



## ANALISIS KETERSEDIAAN BAHAN PANGAN RUMAH TANGGA DAN KONSUMSI HARIAN DENGAN METODE FOOD INVENTORY

Thara Zalfa<sup>1</sup>, Sayidul Muttaqin<sup>2</sup>, Mira Raihana<sup>3</sup>, Rizqiyah Sahara<sup>4</sup>, Difla Salsabila<sup>5</sup>, Tiara Alisia<sup>6</sup>

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

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

### Abstract

A food inventory is a survey method that assesses the availability of food in a household or institution, from the beginning of the survey to the end. All food consumed and purchased is counted daily during the survey period. All food thrown away, given to others, and fed to pets is also taken into account in this survey. At the end of the survey, the reduction in remaining food is calculated. The purpose of this effective food inventory management method is to strengthen household food security, reduce food waste, and support healthier consumption patterns. Data collection was conducted through face-to-face interviews with a nuclear family consisting of a father, mother, and three children. The results showed that family X's consumption pattern still did not meet the principles of balanced nutrition due to a lack of variety in food types. Efforts to improve this diet were needed by increasing food diversity, particularly in animal protein sources, vegetables, and fruit, and reducing consumption of foods high in fat and sugar. This family has positive habits, such as using fresh ingredients, minimizing ultra-processed foods, and producing relatively low levels of food waste. In this way, the family's nutritional needs can be met more optimally and support the health of all family members.

**Keywords:** Food Inventory, Consumption Patterns, Food Waste

### Abstrak

Food inventory merupakan sebuah metode survei tentang ketersediaan bahan makanan di sebuah rumah tangga atau instansi tertentu dari awal survei sampai akhir survei. Semua bahan pangan yang dikonsumsi, dibeli, dihitung setiap hari dalam selama masa survei. Semua bahan pangan yang dibuang, diberikan ke orang lain, diberikan kepada hewan peliharaan juga di perhitungkan di dalam survei ini. Serta di akhir masa survei akan di hitung pengurangan bahan pangan yang tersisa. Tujuan dilakukannya metode pengelolaan inventaris pangan yang efektif untuk memperkuat ketahanan pangan rumah tangga, menekan pemborosan makanan, serta mendukung perencanaan pola konsumsi yang lebih sehat. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tatap muka dengan mendatangi langsung rumah satu keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan tiga orang anak. Hasilnya pola konsumsi keluarga X masih belum memenuhi prinsip gizi seimbang karena kurangnya variasi jenis makanan dan diperlukan upaya perbaikan pola makan dengan meningkatkan keberagaman konsumsi pangan, terutama pada sumber protein hewani, sayur, dan buah, serta mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Keluarga ini memiliki kebiasaan positif, seperti menggunakan bahan pangan segar, minim mengonsumsi makanan ultra

proses, dan menghasilkan food waste yang relatif rendah. Dengan demikian, kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara lebih optimal dan mendukung kesehatan seluruh anggota keluarga.

**Kata kunci:** Inventarisasi Pangan, Pola Konsumsi, Sisa Makanan

## Pendahuluan

Pola konsumsi rumah tangga berpengaruh terhadap kesehatan setiap individu di dalamnya. Pola konsumsi pangan merupakan kebiasaan atau rutinitas dalam mengonsumsi bahan makanan dan minuman yang dapat diketahui melalui jumlah, jenis, serta variasi pangan yang dikonsumsi (Lufthiani et al., 2021). Tujuan utama konsumsi makanan adalah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi, seperti energi, protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya agar tercapai kondisi kesehatan yang optimal. Variasi konsumsi pangan sangat diperlukan karena setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan zat gizi yang berbeda dan tidak ada satu jenis makanan pun yang mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh secara lengkap (Freese & Lysne, 2023).

Kurangnya asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan. Konsumsi makanan yang kurang beragam dan hanya berfokus pada jenis pangan tertentu dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi. Rendahnya konsumsi bahan pangan hewani maupun nabati berpotensi menyebabkan kekurangan protein yang berperan penting dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh (Arismawati et al., 2022). Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko berbagai penyakit, seperti obesitas, anemia, dan stroke (Lufthiani et al., 2021).

Pola konsumsi pangan rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat diversifikasi pangan. Thiele dan Weiss (2003) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pola konsumsi pangan antara rumah tangga di wilayah perkotaan dan pedesaan akibat perbedaan tingkat pendapatan, akses pangan, serta harga bahan makanan. Rumah tangga di wilayah perkotaan umumnya memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai jenis pangan dibandingkan rumah tangga di wilayah pedesaan. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan dan pola konsumsi pangan antara kedua wilayah memiliki karakteristik yang berbeda.

Penelitian mengenai ketahanan pangan menunjukkan bahwa masih terdapat rumah tangga yang tergolong rawan pangan meskipun secara regional suatu daerah berada pada kategori tahan pangan. Purwaningsih (2008) menjelaskan bahwa pengeluaran konsumsi pangan rumah tangga rawan pangan di wilayah pedesaan cenderung lebih tinggi dibandingkan rumah tangga di wilayah perkotaan. Sebagian besar rumah tangga rawan pangan di pedesaan bergantung pada sektor pertanian sebagai sumber mata pencaharian. Rendahnya pendapatan yang diperoleh, sementara kebutuhan konsumsi pangan terus meningkat, menyebabkan tingginya proporsi pengeluaran rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan pangan.

Temuan tersebut dapat dikaji melalui teori konsumsi Keynes yang menjelaskan adanya hubungan antara tingkat konsumsi dan pendapatan disposabel yang dimiliki rumah tangga. Menurut Pujoharso (2013), konsumsi yang dilakukan rumah tangga sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan yang diterima pada periode tertentu. Semakin tinggi pendapatan yang diperoleh, maka semakin besar pula kemampuan rumah tangga dalam melakukan konsumsi. Sebaliknya, penurunan pendapatan akan berdampak pada

menurunnya tingkat konsumsi rumah tangga. Dengan demikian, pendapatan dan konsumsi merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain.

Pengelolaan pangan pada tingkat rumah tangga memiliki peran penting dalam menentukan kualitas konsumsi dan status gizi keluarga. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengelola ketersediaan bahan pangan adalah \*food inventory\* atau inventaris pangan rumah tangga. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, mencatat, dan memantau jenis serta jumlah bahan makanan yang tersedia di rumah. Ketersediaan bahan pangan di lingkungan rumah tangga diketahui dapat mencerminkan kebiasaan konsumsi anggota keluarga karena pilihan makanan sehari-hari umumnya dipengaruhi oleh bahan pangan yang tersedia (Patterson et al., 1996).

Food inventory merupakan metode survei yang digunakan untuk mengukur ketersediaan bahan makanan dalam rumah tangga selama periode tertentu. Dalam metode ini, seluruh bahan pangan yang dibeli, dikonsumsi, diberikan kepada orang lain, digunakan untuk hewan peliharaan, maupun dibuang akan dicatat dan dihitung secara sistematis. Pada akhir periode pengamatan dilakukan perhitungan terhadap sisa bahan pangan yang masih tersedia. Oleh karena itu, metode ini banyak digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam penilaian konsumsi pangan rumah tangga (Sisk et al., 2010).

Penerapan pengelolaan inventaris pangan yang efektif berperan penting dalam memperkuat ketahanan pangan rumah tangga, mengurangi pemborosan makanan, serta mendukung perencanaan konsumsi yang lebih sehat. Ketersediaan bahan makanan di rumah juga diketahui memengaruhi kebiasaan makan anggota keluarga karena jenis pangan yang tersedia cenderung menjadi pilihan utama dalam konsumsi sehari-hari (Sisk et al., 2010). Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi maupun yang terbuang selama periode pengamatan. Dengan demikian, penggunaan metode food inventory dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola konsumsi pangan rumah tangga serta tingkat kecukupan gizi yang diperoleh anggota keluarga.

## Metode

Kegiatan pengabdian melalui pengamatan pola konsumsi rumah tangga pada keluarga X dilaksanakan selama satu pekan, yaitu dari tanggal 4 Mei 2026 hingga 10 Mei 2026, yang berlokasi di Gg. Berkah No. 110, Harjosari II, Kecamatan Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi harian keluarga, mulai dari ketersediaan stok pangan, pengolahan bahan makanan, hingga sisa pangan yang dihasilkan selama periode pengamatan. Pengabdian dilakukan menggunakan metode deskriptif observasional dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui metode \*food inventory\* selama tujuh hari untuk memperoleh gambaran mengenai pola konsumsi, persediaan bahan pangan, dan kebiasaan pengelolaan makanan dalam rumah tangga. Data diperoleh melalui observasi langsung dan wawancara dengan ibu rumah tangga selama tiga hari pertama, kemudian dilanjutkan dengan pemantauan tidak langsung selama empat hari melalui komunikasi daring guna mencatat konsumsi harian, ketersediaan bahan pangan, proses pengolahan makanan, serta sisa makanan yang dihasilkan.

Pelaksanaan pengamatan diawali dengan pemilihan responden menggunakan teknik snowball sampling, kemudian dilanjutkan dengan tiga kali kunjungan ke rumah responden untuk melakukan pengenalan, pengumpulan data awal, inventarisasi bahan pangan, verifikasi data, serta evaluasi perubahan stok pangan selama masa pengamatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi anggota keluarga yang terdiri atas ayah, ibu, dan tiga orang anak melalui wawancara langsung untuk memperoleh informasi mengenai

karakteristik keluarga, pola konsumsi, dan ketersediaan bahan makanan. Tahap berikutnya adalah pencatatan pola konsumsi harian yang mencakup data demografi rumah tangga, inventarisasi stok pangan, konsumsi makanan di dalam maupun di luar rumah, serta pencatatan makanan yang tersisa atau terbuang. Kegiatan ini memadukan metode deskriptif observasional dengan metode \*food inventory\* berbasis formulir ceklis, yang digunakan untuk mencatat keluar-masuknya bahan pangan dan jumlah stok yang tersisa secara berkala sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai pola konsumsi pangan rumah tangga.

## Hasil

### 1. Karakteristik Keluarga

Keluarga yang terdiri dari kepala keluarga berusia 57 tahun dengan pekerjaan sebagai wiraswasta dan istri dengan berusia 49 tahun dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Dengan 1 anak laki laki dewasa berusia 20 tahun dengan status sebagai karyawan swasta, 2 anak perempuan remaja berusia 18 dan 14 tahun dengan status sebagai pelajar.

### 2. Kecukupan Gizi Keluarga menurut AKG

Rumah tangga tersebut terdiri dari ayah, ibu, dan tiga orang anak dengan rentang usia 14 hingga 57 tahun. Mengingat perbedaan usia dan aktivitas fisik, kebutuhan gizi setiap anggota keluarga juga berbeda. Estimasi kebutuhan energi harian berkisar antara 2.050 hingga 2.650 kkal per orang, sedangkan kebutuhan protein harian berada pada kisaran 60–65 gram per orang. Variasi ini menunjukkan bahwa perencanaan konsumsi pangan perlu disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu agar kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara optimal. Dengan total kebutuhan energy keluarga adalah sebesar 11.100 kkal dan total kebutuhan protein keluarga sebesar 320 gram.

Tabel 1. Ketersediaan Makanan

| No | Jenis Bahan Makanan | Stok Awal | Yang Terpakai | Food Waste | Asal      | Harga         |
|----|---------------------|-----------|---------------|------------|-----------|---------------|
| 1  | Beras               | 5000gr    | 3325gr        | 1675gr     | Beli      | Rp. 65.000,-  |
| 2  | Minyak makan        | 2000ml    | 1500ml        | 500ml      | Beli      | Rp. 50.000,-  |
| 4  | Gula                | 500gr     | 0gr           | 500gr      | Beli      | Rp. 11.000,-  |
| 5  | Teh                 | 3600gr    | 7 kantong     | 18 kantong | Beli      | Rp. 7000,-    |
| 6  | Telur               | (2 papan) | 2880gr        | 720gr      | Beli      | Rp. 102.000,- |
| 7  | Cabe merah          | 1000gr    | 265gr         | 735gr      | Beli      | Rp. 35.000,-  |
| 8  | Cabe rawit          | 250gr     | 240gr         | 10gr       | Beli      | Rp. 9000,-    |
| 9  | Bawang merah        | 250gr     | 45gr          | 205gr      | Beli      | Rp. 10.000,-  |
| 10 | Bawang putih        | 250gr     | 45gr          | 205gr      | Beli      | Rp. 7500,-    |
| 11 | Sirup               | 2 botol   | 150ml         | 0ml        | Pemberian | Rp. 0,-       |
| 12 | Ikan asin           | 250gr     | 175gr         | 75gr       | Beli      | Rp.15.000,-   |
| 13 | Kelapa parut        | 400gr     | 180gr         | 220gr      | Beli      | Rp. 10.000,-  |
| 14 | Labu kuning         | 1000gr    | 900gr         | 100gr      | Beli      | Rp. 13.000,-  |
| 15 | Singkong            | 1000gr    | 1000gr        | 0gr        | Beli      | Rp. 13.500,-  |
| 16 | Tahu                | 280gr     | 280gr         | 0gr        | Beli      | Rp. 4000,-    |
| 17 | Tempe               | 500gr     | 300gr         | 200gr      | Beli      | Rp. 5000,-    |
| 18 | Taoge               | 500gr     | 420gr         | 80gr       | Beli      | Rp. 8000,-    |
| 19 | Labu siam           | 300gr     | 300gr         | 0gr        | Beli      | Rp. 10.000,-  |
| 20 | Kol                 | 250gr     | 150gr         | 100gr      | Beli      | Rp. 5000,-    |
| 21 | Indomie             | 170gr     | 170gr         | 0gr        | Beli      | Rp. 6000,-    |
| 22 | Daun bawang         | 100gr     | 25gr          | 75gr       | Beli      | Rp. 2000,-    |
| 23 | Mie lidi            | 1000gr    | 1000gr        | 0gr        | Beli      | Rp. 24.000,-  |
| 24 | Timun               | 1000gr    | 110gr         | 890gr      | Beli      | Rp. 18.000,-  |
| 25 | Wortel              | 1000gr    | 300gr         | 700gr      | Beli      | Rp. 15.000,-  |
| 26 | Daging ayam         | 1000gr    | 750gr         | 250gr      | Beli      | Rp. 32.000,-  |

|    |               |       |       |       |      |              |
|----|---------------|-------|-------|-------|------|--------------|
| 27 | Tomat         | 500gr | 296gr | 204gr | Beli | Rp. 13.000,- |
| 28 | Daun singkong | 200gr | 200gr | 0gr   | Beli | Rp. 3000,-   |
| 29 | Selada        | 150gr | 150gr | 0gr   | Beli | Rp. 5000,-   |
| 30 | Indomie kuah  | 245gr | 245gr | 0gr   | Beli | Rp. 9000,-   |
| 31 | Terasi        | 25gr  | 15gr  | 10gr  | Beli | Rp. 5000,-   |
| 32 | Saos          | 130ml | 0ml   | 130ml | Beli | Rp. 5000,-   |
| 33 | Kecap         | 700ml | 0ml   | 700ml | Beli | Rp. 11.000,- |

Pada ketersediaan makanan di Tabel 1 menunjukkan bahwa ketersediaan bahan pangan di rumah tangga keluarga X didominasi oleh bahan pokok seperti beras, minyak, dan telur. Sebagian besar bahan pangan diperoleh melalui pembelian dan dimanfaatkan dengan cukup baik. Meski demikian, masih ada beberapa bahan, terutama sayuran dan bumbu dapur, yang belum dimanfaatkan secara optimal dan akhirnya menjadi food waste. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ketersediaan pangan sudah memadai, tetapi pengelolaan serta pemanfaatannya masih perlu ditingkatkan agar lebih efisien.

Tabel 2. Makanan yang dihidangkan

| Waktu makan               | Menu utama   | Jumlah         |              | Asal & jumlah pengkonsumsi | Total Kandungan gizi           |                             | Food waste         |
|---------------------------|--|----------------|--------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|
|                           |  | URT /porsi     | Gram /porisi |                            | Energi                         | Protein                     |                    |
| Senin,<br>04 Mei<br>2026  | nasi uduk  | 1 bungkus      | 300 gr       | Beli<br>5 orang            | <b>7.324,4</b><br><b>65%</b>   | <b>223,9</b><br><b>70%</b>  | -                  |
|                           | Nasi, telur dadar ikan asin sambal dan daun singkong rebus       | 1 piring       | 160 gr       | Buat<br>5 orang            |                                |                             | Sambal 1 mgk kecil |
|                           | brownies kukus   | 1 kotak        | 350 gr       | Beli (5 orang)             |                                |                             | -                  |
|                           | Singkong rebus   | 5 potong kecil | 250 gr       | Buat (5 orang)             |                                |                             | Terbuang           |
|                           | Nasi goreng telur dadar  | 1 porsi        | 160 gr       | Beli 5 orang               |                                |                             | -                  |
| Selasa,<br>05 Mei<br>2026 | Nasi indomie goreng telur dadar w tempe tahu goreng              | 1 porsi        | 165 gr       | Buat<br>5 orang            | <b>8.470,19</b><br><b>76%</b>  | <b>320,9</b><br><b>100%</b> | -                  |
|                           | Gorengan campur  | 15 pcs         | 1.100 gr     | Beli                       |                                |                             | -                  |
|                           | Bakso beranak  | 1 porsi        | 180 gr       | 5 orang                    |                                |                             | -                  |
|                           | Nasi sambal telur bulat dan tumis tauge                          | 1 porsi        | 150 gr       | Buat<br>5 orang            |                                |                             | ½ terbuang         |
| Rabu,<br>06 Mei<br>2026   | Nasi sambal telur dan tumis tauge                                | 1 porsi        | 100 gr       | Buat<br>5 orang            | <b>15.689</b><br><b>140%</b>   | <b>447,1</b><br><b>140%</b> | -                  |
|                           | Gorengan   | 15 pcs         | 1.100 gr     | Beli<br>7 orang            |                                |                             | -                  |
|                           | Rebus ubi rambat dan labu kuning                                 | 7 buah         | 1.800 gr     | Buat<br>1 orang            |                                |                             | ½<br>Terbuang      |
|                           | Nasi telur tempe goreng, sayur lodeh dan ikan asin sambal terasi | 1 porsi        | 155 gr       | Buat<br>7 orang            |                                |                             | ½ ikan asin        |
| Kamis,<br>07 Mei          | Mie gomak kering   | 2 bgks         | 1 kg         | Buat 7 orang               | <b>13.491,7</b><br><b>120%</b> | <b>414,5</b><br><b>130%</b> | ½ terbuang         |
|                           | Teh tawar  | 1 gls          | 225 ml       |                            |                                |                             |                    |

|                                   |   |                |                  |                 |                              |                            |                   |
|-----------------------------------|---|----------------|------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 2026                              | Getuk lindri<br>Donat   | 6 bh           | 240 gr           | Beli 7 orang    |                              |                            | 1 ptg<br>terbuang |
|                                   |   | 3 bh           | 60 gr            |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Nasi putih Telur<br>mata sapi                                       | 5 ctg          | 250 gr           | Buat 7 orang    |                              |                            | -                 |
|                                   |   | 5 butir        | 300 gr           |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Salak<br>Martabak manis<br>(coklat+kacang)                          | 12 bh sdg      | 500 gr           | Beli 7 orang    |                              |                            | -                 |
| 12 ptg                            |   | 840 gr         |                  |                 |                              |                            |                   |
| Sate ayam<br>padang+ketupat Salak | 7 bgks  | 1.750 gr       | Beli 7 orang     | -               |                              |                            |                   |
|                                   | 13 bh sdg   | 500 gr         |                  |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Nasi uduk<br>Teh tawar  | 7 ctg          | 945 gr           | Beli 7 orang    | <b>6.928,2</b><br><b>65%</b> | <b>191,6</b><br><b>60%</b> | -                 |
| Jum'at, 08<br>mei<br>2026         |   | 1 gls          | 225 ml           |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Nasi putih<br>Telur<br>dadar<br>Tumis labu<br><br>jipang+wor<br>tel | 5 ctg          | 250 gr           | Buat 5 orang    |                              |                            | -                 |
|                                   |   | 4 butir        | 240 gr           |                 |                              |                            |                   |
|                                   |   | 1 porsi        | 150 gr           |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Donat   | 2 ptg          | 60 gr            | Beli 1 orang    |                              |                            | Terbuang          |
|                                   | Nasi putih  | 5 ctg          | 250 gr           | Buat 5 orang    |                              |                            |                   |
|                                   | Telur<br>dadar<br>Tumis<br><br>labu<br>jipang+wor<br>tel            | 4 butir        | 75 gr            |                 |                              |                            | -                 |
|                                   |   | 1 porsi        | 75 gr            |                 |                              |                            |                   |
| Sabtu, 09<br>Mei<br>2026          | Nasi uduk<br>Teh manis  | 5 ctg<br>1 gls | 675 gr<br>225 ml | Beli 5 orang    | 6.757<br>60%                 | 124,8<br>40%               | -                 |
|                                   | Nasi putih<br>Indomie<br>kuah<br><br>Telur<br>dadar                 | 3 ctg          | 150 gr           | Buat 4 orang    |                              |                            | -                 |
|                                   |   | 3 bks          | 255 gr           |                 |                              |                            |                   |
|                                   |   | 3 butir        | 250 gr           |                 |                              |                            |                   |
|                                   | Nasi putih  | 1,5 ctg        | 75 gr            | Dikasih 5 orang |                              |                            | -                 |

|                           |  |            |        |              |                |            |   |
|---------------------------|--|------------|--------|--------------|----------------|------------|---|
|                           | Mie hun<br>Telur<br>dadar  |            |        |              |                |            |   |
|                           |  | 3 sdm      | 30 gr  |              |                |            |   |
|                           |  | 3 butir    | 280 gr |              |                |            |   |
| Minggu,<br>10 mei<br>2026 | Nasi putih<br>Telur<br>dadar Teh<br>manis                          | 5 ctg      | 250 gr | Buat 5 orang | 9.262,1<br>83% | 303<br>94% | - |
|                           |  | 4 butir    | 340 gr |              |                |            |   |
|                           |  | 1 gls sdg  | 225 ml |              |                |            |   |
|                           | Nasi putih<br>Ayam<br>goreng<br>Sayur<br>lodeh<br>Sambal<br>terasi | 5 ctg      | 250 gr | Buat 5 orang |                |            | - |
|                           |  | 10 ptg sdg | 700 gr |              |                |            |   |
|                           |  | 1 mgk bsr  | 250 gr |              |                |            |   |
|                           |  | 1 mgk bsr  | 200 gr |              |                |            |   |
|                           | Nasi putih<br>Ayam<br>goreng<br>Sayur<br>lodeh<br>Sambal<br>terasi | 5 ctg      | 250 gr | Buat 3 orang |                |            | - |
|                           |  | 5 ptg sdg  | 350 gr |              |                |            |   |
|                           |  | 1 mgk sdg  | 175 gr |              |                |            |   |
|                           |  | 1 mgk sdg  | 125 gr |              |                |            |   |

Pada bagian makanan yang dihidangkan di Tabel 2 menunjukkan bahwa pola konsumsi harian keluarga X masih cenderung monoton, dengan nasi sebagai sumber karbohidrat utama. Variasi lauk masih terbatas, khususnya pada sumber protein hewani yang lebih banyak diperoleh dari telur. Konsumsi makanan selingan seperti gorengan dan makanan manis juga cukup sering terjadi. Di samping itu, masih terdapat beberapa kejadian food waste pada makanan tertentu yang mengindikasikan adanya sisa konsumsi. Secara keseluruhan, pola konsumsi tersebut belum sepenuhnya mencerminkan prinsip gizi seimbang.

## Pembahasan

### 1. Interpretasi Hasil

Berdasarkan hasil pengamatan menggunakan metode food inventory selama tujuh hari, pola konsumsi keluarga X menunjukkan bahwa konsumsi pangan rumah tangga masih tergolong sederhana dan kurang beragam. Hal ini terlihat dari dominasi konsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat utama yang hampir selalu tersedia pada setiap waktu makan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keluarga masih memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap satu jenis sumber energi sehingga diversifikasi pangan belum tercapai secara optimal. Menurut Thiele dan Weiss (2003), tingkat keberagaman pangan rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendapatan, preferensi pangan, serta kebiasaan konsumsi keluarga. Pola makan yang monoton dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi karena tubuh tidak memperoleh zat gizi yang beragam dari berbagai kelompok pangan.

Dari aspek asupan protein, konsumsi protein hewani pada keluarga X masih didominasi oleh telur, sedangkan konsumsi ayam dan ikan hanya ditemukan pada waktu-waktu tertentu dan tidak dilakukan secara rutin setiap hari. Sebaliknya, sumber protein nabati seperti tahu dan tempe lebih sering dikonsumsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keluarga cenderung memilih sumber protein yang mudah diperoleh dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Menurut Arismawati et al. (2022), protein hewani memiliki nilai biologis yang lebih tinggi karena mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati. Oleh karena itu, kurangnya variasi konsumsi protein hewani dapat memengaruhi kualitas pemenuhan zat gizi keluarga, terutama dalam mendukung pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, serta fungsi sistem imun.

Konsumsi sayur dan buah pada keluarga X juga masih belum optimal. Jenis sayuran yang dikonsumsi cenderung berulang, seperti tauge, daun singkong, dan sayur lodeh, sedangkan konsumsi buah hanya terbatas pada beberapa jenis buah tropis dan tidak dikonsumsi setiap hari. Rendahnya variasi konsumsi sayur dan buah berpotensi menyebabkan asupan vitamin, mineral, dan serat tidak terpenuhi secara maksimal. Padahal, konsumsi pangan yang beragam sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi mikro yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Freese & Lysne, 2023).

Hasil pengamatan juga menunjukkan adanya konsumsi makanan selingan tinggi energi, gula, dan lemak, seperti gorengan, martabak, brownies, dan donat yang cukup sering dikonsumsi oleh anggota keluarga. Kebiasaan tersebut menyebabkan asupan energi harian keluarga menjadi kurang stabil karena pada beberapa hari terjadi kelebihan asupan energi, sedangkan pada hari lainnya justru mengalami kekurangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga belum sepenuhnya menerapkan prinsip gizi seimbang. Lufthiani et al. (2021) menyatakan bahwa pola konsumsi yang kurang sehat dan tidak beragam dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi maupun gangguan kesehatan lainnya.

Meskipun demikian, keluarga X memiliki beberapa kebiasaan positif dalam pengelolaan pangan rumah tangga. Keluarga lebih sering menggunakan bahan pangan segar yang langsung diolah setelah dibeli dan jarang menyimpan makanan \*ultra processed food\* (UPF), seperti nugget dan sosis. Kebiasaan tersebut memberikan dampak positif terhadap kualitas konsumsi karena makanan yang dikonsumsi relatif lebih alami dan minim bahan tambahan pangan. Selain itu, tingkat \*food waste\* dalam rumah tangga ini juga tergolong rendah karena sebagian besar bahan makanan dimanfaatkan dengan baik dan hanya ditemukan sedikit sisa makanan selama masa pengamatan.

## 2. Perbandingan dengan Penelitian Lain

Hasil pengamatan ini sejalan dengan penelitian Sisk et al. (2010) yang menyatakan bahwa ketersediaan bahan pangan di dalam rumah sangat memengaruhi pola konsumsi anggota keluarga. Jenis bahan makanan yang tersedia cenderung menjadi dasar utama dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Pada keluarga X, bahan pangan yang paling sering tersedia adalah nasi, telur, tempe, dan tahu sehingga pola konsumsi yang terbentuk juga cenderung berulang dan kurang bervariasi.

Temuan penelitian ini juga mendukung pendapat Thiele dan Weiss (2003) yang menyatakan bahwa rumah tangga dengan tingkat diversifikasi pangan yang rendah cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang memenuhi prinsip gizi seimbang. Rendahnya variasi pangan dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, kebiasaan keluarga, akses terhadap pangan, serta tingkat pengetahuan mengenai gizi. Selain itu, penelitian Lufthiani et al. (2021) menunjukkan bahwa pola konsumsi yang tidak sehat dan kurang beragam berpotensi meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan gizi dan kesehatan.

Namun demikian, terdapat perbedaan dengan beberapa penelitian yang melaporkan tingginya konsumsi makanan ultra proses dalam rumah tangga. Pada keluarga X, konsumsi ultra processed food relatif rendah karena anggota keluarga lebih sering mengolah bahan pangan segar secara langsung. Kondisi ini menunjukkan adanya kesadaran keluarga dalam memilih bahan makanan yang lebih alami dan sederhana sehingga berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan keluarga.

## 3. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan pangan rumah tangga memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas konsumsi dan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Rendahnya variasi konsumsi pangan dapat berdampak pada kurang optimalnya pemenuhan zat gizi makro maupun mikro dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi mengenai pentingnya diversifikasi pangan dan penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari agar kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga dapat terpenuhi dengan lebih baik.

Di sisi lain, kebiasaan keluarga dalam memanfaatkan bahan pangan segar serta rendahnya konsumsi makanan ultra proses merupakan aspek positif yang perlu dipertahankan. Kebiasaan tersebut dapat menjadi salah satu bentuk pencegahan terhadap peningkatan risiko penyakit degeneratif yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat. Dengan demikian, rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pola konsumsi sehat dan mendukung peningkatan kualitas kesehatan seluruh anggota keluarga.

## 4. Limitasi Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, periode pengamatan hanya dilakukan selama tujuh hari sehingga belum mampu menggambarkan pola konsumsi keluarga secara menyeluruh dalam jangka panjang. Kedua, jumlah responden yang hanya terdiri atas satu rumah tangga menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk mewakili kondisi masyarakat secara luas. Ketiga, sebagian proses pengumpulan data dilakukan secara daring sehingga terdapat kemungkinan terjadinya ketidaktepatan dalam pencatatan konsumsi makanan, stok pangan, maupun sisa makanan selama periode observasi.

## Simpulan

Hasil food inventory selama 7 hari menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga X masih sederhana dan belum mencerminkan gizi seimbang. Konsumsi didominasi oleh karbohidrat dari nasi, dengan variasi sumber pangan yang rendah, terutama pada protein hewani, sayur, dan buah. Protein hewani lebih banyak berasal dari telur, sedangkan konsumsi sayur dan buah bersifat monoton serta tidak rutin. Keluarga ini memiliki kebiasaan positif, seperti menggunakan bahan pangan segar, minim mengonsumsi makanan ultra proses, dan menghasilkan food waste yang relatif rendah.

Namun, tingginya konsumsi makanan selingan yang termasuk berlemak dan bergula menyebabkan asupan gizi menjadi tidak stabil dan kebutuhan energi serta protein sulit terpenuhi secara konsisten. Dengan demikian, diperlukan perbaikan pola konsumsi melalui peningkatan keragaman makanan, khususnya pada sumber protein hewani, sayur, dan buah, serta pengurangan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, agar kebutuhan gizi keluarga dapat terpenuhi secara optimal dan mendukung kesehatan seluruh anggota keluarga.

## Daftar Pustaka

- [1] R. Freese and V. Lysne, "Niacin – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023," *Food & Nutrition Research*, vol. 67, no. 10299, p. 7, 2023.
- [2] Lufthiani, N. F. Sitepu, S. Z. Nasution, C. T. Siregar, R. A. Ariga and N. Lailani, "The Correlation between Food Consumption Pattern and Nutritional Status among Street Children in Shelter Home," *IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science*, pp. 1-7, 2021.
- [3] S. Thiele and C. Weiss, "Consumer demand for food diversity: evidence for Germany," *Food Policy*, vol. 28, no. 2, pp. 99-115, 2003.
- [4] Y. Purwaningsih, "KETAHANAN PANGAN: SITUASI, PERMASALAHAN, KEBIJAKAN, DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT," *Jurnal Ekonomi Pembangunan*, vol. 9, no. 1, pp. 1-27, 2008.
- [5] C. Pujoharso, "Aplikasi Teori Konsumsi Keynes Terhadap Pola Konsumsi Makanan Masyarakat Indonesia," 2013.
- [6] P. R. Ruth E. Patterson, D. Alan R. Kristal and P. Emily White, "Do Beliefs, Knowledge, and Perceived Norms about Diet and Cancer Predict Dietary Change?," *American Journal of Public Health*, vol. 86, no. 10, p. 1394–1400, 1996.
- [7] C. sisk, J. R. Sharkey, W. A. Mcintosh and J. Anding, "Research Using multiple household food inventories to measure food availability in the home over 30 days: a pilot today," *nutrition journal*, vol. 9, no. 19, pp. 2-12, 2010.
- [8] D. F. Arismawati, M. Sada, A. Briliannita, Eliza, Satriani, W. Florensia, S. N. Rachmawati, R. A. Widyastuti, A. P. Kamaruddin, Israeli, M. Kamaruddin, S. B. Ramdika, A. Nofitasari, Rahmawati and Sriyanti, "Klasifikasi Protein," in *PRINSIP DASAR ILMU GIZI*, Bandung, Jawa Barat: MEDIA SAINS INDONESIA, 2022, pp. vii-239.