

Abstrak

Pengaturan pola makan dengan rendah indeks glikemik dan beban glikemik adalah strategi untuk membantu mengontrol glukosa darah. Salah satu bahan pangan bernilai IG rendah adalah ubi jalar. Inovasi pembuatan kudapan *Waffle* dengan bahan dasar ubi jalar kuning, merah, dan ungu diharapkan menjadi kudapan yang ramah bagi penyandang DM tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan nilai indeks glikemik dan beban glikemik *Waffle* ubi jalar kuning, merah, dan ungu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik pra-eksperimen dengan pendekatan *pre test and post test non equivalent control group*. Subjek yang digunakan yaitu 12 orang anggota Karang Taruna RW-04 Kelurahan Margorejo Kota Surabaya, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dimulai dengan subjek diberikan makanan standar yaitu 25 gram bubuk glukosa, dan tiga jenis *Waffle* ubi jalar kuning, merah, dan ungu dengan formulasi 30 gram tepung terigu : 70 gram ubi jalar kuning, merah, ungu, 55 gram telur ayam, 1,25 gram ragi instan, 15 gram kelapa sawit, 150 ml susu UHT, dan 5 gram gula pasir. Nilai indeks glikemik dan beban glikemik dihitung dari *area under curve* berdasarkan data glukosa darah responden. Analisis data menggunakan uji statistik *One Way-Annova*.

Nilai IG pada *Waffle* ubi jalar kuning 79.46, *Waffle* ubi jalar merah 82.42, dan *Waffle* ubi jalar ungu 82.15. Nilai BG *Waffle* ubi jalar kuning 19.87, *Waffle* ubi jalar merah 20.61, dan *Waffle* ubi jalar ungu 2054. Hasil analisa menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara nilai IG dan BG pada ketiga jenis *Waffle* ($p=0,582$) ($p=0,581$). Diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang dapat mempengaruhi tingginya nilai IG dan BG pada ketiga jenis *Waffle*.

Kata Kunci : *Waffle*, Ubi Jalar, Indeks Glikemik, Beban Glikemik