

Original Research Paper

Edukasi Kandungan Beras Merah bagi Kesehatan Pencernaan pada Petani Beras Merah di Desa Kembang Kuning Lombok Nusa Tenggara Barat

Anak Agung Ayu Niti Wedayani^{1*}, Anak Agung Ketut Sudharmawan¹, Novia Andansari¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i1.3292>

Sitasi : Wedayani, A, A. A. N., Sudharmawan, A. A. K., & Andasari, N. (2023). Edukasi Kandungan Beras Merah bagi Kesehatan Pencernaan pada Petani Beras Merah di Desa Kembang Kuning Lombok Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1)

Article history

Received: 05 Januari 2023

Revised: 10 Februari 2023

Accepted: 15 Februari 2023

*Corresponding Author: Anak Agung Ayu Niti Wedayani, Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia; Email: nitiwedayani@gmail.com

Abstract: Beras merupakan makanan pokok pada hampir seluruh masyarakat Indonesia. Beras merah memiliki kandungan lebih tinggi dari beras putih. Desa Kembang Kuning bermata pencaharian sebagai petani beras, namun daerah ini sangat jauh dari akses telekomunikasi dan kebanyakan warganya tidak mengetahui tentang manfaat dan potensi dari beras merah dibandingkan dengan beras putih jika dilihat dari sisi kesehatan terutama Kesehatan Pencernaan. Kurangnya pengetahuan warga desa Kembang Kuning dengan kandungan beras merah yang dimiliki terkait dengan Kesehatan akan memengaruhi produksi beras merah dan promosi yang dilakukan sehingga selain masyarakat menjadi kurang sehat, potensi beras merah juga kurang diunggulkan. Dengan penyuluhan dan edukasi kandungan beras merah bagi kesehatan pencernaan di Desa Kembang Kuning. Pengabdian Masyarakat di Desa Kembang kuning dihadiri oleh jajaran pejabat Desa dan 43 warga desa Kembang Kuning. Pengabdian masyarakat dibukan oleh bapak kepala Desa dan sebelum dilakukan penyuluhan dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana.

Kata Kunci: Socialization, Family Medicinal Plants, Selaparang Village

Pendahuluan

Beras merupakan makanan pokok pada hampir seluruh masyarakat di benua Asia. Beras menyumbang lebih dari 22% dari asupan energi. Indonesia merupakan negara agrikultur dengan wilayah agraris yang sangat luas. Lahan agraris tersebut mendukung ketersediaan pangan di Indonesia. Sebagian besar pangan yang diproduksi dari lahan yang ada di Indonesia adalah bahan makanan sumber karbohidrat seperti jagung, beras, umbi-umbian. 56% produksi padi berasal dari Pulau Jawa, 22% dari Pulau Sumatra, 10% dari Sulawesi, 5% dari Kalimantan (5%). dan pulau-pulau lainnya (7%). Bagi Indonesia, beras merupakan pangan pokok yang sangat dominan. Beras telah menjadi pangan pokok utama di

berbagai daerah termasuk daerah yang sebelumnya mempunyai pola pangan pokok bukan beras, sehingga sebagian besar energi dan protein yang dikonsumsi oleh masyarakat.

Sebuah studi kohort di Inggris yang melibatkan 35.972 perempuan sebagai subjek penelitian menemukan bahwa konsumsi *whole grain* (misalnya beras merah) dan konsumsi buah-buahan memberikan efek proteksi terhadap kanker payudara pada perempuan pre- menopause. Konsumsi serat (> 30 gr per hari) berisiko 53% lebih rendah untuk mengalami kanker payudara dibandingkan konsumsi serat (< 20 gr per hari). *Inositol hexaphosphat* merupakan molekul alami yang terdapat pada makanan tinggi serat misalnya beras merah. Senyawa molekul ini berperan sebagai anti-kanker.

Desa Kembang Kuning bermata pencaharian sebagai petani beras, namun daerah ini sangat jauh dari akses telekomunikasi dan kebanyakan warganya sangat kurang dalam status Pendidikan sehingga pengetahuan tentang manfaat beras merah pun yang merupakan potensi pasar dan juga memiliki khasiat yang sangat baik bagi Kesehatan Pencernaan atau organ lain sangat kurang sehingga diperlukan penyuluhan terkait dengan dampak dari beras merah.

Metode Pelaksanaan

Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan secara langsung kepada warga desa Kembang Kuning tentang manfaat dari mengkonsumsi beras merah. Sebelum dilakukan Edukasi dilakukan pemeriksaan Kesehatan terhadap masyarakat desa Kembang Kuning.

Hasil dan Pembahasan

Pada pengabdian masyarakat tentang dampak baik dalam mengkonsumsi beras merah dihadiri oleh 43 warga dan jajaran pejabat desa, termasuk kepala desa. Sebelum dilakukan penyuluhan juga dilakukan pembukaan oleh bapak kepala Desa dan dilakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tanda – tanda vital, yang terdiri dari tekanan darah, denyut nadi, laju pernafasan dan suhu tubuh. Selain pemeriksaan tanda vital juga dilakukan pemeriksaan – pemeriksaan yang berbasis dari keluhan – keluhan warga yang didapat dari anamnesis dan kemudian pemeriksaan penunjang sederhana seperti asam urat, gula darah dan kolesterol dalam darah.



Gambar 1: Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan di Desa Nyur Lembang, Kembang Kuning setelah dilakukannya Edukasi.

Setelah dilakukan pemeriksaan secara gratis maka dilakukan penyuluhan tentang dampak keuntungan atau kebaikan dari mengkonsumsi beras merah. Penyuluhan dilakukan dengan power point dan menjelaskan dengan didasari oleh jurnal serta penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Penyuluhan ini dilakukan oleh Tenaga Kesehatan dan dibantu oleh Mahasiswa Pertanian yang sedang melakukan penelitian di daerah Nyur Lembang. Beberapa keuntungan dari mengkonsumsi beras merah adalah: tingginya antioksidan yang dimiliki beras merah sehingga menurunkan kadar ROS dalam Darah, selain itu beras merah juga dapat menurunkan angka kejadian Diabetes Melitus Tipe 2.

Studi meta analisis yang dilakukan oleh Hu *et al.* (2012)⁵ dari empat *research* prospektif kohort selama 4-22 tahun terhadap 352.284 partisipan dengan insiden diabetes mellitus tipe 2 sebanyak 13.284 kasus, menemukan bahwa penduduk Asia (China dan Jepang) memiliki kebiasaan konsumsi beras putih lebih banyak dibandingkan masyarakat *western* (rata-rata 3-4 porsi per hari dibandingkan 1-2 porsi per minggu) dengan RR 1,55 (95% CI; 1,20-2,10) perbandingan antara asupan beras putih tertinggi dan asupan kategori rendah pada penduduk Asia. *Relative risk* 1,12 (95% CI; 0,94-1,33) pada masyarakat *western* (*p value* = 0,038). Hasil meta analisis ini mengindikasikan bahwa konsumsi nasi putih setiap porsi per hari meningkatkan risiko diabetes tipe 2 dengan *relative risk* 1,11 (95% CI: 1,08-1,14), dengan *p value* < 0,001). Sembilan puluh persen dari hasil penggilangan gabah kering adalah pati, protein dan lipid yang merupakan konstituen utama. Pada beras merah, hanya lapisan sekam yang dihilangkan, masih menyisahkan dedak lapisan membran terluar dengan endosperm berpati, dan tetap mempertahankan kandungan serat, protein, asam lemak esensial dan berbagai vitamin, zat besi, magnesium, dan polifenol (Itani *et al*, 2002 dalam Wang *et al.*, 2013). Beras merah mengandung lebih banyak serat daripada beras putih.

Beras merah lebih unggul daripada beras putih. Beras merah mengandung serat yang tinggi (berperan untuk mencegah penyakit gastrointestinal serta pada penderita diabetes), kandungan vitamin B dan mineral yang tinggi (mencegah beri-beri), kandungan lemak tinggi (sebagai sumber energi), kandungan asam pytat tinggi (sebagai antioksidan,

anti kanker, menurunkan serum kolesterol, mencegah penyakit kardiovaskular), beras merah memiliki indeks glikemik yang rendah (rendah patih, tinggi karbohidrat kompleks yang dapat menurunkan risiko diabetes tipe 2.



Gambar 2 : Pemberdayaan kader dalam diskusi Manfaat Beras Merah kepada petani di Kantor Desa Kembang Kuning.

Kesimpulan

Masyarakat Desa Nyur Lembang tidak mengetahui manfaat dari beras merah, beberapa mengetahui tapi belum terpapar oleh bukti ilmiah ataupun Kesehatan, sehingga masih dianggap memiliki pengetahuan yang sedikit terkait dapat kesehatan mengkonsumsi beras merah. Diperlukan penyuluhan secara konsisten dan berkala terkait dengan dampak beras merah.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan Penyuluhan sudah terlaksana dengan baik, hal itu tidak terlepas dari beberapa pihak, oleh karena itu ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.
2. Masyarakat Kembang Kuning, Lombok Barat.
Fakultas Pertanian Universitas Mataram

Daftar Pustaka

B Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2013. Departemen Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta; 2013.
Deputi Menteri Negara Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Padi (*Oryza Sativa*). Deputi Menteri Negara Riset dan

Teknologi Republik Indonesia: Jakarta; 2000. tersedia di : <http://www.warintek.ristek.go.id/pertanian/padi.pdf>

Gebhardt SE, Lemar LE, Pehrsson PR, Exler J, Haytowitz DB, Showell BA, Nickle MS, Thomas RG, Patterson KK, Bhagwat SA, Holden JM. USDA national nutrient database for standard reference, release 21. 2008. Available at: <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>

Hu EA, Pan A, Malik V, Sun Q. White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review. *BMJ: British Medical Journal*. 2012; 344.

Khush GS. Origin, dispersal, cultivation and variation of rice, in *Oryza: From Molecule to Plant*. Springer: 1997; 25-34.

Malian AH, Mardianto S, and Ariani M, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi, Konsumsi, dan Harga Beras serta Inflasi Bahan Makanan. *Jurnal Agro Ekonomi*. 2004; 22(2): 119-146.

Mardianto S. dan Ariani M. Kebijakan Pro- teksi dan Promosi Komoditas Beras di Asia dan Prospek Pengembangannya di Indonesia. Analisis Kebijakan Pertanian. Pengembangan Sosial Ekonomi Pertanian. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. Departemen Pertanian. Bogor. 2004; 2(4); 340-353.

Ohtsubo K, Suzuki K, Yasui Y, Kasumi T. Bio-functional components in the processed pre-germinated brown rice by a twin-screw extruder. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2005; 18(4); 303-316.

Santika A dan Rozakurniati. Teknik Evaluasi Mutu Beras dan Beras Merah Pada Beberapa Galur Padi Gogo. *Buletin Teknik*

Zhou Z, Robards K, Helliwell S, Blanchard C. Composition and functional properties of rice. *International journal of food science & technology*. 2002; 37(8); 849-868.