

PENGEMBANGAN BERAS ANALOG DENGAN INDEKS GLIKEMIK RENDAH DAN DAYA TERIMA UNTUK PENDERITA HIPERGLIKEMIA

Dr. Sri Supadmi, SSIT, M.Kes, dkk
Balai Litbangkes Magelang

Latar belakang. Hasil Riskesdas melaporkan prevalensi DM di Indonesia berdasarkan pemeriksaan gula darah pada umur ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9 persen di tahun 2013 menjadi 8,5 persen di tahun 2018. Konsumsi makan sangat berpengaruh terhadap kadar glukosa darah. Beras, merupakan bahan pangan sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Akan tetapi, indeks glikemik beras giling termasuk sedang hingga tinggi. Sehingga diperlukan alternatif lain dari bahan pangan pokok pengganti beras. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk membuat beras analog yang berbahan dasar umbi garut, jagung, dan kedelai yang mempunyai nilai indeks glikemik rendah serta untuk mengetahui daya terima beras analog bagi penderita hiperglikemia. **Metode.** Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental, yang meliputi tahapan pembuatan beras analog, yang dilanjutkan dengan analisa zat gizi dan keamanan pangan, indeks glikemik, scanning electron microscopic (SEM) beras analog, uji sensori, dan uji daya terima pada responden sehat. **Hasil.** Produk beras analog memiliki komposisi utama tepung garut (25%), tepung jagung (65%), dan tepung kedelai (10%) dan komposisi tambahan berupa GMS dan air. Setiap 100 gram beras analog mengandung energy 430 kkal, 3,19 g lemak, 9,54 g protein, 76,54 g karbohidrat, 27 mg natrium, 5,5 g serat, dan 16% antioksidan. Berdasarkan uji cemaran logam produk mengandung As, Cd, Hg, Sn, Pb dibawah batas nilai maksimum yang disyaratkan SNI. Berdasarkan hasil uji cemaran biologi nilai ALT, kapang, dan E-Coli masih memenuhi batas yang diperbolehkan BPOM. Hasil pengamatan didapatkan 93,3% panelis menyatakan tidak ditemui kontaminan pada produk beras analog, warna produk agak kuning-coklat (89,9%), dan memiliki aroma yang khas (90%). Berdasarkan uji sensori panelis yang menyatakan netral- agak suka-suka nasi analog dengan indikator rasa (46,5%), aroma (53,4%), warna (83,3%), tekstur (76,6%). Jika dibandingkan dengan nasi beras dan kentang lebih dari 90% panelis menyatakan netral-agak suka-suka dengan indikator yang sama dengan nasi analog. Berdasarkan uji daya terima pada orang-orang sehat, responden menyatakan nasi analog memiliki rasa yang biasa-sangat enak 46,7%, warna agak kuning-coklat muda 93,3%, aroma agak khas-sangat khas 83,3%, tekstur biasa saja-agak lunak-lunak 83,3%, memiliki after taste yang agak kuat-kuat 66,7%. **Kesimpulan.** Dihasilkan produk beras analog yang aman dari cemaran logam berat dan mikrobiologi. Produk mengandung anti oksidan, serat pangan yang tinggi, dan rendah natrium. Perlu pengembangan produk lebih lanjut sehingga dapat meningkatkan daya terima responden terhadap produk.

Kata kunci : beras analog, hiperglikemia, indeks glikemik

