

DIVERSIFIKASI PRODUK UBI JALAR SEBAGAI BAHAN PANGAN SUBSTITUSI BERAS

AHSOL HASYIM,¹, M. YUSUF²

¹Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan

²Balai Penelitian Tanaman kacang-kacangan dan Umbi-umbian, Malang

(naskah ini disalin sesuai aslinya untuk kemudahan navigasi)

(sumber : SINAR TANI Edisi 30 juli - 5 Agustus 2008)

Mencermati fenomena global di bidang pangan, maka budaya mengkonsumsi jenis makanan impor perlu diperbaiki melalui berbagai kampanye dan promosi. Jepang sebagai negara besar dan maju pun sudah mulai berfikir untuk merubah pola konsumsi pangannya, dengan tidak menggantungkan pangan impor (gandum dan daging) ke arah konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal. Oleh sebab itu, Indonesia sebagai negara berkembang dengan penduduk yang banyak harus mulai melakukan diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal.

Ubi jalar sebagai diversifikasi produk Pangan

Sudah sejak lama, program diversifikasi pangan dimunculkan, yaitu ke arah konsumsi produk-produk tepung terutama dalam bentuk mie. Proses tersebut memang patut dicatat sebagai bagian dari proses diversifikasi pangan. Namun disayangkan bahwa makanan alternatif tersebut adalah produk yang berbasis bahan baku impor. Kita terlena untuk banyak mengonsumsi berbagai residual goods, yaitu produk-produk kelebihan dari berbagai negara dengan harga murah yang justru mematikan industri dalam negeri sendiri. Tetapi mari kita menjadikan ini sebagai motivasi, bahwa program Diversifikasi Pangan sangat mungkin diterima oleh masyarakat kita, yaitu melalui 'pengindustrian' pangan alternatif yang melibatkan kegiatan produksi, distribusi, pemasaran, dan promosi.

Makanan pokok untuk masyarakat idealnya bersumber dari bahan baku lokal, agar biaya transportasinya dapat ditekan. Saat ini, masyarakat Indonesia yang hidup di daerah tropis dimana gandum sulit bisa tumbuh, menjadi pemakan mie dari gandum terbesar setelah RRC. Sebenarnya begitu banyak jenis umbi-umbian lainnya selain gandum yang bisa tumbuh dengan baik di Indonesia dan bisa menjadi alternatif menuju ketahanan pangan. Ubijalar merupakan salah satu dari 20 jenis pangan yang berfungsi sebagai sumber karbohidrat. Ubi jalar bisa menjadi salah satu alternatif untuk mendampingi beras menuju ketahanan pangan.

Mengapa Harus Ubi Jalar

Pilihan untuk mensosialisasikan ubi jalar, bukan pilihan tanpa alasan. Selain (1) sesuai dengan agroklimat sebagian besar wilayah Indonesia, ubi jalar juga (2) mempunyai produktivitas yang tinggi, sehingga menguntungkan untuk diusahakan. Alasan lainnya adalah (3) mengandung zat gizi yang berpengaruh positif pada kesehatan (prebiotik, serat makanan dan antioksidan), serta (4) potensi penggunaannya cukup luas dan cocok untuk program diversifikasi pangan.

Produktivitas ubi jalar cukup tinggi dibandingkan dengan beras maupun ubi kayu. Ubi jalar dengan masa panen 4 bulan dapat memproduksi lebih dari 30 ton/ha, tergantung dari bibit, sifat tanah dan pemeliharannya. Walaupun saat ini rata-rata produktivitas ubi jalar nasional baru mencapai 12 ton/ ha. Tetapi masih lebih besar, jika kita bandingkan dengan produktivitas gabah (+/-4.5 ton/ha) atau ubi kayu (+/-8 ton/ha), padahal masa panen lebih lama dari masa panen ubi jalar.

Penelitian mengenai ubi jalar pun kini semakin banyak dan berkembang, karena mempunyai kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Karbohidrat yang dikandung ubi jalar masuk dalam klasifikasi Low Glycemix Index (LGI, 54), artinya komoditi ini sangat cocok

untuk penderita diabetes. Mengonsumsi ubi jalar tidak secara drastis menaikkan gula darah, berbeda halnya dengan sifat karbohidrat dengan Glycemix index tinggi, seperti beras dan jagung.

Sebagian besar serat ubi jalar merah merupakan serat larut, yang menyerap kelebihan lemak/kolesterol darah, sehingga kadar lemak/kolesterol dalam darah tetap aman terkendali. Serat alami oligosakarida yang tersimpan dalam ubi jalar ini sekarang menjadi komoditas bernilai dalam pemerikayaan produk pangan olahan, seperti susu. Selain mencegah sembelit, oligosakarida memudahkan buang angin. Hanya pada orang yang sangat sensitif oligosakarida mengakibatkan kembung. Kandungan serat yang berfungsi sebagai komponen non-gizi ini, juga bermanfaat bagi keseimbangan flora usus dan prebiotik, merangsang pertumbuhan bakteri yang baik bagi usus sehingga penyerapan zat gizi menjadi lebih baik dan usus lebih bersih.

Untuk menjadikan ubi jalar sebagai makanan pokok pilihan, tentu perlu dilakukan diversifikasi produk olahan ubi jalar. Langkah awal yang sebaiknya dikembangkan adalah pendirian industri tepung dan/atau industri pasta dan ubi jalar. Setelah ubi jalar menjadi tepung dan/atau pasta maka akan lebih banyak produk yang bisa dikembangkan. Produk-produk berbasis tepung yang bisa dikembangkan, antara lain mie, french fries, sweet potato flake (SPF) dan produk bakery. Sedangkan produk yang berbasis pasta ubi jalar yang dapat dikembangkan seperti nasi, jus, es krim dan produk-produk lainnya dari ubi jalar.

Jika dulu pemerintah memberikan subsidi kepada tepung terigu, maka untuk menumbuhkan industri tepung/pasta ubi jalar sudah seharusnya pemerintah juga memberikan subsidi. Selain itu masalah on farm juga harus diperhatikan, sehingga produktivitasnya bisa lebih tinggi. Jika produktivitasnya meningkat, maka ketersediaan bahan baku tidak menjadi kendala dan biayanya menjadi bisa ditekan, sehingga produk yang dihasilkan menjadi bisa lebih murah.

Di beberapa negara ubi jalar itu sudah merupakan produk komersial yang cukup diminati. Negara-negara maju telah lama memanfaatkan ubi jalar sebagai produk olahan bernilai gizi tinggi dan secara ekonomis memiliki peluang pasar yang besar. Pendirian industri yang menggunakan bahan baku dasar ubi jalar, akan menjadi peluang yang cukup baik bagi dunia usaha di Indonesia. Selain mendukung dan menyukseskan program diversifikasi pangan, juga mendatangkan keuntungan bagi pelakunya, serta membuka lapangan pekerjaan baru untuk masyarakat sekitarnya.

Diperlukan sosialisasi yang terus menerus dan kerjasama yang baik antara semua pihak untuk mengembangkan pangan dari ubi jalar ini. Pemerintah harus berani membuat kebijakan yang mendukung percepatan program ini, seperti contohnya Korea Selatan. Selain memberikan berbagai subsidi dan mengeluarkan kebijakan proteksi, Pemerintah Korea Selatan juga mewajibkan sehari tanpa beras dalam seminggu. Jika pemerintah sangat mendukung kampanye tepung terigu yang notabene justru menghabiskan devisa negara dan hanya dikuasai oleh segelintir pengusaha importir, semestinya untuk kampanye ubi jalar pemerintah lebih memberikan dukungan yang lebih, karena ubi jalar adalah produk hasil negeri sendiri.

Ubi jalar merupakan umbi-umbian yang mudah ditemui di tanah air, tanpa mengenal musim. Ubi jalar sebaiknya diberikan pada anak terutama usia balita, karena ubi jalar dapat mengurangi resiko kebutaan pada anak. Dan semakin baik bila ubi jalar dikukus, disantap dengan kulitnya karena asupan seratnya lebih banyak. Serat ubi jalar merupakan oligosakarida sehingga dapat mencegah sembelit dan memudahkan buang angin.