



## ANALISIS POLA KONSUMSI RUMAH TANGGA MENGGUNAKAN METODE FOOD LIST

Monalisa Manullang<sup>1</sup>, Patralesia Amanda<sup>2</sup>, Intan Aini Balqis<sup>3</sup>, Azmiranda Nur Sofie<sup>4</sup>, Sheira Karen Ronauli Hutagalung<sup>5</sup>, Rosida Angelina Maharadja<sup>6</sup>

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

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

### Abstract

Food consumption is influenced by various factors, such as income level, food availability, nutritional awareness, and socio-cultural factors. Food insecurity remains one of the nutrition and health problems in Indonesia, including North Sumatra Province. Based on the Food Security Index (IKP) in 2024, North Sumatra had an IKP score of 71.44 and ranked 18th nationally. This condition indicates that there are still challenges in food availability, affordability, and utilization among the community. This study aims to describe the food consumption patterns of the community using the food list method as one of the dietary intake survey methods. This research used a descriptive method with a survey approach. Data were collected through interviews using a food list form assisted by the Food Ingredient Exchange List (BDMP) and household measurement tools to determine the types and amounts of food consumed within a certain period. The data were analyzed descriptively to describe the community's food consumption habits. The results indicate that the food list method can be used as a simple method to assess food consumption patterns, identify potential food insecurity, and provide an overview of the nutritional status of the people in North Sumatra.

**Keywords:** Food consumption, food list, consumption patterns, food insecurity, food security.

### Abstrak

Konsumsi pangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendapatan, ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, dan sosial budaya. Kerawanan pangan masih menjadi salah satu permasalahan gizi dan kesehatan di Indonesia, termasuk di Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan Indeks Ketahanan Pangan (IKP) tahun 2024, Sumatera Utara memiliki nilai IKP sebesar 71,44 dan berada pada peringkat ke-18 nasional. Kondisi ini menunjukkan masih adanya tantangan dalam aspek ketersediaan, keterjangkauan, dan pemanfaatan pangan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi pangan masyarakat menggunakan metode food list sebagai salah satu metode survei konsumsi pangan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir food list yang dibantu dengan Buku Daftar Bahan Makanan Penukar (BDMP) dan alat bantu ukuran rumah tangga untuk mengetahui jenis serta jumlah pangan yang dikonsumsi dalam periode tertentu. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi pangan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode food list dapat digunakan sebagai metode sederhana dalam menilai pola konsumsi pangan, membantu mengidentifikasi potensi kerawanan pangan, serta memberikan gambaran status gizi masyarakat Sumatera Utara.

**Kata kunci:** Konsumsi pangan, food list, pola konsumsi, kerawanan pangan, ketahanan pangan.

## Pendahuluan

Pangan merupakan segala sumber hayati yang berasal dari hasil pertanian, perkebunan, peternakan, perikanan, dan sumber lainnya yang dapat diolah maupun tidak diolah serta dimanfaatkan sebagai makanan atau minuman bagi manusia. Pangan menjadi salah satu kebutuhan dasar yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan, menunjang pertumbuhan, mempertahankan fungsi tubuh, serta mendukung keberlangsungan hidup manusia. Pemenuhan kebutuhan pangan yang cukup, aman, dan bergizi menjadi salah satu indikator penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Ketersediaan pangan yang memadai tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang tersedia, tetapi juga mencakup kualitas, keberagaman, serta kecukupan zat gizi yang dikonsumsi oleh individu maupun kelompok masyarakat.

Pola konsumsi pangan merupakan gambaran mengenai susunan makanan yang mencakup jenis, jumlah, frekuensi, dan kebiasaan konsumsi bahan makanan oleh seseorang atau kelompok masyarakat dalam periode tertentu. Pola konsumsi pangan dapat mencerminkan kondisi sosial ekonomi, budaya, pengetahuan gizi, serta kebiasaan makan yang berkembang di suatu wilayah. Seiring dengan perkembangan zaman, pola konsumsi masyarakat mengalami perubahan yang cukup signifikan akibat adanya perubahan gaya hidup, peningkatan aktivitas, perkembangan teknologi, serta kemudahan akses terhadap berbagai jenis makanan. Masyarakat saat ini cenderung memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh seperti makanan cepat saji, makanan instan, dan makanan olahan, tanpa selalu mempertimbangkan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya.

Perubahan kebiasaan konsumsi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kualitas asupan makanan apabila tidak diimbangi dengan pemilihan pangan yang beragam dan bergizi seimbang. Rendahnya variasi makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi tertentu maupun mengalami kelebihan asupan zat gizi tertentu. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, serta gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode yang mampu memberikan gambaran mengenai kebiasaan konsumsi pangan masyarakat secara menyeluruh agar dapat dilakukan evaluasi terhadap kualitas konsumsi makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui pola konsumsi pangan masyarakat adalah metode **food list**. Metode food list merupakan salah satu pendekatan survei konsumsi pangan yang dilakukan dengan cara mencatat berbagai jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok dalam periode tertentu. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi jenis pangan yang sering dikonsumsi serta menggambarkan keberagaman makanan yang masuk dalam pola konsumsi sehari-hari. Food list tidak hanya mencakup makanan pokok seperti nasi, jagung, atau sumber karbohidrat lainnya, tetapi juga mencakup lauk pauk, sayuran, buah-buahan, makanan olahan, jajanan, dan minuman yang dikonsumsi masyarakat.

Penggunaan metode food list dapat membantu peneliti memperoleh informasi yang lebih rinci mengenai kebiasaan makan masyarakat. Data yang diperoleh melalui metode ini dapat digunakan untuk mengetahui frekuensi konsumsi, jenis bahan makanan yang dominan dikonsumsi, serta memperkirakan jumlah konsumsi berdasarkan ukuran

rumah tangga atau estimasi porsi makanan. Pengumpulan dan analisis data secara sistematis dapat meningkatkan ketepatan informasi yang diperoleh sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi konsumsi pangan secara lebih objektif. Kurniawan et al. (2019) menjelaskan bahwa pengelolaan data yang terstruktur dapat membantu proses analisis dan pengambilan keputusan berdasarkan informasi yang diperoleh. Selain itu, penggunaan metode analisis yang tepat juga berperan penting dalam menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan kondisi sebenarnya (Kurniawan, Soviana, & Yuliana, 2018).

Meskipun metode food list memiliki berbagai manfaat, dalam penerapannya masih terdapat beberapa kendala yang dapat memengaruhi kualitas data konsumsi pangan. Beberapa jenis makanan, terutama makanan jajanan, makanan olahan, serta minuman yang dikonsumsi di luar rumah sering kali tidak tercatat secara lengkap selama proses pengumpulan data. Selain itu, adanya perbedaan persepsi dalam memperkirakan ukuran porsi makanan juga dapat menyebabkan ketidaktepatan dalam analisis konsumsi. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai teknik penyusunan food list yang tepat, penggunaan alat bantu pengukuran makanan, serta proses pencatatan yang sistematis agar data yang diperoleh lebih lengkap, akurat, dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pola konsumsi pangan menggunakan metode food list penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kebiasaan konsumsi masyarakat. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengevaluasi kualitas konsumsi pangan, mengidentifikasi potensi masalah gizi, serta mendukung upaya peningkatan pola makan yang lebih beragam, bergizi, seimbang, dan aman. Dengan demikian, metode food list dapat menjadi salah satu pendekatan sederhana namun efektif dalam mendukung penilaian konsumsi pangan dan status gizi masyarakat.

## Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif melalui studi kasus observasi lapangan. Subjek penelitian atau sampel yang dipilih dalam kajian ini adalah rumah seorang teman dekat penulis yang berdomisili di wilayah medan, yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria untuk mengetahui makanan yang dikonsumsi beserta frekuensi atau porsinya dalam periode 7 hari lamanya, yang bertujuan untuk memperoleh gambaran frekuensi pola makan dan asal usul masakan didalam 1 keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui metode kunjungan lapangan (survei) ke rumah subjek selama 7 hari lamanya. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pedoman wawancara semi-terstruktur mengenai detail resep dan bahan masakan, lembar penilaian kuesioner yang berisi URT, jenis dan jumlah bahan makanan, harga bahan makanan, urt (ukuran rumah tangga dan hari pelaksanaan) serta dokumentasi berupa foto dokumentasi pada saat observasi. Proses ini dilakukan guna memastikan bahwa setiap prosedur pengumpulan data berjalan secara sistematis dan menghasilkan informasi yang cukup detail untuk keperluan replikasi atau pembuktian di kemudian hari.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis semi-kuantitatif dan terstruktur. Data yang diperoleh dari catatan hasil wawancara, dokumentasi foto, dan lembar kuesioner yang berisi URT, jenis, jumlah, dan harga setiap bahan makanan. Selanjutnya, seluruh data dianalisis dan dirangkum menjadi satu narasi yang utuh untuk menghasilkan rekomendasi daftar makanan rumahan yang valid dan menarik bagi pembaca.

## Hasil

Data mengenai jenis pangan yang dikonsumsi rumah tangga disajikan dalam bentuk food list untuk mengetahui pola konsumsi responden. Adapun daftar konsumsi rumah tangga dapat dilihat pada Tabel 1.

*Tabel 1. Food List Konsumsi Rumah Tangga*

Hari/Tanggal	Jenis Bahan Makanan	Bahan Makanan			Jumlah yang di makan
		Asal	URT	Harga (Rp)	
Senin/11 Mei 2026	Beras	Pasar tradisional	4 kg	60.000	1 kg
	Ayam potong	Pasar tradisional	1 ½ kg	60.000	8 potong
	Minyak goreng	Warung	1 liter	20.000	300 ml
	Bayam	Pasar tradisional	1 ikat	4.000	1 mangkuk
	Pisang	Pasar tradisional	1 sisir	15.000	6 buah
	Keripik singkong	warung	2 bungkus	20.000	2 bungkus
Selasa/12 Mei 2026	Beras	Pasar tradisional	4 kg	60.000	1 kg
	Ikan nila	Pasar tradisional	2 kg	60.000	1 kg
	Kangkung	Pasar tradisional	1 ikat	2.000	1 mangkuk
	Tempe	Pasar tradisional	1 bungkus sedang	2.000	5 potong
	Mie instan	Warung	4 bungkus	14.000	2 bungkus
	Pepaya	Pasar tradisional	1 buah	15.000	4 potong sedang
Rabu/13 Mei 2026	Donat mini	Choco bakery	1 kotak	35.000	1 kotak
	Nasi gurih	Beli	4 porsi	40.000	4 porsi
	Capcai sayur	Beli	1 porsi	22.000	1 porsi
	Nasi goreng	Beli	3 porsi	36.000	3 1/5 porsi
	Semangka	Pasar tradisional	1 buah besar	30.000	4 potong sedang
Kamis/14 Mei 2026	Beras	Pasar tradisional	4 kg	60.000	1 kg
	Daging sapi	Pasar tradisional	½ kg	75	1 mangkuk
	Sawi	Pasar tradisional	1 ikat	3.000	1 mangkuk
	Semangka	Pasar tradisional	1 buah besar	30.000	5 potong sedang
Jumat/15 Mei 2026	Beras	Pasar tradisional	4 kg	60.000	1 kg
	Telur ayam	Warung	5 butir	10.000	4 butir
	Tahu	Pasar tradisional	2 buah	4.000	2 buah
	Kentang	Pasar tradisional	1 kg	10.000	5 buah
	Minyak goreng	warung	1 liter	20.000	200 ml
	Coklat wafer	Swalayan	1 bungkus	12.000	1 bungkus
Sabtu/16 Mei 2026	Mi hun	Swalayan	1 bungkus	10.000	1 bungkus
	Wortel	Pasar tradisional	½ kg	8.000	½ kg
	Kubis	Pasar tradisional	1 buah	8.000	1 mangkuk
	Mangga	Pasar tradisional	1 kg	22.000	4 buah
Minggu/17 Mei 2026	Ifumie goreng	Beli diluar	2 porsi	44.000	2 porsi
	Urap sayur	Beli diluar	1 porsi	10.000	1 porsi
	ikan lele	Pasar tradisional	1 kg	30.000	5 ekor
	Melon	Pasar tradisional	1 buah	20.000	4 potong sedang

Dari hasil pengamatan selama tujuh hari, keluarga lebih sering mengonsumsi nasi sebagai makanan utama. Menu yang dikonsumsi cukup bervariasi, seperti ayam, ikan, telur, daging, tahu, dan tempe sebagai lauk. Selain itu, keluarga juga mengonsumsi sayuran, buah-buahan, serta beberapa makanan ringan.

Sebagian besar bahan makanan diperoleh dari pasar tradisional, sedangkan sebagian lainnya dibeli di warung, swalayan, atau membeli makanan siap saji di luar rumah. Secara umum, pola makan keluarga sudah cukup beragam karena terdiri dari makanan pokok, lauk, sayur, buah, dan camilan.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi pangan suatu keluarga yang dilakukan selama tujuh hari, diketahui bahwa keluarga tersebut memiliki pola makan yang cukup beragam. Jenis makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah nasi atau beras. Dari data tersebut dapat dilihat hampir setiap hari keluarga mengonsumsi nasi sebagai sumber energi utama. Hal ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi makanan pokok utama masyarakat Indonesia karena mudah diperoleh, memiliki harga yang relatif terjangkau, dan dapat memberikan rasa kenyang lebih lama. Penelitian tentang pola konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia juga menyebutkan bahwa bahan pangan makanan pokok masyarakat masih didominasi oleh beras.

Selain makanan pokok, dapat dilihat dari hasil penelitian tersebut keluarga juga mengonsumsi berbagai jenis lauk hewani seperti ayam, ikan, telur, dan daging sapi. Pola konsumsi lauk hewani tersebut menunjukkan bahwa keluarga tersebut berusaha untuk memenuhi kebutuhan protein hewani yang penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, dan juga menjaga daya tahan tubuh. Selain lauk hewani, keluarga tersebut juga mengonsumsi lauk nabati seperti tahu dan tempe yang biasanya menjadi sumber protein nabati. Kombinasi antara lauk hewani dan lauk nabati ini menunjukkan adanya variasi sumber protein dalam pola makan keluarga. Penelitian mengenai pola konsumsi keluarga juga menjelaskan bahwa konsumsi pangan yang beragam dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh.

Pola konsumsi sayur dan buah dalam keluarga juga terlihat cukup baik. Dari data tersebut terlihat sayur yang dikonsumsi beraneka ragam seperti, bayam, kangkung, sawi, wortel, kubis, capcay, dan urap sayur. Sementara itu, pada buah-buahan juga terlihat beraneka ragam antara lain, pisang, papaya, semangka, manga, dan melon. Sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi kesehatan tubuh. Adanya konsumsi sayur dan buah setiap hari menunjukkan bahwa keluarga tersebut telah menerapkan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang. Penelitian tentang penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang juga menjelaskan bahwa keberagaman konsumsi pangan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan status gizi masyarakat.

Namun, pada hasil pengamatan juga menunjukkan adanya konsumsi makanan instan seperti mie instan, keripik singkong, coklat wafer, donat, nasi goreng, dan ifumie goreng. Pola konsumsi makanan instan dan camilan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, rasa, serta kemudahan memperoleh makanan siap saji. Jika dikonsumsi terlalu sering, makanan tersebut dapat meningkatkan asupan lemak, gula, dan garam yang kurang baik bagi tubuh. Penelitian mengenai pola konsumsi pangan pada masyarakat modern menyebutkan bahwa perubahan gaya hidup menyebabkan masyarakat lebih memilih makanan praktis dan siap saji dibandingkan makanan segar yang diolah sendiri.

Selain itu, sebagian besar bahan makanan keluarga diperoleh dari pasar tradisional. Hal ini juga menunjukkan bahwa pasar tradisional masih menjadi tempat

utama yang dipilih masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari karena harga bahan makanan lebih terjangkau dan pilihan bahan makanan yang beragam. Beberapa bahan makanan lain juga diperoleh dari warung, swalayan, bakery, maupun membeli makanan siap saji di luar rumah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kombinasi antara pola konsumsi tradisional dan modern dalam kehidupan keluarga tersebut sehari-harinya.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga sudah cukup baik dan beragam karena mencakup makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, serta selingan. Keberagaman konsumsi pangan tersebut dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi keluarga. Akan tetapi, hal yang masih perlu diperhatikan adalah konsumsi makanan instan dan camilan tetap harus dibatasi agar pola makan keluarga menjadi lebih sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai pola konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia yang menunjukkan bahwa beras masih menjadi makanan pokok utama bagi masyarakat Indonesia. Sebagaimana besar rumah tangga di Indonesia mengonsumsi nasi setiap hari sebagai sumber energi utama.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa konsumsi lauk hewani seperti ikan, ayam, dan telur merupakan sumber protein yang paling sering dikonsumsi masyarakat karena mudah diperoleh dan memiliki harga yang cukup terjangkau. Hasil penelitian menunjukkan kondisi yang sama, yaitu keluarga mengonsumsi berbagai sumber protein hewani dan nabati sebagai pelengkap makanan pokok.

Selain itu, penelitian mengenai Pedoman Gizi Seimbang menjelaskan bahwa konsumsi makanan yang beragam sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Dalam penelitian ini, keluarga telah mengonsumsi berbagai kelompok bahan makanan seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Kondisi tersebut sesuai dengan prinsip pola makan bergizi seimbang yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah masalah gizi.

Namun demikian, penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan instan dan makanan cepat saji semakin meningkat di masyarakat akibat perubahan gaya hidup modern. Masyarakat cenderung memilih makanan praktis karena lebih mudah dan cepat disajikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya konsumsi mie instan, camilan, dan makanan siap saji dalam keluarga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluarga sudah memiliki pola konsumsi yang cukup beragam sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari. Konsumsi nasi sebagai sumber energi utama dipadukan dengan lauk hewani dan nabati dapat membantu memenuhi kebutuhan karbohidrat dan protein bagi tubuh. Selain itu, konsumsi buah dan sayur juga memberikan manfaat yang penting bagi tubuh karena mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Keberagaman konsumsi pangan dalam keluarga dapat membantu menciptakan pola makan yang lebih seimbang. Jika kebutuhan zat gizi terpenuhi dengan baik, maka kesehatan anggota keluarga dapat lebih terjaga dan risiko kekurangan gizi dapat dikurangi. Penelitian mengenai pola pangan harapan juga menjelaskan bahwa keberagaman pangan sangat penting dalam meningkatkan kualitas konsumsi pangan rumah tangga [4].

Namun, konsumsi makanan instan dan makanan ringan tetap perlu diperhatikan. Jika dikonsumsi terlalu sering, makanan tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti obesitas, hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Oleh karena itu,

keluarga perlu lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari dan membatasi makanan yang tinggi gula, garam dan lemak.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, waktu pengamatan hanya dilakukan selama tujuh hari sehingga belum dapat menggambarkan pola konsumsi keluarga dalam jangka panjang. Pola konsumsi pangan keluarga dapat berubah tergantung kondisi ekonomi, aktivitas, maupun ketersediaan bahan pangan.

Kedua, penelitian hanya dilakukan pada satu keluarga sehingga hasil penelitian belum dapat mewakili pola konsumsi masyarakat secara umum. Setiap keluarga memiliki kebiasaan makan, tingkat ekonomi, dan preferensi makanan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh masyarakat.

Ketiga, data konsumsi makanan diperoleh melalui pencatatan sederhana sehingga masih memungkinkan adanya kesalahan dalam memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi. Selain itu, penelitian ini belum menghitung kandungan zat gizi dari setiap makanan sehingga belum diketahui secara pasti apakah kebutuhan gizi keluarga sudah terpenuhi sesuai angka kecukupan gizi.

Keempat, penelitian ini belum memperhatikan faktor lain seperti tingkat pendapatan keluarga, pendidikan pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik yang juga dapat memengaruhi pola konsumsi pangan keluarga. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang lebih sehat.

Penelitian selanjutnya disarankan dalam waktu yang lebih lama agar dapat menggambarkan pola konsumsi keluarga secara lebih akurat dan lengkap. Pengamatan yang lebih panjang juga dapat membantu melihat perubahan pola makan yang mungkin terjadi pada waktu tertentu.

Selain itu, jumlah responden sebaiknya diperbanyak agar hasil penelitian lebih mewakili kondisi masyarakat secara umum. Penelitian juga dapat dilakukan pada keluarga dengan tingkat ekonomi atau wilayah yang berbeda untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi pangan masyarakat. Penelitian berikutnya juga disarankan menambahkan analisis kandungan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi sehingga dapat diketahui tingkat kecukupan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral keluarga. Dengan adanya analisis tersebut, hasil penelitian akan menjadi lebih lengkap dan dapat digunakan untuk menilai kualitas konsumsi pangan keluarga secara lebih rinci.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah kami lakukan, dapat kami simpulkan bahwa konsumsi pangan rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendapatan, ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, serta faktor sosial budaya. Kondisi ketahanan pangan yang baik akan sangat mempengaruhi terhadap terpenuhinya kebutuhan gizi masyarakat dan kualitas kesehatan rumah tangga. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala dalam pemenuhan konsumsi pangan yang beragam dan bergizi seimbang sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola konsumsi pangan yang sehat. Penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa peningkatan ketahanan pangan rumah tangga dapat mendukung terciptanya kualitas hidup masyarakat yang lebih baik.

## **Daftar Pustaka**

- [1] D. Handoko, "Decision Support System for Scholarship Using Simple Additive Weighting (SAW)," Universitas Jenderal Soedirman, 2023.

- [2] E. A. Shams and A. Rizaner, "A novel support vector machine based intrusion detection system for mobile ad hoc networks," *Wirel. Networks*, vol. 24, no. 5, pp. 1821–1829, 2018, doi: 10.1007/s11276-016-1439-0.
- [3] J. Ahmad, A. ul Hasan, T. Naqvi, and T. Mubeen, "A Review on Software Testing and Its Methodology," *Manag. J. Softw. Eng.*, vol. 13, no. 1, pp. 32–38, 2019, doi: 10.26634/jse.13.3.15515.
- [4] M. Sridevi, S. Aishwarya, A. Nidheesha, and D. Bokadia, *Anomaly Detection by Using CFS Subset and Neural Network with WEKA Tools*. Springer Singapore.
- [5] S. Aljawarneh, M. Aldwairi, and M. B. Yassein, "Anomaly-based intrusion detection system through feature selection analysis and building hybrid efficient model," *J. Comput. Sci.*, vol. 25, no. 1, pp. 152–160, 2018, doi: 10.1016/j.jocs.2017.03.006.
- [6] Y. Guo, S. Han, Y. Li, C. Zhang, and Y. Bai, "K-Nearest Neighbor combined with guided filter for hyperspectral image classification," in *International Conference On Identification, Information and Knowledge in the Internet of Things*, 2018, pp. 159–165.
- [7] Y. I. Kurniawan, A. Rahmawati, N. Chasanah, and A. Hanifa, "Application for determining the modality preference of student learning," in *Journal of Physics: Conference Series*, 2019, vol. 1367, no. 1, pp. 1–11, doi: 10.1088/1742-6596/1367/1/012011.
- [8] Y. I. Kurniawan, E. Soviana, and I. Yuliana, "Merging Pearson Correlation and TAN-ELR algorithm in recommender system," in *AIP Conference Proceedings*, 2018, vol. 1977, doi: 10.1063/1.5042998.