

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu upaya pencegahan penyakit diabetes millitus (DM) adalah pemilihan pangan yang tepat, diantaranya melalui pendekatan indeks glikemik (IG) pangan. Adapun beras memiliki indeks glikemik yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan kenaikan kadar gula darah dengan cepat. Kenaikan kadar gula darah yang cepat dapat mengakibatkan resiko kematian penderita diabetes. Menurut data WHO (Anonim, 2016) tahun 2015 diketahui bahwa jumlah penderita diabetes di dunia mencapai angka 415juta jiwa. Diasumsikan bahwa setiap 1 dari 11 orang di dunia menderita diabetes. Di tahun 2015 Indonesia menempati posisi ke 7 sebagai negara penderita diabetes terbanyak di dunia dibawah China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Meksiko.

Upaya pencegahan dan pengurangan resiko penyakit tersebut umumnya dilakukan dengan pengaturan pola makan dan jumlah asupan kalori dalam tubuh. Salah satu yang dapat dilakukan adalah konsumsi makanan atau minuman dengan indeks glisemik (IG) rendah. Bubur beras instan merupakan satu diantara beberapa produk makanan yang dapat dikembangkan agar mudah dikonsumsi para penderita penyakit degeneratif. Selain proses penyajian yang relatif lebih mudah kandungan air dalam bahannya juga relatif sedikit atau rendah. Komponen air dalam produk pangan instan yang dihilangkan atau diminimalkan, menyebabkan mutu produk terjaga, tidak mudah ditumbuhi mikrobia, dan mudah penyajiannya (Hartomo dan Widiatmoko, 1993).

Pada penelitian sebelumnya (Suryani dan Slamet, 2013) diketahui bahwa penambahan ekstrak pandan pada beras cepat tanak dapat mengurangi indeks glikemik (IG) produk yang dihasilkan. Akan tetapi, hasil yang didapatkan belum sepenuhnya optimal untuk mengurangi IG dalam produk karena retensi komponen fenolnya sangat rendah. Hal ini disebabkan dalam penyajiannya masih perlu pemasakan sehingga terjadi penurunan kadar fenol. Oleh karena itu dalam penelitian ini akan dibuat bubur beras instan, jadi tidak perlu dilakukan pemasakan dalam penyajiannya. Bubur beras instan yang dihasilkan sebagai pangan fungsional masih memiliki tingkat penerimaan konsumen yang rendah dan belum memenuhi standar SNI 01 – 671111 – 2005 tentang bubur instan makanan pendamping air susu ibu (ASI).

Bubur beras instan dengan penambahan tepung pandan harus tetap dapat diterima oleh konsumen, sehingga dalam penelitian ini dilakukan optimasi dengan variasi penambahan susu skim dan sukralosa agar diperoleh bubur beras instan dengan penambahan tepung pandan yang disukai oleh panelis serta sesuai standar. Diketahui bahwa kadar protein dari susu skim lebih dari atau sama dengan 35% (b/b), sedangkan sukralosa memiliki tingkat kemanisan 600 kali lebih tinggi dari gula biasa. Oleh karena itu variasi penambahan susu skim dan sukralosa dilakukan untuk mendapatkan jumlah penambahan yang optimal. Hal ini dikarenakan semakin besar penambahan sukralosa maka rasa manis akan semakin tinggi dan juga sukralosa memiliki *after taste* yang tidak disukai.

Pemilihan susu skim sebagai bahan tambahan dimaksudkan untuk memenuhi ketentuan protein standar (SNI). Penambahan sukralosa berfungsi

sebagai pemberi sensasi rasa manis menambah penerimaan konsumen, namun tetap dengan nilai kalori yang rendah. Penentuan variasi jumlah susu skim didasarkan oleh jumlah protein dalam produk sesuai standar SNI. Penentuan jumlah sukralosa yang ditambahkan mengacu pada penelitian Anggi (2011) tentang jumlah sukralosa optimal yang dapat ditambahkan dalam bubur instan. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui variasi optimal penambahan susu skim dan sukralosa agar dapat memenuhi standar bubur instan (SNI) dan menghindari adanya efek *after taste* dari sukralosa yang tidak disukai panelis.

## **B. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Menghasilkan bubur beras instan dengan tambahan tepung pandan (BBTP) dan variasi susu skim serta sukralosa yang disukai oleh panelis

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengaruh variasi penambahan susu skim dan sukralosa terhadap sifat fisik, sifat kimia, dan tingkat kesukaan bubur beras instan dengan tambahan tepung pandan yang dihasilkan,
- b. Menentukan penambahan susu skim dan sukralosa yang paling tepat untuk menghasilkan bubur beras instan tepung pandan terbaik,
- c. Menentukan komposisi kimia bubur beras instan dengan tambahan tepung pandan terbaik.