



## ANALISIS PENGELOLAAN PERSEDIAAN BAHAN PANGAN RUMAH TANGGA MENGGUNAKAN METODE FOOD INVENTORY PADA IBU RUMAH TANGGA

Bianca Poetry Sihaloho<sup>1</sup>, Wan Yuna Tuharika<sup>2</sup>, Arini Intan Sari Br Ginting<sup>3</sup>, Nazla Annisa Nasution<sup>4</sup>, Laila Ayunda<sup>5</sup>, Nida Malihah Syakura<sup>6</sup>

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

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

### Abstract

Maintaining family food security and controlling household expenses are crucial for managing household food stocks. To meet family nutritional needs, housewives are responsible for planning, coordinating, and managing food availability. The purpose of this study was to examine how housewives manage their food stocks. Over seven days, the study was conducted through interviews and direct observations using a qualitative descriptive approach. Data collected included food consumption patterns, food availability, daily food expenditure, and household financial management strategies to meet family food needs. The results showed that using a food inventory technique helped housewives maintain food availability, control food expenditure, and reduce waste. One week, households spent Rp. 246,000 on food, with the highest expenditure on Saturday and the lowest on Thursday. Vegetable consumption was moderate, with fish and instant noodles being the main foods. Food management was usually carried out by housewives by checking available stocks before shopping and then adjusting their daily menus based on what was available. This study found that a food inventory technique can help manage household food stocks more efficiently and help families remain financially healthy and food secure.

**Keywords:** Food inventory, household food management, food expenditure, housewife, household food security

### Abstrak

Menjaga ketahanan pangan keluarga dan mengontrol pengeluaran rumah tangga sangat penting untuk mengelola stok makanan rumah tangga. Untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, ibu rumah tangga bertanggung jawab untuk merencanakan, mengoordinasikan, dan mengelola ketersediaan bahan pangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana ibu rumah tangga mengelola stok makanan mereka. Selama tujuh hari, penelitian ini dilakukan melalui wawancara dan observasi langsung menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data yang dikumpulkan meliputi pola konsumsi makanan, ketersediaan bahan makanan, pengeluaran makanan setiap hari, dan strategi pengelolaan keuangan rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan makanan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode food inventory membantu ibu rumah tangga menjaga ketersediaan bahan pangan, mengontrol pengeluaran bahan pangan, dan mengurangi pemborosan. Satu minggu menghabiskan Rp. 246.000 untuk makanan rumah tangga, dengan pengeluaran tertinggi pada hari Sabtu dan terendah pada hari Kamis. Konsumsi sayuran sedang, dengan ikan dan mi instan menjadi makanan utama. Pengelolaan

bahan pangan biasanya dilakukan oleh ibu rumah tangga dengan memeriksa stok yang tersedia sebelum berbelanja, dan kemudian menyesuaikan menu harian mereka berdasarkan apa yang tersedia. Studi ini menemukan bahwa metode food inventory dapat membantu mengelola stok makanan rumah tangga secara lebih efisien dan membantu keluarga tetap sehat secara finansial dan tahan pangan.

**Kata kunci:** Food inventory, pengelolaan bahan pangan, pengeluaran pangan, ibu rumah tangga, ketahanan pangan keluarga

## Pendahuluan

Salah satu bagian penting dalam menjaga ketahanan pangan keluarga adalah menjaga ketersediaan bahan pangan rumah tangga. Memiliki pasokan makanan yang cukup dan teratur dapat mengurangi pemborosan makanan sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi keluarga. Pemenuhan kebutuhan pangan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang juga berperan dalam menjaga kesehatan setiap anggota keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Ibu rumah tangga memiliki peran utama dalam merencanakan pembelian, penyimpanan, pengolahan, dan pengawasan stok makanan di rumah. Pengelolaan yang buruk sering menyebabkan bahan makanan rusak dengan cepat, pengeluaran rumah tangga meningkat, serta mengganggu keseimbangan konsumsi makanan keluarga (Putri & Rahmawati, 2022). Akibatnya, diperlukan sarana yang dapat membantu ibu rumah tangga menjaga dan mengelola persediaan bahan pangan secara efisien.

Salah satu cara untuk mencatat dan memantau ketersediaan bahan makanan di rumah tangga adalah dengan menggunakan metode food inventory. Metode ini dilakukan dengan menghitung jumlah bahan pangan yang tersedia, jumlah yang digunakan, serta frekuensi pembelian dalam jangka waktu tertentu (Kurniawati, 2023). Pengelolaan stok pangan rumah tangga yang baik dapat membantu keluarga mempertahankan ketersediaan pangan, menghemat pengeluaran, serta mengurangi risiko pemborosan makanan (Badan Pangan Nasional, 2022). Pengawasan stok makanan juga dapat membantu ibu rumah tangga menentukan bahan pangan yang perlu diprioritaskan sesuai dengan kondisi ekonomi rumah tangga (Lestari & Sari, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola konsumsi dan kondisi ekonomi keluarga memiliki keterkaitan dengan pengelolaan bahan pangan rumah tangga. Keluarga yang melakukan pencatatan dan pengaturan konsumsi makanan cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih teratur serta mampu mengurangi pengeluaran yang tidak diperlukan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Selain itu, pengelolaan persediaan bahan makanan yang baik dapat mendukung ketahanan pangan keluarga melalui perencanaan penggunaan bahan pangan secara efektif (Putri & Rahmawati, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa perencanaan menu dan pencatatan stok bahan makanan dapat membantu rumah tangga memanfaatkan bahan pangan secara optimal sehingga mengurangi kemungkinan kekurangan bahan makanan sebelum waktu belanja berikutnya (Manurung & Simanjuntak, 2023).

Pengelolaan persediaan pangan tidak hanya berkaitan dengan aspek konsumsi, tetapi juga berhubungan dengan pengaturan keuangan keluarga. Kebutuhan pangan harus disesuaikan dengan pendapatan rumah tangga karena pengeluaran makanan menjadi salah satu komponen pengeluaran rutin terbesar (Handayani & Fitriani, 2021). Untuk menghemat pengeluaran, beberapa ibu rumah tangga menerapkan strategi seperti pembelian bahan pangan secara berkala, pencatatan pengeluaran harian, serta pengolahan bahan makanan yang tersedia menjadi berbagai jenis menu (Amalia &

Hasanah, 2021). Namun, sebagian rumah tangga masih belum melakukan pengelolaan persediaan makanan secara terstruktur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan pembelian bahan pangan berlebihan, peningkatan biaya rumah tangga, atau terjadinya pembuangan makanan yang masih layak konsumsi (Siregar & Lubis, 2021).

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas ketahanan pangan keluarga dan pola konsumsi rumah tangga, sedangkan penelitian mengenai penggunaan metode food inventory secara langsung pada ibu rumah tangga masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada jumlah konsumsi makanan tanpa melihat proses pencatatan dan pemantauan persediaan bahan pangan secara harian (Harahap, 2020). Selain itu, kajian mengenai hubungan antara pencatatan persediaan makanan dan pengaturan keuangan rumah tangga, terutama pada rumah tangga sederhana, masih perlu dikembangkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai ibu rumah tangga selama satu minggu mengenai cara menghitung ketersediaan bahan pangan, mencatat stok bahan pangan yang masuk dan keluar, serta cara mengolah bahan pangan yang tersedia untuk mendukung pengaturan keuangan rumah tangga. Fokus utama penelitian ini adalah penerapan metode food inventory sebagai alat untuk menjaga ketersediaan stok makanan rumah tangga. Metode ini dikaitkan dengan manajemen ekonomi keluarga yang sederhana, praktis, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawati, 2023; Lestari & Sari, 2022).

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengelolaan persediaan bahan pangan rumah tangga menggunakan metode food inventory pada ibu rumah tangga. Penelitian dilakukan selama satu minggu dengan mengamati proses pencatatan, perhitungan, dan pemantauan bahan makanan yang tersedia di rumah. Subjek penelitian dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria ibu rumah tangga yang bertanggung jawab dalam mengelola kebutuhan pangan keluarga, aktif melakukan pembelian bahan makanan, serta mengatur penggunaan pangan sehari-hari. Data diperoleh melalui observasi sederhana dan wawancara langsung terkait jenis bahan pangan yang tersedia, jumlah pembelian dan penggunaan, frekuensi pembelian, metode pengawasan stok, pengolahan bahan makanan agar tidak terbuang, pengaturan pengeluaran pangan, serta hambatan dalam pengelolaan persediaan makanan.

Selama penelitian berlangsung, seluruh bahan makanan yang tersedia dicatat meliputi jenis bahan pangan, jumlah persediaan awal, jumlah penggunaan harian, dan sisa bahan makanan pada akhir minggu. Data tersebut digunakan untuk mengetahui rata-rata penggunaan bahan pangan per hari, pola konsumsi keluarga, serta pengelolaan pengeluaran kebutuhan makanan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tabel pencatatan stok makanan dan lembar wawancara. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data dalam bentuk uraian naratif dan tabel, serta penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi dan wawancara mengenai penerapan metode food inventory dalam pengelolaan persediaan bahan pangan rumah tangga.

## Hasil

### 1. Pengeluaran Harian Rumah Tangga

Berdasarkan hasil wawancara dan pencatatan pengeluaran rumah tangga selama satu minggu, diketahui bahwa pengeluaran kebutuhan pangan setiap hari berubah,

dipengaruhi oleh jenis makanan yang dibeli, jumlah anggota keluarga, dan jumlah makanan yang dibutuhkan setiap hari. Tabel 1 menunjukkan data rata-rata pengeluaran per hari.

*Tabel 1. Rata-Rata Pengeluaran Perhari*

Hari	Pengeluaran
Senin	Rp. 41.000
Selasa	Rp. 49.000
Rabu	Rp. 16.000
Kamis	Rp. 10.500
Jumat	Rp. 27.500
Sabtu	Rp. 69.000
Minggu	Rp. 33.000
Total	Rp. 246.000

Tabel 1 menunjukkan bahwa total pengeluaran rumah tangga untuk bahan pangan sebesar Rp. 246.000 selama satu minggu, dengan pengeluaran tertinggi pada hari Sabtu sebesar Rp. 69.000 dan pengeluaran terendah pada hari Kamis sebesar Rp. 10.500. Pengeluaran yang tinggi pada hari tertentu dipengaruhi oleh pembelian bahan makanan dalam jumlah lebih besar untuk persediaan untuk hari-hari berikutnya. Di sisi lain, pengeluaran yang rendah menunjukkan bahwa sebagian bahan makanan masih tersedia, sehingga tidak perlu pembelanjaan dalam jumlah besar.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung menghemat uang dengan membeli makanan yang sudah ada di rumah sebelum membeli yang baru. Selain itu, pembelian makanan disesuaikan dengan kebutuhan utama keluarga dan kondisi keuangan harian dan mingguan.

## 2. Persediaan dan Penggunaan Bahan Makanan

Selama tujuh hari, metode inventarisasi bahan makanan digunakan untuk mencatat persediaan bahan makanan. Jenis bahan makanan, jumlah penggunaan selama satu minggu, dan penggunaan rata-rata per hari dicatat. Hasil pencatatan tersebut ditunjukkan pada Tabel 2.

*Tabel 2. Rata-Rata Bahan Makanan Sehari-hari*

Bahan Makanan	Total 7 Hari	Rata-Rata
Telur	540 gr	77,1 gr
Indomie	1400 gr	200 gr
Ikan (Dencis, Tongkol, Teri)	1580 gr	225,7 gr
Terong Ungu	75 gr	10,7 gr
Bayam	330 gr	47,1 gr
Tempe	525 gr	75 gr
Sawi Hijau	600 gr	85,7 gr
Udang	60 gr	8,5 gr
Ayam	390 gr	55,7 gr
Kacang Panjang	300 gr	42,8 gr
Kangkung	400 gr	57,1 gr
Nasi	600 gr	85,7 gr
Lontong	900 gr	128,5 gr

Tabel 2 menunjukkan bahwa ikan, dengan konsumsi total 1580 gram dan rata-rata 225,7 gram per hari, merupakan makanan sumber protein yang paling banyak dikonsumsi rumah tangga selama satu minggu. Selain itu, konsumsi mi instan juga cukup tinggi, dengan 1400 gram dikonsumsi selama tujuh hari. Hal ini menunjukkan bahwa makanan sumber protein dan makanan praktis menjadi makanan yang paling banyak dikonsumsi.

Variasi konsumsi makanan nabati di rumah tangga dibawa oleh penggunaan sayuran seperti bayam, kangkung, sawi hijau, dan kacang panjang. Namun dibandingkan dengan bahan makanan lainnya, penggunaan udang dan terong ungu dianggap rendah. Kebutuhan keluarga, harga bahan makanan, dan kemudahan pemrosesan mempengaruhi pemilihan bahan pangan, menurut data. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa ibu rumah tangga secara sederhana memeriksa stok bahan makanan di dapur sebelum membeli sesuatu dan menyusun menu berdasarkan apa yang tersedia. Strategi ini digunakan selama satu minggu untuk mengurangi pemborosan makanan dan menjaga pengeluaran rumah tangga tetap stabil.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode food inventory membantu ibu rumah tangga mengelola stok makanan mereka secara lebih teratur dan efisien. Pencatatan bahan makanan selama tujuh hari memberikan gambaran tentang jumlah bahan makanan yang digunakan, pola konsumsi keluarga, dan jumlah uang yang dihabiskan rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari. Dengan cara ini, ibu rumah tangga dapat mengetahui bahan makanan apa yang masih tersedia, mengalokasikan apa yang akan dibeli berikutnya, dan menyatukan penggunaan bahan makanan agar tidak terbuang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rumah tangga menghabiskan Rp. 246.000 setiap minggu untuk kebutuhan pangan, dengan pengeluaran yang berbeda setiap hari. Pada hari Sabtu, ada pengeluaran tertinggi sebesar Rp. 69.000 karena ada pembelian lebih banyak bahan makanan untuk stok untuk hari-hari berikutnya. Pada hari Kamis, pengeluaran terendah sebesar Rp. 10.500, karena sebagian bahan makanan masih ada dan dapat digunakan kembali. Perbedaan pengeluaran tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengeluaran harian rumah tangga dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan. Rumah tangga dapat mengurangi pembelian yang tidak diperlukan dengan mengelola stok makanan yang baik, yang berarti mereka dapat lebih mengontrol pengeluaran mereka.

Hasil food inventory menunjukkan bahwa ikan adalah bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi, dengan penggunaan total 1580 gram selama tujuh hari, menunjukkan bahwa keluarga lebih suka makan protein hewani setiap hari. Selain itu, banyaknya mi instan menunjukkan bahwa makanan praktis masih menjadi pilihan untuk memenuhi kebutuhan keluarga karena mudah diolah dan harganya relatif murah. Rumah tangga terus mengonsumsi sayuran seperti bayam, kangkung, sawi hijau, dan kacang panjang untuk melengkapi kebutuhan nutrisi mereka. Hal ini terjadi meskipun konsumsi sayuran ini lebih rendah dibandingkan bahan makanan utama lainnya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu rumah tangga menggunakan berbagai pendekatan untuk mengelola stok makanan mereka, seperti menggunakan apa yang masih tersedia sebelum membeli yang baru, membuat menu berdasarkan stok makanan di rumah, dan menyesuaikan pembelian makanan dengan keadaan keuangan keluarga. Strategi ini membantu menjaga pengeluaran rumah tangga tetap stabil dan mengurangi pemborosan makanan. Rumah tangga telah menemukan bahwa pengelolaan bahan pangan yang dilakukan secara sederhana melalui pencatatan dan pemantauan stok membantu menjaga ketersediaan makanan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menemukan bahwa mencatat stok makanan rumah tangga dapat membantu keluarga mengontrol pola makan dan pengeluaran mereka dengan lebih baik. Rumah tangga dapat mengurangi pembelian barang yang tidak diperlukan dengan mengelola stok bahan

pangan yang baik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kemampuan keluarga untuk mengatur keuangan terkait dengan mengelola makanan rumah tangga. Penggunaan strategi food inventory membantu ibu rumah tangga memadukan penggunaan makanan sesuai dengan kebutuhan harian, sehingga pengeluaran rumah tangga lebih terarah dan efisien.

Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa banyak rumah tangga yang mengonsumsi mi instan. Sebagai perbandingan dengan beberapa penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa rumah tangga lebih banyak mengonsumsi makanan segar daripada makanan instan, temuan ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi, praktis, dan kemudahan pengolahan masih menjadi pertimbangan utama saat memilih bahan pangan. Tingkat pendapatan keluarga, aktivitas sehari-hari, dan kebiasaan konsumsi masyarakat dapat mempengaruhi perbedaan ini.

Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan food inventory dapat digunakan sebagai cara mudah untuk membantu ibu rumah tangga mengelola stok makanan mereka secara lebih efisien dan teratur. Rumah tangga dapat mengetahui pola konsumsi mereka, mencatat kebutuhan mereka, dan mengontrol pengeluaran mereka secara lebih baik dengan mencatat stok bahan makanan. Selain itu, pengelolaan persediaan bahan makanan yang baik dapat membantu keluarga mempertahankan ketahanan pangan mereka dengan mengurangi pemborosan bahan makanan dan meningkatkan efisiensi penggunaan bahan makanan setiap hari.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti jumlah responden yang terbatas dan waktu penelitian yang hanya satu minggu. Selain itu, karena data yang dikumpulkan melalui wawancara dan pencatatan sederhana, masih mungkin ada ketidaksesuaian antara apa yang dikatakan responden tentang keadaan sebenarnya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dapat memberikan gambaran yang akurat tentang kondisi rumah tangga secara keseluruhan.

## Simpulan

Hasil penelitian mengenai pengelolaan persediaan bahan pangan rumah tangga menggunakan metode food inventory menunjukkan bahwa ibu rumah tangga memainkan peran penting dalam menjaga ketersediaan bahan pangan keluarga dengan mencatat, memantau, dan mengatur penggunaan bahan makanan setiap hari. Metode food inventory membantu mengetahui jumlah bahan makanan yang tersedia, frekuensi penggunaan, dan biaya yang dikeluarkan rumah tangga untuk bahan makanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan pangan rumah tangga mencapai Rp. 246.000 setiap minggu, dengan pengeluaran tertinggi pada hari Sabtu dan terendah pada hari Kamis. Kebutuhan konsumsi keluarga, ketersediaan bahan makanan di rumah, dan jumlah bahan makanan yang dibeli mempengaruhi perbedaan pengeluaran. Selain itu, ikan dan mi instan adalah makanan yang paling banyak dikonsumsi, sedangkan penggunaan beberapa jenis sayuran dan makanan lainnya lebih sedikit.

Untuk mengurangi pemborosan bahan makanan dan menjaga kestabilan keuangan rumah tangga, metode stok makanan juga membantu ibu rumah tangga mengatur pengeluaran mereka dengan memanfaatkan bahan makanan yang masih tersedia sebelum membeli barang baru. Pemantauan persediaan makanan secara teratur telah terbukti dapat membantu manajemen konsumsi keluarga menjadi lebih terarah dan efektif. Penelitian ini tidak memiliki banyak responden dan hanya berlangsung selama satu minggu, sehingga hasilnya tidak dapat menggambarkan kondisi seluruh rumah tangga. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan lebih banyak

responden dan melakukan penelitian dengan waktu penelitian yang lebih lama untuk mengetahui lebih banyak tentang manajemen stok makanan rumah tangga.

## Daftar Pustaka

- [1] Amalia, F., & Hasanah, R. (2021). Strategi ibu rumah tangga dalam mengurangi pemborosan makanan. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 10(1), 15–24.
- [2] Badan Pangan Nasional. (2022). *Ketahanan pangan rumah tangga di Indonesia*. Jakarta: Badan Pangan Nasional.
- [3] Handayani, S., & Fitriani, R. (2021). Analisis pengeluaran pangan rumah tangga terhadap pola konsumsi keluarga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 101–109.
- [4] Harahap, D. (2020). Analisis konsumsi pangan dan pengeluaran rumah tangga di perkotaan. *Jurnal Agribisnis Indonesia*, 9(2), 133–141.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [6] Kurniawati, R. (2023). Penerapan metode food inventory pada pengelolaan bahan pangan rumah tangga. *Jurnal Tata Boga dan Gizi*, 4(1), 66–74.
- [7] Lestari, T., & Sari, A. P. (2022). Hubungan pengelolaan keuangan rumah tangga dengan pemenuhan kebutuhan pangan keluarga. *Jurnal Ekonomi Keluarga*, 7(2), 88–97.
- [8] Manurung, E. S., & Simanjuntak, P. (2023). Pengaruh perencanaan menu terhadap efisiensi pengeluaran pangan keluarga. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga*, 3(2), 54–62.
- [9] Putri, N. A., & Rahmawati, D. (2022). Pengelolaan persediaan bahan makanan rumah tangga dalam mendukung ketahanan pangan keluarga. *Jurnal Pangan Indonesia*, 6(1), 45–53.
- [10] Siregar, Y., & Lubis, M. (2021). Perilaku konsumsi pangan rumah tangga pada masa ekonomi tidak stabil. *Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian*, 8(3), 120–128.