

POTENSI PENGEMBANGAN BERAS MERAH SEBAGAI MAKANAN POKOK

Surianti

BPP Pitu Riawa

Desa Betao Riawa Kecamatan Pitu Riawa, Kode Pos 91683

Corresponding author: santysanti@gmail.com

ABSTRAK

Beras merah merupakan salah satu jenis beras yang mengandung nilai gizi yang tinggi dan mempunyai nilai khasiat yang lebih tinggi dibandingkan dengan beras putih, serat dalam beras merah sangat penting, karena serat tidak dicerna oleh tubuh, sehingga tidak mempengaruhi kadar gula darah sehingga dapat mencegah lonjakan glukosa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui potensi pengembangan beras merah sebagai bahan makanan pokok. Metode yang digunakan ialah studi literature mengenai beras merah. Berdasarkan studi literatur menunjukkan bahwa beras merah sangat potensial sebagai bahan makanan pokok. Beras merah memiliki kandungan gizi lengkap, yang kemudian memiliki aktivitas antioksidan serta memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Disamping kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan sehingga beras merah menjadi pilihan pangan pokok yang menyehatkan.

Kata Kunci : Makanan Pokok, Beras Merah, Beras sehat.

ABSTRACT

Brown rice is a type of rice that contains high nutritional value and has a higher efficacy value compared to white rice, the fiber in brown rice is very important, because fiber is not digested by the body, so it does not affect blood sugar levels so it can prevent glucose spikes . The purpose of this study was to determine the potential for developing brown rice as a staple food. The method used is a literature study on brown rice. Based on the literature study shows that brown rice is very potential as a staple food. Brown rice has a complete nutritional content, which then has antioxidant activity and has a high iron content. In addition to public awareness of the importance of health, red rice is a healthy choice of staple food.

Keywords : Staple food, brown rice, healthy rice.



PENDAHULUAN

Indonesia sebagai wilayah agraris dapat dikatakan Negara agrikultur yang sangat luas. Pangan di Indonesia dapat tersedia dengan dukungan lahan agraris yang sangat luas tersebut. Pangan diproduksi di Indonesia sebagian besar untuk bahan makanan pokok seperti beras, umbi-umbian, jagung dan sumber karbohidrat lainnya.

Pangan yang menjadi bahan makanan pokok yakni padi, paling banyak dibudidayakan di Indonesia. Berbagai varietas padi yang dibudidayakan. Jenis padi beras merah pun telah banyak dibudidayakan. Selain sumber karbohidrat padi beras merah mengandung nilai gizi yang baik untuk kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, beras merah memiliki khasiat untuk kesehatan lebih jika dibandingkan beras putih. Kandungan gizi utamanya antosianin pada beras merah dapat dijadikan sebagai nilai gizi untuk kesehatan (Pangerang, 2021).

Hasil penggilingan gabah kering 90% adalah pati, lipid dan protein sebagai kandungan utama. Padi beras merah, hanya menghilangkan lapisan sekamnya, dedak pada lapisan di membran terluar masih disisahkan serta endosperm berpati dan kandungan serat tetap dipertahankan, protein, berbagai vitamin, asam lemak yang essensial, polifenol, zat besi dan magnesium (Itani *et al*, 2002) dalam (Wang XS, Mollie ON, William T, 2013). Kandungan serat dimiliki mayoritas pada beras merah dibandingkan beras putih.

Beras merah dapat dikategorikan pangan fungsional dilihat dari komposisi gizinya, oleh karena itu beras merah dapat pula dibudidayakan di daerah yang rawan pangan. Ketersediaan beras merah di pasaran-pasaran dapat menanggulangi masalah kekurangan gizi yang muncul serta dapat meningkatkan tingkat kesehatan pada Masyarakat Indonesia.

Padi beras merah merupakan hasil varietas lokal yang terbatas ditanam di lahan kering yang kurang diperhatikan jika dibandingkan dengan padi beras putih, hal tersebut menyebabkan produksi padi beras merah di Negara Indonesia masih tergolong sangat terbatas, selain daripada itu harga beras merah relatif tinggi jika dibandingkan dengan padi beras putih yang membuatnya masih kurang digemari oleh masyarakat.

Beberapa tahun, seiring meningkatnya kesadaran Masyarakat akan kesehatan, maka mereka mulai beralih untuk mengkonsumsi beras merah sehingga permintaan pasar pun semakin meningkat. Melihat dari peluang pasar ini mengingat harga jual beras merah dipasaran relatif tinggi jika diusahakan untuk memproduksi dengan serius dapat memberikan keuntungan disbanding padi beras putih. Ada beberapa varietas padi beras merah salah satunya adalah Varietas inpari 24 yang cocok ditanam di sawah dataran rendah-sedang dengan potensi hasil 6,7 Ton/Ha GKG (BBLITPA, 2013).

BAHAN DAN METODE

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian literatur dengan mengumpulkan bahan kajian penelitian yang telah dilakukan. Beberapa bahan kajian yang di temukan yaitu dengan metode eksperimen dengan prosedur sebagai berikut.

Penelitian oleh (Fitriyah, Dina., Dessya Putri Ayu, Surya Dewi Puspita, Ria Chandra Kartika, 2022), digunakan empat (4) jenis beras merah yang komersial menjadi minuman beras merah yang diekstrak yakni beras merah Seblang Banyuwangi kode M1, kode beras merah M2 lingkaran organik, beras merah Malang N790 M3, serta beras merah M4 mama kamu. Penelitian ini menguji kandungan zat besi, protein serta senyawa antimikroba. Kandungan zat besi dan protein yang diekstraksi dari metanol beras merah (tidak ada perlakuan pengolahan) dapat digunakan untuk perbandingan.

Penelitian oleh (Sumartini, 2018), perlakuan dirancang dengan dua faktor, faktor (A) lama perendaman, terdiri atas dua perlakuan dan (B) pemasakan terdiri dari 2 perlakuan pula. Urutan perancangan yaitu jenis beras A, terdiri dari 2 perlakuan yaitu a1 (Olen, organik) a2 (Invari 24, non organik). Tekanan pemasakan (B) terdiri dari perlakuan b1 (Rice cooker, 15 menit) dan b2 (Presto, 15 menit).

Penelitian oleh (Pangerang, 2021), Bahan-bahan yang digunakan yakni beras merah dan beras padi hitam lokal padi lading Bulungan berasal dari beberapa daerah yang terdiri dari daerah Tanjung Palas, Teras baru, Tobulau Malinau, Klubir, Pimping, Selimau dan Pejalain.

HASIL

Hasil penelusuran literatur mengenai potensi beras merah dapat dilihat di Tabel berikut:

Tabel 1. Potensi Beras Merah

No.	Penulis/Tahun	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Pangerang, 2021)	Mengkaji kandungan nutrisi dan aktivitas antimikroba ekstrak beras merah	Protein yang terkandung dalam ekstrak beras merah perlakuan rasio air: Beras, suhu dan waktu lebih tinggi saat dibandingkan pada komposisi protein dari ekstrak beras merah yang dilarutkan dengan metanol, komposisi zat besi yang dikandung ekstrak dari beras merah berada pada kisaran 0,0090-0,0141%. Ekstrak dari beras merah juga

			<p>mengandung aktivitas antimikroba untuk pertumbuhan mikroorganisme Staphylococcus aureus serta bakteri Escherichia coli yang diperlihatkan dari munculnya zona bening disekitar disk paper, hal tersebut memperlihatkan bahwa ekstrak dari beras merah bias digunakan untuk minuman fungsional berupa sumber protein, yang mengandung suatu senyawa antimikroba dan menanggulangi kekurangan zat besi.</p>
2.	(Sumartini, 2018)	Mengetahui kualitas organoleptic berdasarkan pengaruh perendaman dari beras merah yang organik dan beras merah nonorganik.	<p>Penelitian memperlihatkan terdapat pengaruh pengujian aroma, rasa dan warna, sedangkan tekstur tidak dipengaruhi. Selama 5 menit waktu penyeduhan, terjadi pengembangan 2 kali lipat dari volume awal, baik itu organik maupun nonorganik. Namun, untuk kadar pati ditemukan perbedaan antara beras organik dengan nonorganik. Beras organik dengan merek Gasol memiliki kadar pati tertinggi. Beras olen memiliki kadar lemak dan kadar protein tertinggi. Untuk beras organik memiliki kadar pati lebih rendah dari beras non organik. Masing-masing perendaman dilakukan selama 2 jam, sebelum di olah menjadi nasi instan. Air rendaman ada yang tetap dibiarkan dan ada yang telah dibuang maka dari itu didapatkan kadar air dan kadar pati yang berbeda. Sampel nasi instan organik memiliki kadar pati yang tinggi.</p>
3.	(Pangerang, 2021)	Menguji kandungan aktivitas antioksidan dan kandungan gizi beras merah lokal dan beras hitam lokal yang berada di Daerah lingkup Bulungan.	<p>Komposisi nilai gizi beras merah menunjukkan protein hingga 7,72% sampai 9,10%, serat kasar 0,24% sampai 1,77%, lemak 1,00% sampai 2,07%, Karbohidrat 75,80% sampai 78,68% dan total abu 0,43% sampai 1,01%. Reaksi antioksidan beras merah terlihat lebih dominan dari beras hitam.</p>

PEMBAHASAN

Perlakuan waktu, rasio butir beras dan suhu memperlihatkan jumlah protein dari beras merah yang diekstrak lebih tinggi dari hasil beras merah ekstrak penggunaan methanol. Total protein yang dikandung beras merah ekstrak dalam minuman berkisar 0,3305% sampai 0,5660%. Zat besi yang terkandung tanpa perlakuan dari beras merah yang diekstrak tidak terlalu berbeda dengan yang diberi perlakuan yaitu memiliki nilai 0,0090% sampai 0,0141%. Peningkatan maupun penurunan ada yang terjadi, namun perbedaan tersebut memiliki rentang yang sedikit. Hal tersebut menunjukkan ekstrak dari minuman serbuk beras merah dari penelitian ini terdapat zat besi yang tinggi jika dibandingkan beras dari Thailand yang berpigmen. Hasil ini dapat dijadikan rekomendasi yang mengalami defisiensi zat besi (Fitriyah, Dina., Dessya Putri Ayu, Surya Dewi Puspita, Ria Chandra Kartika, 2022).

Kadar protein tertinggi yaitu 13,13% pada beras organik (Beras Olen) dan paling rendah 6,16% pada nonorganik beras merah Invari 24. Hasil ini memperlihatkan bahwa kadar protein beras merah lebih tinggi dari beras putih pada umumnya, walaupun jika beras yang dimaksud dilakukan proses penggilingan minim (Brown rice/beras pecah kulit). Kandungan karbohidrat yang tinggi yaitu Invari 24 87,75%. Beras Cigeulis organik memiliki kandungan karbohidrat rendah 58,50. Beras organik merah memiliki tertinggi dari segi kadar lemak yakni 2,20%. Perlakuan hasil penelitian yang sangat disukai oleh panelis dari segi rasa yaitu Invari 24 nonorganik yang diolah dengan menggunakan rice cooker, sedangkan yang diolah dengan presto beras Olen organik disukai oleh penilaian panelis (Sumartini, 2018).

Protein yang terkandung dari beras merah tingkat lokal 7,72% sampai 9,10%. Kandungan pada beras merah Bulungan lokal terdapat hasil dengan perbedaan berkisar 1,00% sampai 2,07%. Beras merah mengandung serat sekitar 1,77% sampai 0,24%. Beras merah lokal Bulungan mengandung kadar abu sekitar 1,01% sampai 0,43%. Kandungan karbohidrat beras merah Bulungan berkisar 79,58-73,16%. Nilai antioksidan beras merah Bulungan diperoleh nilai IC_{50} beras merah berkisar 85,69-290,54 ppm. Beras merah menunjukkan aktivitas antioksidan lebih tinggi jika dibandingkan beras hitam Bulungan lokal (Pangerang, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan studi literatur menunjukkan bahwa beras merah sangat potensial sebagai bahan makanan pokok. Beras merah memiliki kandungan gizi lengkap, yang kemudian memiliki aktivitas antioksidan serta memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Disamping kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan sehingga beras merah menjadi pilihan pangan pokok yang menyehatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- BBLITPA, B. P. P. (2013). Potensi Beras Merah.
- Fitriyah, Dina., Dessya Putri Ayu, Surya Dewi Puspita, Ria Chandra Kartika, M. U. (2022). Kandungan Nutrisi dan Aktivitas Antimikroba Ekstrak Beras Merah. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 12(2), 30–36.
- Pangerang, F. (2021). Kandungan Gizi dan Aktivitas Antioksidan Beras Merah dan Beras Hitam Padi Ladang Lokal dari Kabupaten Bulungan. *Provinsi Kalimantan Utara*.
- Sumartini, H. dan S. (2018). Kajian Peningkatan Kualitas Beras Merah (*Oriza nivara*) Instan dengan Cara Fisik. *Pasundan Food Technology Journal*, 5(1).
- Wang XS, Mollie ON, William T, J. S. (2013). White and Brown Rice are Equally Satiating and more Satiating than Glucose Beverage. *Journal Obesisty Weight Loss Therapy*, 3(202), 2–5.