

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Beras merupakan bahan pangan pokok juga sebagai sumber karbohidrat dan sumber energi bagi tubuh. Sebagian penduduk Asia mengkonsumsi beras sebagai pangan pokok, lebih dari 90% dan 22% beras menjadi bahan pangan pokok di Asia tenggara. Konsumsi beras masyarakat Indonesia perkapita pertahun cukup tinggi yaitu mencapai 114,6 kg (BPS., 2018).

Masyarakat Indonesia umumnya lebih menyukai beras putih yang memiliki kadar amilosa rendah dengan tekstur nasi pulen, lembut dan lengket. Beras dengan kadar amilosa rendah memiliki nilai indeks glikemik yang tinggi. Indeks glikemik merupakan suatu tingkatan pangan yang dalam konsumsinya berpengaruh terhadap gula darah. Suatu pangan yang memiliki kadar IG tinggi dapat meningkatkan kadar gula darah sedangkan pangan yang memiliki kadar IG rendah lambat menaikkan kadar gula darah.

Selama ini beras merah telah diklaim sebagai beras yang baik bagi kesehatan. Nilai nutrisi beras merah dinilai lebih baik disbanding dengan beras putih ( Kristantini dan Prajitno, 2009). Beras merah memiliki keunggulan yaitu adanya senyawa antioksidan, senyawa antioksidan pada beras merah berasal dari senyawa fenol.

Beras varietas Ciherang umumnya disukai oleh masyarakat karena memiliki tekstur nasi yang pulen, kandungan amilosa sedang (23,2%), memiliki indeks glikemik yang rendah yaitu 44,5 (Widowati dkk, 2010). *International Diabetes Federation* pada tahun 2020, menyatakan bahwa Indonesia berstatus waspada diabetes dengan menempati urutan ke-7 dari 10 negara dengan jumlah penderita

diabetes tertinggi. Prevalensi penderita diabetes mellitus di Indonesia mencapai 6,2% dari total populasi atau sekitar 10,8 juta jiwa. Tingginya presentase penderita diabetes tersebut maka diperlukan penanganan yang serius. Salah satu strategi atau cara untuk menurunkan gula darah diabetes ialah dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki indeks glikemik rendah (IG<55).

Menurut Ito (2005), beras cokelat memiliki nilai IG yang rendah (IG<55) dibandingkan dengan beras putih. Beras cokelat merupakan beras Perkecambahan atau dikenal dengan *germinated brown rice* (GBR), merupakan beras cokelat yang telah mengalami perendaman dan perkecambahan pada kondisi tertentu. Beras cokelat diketahui memiliki komponen bioaktif seperti GABA (*Gamma Amino Butiric Acid*) yang bermanfaat bagi kesehatan. Mengkonsumsi beras cokelat baik bagi kesehatan karena bagian kulit ari beras mengandung zat gizi dan komponen bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan (Sirisioontarak, dkk., 2014). Konsumsi beras cokelat kurang diminati oleh masyarakat karena memiliki tekstur yang keras dan rasa yang kurang disukai konsumen. Proses Perkecambahan atau perkecambahan dilakukan untuk meningkatkan daya minat konsumen terhadap konsumsi beras cokelat.

Perkecambahan pada beras diketahui dapat meningkatkan nilai serat pangan dan menurunkan kandungan pati dan gula pada beras. Selama perkecambahan terjadi penurunan berat padatan atau berat solid. Susut berat disebabkan selama perkecambahan terjadi pembongkaran cadangan makanan menjadi senyawa sederhana khususnya pati menjadi glukosa. Glukosa digunakan untuk respirasi yang menghasilkan energi, karbondioksida dan air.

Proses pemasakan atau pratanak pada gabah mengakibatkan menurunnya kadar indeks glikemik pada beras. Proses pengolahan beras pratanak terdiri dari tiga bagian, yaitu perendaman, pengukusan, dan pengeringan. Tujuan dari proses pratanak diantaranya, meningkatkan rendemen beras giling dan total hasil panen padi, mencegah atau mengurangi kerugian kehilangan nutrisi selama penggilingan, dan penyelamatan padi basah atau rusak. Beras Pratanak yang dihasilkan mempunyai keunggulan antara lain mutu tanak, mutu giling dan nilai gizi yang lebih unggul dari beras giling pada umumnya. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh varietas gabah dan perkecambahan terhadap sifat kimia, fisik dan mutu tanak, sehingga beras diharapkan beras yang dihasilkan memiliki sifat kimia, fisik dan mutu tanak yang disukai oleh panelis.

## **B. Tujuan Penelitian**

### **A. Tujuan umum penelitian**

Menghasilkan beras berkecambah pratanak yang memiliki sifat kimia dan fisik, mutu tanak dan nasi beras berkecambah pratanak yang disukai oleh panelis.

### **B. Tujuan khusus penelitian**

- a. Mengetahui pengaruh varietas gabah dan perkecambahan terhadap sifat kimia, fisik dan mutu tanak beras berkecambah pratanak.
- b. Menentukan varietas gabah dan perkecambahan terbaik terhadap sifat kimia, fisik dan mutu tanak beras berkecambah pratanak yang disukai panelis.