glikemiks adalah nilai peringkat makanan berdasarkan seberapa cepat makanan tersebut menaikkan kadar gula darah. Hal ini diukur dengan membandingkan peningkatan gula darah setelah mengkonsumsi 50 g karbohidrat dari makanan tunggal dengan peningkatan gula darah setelah mengkonsumsi karbohidrat dengan jumlah yang sama dari makanan referensi yang bisa berupa glukosa murni atau roti putih. Rata-rata perubahan kadar gula darah selama 2 jam berikutnya dibandingkan dengan perubahan kadar gula darah setelah mengkonsumsi makanan referensi adalah nilai Indeks Glikemik makanan tertentu tersebut. Respon dari gula darah makanan referensi diberi nilai 100 dan makanan lain yang dibandingkan berada pada nilai di bawahnya (Miller J, *et al.*, 1996)

Konsep Indeks Glikemik (IG) merupakan pendekatan yang relatif baru untuk memilih pangan yang baik, khususnya pangan berkarbohidrat. Konsep ini berguna untuk membina kesehatan, mencegah obesitas dan Diabetes Melitus (DM), memilih pangan untuk berolahraga, dan untuk mengurangi resiko penyakit degenerative. Konsep IG menekankan pada pentingnya mengenal pangan (karbohidrat) berdasarkan

kecepatannya menaikkan kadar glukosa darah dengan cepat, dan sebaliknya (Rimbawan dan Siagian, 2004).

Kecepatan Peningkatan kadar gula darah berbeda untuk setiap jenis pangan. Maka dari itu dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi pangan dengan IG rendah dan mengurangi konsumsi pangan dengan IG tinggi. Tujuannya adalah untuk mengurangi Beban Glikemik (*glycemic load*) pangan secara keseluruhan. (Rimbawan dan Siagian, 2004)

Beban Glikemik bertujuan untuk menilai dampak konsumsi karbohidrat dengan memperhitungkan IG pangan. Beban Glikemik memberikan informasi yang lebih lengkap mengenai pengaruh konsumsi pangan aktual terhadap peningkatan kadar gula darah. (Rimbawan dan Siagian, 2004)

Gula Aren merupakan salah satu bahan pangan yang mempunyai nilai fungsional yang bisa diolah menjadi permen lunak dengan penambahan rumput laut.

Gula aren diketahui memiliki nilai indeks glikemik rendah yaitu 30-31 (Maspeke, 2013). Nilai indeks glikemik ini termasuk dalam kategori rendah (< 55) sehingga dapat diaplikasikan dalam pengolahan permen lunak yang baik untuk kesehatan. (Radulian, *et.all*, 2009), menyatakan bahwa pangan dengan nilai indeks glikemik rendah bermanfaat menjaga kestabilan gula darah untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif misalnya diabetes mellitus. Formulasi permen gula aren dengan penambahan bahan tinggi serat diduga dapat mengurangi nilai IG permen lunak gula aren. Bahan dengan kadar serat tinggi diketahui antara lain adalah rumput laut. Rumput laut mengandung serat sebesar 19.64 % (Wisnu dan Rahmawati, 2014).

Dalam penelitian ini, permen lunak gula aren dengan penambahan rumput laut di dimanfaatkan untuk pangan sehat (*healthy foods*). Selain itu, permen lunak aren di harapkan bisa menjadi makanan olahan yang berguna untuk diet, karena mengandung serat dan gula yang rendah.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana konsumsi permen lunak gula aren dengan penambahan rumput laut terhadap Indeks Glikemik (IG) dan Beban Glikemik (BG)

1.3. Tujuan

1. Memperoleh data organoleptik dan proksimat permen lunak gula aren yang dihasilkan
2. Memperoleh data nilai Indeks Glikemik (IG) dan Beban Glikemik (BG) produk permen lunak tinggi serat yang dihasilkan
3. Hasil yang diperoleh bisa menjadi pertimbangan dalam menentukan permen sehat siap konsumsi.

1.4. Manfaat

1. Bagi Pendidikan

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan literatur keilmuan terkait dengan pengolahan makanan rendah gula.

2. Bagi Penelitian

Memberikan gambaran tentang hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai permen lunak dengan pemilihan bahan pangan rendah gula sehingga dapat dipergunakan sebagai dasar penentuan bahan dasar yang baik untuk makanan olahan

3. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian terutama dalam bidang pengolahan permen lunak dengan Indeks Glikemik rendah