

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat di Indonesia pada umumnya mengkonsumsi beras sebagai bahan pangan pokok sehari-hari. Hal ini dapat terlihat dengan jumlah konsumsi beras lokal perkapita seminggu sebesar 1,571 kg pada tahun 2017. Beras menempati posisi pertama sebagai jenis bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi dibandingkan dengan jagung basah dengan kulit, jagung poci atau pipilan, ketela pohon, dan lain-lain (Badan Pusat Statistik, 2017). Beras yang dikonsumsi masyarakat Indonesia memiliki kandungan indeks glikemik (IG) yang tinggi sehingga cepat menaikkan kadar gula darah, mengakibatkan timbulnya penyakit diabetes melitus (DM). Tahun 2017 tercatat sebanyak 10,3 juta orang yang mengalami gangguan DM (Federasi Diabetes Internasional dalam Anonim, 2018). Gangguan DM dapat ditangani dengan cara pola hidup sehat dengan beberapa cara sebagai berikut mengatur pola makan, cukup berolahraga, dan penurunan berat badan (Akhyar, 2009).

Beras varietas IR 64 memiliki karakteristik tekstur nasi yang pulen, dimana nasi dengan tekstur yang pulen sangat diminati oleh masyarakat. Namun, di dalam nasi yang pulen tersebut mengandung kadar amilosa sebesar 23 % (Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, 2012). Kadar amilosa sebesar 23 % termasuk ke dalam kategori sedang (Aliawati, 2003), dimana penderita DM dianjurkan untuk mengkonsumsi nasi dengan kandungan amilosa yang tinggi. Amilosa merupakan polimer sederhana yang memiliki rantai lurus tidak bercabang, sehingga sulit tergelatinisasi yang menyebabkan amilosa membutuhkan waktu yang lama untuk dicerna. Proses pencernaan yang lama menyebabkan kadar gula darah cenderung untuk stabil (Widiati, 2014). Berdasarkan penelitian Akhyar (2009), kadar amilosa pada beras dapat ditingkatkan dengan penanganan pascapanen berupa beras pratanak. Varietas beras yang digunakan Sintanur memiliki kadar amilosa beras giling sebesar 15,44 % sedangkan kadar amilosa beras pratanak sebesar 17,93 %. Hal ini menunjukkan bahwa melalui proses pratanak kadar

amilosa pada beras dapat ditingkatkan, sehingga beras dengan kadar amilosa yang tinggi dapat dikonsumsi oleh penderita DM.

Beras pratanak adalah tahapan dimana sebelum gabah dikeringkan, gabah diberikan air (perendaman) dan uap panas (pengukusan). Tujuannya adalah mengurangi kehilangan dan kerusakan beras, baik dari nilai gizi maupun mutu fisik yang dihasilkan (Haryadi, 2006). Pengukusan dilakukan menggunakan uap panas dan suhu tinggi (Gariboldi, 1984). Suhu uap pengukusan yang digunakan dalam proses beras pratanak sebesar 80°C (Spetriani, 2011) dengan varietas Situ Bagendit dan suhu uap 100,9°C (Fadhallah *et al.*, 2016) dengan varietas Ciherang, IR 42, dan IR 64. Berdasarkan penelitian Fadhallah *et al.* (2016), lama waktu pengukusan 20 menit tidak berbeda nyata terhadap pengukusan 30 menit dengan varietas Ciherang, IR 42, dan IR 64. Lama pengukusan yang dilakukan dalam beras pratanak ini sangat berhubungan erat dengan rendemen butir kepala yang dihasilkan, dimana semakin lama pengukusan yang dilakukan maka akan semakin tinggi rendemen butir kepala yang dihasilkan. Menurut Damardjati (1981), beras pratanak mengandung nilai gizi sebesar 364 kkal. Hasil akhir dari beras pratanak memiliki dampak positif bagi penderita DM karena kadar amilosa beras tinggi (Akhyar, 2009). Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul **“Studi Kombinasi Suhu dan Lama Pengukusan terhadap Mutu Fisik dan Nilai Gizi pada Beras Pratanak Varietas IR 64”**.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi suhu dan lama pengukusan terhadap mutu fisik dan nilai gizi pada beras varietas IR 64.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu didapatkan suhu dan lama pengukusan yang terbaik untuk melakukan proses pembuatan beras pratanak pada beras varietas IR 64. Beras pratanak yang dihasilkan dapat membantu penderita diabetes melitus untuk mengkonsumsi beras tanpa menaikkan kadar gula darah.