

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indeks Glikemik (IG) adalah angka yang menunjukkan potensi glukosa darah dari karbohidrat yang tersedia dalam suatu pangan atau sebagai tingkatan pangan menurut efeknya terhadap glukosa darah. Indeks glikemik adalah tingkatan pangan menurut efeknya terhadap gula darah. Pangan yang menaikkan kadar gula darah dengan cepat memiliki IG tinggi. Sebaliknya pangan yang menaikkan kadar gula darah lambat memiliki IG rendah (Arisisa, 2011 dalam Putri, 2013).

Sumber pangan yang mengandung karbohidrat yang memiliki Indeks Glikemik rendah bermanfaat untuk menekan kadar gula darah. Pengendalian gula darah tetap harus memperhatikan jumlah karbohidrat yang dikonsumsi. Sumber pangan yang mengandung Indeks Glikemik (IG) rendah juga dapat mengurangi kadar kolesterol serum darah (Mariana City, 2010 dalam Pradewi, 2013).

Bahan makanan yang mempunyai indeks glikemik rendah salah satunya adalah suweg. Suweg mempunyai indeks glikemik cukup rendah karena kandungan serat pangan 13,71 %, protein 7,20 %, karbohidrat 80 % dan lemak sebesar 0,28 % (Didah, 2006 dalam Wiono, 2010). Suweg adalah salah satu tanaman jenis umbi lokal yang tumbuh di Indonesia. Biasanya masyarakat indonesia mengelolah suweg untuk dikonsumsi dengan cara direbus. Pengelolahan menjadi bahan pangan fungsional masih terbatas sehingga perlu diadakannya pengenalan terhadap pengolahan umbi suweg. Salah satu pengolahannya dapat dijadikan tepung karena akan lebih tahan lama jika ditepungkan dan apabila dijadikan suatu produk makanan sehingga suweg dapat mendukung diversifikasi pangan khususnya di Indonesia. Tepung suweg memiliki rasa yang netral sehingga mudah untuk dipadupadakan dengan aneka makanan baik makanan modern maupun makanan tradisional (Nurfari, 2012 dalam Pradewi, 2013).

Pembuatan tepung suweg salah satunya dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan mie. Dalam pembuatan mie dengan tepung suweg masih dijumpai

dengan beberapa kesulitan dikarenakan tepung suweg tidak banyak mengandung gluten sehingga mie mudah putus. Agar pembuatan mie ini tidak mudah putus maka perlu penambahan tepung terigu.

Tepung terigu merupakan tepung atau bubuk yang berasal dari biji gandum. Keistimewaan tepung terigu dibandingkan sereal lain yaitu kemampuannya untuk membentuk gluten yang bersifat elastis pada saat dibasahi dengan air. Sifat elastis gluten pada adonan berperan dalam menentukan kekenyalan makanan yang terbuat dari bahan terigu. Budaya mengkonsumsi tepung pada masyarakat Indonesia perlu ditindak lanjuti dengan mengembangkan aneka tepung lokal untuk mengurangi penggunaan tepung. (Budijono dkk, 2010 dalam Turisyawati, 2011).

Mie merupakan salah satu produk pangan yang pengolahannya menggunakan bahan baku berjenis tepung dan penyampuran bahan lainnya yang diperbolehkan dalam pembuatan mie. Mie basah merupakan salah satu jenis mie yang berbahan baku utama tepung. Masyarakat Indonesia sudah terbiasa mengkonsumsi jenis makanan pengganti nasi seperti mie basah. Mie basah merupakan jenis makanan yang mengandung karbohidrat yang digemari masyarakat baik di perkotaan maupun dipedesaan. Pada jaman sekarang warna mie bervariasi karena dipengaruhi oleh bahan baku pembuatannya tetapi bahan baku pembuatan mie basah biasanya menggunakan tepung terigu.

Dari latar belakang diatas dapat dilanjutkan penelitian tentang Indeks Glikemik (IG) dengan hasil uji organoleptik terbaik pada penelitian terdahulu yang berjudul “Kandungan Karbohidrat dan Organoleptik Mie Suweg (*Amorphopallus campanulatus*) dengan Penambahan Pewarna Kulit Buah Naga dan Wortel (*Daucus carota L*)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah, berapakah Indeks Glikemik (IG) pada pembuatan mie basah dengan substitusi tepung suweg ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Indeks Glikemik (IG) pada pangan uji mie basah substitusi tepung suweg.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Indeks Glikemik (IG) pada mie kontrol.
- b. Mengetahui Indeks Glikemik (IG) pada mie basah substitusi tepung suweg (mie uji).
- c. Mengetahui perbedaan Indeks Glikemik (IG) mie kontrol dan mie uji.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi terkait bahan pangan lain sumber karbohidrat pengganti tepung terigu dan memberikan informasi tentang salah satu bahan pangan yang mengandung Indeks Glikemik (IG) rendah.

1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan tambahan terkait dengan bahan pangan yang mengandung Indeks Glikemik (IG) yang cukup rendah yang baik dikonsumsi oleh masyarakat.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi tentang penelitian baru yang berhubungan dengan makanan yang memiliki Indeks Glikemik (IG) rendah.