



ANALISIS KONSUMSI PANGAN RUMAH TANGGA MENGGUNAKAN METODE FOOD ACCOUNT

Fiona Contantini Lumbanraja¹, Ade Irma Silaban², Annisa Rahmadyna³, Suci Eliza⁴, Shyakila Amanda⁵, Vinkky Dwi Syafilla⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Korespondensi: fiona.5253240012@mhs.unimed.ac.id

Abstract

Each community group has different food consumption patterns influenced by dietary habits, food availability, and socioeconomic conditions. This study aimed to identify and measure household food consumption patterns based on the types of food consumed and the frequency of food items entering and leaving the household over a one-week period. The study employed a quantitative research method with a sample consisting of one household located in Tanjung Rejo Village, Medan Sunggal District, Medan City, North Sumatra Province, Indonesia. Data on household food consumption patterns were collected using the food account method, while data on the frequency of food items entering and leaving the household were obtained through a questionnaire. The results showed that the household's food consumption pattern was relatively diverse, with regular consumption of carbohydrate sources, animal protein, and plant-based protein. However, the consumption of vegetables, fruits, and milk remained below the recommendations of the Balanced Nutrition Guidelines. In addition, the household still consumed instant foods during the observation period. The food account method proved effective in describing household food consumption patterns in detail based on food types and consumption frequency. Overall, the respondent's food consumption pattern had not fully met the principles of balanced nutrition, indicating the need for greater nutrition awareness and educational efforts to promote healthier eating habits.

Keywords: food account, food consumption patterns, household, consumption frequency.

Abstrak

Setiap kelompok masyarakat memiliki pola konsumsi pangan yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh kebiasaan, ketersediaan pangan, serta kondisi sosial ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur pola konsumsi pangan rumah tangga berdasarkan jenis pangan yang dikonsumsi serta frekuensi bahan pangan yang masuk dan keluar dalam rentang waktu satu minggu. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan sampel berupa satu rumah tangga yang berada di Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Data pola konsumsi pangan diperoleh menggunakan metode food account, sedangkan data frekuensi bahan pangan yang masuk dan keluar dikumpulkan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga telah cukup beragam dengan konsumsi sumber karbohidrat, protein hewani, dan protein nabati yang relatif rutin. Namun, konsumsi sayuran, buah-buahan, dan susu masih tergolong rendah dibandingkan dengan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang. Selain itu, masih ditemukan konsumsi makanan instan selama periode pengamatan. Metode food account terbukti efektif dalam

menggambarkan pola konsumsi pangan rumah tangga secara rinci berdasarkan jenis dan frekuensi konsumsi pangan. Secara umum, pola konsumsi pangan responden belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan edukasi gizi untuk mendukung pola makan yang lebih sehat.

Kata kunci: food account, pola konsumsi pangan, rumah tangga, frekuensi konsumsi pangan.

Pendahuluan

Konsumsi pangan menurut Badan Ketahanan Pangan (2014) adalah sejumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, kelompok, atau penduduk untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pangan yang dikonsumsi oleh rumah tangga idealnya harus bergizi, beragam, sehat dan aman (B2SA) seperti yang telah ditetapkan oleh pemerintah sehingga pola pangan sehat dapat tercapai (Mubarak dkk., 2022). Pola konsumsi pangan didefinisikan sebagai suatu kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat dilihat dari jenis, jumlah, serta variasi dalam konsumsi pangan (Freese & Lysne, 2023 dalam Muchtar dkk., 2024). Pola konsumsi pangan merupakan suatu kebiasaan konsumsi pangan pada kelompok masyarakat berdasarkan pada frekuensi dan waktu makan (Munarko et al., 2023 dalam Muchtar dkk., 2024). Konsumsi pangan bertujuan untuk memenuhi asupan energi, protein dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup baik dari sumber pangan nabati maupun pangan hewani (Opier et al., 2023 dalam Muchtar dkk., 2024). Konsumsi pangan dalam jumlah dan jenis yang seimbang merupakan salah satu hal penting yang perlu diperhatikan, karena tidak ada satu jenis pangan yang dapat memenuhi semua kebutuhan zat gizi (Pangerang & Adriansyah, 2022 dalam Muchtar dkk., 2024).

Setiap kelompok masyarakat memiliki kebiasaan atau pola makan yang berbeda-beda antara satu sama lain. Perbedaan pola makan ini disebut juga dengan Pola konsumsi pangan. Perbedaan pola konsumsi pangan dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti lokasi, latar belakang penduduk, dan ketahanan pangan daerah. Terbatasnya ketersediaan pangan dapat memengaruhi pola konsumsi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, yang juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi ekonomi, kemampuan daya beli, akses terhadap pangan, serta preferensi individu dalam memilih makanan.

Berdasarkan laporan Analisa Kualitas Konsumsi Pangan Masyarakat Kota Medan Tahun 2024 oleh Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Peternakan Kota Medan, kondisi kualitas konsumsi pangan masyarakat Kota Medan diukur menggunakan Skor Pola Pangan Harapan (PPH), dengan standar kecukupan konsumsi gizi berbasis Angka Kecukupan Energi (AKE) ideal sebesar 2.100 kkal per kapita per hari. Kota Medan meraih skor PPH sebesar 92,76 dari skor ideal maksimal 100. Nilai ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi pangan masyarakat secara umum sudah berada pada kategori cukup baik dan mendekati komposisi gizi yang seimbang. Namun, angka ini mengalami sedikit penurunan dibandingkan tahun sebelumnya yang sempat menyentuh angka 93,2.

Metode Food account adalah metode yang berfokus untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam suatu rumah tangga. Prinsip dasar dari cara ini adalah bahwa makanan yang disajikan dalam rumah tangga sebagian besar dikonsumsi oleh seluruh rumah tangga dalam dapur yang sama. Prinsipnya adalah semua anggota keluarga mengetahui dengan baik makanan yang dibeli dan disiapkan di dapur keluarga. Prinsip penyediaan makanan rumahan adalah mempertimbangkan preferensi masing-masing atau sebagian besar anggota rumah tangga (Suryani dkk., 2021). Tujuan dari metode Food account adalah untuk mengidentifikasi jumlah makanan yang dikonsumsi masyarakat di dalam rumah tangganya menurut apa yang tersedia di dalam

rumah tangga tersebut, bukan menurut apa yang biasa dikonsumsi di luar rumah Metode akuntansi makanan dapat digunakan di rumah tangga, terutama di rumah tangga indikator (Suryani dkk., 2021).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, di mana peneliti menghitung pemasukan dan pengeluaran bahan makanan pada sebuah rumah tangga. Metode ini dipilih karena dinilai paling efisien untuk memperoleh data yang akan digunakan. Subjek dalam penelitian ini adalah sebuah keluarga di Kota Medan, Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Medan Sunggal yang beranggotakan 6 orang, dengan 1 orang ayah, 1 orang ibu dan 4 anak perempuan. Penelitian ini dilakukan dalam periode 1 minggu dengan mewawancarai ibu rumah tangga tersebut setiap hari secara langsung.

Prosedur pengumpulan dilakukan secara sistematis dengan formulir kuesioner melalui tiga tahapan. Tahap pertama yang dilakukan dalam survei ini adalah pra- survei, yang di mana peneliti meminta izin kepada responden untuk bersedia menjadi subjek penelitian selama periode 7 hari. Tahap kedua adalah enumerator dan peneliti lainnya akan mewawancarai responden dan melakukan pencatatan stok awal bahan pangan, makanan yang masuk, dan sisa bahan makanan, setiap hari selama 7 hari untuk mengurangi bias ingatan pada responden. Tahap ketiga adalah pengolahan data yang sudah diperoleh dari responden untuk mengetahui ukuran frekuensi bahan pangan yang masuk dan keluar dalam skala rumah tangga dengan rentang waktu yang sudah ditentukan.

Hasil

1. Pola Konsumsi Pangan

Metode food account dilakukan dengan cara survey dan observasi dalam periode waktu 7 hari pada rumah tangga yang diteliti, setelahnya diperoleh data frekuensi stok awal, pemasukan, penggunaan, dan sisa konsumsi berbagai bahan makanan. Dilakukan perhitungan rata-rata yang dikonsumsi per-kapita per-hari, menjadikan data cukup akurat dengan mencatat seluruh frekuensi perubahan stok. Berikut adalah tabel dari hasil pencatatan metode food account yang dilakukan selama 7 hari.

Tabel 1. Hasil Pencatatan Metode Food Account pada Rumah Tangga

Stok Bahan Makanan	Stok Awal	Bahan Makanan yang Masuk dan Keluar dalam Rumah Tangga							Jumlah yang digunakan Selama 7 Hari	Rata-Rata yang dikonsumsi Perkapita Perhari	
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6	Hari ke-7			
		Beras	10 kg	- 300 gr	- 300 gr	- 300 gr	- 300 gr	- 300 gr			- 300 gr
Sayur	2,5 kg	-	+500 gr,	- 500 gr	-	-	+ 4 kg,	- 1 kg	-	2 kg	47,6 gr

Ayam	2 kg	-	- 1 ¼ kg	-	-	-	-	-	1,25 kg	29,76 gr
Ikan	3 kg	-	+ 2 kg	-1 kg	-	-	+ 3 kg, -500 gr	-1 kg	2,5 kg	59,5 gr
Kentang	1 kg	-	-	-	-	-	+ 2 kg	-	0	0 gr
Telur	30 btr	-6 btr	-	- 2 btr	- 4 btr	- 10 btr	+12btr, -20 btr	-	42 btr	1 btr
Udang	1 kg	-	-	-	-	-1 kg	-	-	1 kg	23,8 gr
Minyak	2 liter	- 30 ml	-500 ml	-300 ml	-20 ml	-200 ml	-400 ml	-400 ml	1,85 L	44 ml
Tepung terigu	1 kg	-	-	-	-	-	-	-500 gr	500 g	11,9 gr
Tepung Beras	1kg	-	-	-	-	-	-	-	0 gr	0 gr
Tepung Maizena	2 kotak	-	-	-	-	-	-	-	0 gr	0 gr
Gula	3 kg	-20 gr	-20 gr	-20 gr	-	-20 gr	-20 gr	-	100 gr	2,3 gr
Madu (merk* madu rasa)	2 btl	-45 ml	- 45 ml	-45 ml	- 45 ml	-45 ml	- 45 ml	- 45 ml	315 ml	7,5 ml
Pisang Kepok	2 Sisir	-	- 1 sisir (12 buah)	-	-	-	-	-	1 sisir	0,3 buah
Kopi Hitam	1/2 Kemasan	-20 gr	-	-	-20 gr	-	-	-	40 gr	1 gr
Susu UHT Kecil 115 ml (merk* frisian flag)	6 Buah	-	-4 bh	-2 bh	-	-	-	-	690 ml	16 ml
Cabe	1 kg	-	-100 gr	-	-	- 250 gr	-250 gr	-	600 gr	14 gr
Bawang	1 kg	-	-100 gr	-	-	-150 gr	-150 gr	-	400 gr	9,5 gr
Kecap	1 bks bsr	-	-	-	-	-	-	-	0 gr	0 gr
Buah	-	-	+2 kg jeruk, -360 gr (6 buah jeruk)	-240 gr (4 buah jeruk)	-300gr (5buah jeruk)	-300 gr (5 buah jeruk)	-420 gr (7 buah jeruk)	-300gr (5buah jeruk)	2 kg	47,6 gr

Mie Kering	-	-	-	-	-	+504gr, -378 gr	-	-	378 gr	9 gr
Bakso	250 g	-	-	-	-	-	-250 gr	-	250 gr	6 gr
Garam	150 g	-2,5 gr	-30 gr	-20 gr	-20 gr	-30 gr	-20 gr	-12,5 gr	135 gr	3 gr
Jagung	500 g	-	-	-	-	-500 gr	+1 ½ kg, -750 gr	-750 gr	2 kg	47,6 gr

Keterangan:

- (-) tanda strip menandakan bahwa tidak ada bahan yang digunakan.
- (-) tanda minus depan angka menandakan stok bahan berkurang setelah digunakan.
- (+) tanda plus depan angka menandakan adanya tambahan stok bahan makanan.
- Bahan makanan tepung beras, tepung maizena, dan kecap tidak digunakan sama sekali selama periode 7 hari.

2. Pengelompokan Bahan Pangan Berdasarkan Triguna Makanan

Persediaan bahan pangan yang diteliti dalam penelitian ini dikelompokkan atas makanan yang mengandung triguna makanan yaitu zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin dan mineral). Hal ini ditunjukkan dengan adanya nasi, kentang, tepung terigu, mie dan jagung sebagai sumber karbohidrat. Konsumsi ayam, ikan, dan telur sebagai sumber energi pembangun. Serta adanya konsumsi sayur dan buah mewakili pangan dengan kandungan zat pengatur yakni vitamin dan mineral. Berdasarkan tiga bahan pangan utama tersebut, bisa dilihat pada tabel diatas rumah tangga yang diteliti dalam penelitian ini memuat konsep triguna bahan pangan.

Pembahasan

1. Frekuensi Bahan Pangan Yang Masuk dan Keluar

Setelah memperoleh data pemasukan dan pengeluaran stok bahan pangan dari 1 keluarga di Kota Medan, Kelurahan Tanjung Rejo, Kecamatan Medan Sunggal, maka penilaian untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang di konsumsi dalam skala rumah tangga dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 1, diperoleh gambaran mengenai pola frekuensi bahan pangan yang masuk dan keluar untuk dikonsumsi oleh 1 rumah tangga yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan Tabel 1, hasil pencatatan menunjukkan bahwa stok awal bahan makanan rumah tangga pada hari pertama terdiri dari sumber karbohidrat seperti Beras sebanyak 10 kg, Kentang sebanyak 1 kg. Terdapat juga bahan makanan dan produk olahan sumber protein seperti Ayam sebanyak 2 kg, Ikan tongkol sebanyak 2 kg, Ikan dencis sebanyak 1 kg, Telur ayam sebanyak 30 butir, udang sebanyak 1 kg, dan Bakso ayam sebanyak 250 gr. Terdapat juga sumber serat dan vitamin berupa Sayuran sebanyak 2,5 kg dan buah buahan berupa Pisang kepok sebanyak 2 sisir. Selain itu, terdapat stok bahan pangan berupa Gula pasir sebanyak 3 kg, Garam sebanyak 150 gr, Madu rasa sebanyak 2 botol, Kecap sebanyak 1

bungkus dengan berat 700 gram, Kopi hitam kemasan yang bersisa sebanyak 1/4 kemasan awal, Susu UHT ukuran 115 ml sebanyak 6 kotak dan beberapa jenis tepung-tepungan seperti Tepung terigu sebanyak 1 kg, Tepung beras sebanyak 1 kg, dan Tepung maizena sebanyak 2 kotak masing-masing memiliki berat 100 gram. Terdapat juga bahan pangan berupa bumbu dapur atau rempa seperti Cabe merah sebanyak 1 kg, dan Bawang merah dan putih sebanyak 1 kg.

Pada pencatatan hari pertama, beberapa stok bahan pangan mengalami pengurangan untuk dikonsumsi. Beras digunakan sebanyak 2 mug dengan berat per mug adalah 150 gr. Telur digunakan sebanyak 6 butir dengan menggunakan minyak goreng sebanyak 30 ml lalu digunakan pula madu rasa sdm setiap hari oleh 3 individu di mana setiap individu mengkonsumsi 1 sdm, kopi dan gula masing-masing digunakan sebanyak 2 sdm dengan berat 1 sdm kopi dan gula adalah 10 gr. Lalu garam digunakan sebanyak ½ sdt dengan berat 1 sdt adalah 5 gr.

Pada pencatatan hari kedua, dapat diketahui stok bahan pangan mengalami pengurangan kembali. Dimana beras kembali dikonsumsi sebanyak 300 gram atau 2 mug lalu ayam dikonsumsi sebanyak 1,25 kg, minyak goreng sebanyak 500 ml, gula 20 gr, pisang kepok 1 sisir (12 buah), susu uht 4 kotak, cabai 100 gr, bawang 100 gr, garam 30 gr dan madu rasa sebanyak 45 ml. Lalu terjadi pula pemasukan stok bahan pangan yaitu, Ikan bertambah sebanyak 2 kg, juga sayur bertambah sebanyak 500 gr dan 2 kg buah jeruk.

Pada pencatatan hari ketiga, beberapa stok bahan pangan mengalami pengurangan kembali. Beras dikonsumsi sebanyak 300 gr atau 2 mug, sayur dikonsumsi sebanyak 500 gr, ikan dikonsumsi sebanyak 1 kg, telur dikonsumsi sebanyak 2 butir, minyak dikonsumsi sebanyak 300 ml, gula dikonsumsi sebanyak 20 gr, madu rasa dikonsumsi sebanyak 45 gr, garam 20 gr susu UHT kecil dikonsumsi sebanyak 2 buah dan buah jeruk sebanyak 4 buah.

Pada pencatatan hari keempat, stok bahan pangan kembali mengalami pengurangan. Beras digunakan sebanyak 2 mug, Telur digunakan sebanyak 4 butir dengan menggunakan minyak goreng sebanyak 20 ml. Lalu digunakan juga Gula sebanyak 2 sdm, Kopi 2 sdm, Madu rasa 3 sdm, garam 2 sdt, serta di konsumsi juga buah jeruk sebanyak 5 buah. Pada hari keempat, responden membeli makanan dari luar yaitu Mie untuk sarapan dan Ayam penyet untuk makan siang sehingga sebagian konsumsi pangan berasal dari makanan yang di beli di luar rumah.

Pada pencatatan hari kelima, stok bahan pangan kembali mengalami pengurangan, beras digunakan sebanyak 2 mug, telur digunakan sebanyak 10 butir, udang digunakan sebanyak 1 kg, jagung digunakan sebanyak 500 gr, cabe digunakan sebanyak 250 gr, bawang digunakan sebanyak 150 gr lalu digunakan juga 200 ml minyak goreng. Selain itu, digunakan juga gula sebanyak 2 sdm, madu sebanyak 3 sdm, dan garam sebanyak 3 sdm dan buah jeruk sebanyak 5 buah. Selain pengurangan, bahan pangan di hari kelima juga terdapat penam bahan pangan berupa mie instan dengan merk indomie sebanyak 4 bungkus dengan berat 1 bungkusnya adalah 126 gr lalu di hari yang sama digunakan juga mie instan tersebut sebanyak 3 bungkus.

Pada pencatatan hari keenam, stok bahan pangan juga mengalami pengurangan dan penambahan lebih banyak dibandingkan dengan hari sebelumnya. Beras digunakan sebanyak 2 mug dengan total 300 gr. Sayur mengalami pengurangan sebanyak 1 kg dan penambahan stok sebanyak 4 kg. Ikan digunakan sebanyak 500 gr, dan mengalami penambahan stok bahan pangan ikan sebanyak 3 kg yang terdiri dari ikan lele, nila, dan gembung masing-masing sebanyak 1 kg. Kentang kembali mengalami penambahan stok sebanyak 2 kg. Telur digunakan sebanyak 20 butir dan penambahan stok sebanyak 12

butir. Minyak yang digunakan sebanyak 400 ml. Gula digunakan sebanyak 2 sdm, garam digunakan sebanyak 2 sd dan madu rasa digunakan sebanyak 3 sdm. Bumbu dapur berupa cabe dan bawang juga digunakan sebanyak 250 gr dan 150 gr. Buah jeruk dikonsumsi sebanyak 7 buah. Jagung mengalami penambahan stok sebanyak 1 1/2 kg dan langsung mengalami pengurangan di hari yang sama sebanyak 750 gr. Bakso ayam digunakan sebanyak 250 gr.

Pada pencacatan hari ketujuh, dapat kita lihat bahwa stok pangan mengalami sedikit pengurangan yaitu, Beras di konsumsi sebanyak 2 mug, ikan sebanyak 1 kilogram, minyak 400 ml, tepung terigu 500 gr, madu rasa 45 ml, lalu buah jeruk 5 buah, garam 12,5 gr dan jagung sebanyak 750 gr.

2. Interpretasi Status Gizi Rumah Tangga

Berdasarkan data bahan pangan yang dikumpulkan selama 7 hari masa penelitian, total konsumsi karbohidrat seperti beras dan jagung selama masa penelitian 7 hari adalah sebanyak 2,1 kg beras dengan rata-rata konsumsi 50 gr, total konsumsi jagung sebanyak 2 kg dengan rata-rata konsumsi perkapitanya adalah 47,6 gr, dan total konsumsi tepung terigu adalah sebanyak 500 gr dengan rata-rata konsumsi perkapitanya adalah 11,9 gr. Dimana jika kita lihat berdasarkan anjuran konsumsi dari permenkes tahun 2014, 1 porsi nasi adalah 50 gr beras, 1 porsi jagung adalah sebanyak 125 gr, 1 porsi tepung terigu adalah sebanyak 50 gr. Dan anjuran dari permenkes untuk konsumsi karbohidrat dalam sehari adalah 3-4 porsi jadi jika dilihat berdasarkan data yang ada, responden hanya mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 1,58 porsi yang artinya konsumsi karbohidrat dalam keluarga tersebut masih tergolong cukup rendah dan hanya memenuhi sekitar 52,67% kebutuhan karbohidrat harian.

Berdasarkan data bahan pangan yang di dapat selama 7 hari dalam masa penelitian, rata-rata konsumsi protein hewani per kapita per hari terdiri dari ikan sebesar 59,5 gr, ayam sebesar 29,76 gr, udang sebesar 23,8 gr, bakso sebesar 6 gr, serta telur sebanyak 1 butir. Hal tersebut menunjukkan bahwa ikan merupakan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi dibandingkan lauk hewani lainnya.

Menurut Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Permenkes Nomor 41 Tahun 2014, konsumsi lauk pauk sumber protein dianjurkan untuk dikonsumsi secara beragam untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh kita. Protein hewani berfungsi dalam proses pertumbuhan, pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, serta menjaga daya tahan tubuh. Ikan, ayam, telur, dan udang juga mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.

Berdasarkan data tersebut, konsumsi protein hewani pada rumah tangga tersebut tergolong cukup beragam karena terdiri dari beberapa jenis lauk hewani seperti ikan, ayam, telur, udang, dan bakso. Namun, konsumsi protein hewani masih didominasi oleh ikan dibandingkan sumber protein hewani lainnya.

Berdasarkan data bahan pangan yang dikumpulkan selama 7 hari masa penelitian, Total konsumsi susu UHT ukuran 115 ml adalah sebanyak 6 kotak. dengan rata-rata konsumsi Susu UHT perkapita adalah 16 ml. Berdasarkan anjuran Permenkes tahun 2014, konsumsi susu perharinya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh adalah 200 ml. Sehingga jika dilihat dari rata-rata konsumsi susu rumah tangga tersebut masih tergolong sangat rendah dan hanya memenuhi 8% kebutuhan protein, lemak serta vitamin dan mineral dari susu.

Berdasarkan data bahan pangan yang dikumpulkan baik bahan pangan yang masuk maupun keluar untuk dikonsumsi, dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayuran rumah tangga dengan total konsumsi selama 7 hari masa penelitian terdapat sebanyak 2 kg sayuran dengan rata-rata konsumsi perkapita sebanyak 47,6 gr per hari. Cabai dan bawang tidak dimasukkan ke dalam kelompok sayuran melainkan kelompok bumbu dapur atau rempah-rempah yang bukan sebagai sumber utama zat gizi vitamin dan serat.

Berdasarkan pedoman Gizi Seimbang dan Permenkes Nomor 41 tahun 2014, jumlah konsumsi sayuran pada rumah tangga tersebut masih tergolong rendah, hanya memenuhi sekitar 19% dari anjuran konsumsi harian. Anjuran konsumsi sayuran per hari untuk remaja dan orang

dewasa adalah sebanyak 250 gr perhari untuk memenuhi zat gizi vitamin, mineral dan serat bagi tubuh.

Pencatatan pola konsumsi pangan rumah tangga ini juga menunjukkan bahwa sayuran belum cukup rutin dan konsisten dikonsumsi setiap hari. Jika mengacu pada pesan Gizi Seimbang, sangat dianjurkan untuk mengonsumsi sayur setiap waktu makan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro harian.

Berdasarkan data pangan yang dikumpulkan selama 7 hari masa penelitian, rata-rata buah-buahan yang dikonsumsi perkapita perhari mulai dari pisang kepek hanya sebesar 0,3 gr dan jeruk 47,6 gr. Hal tersebut menunjukkan bahwa jeruk lebih sering dikonsumsi dibandingkan pisang kepek. Berdasarkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam Permenkes Nomor 41 tahun 2014, jumlah konsumsi buah pada rumah tangga tersebut masih tergolong sangat rendah. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Pesan Gizi Seimbang dalam Permenkes Nomor 41 tahun 2014 mengatakan sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis.

Berdasarkan data pangan yang dikumpulkan selama 7 hari masa penelitian, total konsumsi gula adalah sebanyak 100 gr dalam waktu 7 hari dengan rata - rata konsumsinya sebanyak 2,3 gr. Berdasarkan anjuran maksimal penggunaan gula dari permenkes 2014 jumlah konsumsi gula dalam rumah tangga ini masih tergolong rendah. Anjuran konsumsi gula perindividu berdasarkan kementerian kesehatan adalah 50 gr/ hari.

Berdasarkan data pangan yang dikumpulkan selama 7 hari masa penelitian, total konsumsi garam adalah sebanyak 135 gr dalam waktu 7 hari dengan rata - rata konsumsinya sebanyak 3 gr. Berdasarkan anjuran maksimal penggunaan garam dari permenkes 2014 jumlah konsumsi gula dalam rumah tangga ini masih tergolong normal. Anjuran konsumsi garam perindividu berdasarkan kementerian kesehatan adalah 5 gr/hari.

Berdasarkan data pangan yang dikumpulkan selama 7 hari penelitian, total konsumsi minyak/lemak adalah sebanyak 1,85 liter dengan rata-rata konsumsinya perkapitanya sebanyak 44 ml. Berdasarkan anjuran maksimal penggunaan minyak /lemak perhari dari permenkes jumlah konsumsi minyak dalam rumah tangga ini tergolong masih normal namun, masih perlu sedikit perhatian untuk penggunaan konsumsi perhariannya. Anjuran konsumsi minyak perindividu berdasarkan kementerian kesehatan adalah 67 gr/hari.

Simpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu, Metode Food Account dapat digunakan sebagai cara yang efektif untuk penilaian konsumsi pangan tingkat rumah tangga, khususnya dalam mencatat makanan dan minuman yang masuk ke suatu rumah tangga secara berkala. Metode ini menjadi solusi yang mudah untuk pengumpulan data dalam jumlah yang besar karena cukup terjangkau dan tidak terlalu membebani responden dibandingkan metode penimbangan langsung. Metode Food Account ini membantu responden mengetahui jenis makanan yang paling sering dikonsumsi dan jumlah penggunaan bahan makanan setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan responden sudah cukup beragam karena terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, serta makanan tambahan lainnya seperti susu UHT, dan Roti. Namun, responden masih di temukan mengonsumsi makanan mie instan sehingga konsumsi pangan responden belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Selain itu, konsumsi sayur dan buah masih perlu ditingkatkan karena jumlahnya masih lebih sedikit dibandingkan konsumsi makanan pokok dan lauk-pauk.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa kendala, seperti sulitnya mencatat jumlah bahan makanan yang digunakan secara tepat dan adanya makanan yang dibeli di luar pencatatan harian. Metode food account ini cukup membantu untuk melihat kebiasaan konsumsi pangan responden dan dapat menjadi cara sederhana untuk mengatur pola makan agar lebih baik dan seimbang. Oleh karena itu, diperlukan pemantauan dan edukasi lanjutan agar pencatatan konsumsi pangan rumah tangga dapat dilakukan dengan lebih baik dan konsisten.

Daftar Pustaka

- [1] R. Afriza dan H. S. Puteri, Buku Ajar Survei Konsumsi Pangan. 2023.
- [2] Suhardjo, Perencanaan Pangan dan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- [3] A. Khoirina, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi. 2011.
- [4] C. N. Rarastiti, "Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja," *Jurnal Penelitian Inovatif*, vol. 2, no. 2, pp. 281–288, 2022.
- [5] D. Y. Heryadi, B. Rofatin, T. Tedjaningsih, dan I. Nurcahya, "Implementasi Diversifikasi Konsumsi Pangan Lokal dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya dalam Menu Keluarga untuk Menunjang Ketahanan Pangan," *Mimbar Agribisnis: Jurnal Pemikiran Masyarakat Ilmiah Berwawasan Agribisnis*, vol. 10, no. 1, pp. 843–850, 2024.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI, 2014.
- [7] F. Muchtar, S. Wahyuni, dan A. Dahlan, "Pola konsumsi pangan rumah tangga di wilayah pesisir Kabupaten Kolaka," *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, vol. 9, no. 4, pp. 7569–7587, 2024.
- [8] Z. Mubarak, Gusriati, dan H. Gusvita, "Analisis konsumsi pangan masyarakat Provinsi Sumatera Barat," *Jurnal Research Ilmu Pertanian*, vol. 2, no. 1, pp. 46–53, 2022.
- [9] G. Amelia, D. L. Sufyan, M. N. H. Syah, dan U. Wahyuningsih, "Association of Scrolling Instagram Food Accounts and Dietary Practices Among Undergraduate Students," *Indonesian Journal of Nutrition Science (IJNS)*, vol. 2, no. 1, 2025.
- [10] D. Suryani, Meriwati, KUSDALINAH, dan YUNITA, Bahan Ajar Survei Konsumsi Pangan. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara, 2023.
- [11] D. Winarsih, Pola Konsumsi Makanan, Kecukupan Energi, dan Zat Gizi Makro Mahasiswa Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto Yogyakarta. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan TNI AU Adisutjipto, 2021.
- [12] Y. A. Wijoyo dan R. I. Avandi, "Analisis Konsumsi Harian Atlet Karate Nomor Kumite pada UKM Karate Non Asrama Universitas Negeri Surabaya," Universitas Negeri Surabaya.
- [13] Hubungan Asupan Energi dan Protein, Jarak Kelahiran, dan Jumlah Anak dengan Status Gizi Balita 24–59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Banua Lawas Tahun 2021," Institutional Repository.