

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan produksi beras di Indonesia terus mengalami kenaikan, namun peningkatan tersebut belum mampu memenuhi konsumsi beras di Indonesia. Pada tahun 2017 konsumsi beras di Indonesia sebesar 1,571 ton/kapita/tahun. Nilai ini masih jauh dari rata-rata tingkat konsumsi beras dunia yang hanya 60/kg/kapita/tahun (Badan Pusat Statistik, 2017). Tingginya konsumsi beras dapat berdampak buruk bagi kesehatan terutama penyakit diabetes dan obesitas karena kebiasaan orang Indonesia yang lebih menyukai nasi yang pulen dengan kandungan amilosa yang rendah yaitu 20 % (Hasbullah dan Surahman, 2015). Berdasarkan Riset Kesehatan Nasional (Rikernas) tahun 2016, penduduk berusia diatas 18 tahun mengalami obesitas sebesar 20,7%. Nilai ini lebih tinggi dibanding pada tahun 2013 yaitu 15,4%.

Indeks glikemik beras pratanak lebih rendah dibandingkan dengan beras biasa karena melalui tahapan perendaman dan pengukusan sehingga kandungan gizi pada beras pratanak lebih tinggi dibandingkan dengan beras tanpa melalui tahapan pratanak. Indeks glikemik merupakan tingkatan pangan menurut efeknya terhadap kadar glukosa darah. Pangan yang tergolong ke dalam nilai indeks glikemik yang tinggi apabila dapat menaikkan kadar gula dengan rentang waktu yang relatif cepat dan pangan yang tergolong ke dalam nilai indeks glikemik yang rendah apabila dapat menaikkan kadar glukosa dengan rentang waktu yang cukup lama menurut Rimbawa dan Siagian (2004) dalam Widowati (2009). Beras pratanak merupakan gabah yang mengalami proses pengolahan beberapa tahapan yaitu perendaman, pengukusan, pengeringan dan penggilingan. Perendaman bertujuan untuk mengalirkan air dari sel-sel pati *endosperm* ke dalam ruang *intercellular* yang akan diserap oleh sel-sel pati. Proses pengukusan dilakukan agar sel pati pada *endosperm* menjadi lunak dan terjadinya proses gelatinisasi (Fadhallah, 2016).

Penelitian mengenai mutu fisik beras pratanak sudah ada dilakukan baik di dalam negeri maupun luar negeri. Penelitian telah dilakukan di Negara Amerika Serikat (Buggenhout, 2014) dan di China (Wu dan Chen, 2016) serta untuk dalam

negeri telah dilakukan oleh Widowati (2009) dan Fadhallah (2016) mengenai pengaruh lama pengukusan terhadap mutu fisik beras pratanak pada beberapa varietas gabah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Widowati (2009) nilai indeks glikemik pada beras pratanak dapat diturunkan dari indeks glikemik beras biasa yaitu 54,43-97,29% menjadi 44,22-76,32%.

Sumatera Barat yang mayoritas petani memiliki beberapa jenis varietas padi, namun jenis varietas padi yang terkenal adalah varietas cisokan. Padi jenis ini sangat terkenal karena menghasilkan nasi yang lembut dan tidak lengket ketika dimasak. Selain itu, nasi yang dihasilkan juga sangat enak dibandingkan dengan varietas padi lainnya. Permintaan yang banyak ini membuat para petani padi di Solok lebih banyak menanam padi dengan varietas tersebut. Oleh sebab itu, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Kajian Proses Pengolahan Beras Pratanak (*Parboiling Rice*) pada Gabah Varietas Cisokan”**

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi pengaruh lama pengukusan terhadap sifat fisik gabah dalam proses pembuatan beras pratanak varietas cisokan dan menganalisa mutu fisik dan kimia beras pratanak varietas cisokan.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu agar dapat memberikan informasi mengenai beras pratanak kepada masyarakat terutama yang menderita diabetes dan obesitas sehingga mereka dapat mengetahui kandungan gizi pratanak dan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.