

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Diabetes adalah salah satu kelompok penyakit kompleks yang banyak diderita oleh penduduk dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa sekitar 346 juta penduduk dunia menderita *diabetes mellitus* (DM). *The International Diabetes Federation* (IDF) (2011) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, penderita diabetes akan meningkat menjadi 438 juta jiwa. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) melakukan pendataan pada tahun 2007, yaitu terdapat sekitar 12,5 juta jiwa penduduk Indonesia mengalami diabetes dan diperkirakan jumlahnya meningkat menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 (Departemen Kesehatan RI, 2007).

Dikarenakan prevalensi *diabetes mellitus* yang terus meningkat maka perlu dilakukan pencegahan terhadap penyakit tersebut kepada orang yang masih sehat maupun berisiko yang bertujuan supaya prevalensi *diabetes mellitus* tidak terus meningkat. Pencegahan DM pada individu yang berisiko dapat dilakukan melalui modifikasi gaya hidup (pola makan sesuai, cukup aktivitas fisik, penurunan berat badan) dengan dukungan program edukasi berkesinambungan (Depkes 2005). Salah satu pencegahan yang murah adalah terapi diet yaitu dengan memberikan makanan fungsional yang dapat menekan peningkatan glukosa darah.

Asosiasi diabetes memberikan saran agar meningkatkan konsumsi karbohidrat kompleks dan lebih banyak serat pangan (Vessby, 1994). Studi menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi serat, khususnya serat larut,

dapat memperbaiki kontrol terhadap glukosa darah dan menurunkan kadar insulin (Anderson, 2009 ; European Commission Health and Consumers Directorate General, 2012) yang bermanfaat bagi penderita DM.

Beras hitam (*Oryza sativa L.*) merupakan varietas lokal yang mengandung pigmen paling baik, dan rasa serta aroma yang baik dengan penampilan yang spesifik dan unik (Warta Penelitian dan Pengembangan Pertanian, 2009). Pada tahun 2010 Zhimin Xu, asisten profesor Ilmu Pangan di Louisiana State University of Agricultural Center di Baton Rouge, Louisiana melaporkan bahwa selain antioksidan, antosianin, beras hitam juga mengandung kadar gula yang lebih sedikit, lebih banyak serat dan vitamin E (Balai Besar Penelitian Tanaman Padi, 2010).

Dilihat dari kandungan zat gizi pada beras hitam, peneliti ingin mengetahui potensi yang ada pada beras hitam sebagai salah satu pangan fungsional yang ditinjau dari kadar serat larut pada tiga varietas beras hitam yaitu Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja dikarenakan ketiga varietas tersebut merupakan varietas unggul dan banyak diproduksi maupun dikonsumsi oleh masyarakat.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat perbedaan kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja sebagai pangan fungsional ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja sebagai pangan fungsional.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng.
- Mengetahui kadar serat larut pada beras hitam varietas Jowo melik.
- Mengetahui kadar serat larut pada beras hitam varietas Toraja.
- Menganalisis perbedaan kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik dan Toraja sebagai pangan fungsional.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya tentang kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja sebagai pangan fungsional.

1.4.2 Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan mengenai analisis kadar serat larut pada beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja sebagai pangan fungsional.

1.4.3 Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terkait kandungan dan manfaat serat larut pada beras hitam serta mengenalkan beras hitam varietas Cempo ireng, Jowo melik, dan Toraja sebagai pangan fungsional.