

ABSTRAK

Mengonsumsi pangan dengan Indeks Glikemik (IG) tinggi dapat meningkatkan risiko Diabetes Mellitus (DM). Nasi sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia memiliki indeks glikemik sebesar 82, yang termasuk IG tinggi. Hal ini tidak dianjurkan untuk dikonsumsi bagi para penderita DM. Indeks glikemik pangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya daya cerna pati, proses pengolahan dan kandungan serat. Tepung ampas kelapa merupakan bahan pangan yang memiliki kandungan serat cukup tinggi. Oleh sebab itu diperlukan alternatif dalam pengolahan nasi supaya dihasilkan daya cerna pati yang rendah, sehingga IG nasi yang dihasilkan juga menjadi lebih rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh penambahan tepung ampas kelapa dengan berbagai metode pemasakan nasi putih terhadap daya cerna pati *in vitro*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental yang dilakukan di Laboratorium Amami Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Surabaya dan PT. Media Diagnostika pada bulan Desember 2018 - Juni 2019. Beras putih ditambahkan tepung ampas kelapa dengan proporsi 0%, 20%, 25%, dan 30% yang diolah menggunakan dua metode pemasakan yaitu pengukusan dan *rice cooker*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, nasi dengan metode pemasakan pengukusan mempunyai daya cerna pati antara 39,79% - 75,24%. Sedangkan nasi *rice cooker* memiliki daya cerna pati antara 31,43% - 60,91%. Nasi dengan proporsi tepung ampas kelapa 30% pada metode pengukusan dan *rice cooker* memiliki daya cerna pati 39,79% dan 31,43%. Sehingga, penurunan daya cerna pati paling efektif terdapat pada pemasakan nasi menggunakan *rice cooker*.

Kata Kunci : *Daya Cerna Pati In Vitro, Nasi, Tepung Ampas Kelapa, Pengukusan, Rice Cooker*