



ANALISIS KEBIASAAN KONSUMSI PANGAN RUMAH TANGGA MENGGUNAKAN METODE FOOD LIST

Zalfa Varisca Absri Saragih¹, Arihta Nola Karina Angkat², Adzkiya Putri Khairiah³, Anggyta Sabrina⁴, Putri Aprilia Nasution⁵, Chelsi Ira Dinawati Simanullang⁶, Vebby Cicquta Elisa Br.Sitepu⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia
Korespondensi: zalfa.varisca@gmail.com

Abstract

Food is a basic human necessity that plays an important role in meeting nutritional needs and maintaining health and quality of life. This study aimed to analyze household food consumption patterns using the Food List method. The research was conducted over a period of seven days in a household consisting of four family members. Data were collected through direct interviews by recording the types of food consumed, the amount of consumption, and the expenditure incurred for each food item. The results showed that household food consumption was dominated by staple foods, particularly rice, animal-based side dishes, vegetables, and fruits. The total food consumption during the observation period reached 18,635 grams, with an average household consumption of 2,662 grams per day and an average per capita consumption of 665.5 grams per day. The total food expenditure over the seven-day period amounted to IDR 1,111,000, with an average daily expenditure of IDR 158,714. The findings indicate that household food consumption patterns are influenced by family eating habits, income levels, and overall household economic conditions. Therefore, the Food List method can be utilized as a simple and systematic approach to describe household food consumption patterns and food expenditures.

Keywords: food consumption, Food List method, household, consumption patterns, food expenditure.

Abstrak

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi serta menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi pangan rumah tangga menggunakan metode Food List. Penelitian dilakukan selama tujuh hari pada satu rumah tangga yang terdiri atas empat anggota keluarga. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan mencatat jenis pangan yang dikonsumsi, jumlah konsumsi, dan biaya yang dikeluarkan untuk setiap jenis pangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pangan rumah tangga didominasi oleh kelompok pangan pokok berupa nasi, lauk hewani, sayuran, dan buah-buahan. Total konsumsi pangan selama periode pengamatan mencapai 18.635 gram dengan rata-rata konsumsi keluarga sebesar 2.662 gram per hari dan rata-rata konsumsi per kapita sebesar 665,5 gram per hari. Total pengeluaran untuk konsumsi pangan selama tujuh hari sebesar Rp1.111.000, dengan rata-rata pengeluaran sebesar Rp158.714 per hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga dipengaruhi oleh kebiasaan

makan keluarga, tingkat pendapatan, serta kondisi ekonomi rumah tangga. Dengan demikian, metode Food List dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk menggambarkan pola konsumsi pangan dan pengeluaran pangan rumah tangga secara sederhana dan sistematis.

Kata kunci: konsumsi pangan, metode food list, rumah tangga, pola konsumsi, pengeluaran pangan.

Pendahuluan

Pangan merupakan kebutuhan dasar utama yang dibutuhkan setiap manusia untuk mempertahankan hidup dan menjaga kesehatan tubuh. Konsumsi pangan yang baik dan seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi bagi setiap anggota keluarga. Kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga juga dapat menggambarkan kondisi sosial ekonomi dan pola hidup. Oleh karena itu, survei konsumsi pangan perlu dilakukan untuk mengetahui jenis makanan yang sering dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Fariadi et al., 2022) survei konsumsi pangan dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan individu maupun rumah tangga sebagai dasar dalam penilaian status gizi masyarakat.

Saat ini pola konsumsi masyarakat mulai mengalami perubahann. Bayak masyarakat lebih memilih makanan yang praktis dan mudah diperoleh, seperti makanan cepat saji dan makanan instan. Disisi lain, konsumsi sayur dan buah pada sebagian masyarakat tergolong rendah. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas asupan gizi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Fayasari (2020) menyatakan bahwa pola konsumsi pangan yang kurang beragam dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tubuh tidak terpenuhi secara optimal. Selain itu, faktor ekonomi juga memengaruhi jenis pangan yang dikonsumsi oleh rumah tangga.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga mempengaruhi jenis pangan yang dikonsumsi rumah tangga. Penelitian Machfud & Martianto (2023) menunjukkan bahwa rumah tangga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang beragam. Penelitian terkait konsumsi pangan rumah tangga juga lebih banyak menggunakan metode food recall dan food frequency questionnaire. Sementara itu, penelitian mengenai kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga menggunakan metode food list masih belum banyak dilakukan, khususnya dilingkungan masyarakat sekitar lokasi penelitian.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga di Jalan Toba Nauli No.29, Sumatera Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis pangan yang paling sering dikonsumsi serta menggambarkan pola konsumsi pangan rumah tangga responden. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan metode Food List melalui wawancara langsung dengan responden rumah tangga di lokasi penelitian

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan di Jalan Toba Nauli No. 29, Sumatera Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga menggunakan metode FoodList. Penelitian dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada rumah tangga yang terdiri dari 4 orang. Responden dipilih berdasarkan kesediaan untuk diwawancarai dan mampu memberikan informasi mengenai kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan menggunakan formulir Food List. Formulir tersebut berisi daftar bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi, jumlah keluarga yang makan, berat bahan makanan, ukuran rumah tangga (URT), dan harga makanan sehari-hari. Wawancara dilakukan untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi, serta kebiasaan makanan rumah dalam tangga responden. Menurut Yunita (2023) metode Food List digunakan untuk mencatat jenis bahan pangan yang dikonsumsi rumah tangga dalam periode tertentu. Langkah-langkah metode food list yaitu: mencatat stok awal bahan makanan, mencatat konsumsi pangan setiap hari, mencatat bahan makanan yang diperoleh selama survei, menghitung total konsumsi pangan keluarga.

Hasil

Tabel 1.1 Hari: Selasa, 5 Mei 2026

No	Jenis Makanan/Minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga yang makan
		Berat	URT	Asal	Harga (Rp)	
1.	Nasi	500 g	2,5 porsi sgd	Dimasak	Rp. 25.000	4
2.	Gandum	150 g	10 sdm	Dibeli	Rp.12.000	2
3.	Mie bihun	100 g	1 piring	Dibeli	Rp.10.000	1
4.	Susu	400 ml	2 gls	Dibeli	Rp.16.000	2
5.	Buah pepaya	400 g	4 ptg	Dibeli	Rp.12.000	4
6.	Telur rebus	220 g	4 butir	Dimasak	Rp.8.000	4
7.	Tumis kangkung	200 g	1 mgk bsr	Dimasak	Rp.2.000	4
8.	Tumis brokoli	100 g	1 mgk kcl	Dimasak	Rp.5.000	4
9.	Tumis sayur putih/sawi	200 g	1 mgk bsr	Dimasak	Rp.5.000	4
10.	Kerupuk udang	50 g	10 biji	Dimasak	Rp.2.000	4
Jumlah		2.230			RP.97.000	

Tabel 1.2 Hari: Rabu, 6 Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga yang makan
		Berat	URT	Asal	Harga (RP)	
1.	Gandum	60 gr	4 sdm	dimasak	Rp.12.000	2
2.	Susu	400 gr	2 gelas	dibeli	Rp.16.000	2
3.	Telur rebus	240 gr	4 butir	dimasak	Rp.8.000	4
4.	Mie tiaw	400 gr	2 porsi	dibeli	Rp.20.000	2
5.	Tumis kangkung	200 gr	1 mangkok	dimasak	Rp.5.000	4
6.	Tumis brokoli	200 gr	1 mangkok	dimasak	Rp.5.000	4
7.	Nasi	500 gr	2,5 piring	dimasak	Rp.30.000	4
8.	Sayur putih/sawi	200 gr	1 mangkok	dimasak	Rp.5.000	4
Jumlah		2.500			Rp.101.000	

Tabel 1.3 Hari: Kamis, 7 Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga
		Berat	URT	Asal	Harga (RP)	
1.	Nasi putih	800 gram	1 porsi sedang	Pasar	Rp.15.000	4
2.	Gandum/oatmeal	80 gram	2 mangkuk kecil	Supermarket	Rp.8.000	2
3.	Telur rebus	100 gram	2 butir	Pasar	Rp.6.000	2
4.	Mie bihun goreng	200 gram	2 piring	Pasar	Rp.10.000	2
5.	Bayam rebus	60 gram	4 sendok sayur	Pasar	Rp.4.000	4
6.	Ikan kembung goreng	240 gram	4 ekor sedang	Pasar	Rp.20.000	4
7.	Papaya	400 gram	4 potong	Pasar	Rp.8.000	4
8.	Susu sapi	800 gram	4 gelas	Supermarket	Rp.18.000	4
Jumlah		2.680			Rp.73.000	

Tabel 1.4 Hari: Jumat 8, Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga
		Berat	URT	Asal	Harga (RP)	
1.	Gandum	60 gr	4 sdm	Dimasak	Rp.12.000	2
2.	Susu sapi	400 gr	2 gelas	Dibeli	Rp.101.000	2
3.	Nasi	400 gr	2 piring	Dimasak	Rp.25.000	4
5.	Daun ubi rambat	200 gr	1 mangkok	Dimasak	Rp.10.000	4
6.	Tahu goreng kecap	200 gr	8 ptg sdg	Dimasak	Rp.10.000	4
7.	Nasi goreng Ayam	800 gr	4 porsi sdg	Dibeli	Rp.48.000	4
8.	Daun ubi	200 gr	1 mangkok	Dimasak	Rp.10.000	4
10.	Mangga	350 gr	1 bh besar	Dibeli	Rp.15.000	4
Jumlah		3.010			Rp.231.000	

Tabel 1.5 Hari: Sabtu, 9 Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga
		Berat	URT	Asal	Harga (RP)	
1.	Gandum	50 gr	2 lbr roti	dibeli	Rp.6.000,-	2
2.	susu	200 ml	1 gelas	dibeli	Rp.5.000,-	2
3.	Mie balap	200 gr	1 porsi	dimasak	Rp.12.000,-	2
4.	Nasi putih	500 gr	2½ gelas	dimasak	Rp.20.000,-	4
5.	Sayur kangkung	240 gr	1 mangkok	dimasak	Rp.8.000,-	4
6.	Ikan teri sambal kentang	200 gr	1 porsi	dimasak	Rp.15.000,-	4
7.	Sayur kaelan	240 gr	1 mangkok	dibeli	Rp.10.000,-	4
8.	Ikan teri sambal	200 gr	1 porsi	dimasak	Rp.12.000	4
9.	Buah mangga	200 gr	1 buah	dibeli	Rp.8.000	4
10.	Buah nanas	200 gr	1 ptg	dibeli	Rp.7.000	4
Jumlah		2.230			Rp.103.000	

Tabel 1.6 Hari: Minggu, 10 Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Berat	URT	Asal	Harga (Rp)	Jumlah anggota keluarga
1.	Gandum	60 gr	4 sdm	Dimasak	Rp.12.000	2
2.	Susu sapi	400 gr	2 gelas	Dibeli	Rp.101.000	2
3.	Nasi	400 gr	2 piring	Dimasak	Rp.25.000	4
5.	Pop mie pedas	75 gr	1 mangkok	Dimasak	Rp.10.000	1
6.	Ikan dencis	400 gr	8 ptg sdg	Dimasak	Rp.20.000	4
7.	Sayur pueleng	200 gr	4 porsi sdg	Dibeli	Rp.17.000	4
8.	Daging babi	400 gr	4 mangkok	Dimasak	Rp.52.000	4
9.	Jus buah naga & nenas	1000 ml	4 gelas	Dimasak	Rp.35.000	4
10.	Pisang	400 gr	4 buah	Dibeli	Rp.15.000	4
11.	Sup ayam	600 gr	4 mangkok	Dimasak	Rp.55.000	4
12.	Lappet	100 gr	3 buah	Dibeli	Rp.10.000	2
13.	Asam manis ikan	500 gr	1 piring bsr	Dimasak	Rp.65.000	4
Jumlah		4.335			Rp.417.000	

Tabel 1.7 Hari: Senin, 11 Mei 2026

No	Jenis makanan/minuman	Bahan makanan				Jumlah anggota keluarga
		Berat	URT	Asal	Harga (Rp)	
1.	Nasi	500 gr	2 ½ gls	dimasak	Rp.20.000,-	2
2.	Mie tiaw	200 gr	2 prg	dimasak	Rp.15.000,-	2
3.	Daging ayam	240 gr	8 ptg sdg	dimasak	Rp.20.000,-	4
4.	Sayur putih	240 gr	8 sdm	dimasak	Rp.10.000,-	4
5.	Telur ayam	240 gr	4 btr	dimasak	Rp.10.000,-	4
6.	Buah pisang	200 gr	4 bh	dibeli	Rp.8.000,-	4
7.	Roti roma	30 gr	2 bh	dibeli	Rp.6.000,-	2
Jumlah		1.650			Rp.89.000	

Tabel 1.8 Rekapitulasi Total Konsumsi Pangan Rumah Tangga Selama 7 Hari

No	Hari	Total Konsumsi (gr)	Total Biaya (Rp)
1.	Selasa	2.230 gr	Rp. 97.000
2.	Rabu	2.500 gr	Rp.101.000
3.	Kamis	2.680 gr	Rp.73.000
4.	Jumat	3.010gr	Rp.231.000
5.	Sabtu	2.230 gr	Rp.103.000
6.	Minggu	4.335 gr	Rp.417.000
7.	Senin	1.650 gr	Rp.89.000
Total		18.635 gr	Rp.1.111.000
Rata-rata/hari		2.662 gr	Rp.158.571

Berdasarkan tabel rekapitulasi konsumsi pangan rumah tangga selama 7 hari, diperoleh total konsumsi pangan sebesar 18.635 gram dengan rata-rata konsumsi keluarga sebesar 2.662 gram perhari. Total biaya konsumsi pangan selama 7 hari sebesar Rp.1.111.000 dengan rata-rata biaya konsumsi sebesar Rp.158.571 per hari. Konsumsi pangan tertinggi terjadi pada hari minggu yaitu sebesar 4.335 gram, sedangkan konsumsi rendah terjadi pada hari senin sebesar 1.650 gram.



Gambar 1.1 Dokumentasi wawancara



Gambar 1.2 Dokumentasi Foto bersama

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode Food List, diketahui bahwa konsumsi pangan rumah tangga nasi sebagai makanan pokok. Hampir setiap hari anggota keluarga mengkonsumsi 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

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode Food List, diketahui bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga masih didominasi oleh nasi sebagai makanan pokok utama. Konsumsi lauk hewani seperti ikan, ayam, dan telur tergolong cukup baik sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan protein keluarga. Selain itu, konsumsi sayuran dan buah-buahan juga sudah cukup beragam karena hampir setiap hari keluarga mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa total konsumsi pangan rumah tangga selama 7 hari sebesar 18.635 gram dengan rata-rata konsumsi keluarga sebesar 2.662 gram per hari dan rata-rata konsumsi kapita sebesar 665,5 gram per hari. Total biaya konsumsi pangan selama 7 hari sebesar Rp. 1.111.000 dengan rata-rata biaya konsumsi keluarga sebesar Rp. 158.714 per hari. Konsumsi pangan tertinggi terjadi pada hari Minggu, sedangkan konsumsi terendah terjadi pada hari Senin.

Daftar Pustaka

- [1] Afriza, R & Puteri, H. S. (2025). Survei Konsumsi Pangan. Nuansa Fajar Cemerlang. Fariadi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. M. A., Lusiana, S. A., Alfiah. E., Doloksaribu, L. A.,
- [2] Yudianto, A. E., Sinaga, T. R. (2022). Survei Konsumsi Gizi. Yayasan Kita Menulis.
- [3] Fayasari, A. (2020). Penilaian Konsumsi Pangan. Kun Fayakun.
- [4] Machfud, E. F & Martianto, D. (2023). Optimalisasi Konsumsi Pangan Pada Rumah Tangga Berpendapatan Rendah Di Dki Jakarta. Jurnal Gizi Dietetik, 2(1)37-44.
- [5] Negara, M. I., Drajat, D., Rizqi, A. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Status Gizi Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Siswi Jurusan Dkv A1 San X 2 Di Smk Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Journal Of Science Research, 5(4).
- [6] Suryani, D., Meriwati., Yunita. (2023). Survei Konsumsi Pangan. Eureka Media Aksara.