



## PENGAPLIKASIAN METODE FOOD TELEPHONE DALAM PENILAIAN KONSUMSI PANGAN PADA ASUPAN MAKANAN DALAM KELUARGA

Roslina Lumban Batu<sup>1</sup>, Cessya Laura Devisa<sup>2</sup>, Cici Priskilla Waruwu<sup>3</sup>, Kiken Kristy Sirait<sup>4</sup>, Asal Yakin Laia<sup>5</sup>, Melly Estetica Manalu<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Korespondensi: [roslinalumbanbatu714@gmail.com](mailto:roslinalumbanbatu714@gmail.com)

### Abstract

Food consumption assessment is an important effort to determine the quality of family nutritional intake, which influences community health status. Its implementation requires an effective, practical survey method capable of reaching a wide range of respondents. This study aims to examine the application of the food telephone method to assess food consumption in family dietary intake. The results indicate that the food telephone method has advantages in terms of time and cost efficiency, implementation flexibility, and the ability to reach respondents across a wide area without the need for face-to-face meetings. Furthermore, this method can provide a picture of family food consumption patterns through a systematic interview process. However, the food telephone method also has several limitations, such as dependence on respondents' memory, the potential for underreporting, and difficulty in accurately estimating portion sizes. Therefore, good interviewer skills and interview guidelines are required to obtain more valid and reliable food consumption data.

**Keywords:** food consumption, food telephone, food survey, family dietary intake, nutritional assessment.

### Abstrak

Penilaian konsumsi pangan merupakan salah satu upaya penting dalam mengetahui kualitas asupan gizi keluarga yang berpengaruh terhadap status kesehatan masyarakat. Dalam pelaksanaannya, diperlukan metode survei yang efektif, praktis, dan mampu menjangkau responden secara luas.. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaplikasian metode food telephone dalam penilaian konsumsi pangan pada asupan makanan keluarga. Hasil kajian menunjukkan bahwa metode food telephone memiliki kelebihan berupa efisiensi waktu dan biaya, fleksibilitas pelaksanaan, serta kemampuan menjangkau responden pada wilayah yang luas tanpa harus melakukan tatap muka secara langsung. Selain itu, metode ini mampu memberikan gambaran pola konsumsi pangan keluarga melalui proses wawancara yang sistematis. Namun, metode food telephone juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti ketergantungan pada kemampuan mengingat responden, potensi terjadinya underreporting, serta kesulitan dalam memperkirakan ukuran porsi makanan secara akurat. Oleh karena itu, diperlukan keterampilan pewawancara dan pedoman wawancara yang baik agar data konsumsi pangan yang diperoleh lebih valid dan reliabel.

**Kata Kunci:** konsumsi pangan, food telephone, survei pangan, asupan makanan keluarga, penilaian gizi

## **Pendahuluan**

Konsumsi pangan merupakan aspek yang sangat penting dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat karena berhubungan erat dengan pemenuhan kebutuhan zat gizi setiap individu. Pola makan yang baik mampu menunjang proses pertumbuhan, perkembangan, serta mempertahankan kondisi kesehatan tubuh. Sebaliknya, pola konsumsi yang tidak seimbang dapat memicu berbagai permasalahan gizi, seperti kekurangan gizi, kelebihan gizi, obesitas, hingga penyakit keturunan. Oleh karena itu, data mengenai konsumsi pangan diperlukan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi pada masyarakat.

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan melalui berbagai metode survei yang bertujuan memperoleh informasi mengenai jenis maupun jumlah makanan yang dikonsumsi individu atau kelompok dalam periode tertentu. Ketepatan pemilihan metode survei sangat menentukan kualitas data yang dihasilkan. Karena itu, metode yang digunakan perlu disesuaikan dengan tujuan penelitian, karakteristik responden, serta ketersediaan sumber daya yang dimiliki peneliti.

Perkembangan teknologi komunikasi memengaruhi perkembangan metode survei konsumsi pangan. Salah satu metode yang cukup banyak digunakan adalah metode food telephone. Metode ini dilakukan melalui wawancara menggunakan sambungan telepon untuk memperoleh data terkait makanan dan minuman yang dikonsumsi responden. Penggunaan metode tersebut memungkinkan proses pengumpulan data dilakukan tanpa pertemuan langsung, sehingga lebih hemat waktu, biaya, dan tenaga.

Metode food telephone dianggap efektif untuk menjangkau responden yang berada di lokasi berbeda atau memiliki keterbatasan dalam melakukan wawancara secara tatap muka. Pada kondisi tertentu, seperti wilayah yang sulit dijangkau, keterbatasan sarana prasarana juga jaringan, maupun situasi yang membatasi interaksi langsung, metode ini menjadi alternatif yang praktis dalam memperoleh data konsumsi pangan secara cepat dan tepat.

Walaupun memiliki berbagai keunggulan, metode food telephone juga memiliki sejumlah keterbatasan. Keberhasilan pengumpulan data sangat dipengaruhi oleh daya ingat responden terhadap makanan yang dikonsumsi, tingkat kejujuran dalam memberikan jawaban, serta kemampuan pewawancara dalam menggali informasi secara detail. Selain itu, gangguan jaringan komunikasi dan perbedaan pemahaman mengenai ukuran rumah tangga pangan dapat memengaruhi kualitas data yang diperoleh. Oleh sebab itu, diperlukan keterampilan wawancara yang baik serta penggunaan instrumen yang tepat agar data yang dihasilkan tetap valid dan dapat dipercaya.

Berdasarkan hal tersebut, metode food telephone menjadi salah satu metode survei konsumsi pangan yang penting untuk dipahami dan dikembangkan dalam penelitian di bidang gizi. Kajian mengenai penerapan metode ini diperlukan untuk mengetahui bagaimana hasil penggunaan food telephone dalam survei konsumsi pangan. Dengan demikian, metode ini diharapkan dapat mendukung pelaksanaan survei konsumsi pangan yang lebih efisien tanpa mengurangi kualitas data yang diperoleh dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara daring (online interview) melalui aplikasi Zoom. Wawancara dilakukan secara langsung antara peneliti dan informan untuk memperoleh informasi yang mendalam mengenai topik penelitian. Peneliti menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur agar data yang diperoleh tetap sesuai dengan fokus penelitian. Penggunaan media daring dipilih untuk mempermudah proses komunikasi dan efisiensi pelaksanaan penelitian tanpa terkendala jarak maupun waktu. Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan metode studi literatur sebagai data pendukung. Studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian. Melalui studi literatur, peneliti memperoleh landasan teori, konsep, serta referensi yang mendukung analisis terhadap hasil penelitian.

## Hasil

Metode food telephone (telephoned dietary recall/record) merupakan teknik pengumpulan data konsumsi atau asupan pangan individu melalui wawancara secara telephonic. Metode food telephone adalah metode berbasis recall 24 jam. Recall 24 jam sendiri adalah metode untuk mendapatkan informasi rinci tentang semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam sebelum wawancara. Pada penelitian ini digunakan kuesioner recall dalam pencatatan makanan yang dikonsumsi 1×24 jam oleh responden. Digunakan buku foto makanan berbentuk soft file untuk mendapatkan nilai berat yang valid dalam satuan gram untuk makanan dan mL dalam minuman (Muharam dkk, 2019)

Di bawah ini merupakan hasil kajian terkait pengaplikasian metode food telephone terhadap makanan yang di konsumsi dalam satu keluarga.

Nama : R A  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Usia : 30 tahun  
 BB : 70 kg  
 TB : 165 cm

Table 1. Food telephone responden 1

Waktu makan	Hari/tanggal: Selasa-Rabu/12-13 Mei 2026							Ket	
	Hidangan/masakan			Bahan makanan					
	Nama/jenis	URT	Estimasi (gr)	Nama	URT	Estimasi	Berat bersih (gr)		
Sarapan (09.00)	Lontong pecal	1 piring	148	Lontong	3 ptg kcl	30	30	Dibeli & dihabiskan	
				Kangkong	1 ctg kcl	30	30		
				Daun ubi	1 ctg kcl	30	30		
				Timun	¼ bh kecil	28	27,5		
				Kacang panjang	1 sdm	15	15		
				Kuah kacang	1 sdm	15	15		
Selingan Pagi (10.45)	Air Putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan	
	Bolu Cokelat	2 ptg	100	Bolu cokelat	2 ptg	95	95		Dibeli & dihabiskan
	Kacang Almond								

				Kacang almond	1 sdm	5	5	
Makan siang	-	-	-	-	-	-	-	-
Selingan sore (18.00)	Cimory Fresh Milk	1 kotak	200 ml					Dibeli & dihabiskan
	Roti	2 lbr	40	Roti tawar	2 lbr	40	40	Dibeli & dihabiskan
Makan Malam	Nasi uduk pecel lele	½ piring	208	Nasi	½ porsi bsr	150	150	Dibeli & dihabiskan
				Ikan lele	½ ekor bsr	40	35	
				Timun	1 ½ iris kcl	23	22,5	
				Daun kemangi	2 tangkai	1	1	
	Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan
Sarapan (09.00)	Lontong pecal	1 piring	85	lontong	5 iris	50	50	Dibeli & dihabiskan
				Tauge	1 sdm	10	10	
				Kacang panjang	1 sdm	10	10	
				Kol	1 sdm	15	15	
	Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan

Tabel 1 menunjukkan bahwa konsumsi makanan oleh responden pertama selama 24 jam cukup beragam. Jenis hidangan yang dikonsumsi meliputi sumber karbohidrat seperti lontong, nasi, dan roti; sumber protein hewani seperti ikan lele dan susu; sumber lemak dari minyak ikan lele goreng yang dibeli; dan sayuran seperti kangkung, daun ubi, kacang panjang, timun, tauge, kol, dan daun kemangi. Hal ini menunjukkan bahwa responden pertama memiliki pola konsumsi yang cukup beragam, namun belum menerapkan gizi seimbang yang lengkap dengan konsumsi buah. Diketahui juga bahwa dalam 24 jam tersebut responden pertama melewatkan makan siang. Ukuran rumah tangga dari hidangan yang dikonsumsi dipilih langsung oleh responden sehingga setiap bahan makanan mendapat nilai berat yang valid. Setiap hidangan atau masakan rata-rata dibeli dari warung dekat rumah dan semuanya dihabiskan [3].

Nama : D  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Usia : 39 tahun  
 BB : 65 kg  
 TB : 158 cm

Waktu makan	Hari/tanggal: Selasa-Rabu/12-13 Mei 2026							Ket
	Hidangan/masakan			Bahan makanan				
	Nama/jenis	URT	Estimasi (gr)	Nama	URT	Estimasi	Berat bersih (gr)	
Sarapan	Lontong pecal	1 piring	148	Lontong	3 ptg kcl	30	30	Dibeli & dihabiskan
				Kangkong	1 ctg kcl	30	30	
				Daun ubi	1 ctg kcl	30	30	
				Timun	¼ bh kecil	28	27,5	
				Kacang panjang	1 sdm	15	15	
	Air Putih	1 gls	320 ml	Kuah kacang	1 sdm	15	15	Dihabiskan
Selingan Pagi	-	-	-	-	-	-	-	-
Makan siang	Nasi	1 porsi kcl	100	Beras	¾ gls	50	50	Dimasak & dihabiskan
	Ayam kecap	1 sayap kcl	30	Daging ayam, sayap kcl	1 ptg kcl	25	25	Dimasak & dihabiskan
	Tumis kangkung + kol	2 ctg kcl	60	kangkung	2 sdm	30	30	Dimasak & dihabiskan
				kol	¾ sdm	25	25	
				Minyak kelapa sawit	1 sdm	5	5	
Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan	
Selingan sore	-	-	-	-	-	-	-	-
Makan malam	Nasi uduk pecel lele	½ piring	208	Nasi	½ porsi bsr	150	150	Dibeli & dihabiskan
				Ikan lele	½ ekor bsr	40	35	
				Timun	1 ½ iris kcl	23	22,5	
				Daun kemangi	2 tangkai	1	1	
				Air putih	1 gls	320 ml		
Sarapan (09.00)	Lontong pecal	1 piring	85	lontong	5 iris	50	50	Dibeli & dihabiskan
				Tauge	1 sdm	10	10	
				Kacang panjang	1 sdm	10	10	
				Kol	1 sdm	15	15	
				Air putih	1 gls	320 ml		

Tabel 2 menunjukkan bahwa konsumsi makanan oleh responden kedua relatif sama dengan responden pertama. Makanan yang dikonsumsi cukup beragam, mulai dari sumber karbohidrat seperti lontong dan nasi; sumber protein hewani seperti ayam dan ikan lele, sumber lemak dari minyak kelapa sawit; serta sumber sayuran yang beragam seperti kangkung, daun ubi, timun, kacang panjang, kol, dan daun kemangi. Namun terdapat perbedaan yang cukup signifikan yaitu responden kedua tidak mengonsumsi

apapun baik sebagai selingan pagi ataupun selingan siang. Makanan yang dikonsumsi cukup banyak hanya saja belum variatif karena beberapa bahan dikonsumsi berulang dalam waktu 24 jam. Diketahui juga bahwa responden kedua tidak mengonsumsi buah. Ukuran rumah tangga dari hidangan yang dikonsumsi dipilih langsung oleh responden sehingga setiap bahan makanan mendapat nilai berat yang valid. Ada hidangan yang dibeli dari warung dekat rumah dan ada juga yang dimasak sendiri. Semua hidangan dihabiskan tanpa bersisa.

Nama : A P A  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Usia : 39 tahun  
 BB : 65 kg  
 TB : 158 cm

Waktu makan	Hari/tanggal: Selasa-Rabu/12-13 Mei 2026							
	Hidangan/masakan			Bahan makanan				Ket
	Nama/jenis	URT	Estimasi (gr)	Nama	URT	Estimasi	Berat bersih (gr)	
Sarapan	Lontong pecal	1 piring	148	Lontong	3 ptg kcl	30	30	Dibeli & dihabiskan
				Kangkong	1 ctg kcl	30	30	
				Daun ubi	1 ctg kcl	30	30	
				Timun	¼ bh kecil	28	27,5	
				Kacang panjang	1 sdm	15	15	
				Kuah kacang	1 sdm	15	15	
Selingan Pagi (10.45)	Bolu Cokelat Kacang Almond	1 ptg	50	Bolu cokelat	1 ptg	45	45	Dibeli & dihabiskan
				Kacang almond	1 sdm	5	5	
Makan siang (13.00)	Nasi	1 ctg rice cooker	50	Beras	¾ gls	25	25	Dimasak & dihabiskan
	Ayam KFC	1 paha atas	100	Ayam goreng tepung paha atas	1 ptg	100	100	Dibeli & dihabiskan
	Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan

Selingan siang	-	-	-	-	-	-	-	-
Makan Malam	Nasi uduk pecel lele	½ piring	208	Nasi	½ porsi bsr	150	150	Dibeli & dihabiskan
				Ikan lele	½ ekor bsr	40	35	
				Timun	1 ½ iris kcl	23	22,5	
				Daun kemangi	2 tangkai	1	1	
	Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan
Sarapan (09.00)	Lontong pecal	1 piring	85	lontong	5 iris	50	50	Dibeli & dihabiskan
				Tauge	1 sdm	10	10	
				Kacang panjang	1 sdm	10	10	
				Kol	1 sdm	15	15	
	Air putih	1 gls	320 ml					Dihabiskan

Berdasarkan data pada Tabel 3, responden ketiga yang merupakan seorang laki-laki berusia 39 tahun menunjukkan pola konsumsi yang cukup bervariasi dalam kurun waktu 24 jam. Jenis hidangan yang dikonsumsi mencakup berbagai kelompok gizi, mulai dari sumber karbohidrat seperti lontong, nasi, bolu, dan tepung gorengan; sumber protein hewani dari ayam KFC dan ikan lele; hingga beragam jenis sayuran seperti kangkung, daun ubi, timun, kacang panjang, tauge, kol, dan daun kemangi. Responden ini memiliki frekuensi makan yang teratur dengan tiga kali makan utama dan satu kali selingan pagi berupa bolu cokelat kacang almond. Sebagian besar makanan yang dikonsumsi diperoleh dengan cara dibeli dari luar, kecuali nasi pada saat makan siang yang dimasak sendiri di rumah. Meskipun asupan sayuran cukup beragam, hasil pengamatan menunjukkan bahwa responden belum mengonsumsi buah-buahan dalam periode tersebut. Penilaian melalui metode *food telephone* ini menghasilkan data yang valid karena responden mampu merinci ukuran rumah tangga (URT) dan mengonfirmasi bahwa seluruh hidangan dihabiskan tanpa sisa.

Nama : A P A  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Usia : 1 bulan

BB : 3,5 kg  
TB : 55 cm

Waktu makan	Hari/tanggal: Selasa-Rabu/12-13 Mei 2026							Ket
	Hidangan/masakan			Bahan makanan				
	Nama/jenis	URT	Estimasi (mL)	Nama	URT	Estimasi	Berat bersih (gr)	
05.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
08.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
11.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
14.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
17.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
20.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
23.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan
05.00	Asi	½ botol	50 mL					Dihabiskan

Tabel 4 menyajikan hasil penilaian konsumsi untuk responden keempat, yaitu bayi perempuan berusia 1 bulan. Mengingat usia responden yang masih berada dalam tahap pertumbuhan awal, asupan nutrisi yang diperoleh bersifat tunggal, yakni hanya berupa Air Susu Ibu (ASI). Berdasarkan pemantauan selama 24 jam, responden mengonsumsi ASI dengan frekuensi yang sangat teratur setiap tiga jam sekali, dimulai dari pukul 05.00 hingga pukul 23.00. Estimasi volume asupan pada setiap kali pemberian adalah sebanyak 50 mL, yang dilaporkan selalu dihabiskan pada setiap sesi. Dalam pengaplikasian metode *food telephone* untuk kelompok usia ini, informasi diperoleh melalui bantuan orang tua sebagai informan kunci guna memastikan keakuratan jadwal dan jumlah asupan. Pola konsumsi ini menunjukkan pemenuhan gizi yang sesuai untuk bayi, meskipun secara varietas bahan pangan tentu berbeda dengan responden dewasa pada tabel-tabel sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan metode *food telephone*, diketahui bahwa bayi memperoleh ASI sebanyak 50 ml setiap kali minum dengan frekuensi 5–6 kali sehari. Hasil ini menunjukkan bahwa bayi masih mendapatkan asupan ASI secara rutin untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Menurut penelitian dalam jurnal *Analisis Manfaat Pemberian ASI Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak*, ASI mengandung nutrisi lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, serta sistem kekebalan tubuh bayi.

Pengaplikasian metode *food telephone* dalam survei konsumsi pangan merupakan salah satu inovasi dalam pemanfaatan teknologi komunikasi kesehatan untuk mengumpulkan data asupan gizi secara tidak langsung atau jarak jauh. Melalui media telepon, proses pengumpulan data menjadi lebih efisien karena peneliti dapat

berinteraksi dengan responden tanpa harus melakukan pertemuan tatap muka. Metode ini dinilai praktis dan fleksibel dalam memperoleh informasi mengenai pola konsumsi, frekuensi makan, serta jumlah asupan pangan responden. Dalam konteks gizi masyarakat, penggunaan food telephone juga mendukung kegiatan pemantauan konsumsi pangan secara lebih cepat dan mudah, terutama pada situasi yang memiliki keterbatasan waktu, jarak, maupun mobilitas. Selain itu, perkembangan teknologi komunikasi turut memperkuat efektivitas metode ini karena dapat mempercepat pelaksanaan survei sekaligus menghemat tenaga dan biaya penelitian[4].

Metode survei konsumsi pangan *food telephone* digunakan untuk memperoleh informasi konsumsi makanan atau minuman melalui wawancara jarak jauh menggunakan telepon. Dalam penelitian ini, metode tersebut dinilai efektif karena mampu menggambarkan pola pemberian ASI bayi, termasuk jumlah dan frekuensi konsumsi harian. Data hasil wawancara menunjukkan bahwa pemberian ASI dilakukan secara teratur sebanyak 5–6 kali sehari, sehingga dapat menjadi indikator bahwa kebutuhan gizi bayi masih diperhatikan oleh ibu.

Hal ini sejalan dengan pendapat [5] yang menyatakan bahwa “ASI tidak hanya menyediakan nutrisi esensial yang diperlukan melainkan memperkuat sistem kekebalan bayi”. Dengan demikian, penggunaan metode *food telephone* dapat membantu peneliti dalam mengidentifikasi pola konsumsi ASI secara praktis dan efisien, terutama untuk menilai kecukupan asupan makanan bayi dalam lingkup keluarga.

Pengetahuan dan pendidikan orang tua sangat penting dalam menentukan konsumsi bagi seluruh anggota keluarga karena pendidikan dapat membantu sampainya informasi tentang makanan bergizi yang mendukung kesehatan keluarga. Rendahnya pendidikan akan menyebabkan terbatasnya pilihan pekerjaan yang lebih baik sebagai sumber penghasilan untuk memperbaiki kondisi ekonomi rumah tangga serta memperbaiki konsumsi pangan rumah tangga. Jumlah anggota keluarga berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi, rata-rata kecukupan gizi dan skor konsumsi pangan karena jumlah anggota keluarga akan mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang tersedia dalam keluarga. Pengaturan pengeluaran untuk pangan sehari-hari akan lebih sulit jika jumlah anggota keluarga banyak. Hal ini menyebabkan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi anggota keluarga tidak mencukupi kebutuhan[6].

Mengingat lebih dari 94% orang di negara berpenghasilan rendah dan menengah memiliki akses ke ponsel, melakukan survei 24 jam melalui telepon telah menjadi metode pengumpulan data yang semakin layak. Selain itu, wawancara berbasis telepon menghilangkan kebutuhan untuk transportasi dan potensi akomodasi bagi petugas survei selama pengumpulan data dan mungkin lebih ringan bagi peserta studi, yang dapat meningkatkan Tingkat [7].

Keuntungan survei telepon sebagai salah satu pendekatan wawancara untuk menilai asupan makanan biasa adalah kemampuan pengumpulan data dari sejumlah besar individu bahkan di wilayah geografis dengan populasi yang tersebar luas dan metode yang hemat biaya. Kuesioner frekuensi makanan kuantitatif untuk memperkirakan asupan makanan biasa sebagai salah satu metode pengumpulan data asupan makanan dapat diselesaikan dengan memuaskan melalui telepon jika wawancara

dilakukan oleh pewawancara ahli dan terlatih. Terhadap keuntungan-keuntungan ini, pendekatan wawancara ini memiliki beberapa kekurangan. Pelaporan asupan energi yang kurang akurat tersebar luas di sampel yang diteliti. Pelaporan asupan energi yang kurang akurat paling tinggi terjadi pada wanita dan orang yang lebih tua, kelebihan berat badan, atau sedang berusaha menurunkan berat badan. Status merokok, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, dan hari dalam seminggu merupakan variabel yang mempengaruhi pelaporan data yang kurang akurat .

Penilaian melalui telepon dengan wawancara terstruktur dapat diandalkan dan memiliki kesepakatan yang baik dengan penilaian tatap muka dan karenanya dapat digunakan dalam praktik klinis dan dalam uji coba di masa mendatang. Secara umum, akurasi pelaporan jumlah makanan tidak berbeda secara signifikan untuk berbagai jenis alat bantu ukuran porsi atau untuk teknik wawancara. Di sisi lain, dalam sebuah survei, wawancara tatap muka menghasilkan respons item yang lebih tinggi untuk pertanyaan retrospektif tentang tingkat pendidikan orang tua daripada wawancara telepon. Meskipun tingkat respons untuk item makanan dalam wawancara tatap muka lebih besar dan ada lebih banyak data yang dihapus atau data yang hilang dalam wawancara telepon[8].

Pendekatan telepon merupakan pilihan yang lebih disukai. Mereka berpendapat bahwa pengumpulan data pengingat diet 24 jam melalui wawancara telepon merupakan alat pengumpulan data yang praktis dan valid. Mereka menunjukkan bahwa salah satu keuntungan penilaian telepon sebagai salah satu pendekatan wawancara untuk menilai asupan diet biasa adalah efektivitas biaya metode ini serta kemampuan pengumpulan data dari sejumlah besar individu . Sementara itu, kuesioner frekuensi makanan kuantitatif sebagai salah satu metode pengumpulan data asupan diet dapat diselesaikan dengan memuaskan melalui telepon jika wawancara dilakukan oleh pewawancara dietetik yang ahli dan terlatih. Di sisi lain, beberapa peneliti mengungkapkan bahwa wawancara telepon sebanding dengan wawancara tatap muka. Mereka percaya bahwa wawancara telepon dan tatap muka menghasilkan informasi yang serupa dan data yang dikumpulkan melalui wawancara telepon tampak dapat dipertukarkan dengan data diet yang dikumpulkan melalui wawancara tatap muka . Syarat yang diperlukan untuk konsistensi dan keandalan ini adalah wawancara terstruktur atau kuesioner tertutup. Efek wawancara merupakan keterbatasan lain yang menyebabkan kerentanan metode pengingatan diet 24 jam.

Dengan bantuan aplikasi zoom,dapat dengan mudah mendapatkan informasi terkait recall 24 jam. Informasi tersebut terdiri dari hari, tanggal, waktu makan, nama hidangan, nama bahan, ukuran rumah tangga, dan keterangan tambahan. Fitur share screen dari aplikasi zoom membantu proses estimasi gram bahan makanan yang dikonsumsi responden. Buku foto makanan berbentuk soft file tertera di layar telepon responden sehingga didapat nilai berat bahan makanan yang valid dalam satuan gram untuk makanan dan mL dalam minuman. Meskipun tidak bertatap muka secara langsung hasil yang diperoleh lengkap karena didukung oleh jaringan internet yang lancar. Hasil yang diperoleh adalah data konsumsi makanan oleh masing-masing individu selama 1×24 jam [9].

Meskipun mayoritas responden setuju bahwa perangkat lunak mudah digunakan, terdapat perbedaan persepsi dan preferensi yang mencolok yang dipengaruhi oleh gaya hidup masing-masing kelompok. Kelompok dewasa merasa jauh lebih mudah untuk mengingat makanan mereka sebelum dan sesudah makan dibandingkan kelompok remaja. Hal ini disebabkan karena pola makan orang dewasa umumnya lebih terstruktur, sementara remaja memiliki jadwal makan yang tidak menentu dan lebih sering mengonsumsi camilan di luar rumah sehingga mudah lupa untuk mencatat ataupun mengingat asupannya. Remaja juga menyatakan bahwa mengingat makanan sebelum dan sesudah makan merupakan hal yang cukup sulit bagi mereka [10]

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode Food List, diketahui bahwa konsumsi pangan rumah tangga nasi sebagai makanan pokok. Hampir setiap hari anggota keluarga mengonsumsi nasi dalam jumlah yang cukup banyak. Hal ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi sumber utama untuk memenuhi kebutuhan energi sehari-hari. Konsumsi sumber karbohidrat yang cukup sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi harian tubuh dan menunjang aktivitas sehari-hari (Fariadi et al., 2022). Selain konsumsi nasi, lauk hewani seperti ikan, ayam, dan telur juga cukup sering dikonsumsi oleh anggota keluarga. Konsumsi protein hewani penting untuk membantu pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, dan menjaga daya tahan tubuh. Berdasarkan hasil survei, konsumsi ikan dan telur lebih sering dibandingkan daging lainnya karena lebih mudah diperoleh dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani et al. (2023) yang menyatakan bahwa pemilihan jenis lauk hewani dalam rumah tangga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga dan ketersediaan bahan pangan.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan pada rumah tangga responden tergolong cukup baik karena hampir setiap hari terdapat menu sayur dan buah. Sayuran yang dikonsumsi antara lain kangkung, sawi, brokoli, bayam, dan daun ubi. Sedangkan buah yang dikonsumsi meliputi pepaya, mangga, pisang, dan nanas. Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) konsumsi sayur dan buah secara rutin dapat membantu menjaga kesehatan dan membantu mencegah penyakit.

Namun demikian, selama periode survei masih ditemukan konsumsi makanan instan seperti mie bihun, mie tiaw, dan pop mie. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian anggota keluarga masih memiliki makanan praktis karena mudah diperoleh dan cepat disajikan. Menurut (Fayasari (2022) perubahan pola hidup masyarakat menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan instan, terutama pada masyarakat dengan aktivitas yang padat. Konsumsi makanan instan secara berlebihan dapat berdampak kurang baik bagi kesehatan karena mengandung kadar garam dan lemak yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan, total konsumsi pangan rumah tangga selama 7 hari sebesar 18.635 gram dengan rata-rata konsumsi keluarga sebesar 2.662 gram perhari. Rata-rata konsumsi kapita sebesar 665,5 gram perhari. Sementara itu, total biaya konsumsi pangan rumah tangga selama 7 hari sebesar Rp. 1.111.000 dengan rata-rata biaya konsumsi sebesar 158.714 perhari. Konsumsi pangan tertinggi terjadi pada hari minggu sebesar 4.335 gram karena variasi makanan lebih banyak dibandingkan hari lainnya. Menurut (Fayasari, n.d.) tingkat konsumsi pangan rumah tangga dipengaruhi

oleh jumlah anggota keluarga, jenis makanan yang dikonsumsi, dan kondisi ekonomi keluarga.

## Simpulan

Metode food telephone dapat digunakan sebagai cara yang cukup efektif dan praktis dalam menilai konsumsi pangan keluarga. Melalui wawancara jarak jauh menggunakan telepon atau media daring, peneliti tetap dapat memperoleh informasi mengenai jenis makanan, jumlah makanan, serta pola makan responden tanpa harus bertemu secara langsung. Metode ini membantu menghemat waktu, biaya, dan tenaga, serta memudahkan peneliti menjangkau responden yang berada di lokasi berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian, pola konsumsi responden menunjukkan bahwa sebagian besar sudah mengonsumsi makanan yang cukup beragam, seperti sumber karbohidrat, protein, dan sayuran. Namun, masih ditemukan beberapa kekurangan, misalnya ada responden yang melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi buah, dan masih mengonsumsi jenis makanan yang sama secara berulang. Sementara itu, pada responden bayi, asupan ASI yang diberikan secara rutin menunjukkan pola pemberian makan yang sudah sesuai dengan kebutuhan usia bayi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa metode food telephone mampu memberikan gambaran mengenai pola konsumsi pangan keluarga dengan cukup baik. Akan tetapi, keberhasilan metode ini sangat bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat makanan yang dikonsumsi dan keterampilan pewawancara dalam menggali informasi secara detail. Oleh karena itu, diperlukan pedoman wawancara yang jelas agar data yang diperoleh lebih akurat, valid, dan dapat digunakan dalam penilaian gizi masyarakat.

## Daftar Pustaka

- [1] J.-S. Shim, K. Oh, and H. C. Kim, "Dietary assessment methods in epidemiologic studies," *Epidemiol. Health*, vol. 36, p. 8, 2014, doi: 10.4178/epih/e2014009.
- [2] R. R. Muharam, "Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung," *JOSSAE J. Sport Sci. Educ.*, vol. 4, no. 1, p. 14, 2019, doi: 10.26740/jossae.v4n1.p14-20.
- [3] B. L. Regan, "Overview of Dietary Assessment Methods for Measuring Intakes of Foods, Beverages, and Dietary Supplements in Research Studies," *Physiol. Behav.*, vol. 176, no. 3, pp. 139–148, 2022, doi: 10.1016/j.copbio.2021.02.007.Overview.
- [4] Y. Hu, "Health communication research in the digital age: A systematic review," *J. Commun. Healthc.*, vol. 8, no. 4, pp. 260–288, 2016, doi: 10.1080/17538068.2015.1107308.
- [5] K. Khotimah et al., "Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak," *PAUDIA J. Penelit. dalam Bid. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 13, no. 2, pp. 254–266, 2024, doi: 10.26877/paudia.v13i2.505.
- [6] D. Sembiring, "Metode skor konsumsi pangan untuk menilai ketahanan pangan rumah tangga (METHOD OF FOOD CONSUMPTION SCORE [FCS] FOR ASSESSING HOUSEHOLD FOOD SECURITY)," vol. 38, no. 1, pp. 31–40, 2015.
- [7] C. A. Joyce et al., "Relative Validity of Interviewer-Administered 24-Hour Recalls Collected By Telephone and In-person Compared With Weighed Food Records Among Rural Sri Lankan Adults," *Curr. Dev. Nutr.*, vol. 10, no. 4, p. 107672, 2026, doi: 10.1016/j.cdnut.2026.107672.
- [8] M. R. Mahmoodi, B. Kazemian, and S. Asaadi, "Comparison of Face-To-Face and Telephone Interviews in the Dietary Intake Assessment by The 24-Hour Recall in

Patients With Type 2 Diabetes,” *Res. Sq.*, pp. 1–19, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-144994/v1>

- [9] L. Rinandar, D. Aulia, D. Fitra, H. Bimoko, L. Dwi, and F. Amardi, “Analisis Penggunaan Zoom Sebagai Media Komunikasi Dalam Pelaksanaan Webinar Oleh VirtuLearn,” vol. 3, no. 1, pp. 841–847, 2025.
- [10] B. L. Daugherty et al., “Novel technologies for assessing dietary intake: Evaluating the usability of a mobile telephone food record among adults and adolescents,” *J. Med. Internet Res.*, vol. 14, no. 2, pp. 156–167, 2012, doi: 10.2196/jmir.1967.