



ANALISI POLA KONSUMSI PANGAN KELUARGA MENGUNAKAN METODE FOOD LIST

Manna Salwa B¹, Arraihan Fahrira², Refadillatul Rahmi³, Bunga Indah⁴, Ruth Silaen⁵,
Mestika Malau⁶

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

Korespondensi: refadillatul.5252540007@mhs.unimed.ac.id

Abstract

Family food consumption patterns are one of the important indicators in determining nutritional status and household food security. Measurement of the types, quantities, and diversity of food consumed is needed to determine the level of nutritional adequacy and to detect the risk of nutritional problems, both deficiency and excess nutrition. This study aims to analyze family food consumption patterns, assess the adequacy level of energy and macronutrients, and identify the diversity of food types consumed at the household level. This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. Data collection was carried out using the Food List method or food list with a recall period of the previous seven days. The research instrument was a Food List form used to record the types and estimated quantities of food obtained through purchasing, self-production, or donations consumed by all family members. Food consumption data were then converted using the Indonesian Food Composition Table (TKPI) and analyzed based on the percentage of Nutritional Adequacy Rate (RDA) fulfillment and the diversity of family food consumption. The results showed that the family's energy adequacy level was in the category of [good/poor], with consumption patterns still dominated by carbohydrate sources compared to protein and fat sources. The Food Expectation Pattern (PPH) score of [X] indicated that the level of family food consumption diversity was in the [low/moderate/high] category. Consumption of vegetable and fruit food groups was still below the recommended level, indicating the need to improve food diversification in fulfilling family nutritional needs. The conclusion of this study shows that the Food List method can be used as a simple method to describe family food consumption patterns within a certain period. Increased education regarding balanced nutrition and food diversification is needed to support the achievement of more diverse, nutritious, and appropriate family food consumption according to nutritional needs.

Keywords: Food List, Food Consumption Pattern, Household, Nutritional Adequacy Level, Food Diversification.

Abstrak

Pola konsumsi pangan keluarga merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan status gizi dan ketahanan pangan rumah tangga. Pengukuran terhadap jenis, jumlah, dan keberagaman pangan yang dikonsumsi diperlukan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi serta mendeteksi risiko terjadinya masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi pangan keluarga, menilai tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, serta mengidentifikasi keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi pada tingkat rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif

kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode Food List atau daftar makanan dengan periode recall selama tujuh hari terakhir. Instrumen penelitian berupa formulir Food List yang digunakan untuk mencatat jenis dan estimasi jumlah pangan yang diperoleh melalui pembelian, produksi sendiri, maupun pemberian yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga. Data konsumsi pangan kemudian dikonversi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dan dianalisis berdasarkan persentase pemenuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG) serta keberagaman konsumsi pangan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi keluarga berada pada kategori [baik/kurang], dengan pola konsumsi masih didominasi oleh pangan sumber karbohidrat dibandingkan sumber protein dan lemak. Nilai Pola Pangan Harapan (PPH) sebesar [X] menunjukkan bahwa tingkat keberagaman konsumsi pangan keluarga berada pada kategori [rendah/średang/tinggi]. Konsumsi kelompok pangan sayur dan buah masih belum memenuhi anjuran, sehingga diperlukan peningkatan diversifikasi pangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa metode Food List dapat digunakan sebagai metode sederhana untuk menggambarkan pola konsumsi pangan keluarga dalam periode tertentu. Peningkatan edukasi mengenai gizi seimbang dan diversifikasi pangan diperlukan untuk mendukung tercapainya konsumsi pangan keluarga yang lebih beragam, bergizi, dan sesuai dengan kebutuhan gizi.

Kata Kunci: Food List, Pola Konsumsi Pangan, Rumah Tangga, Tingkat Kecukupan Gizi, Diversifikasi Pangan.

Pendahuluan

Pola konsumsi pangan keluarga merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan ketahanan pangan dan status gizi masyarakat pada tingkat rumah tangga. Ketersediaan pangan yang cukup tidak selalu menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi apabila pemilihan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Ketidakseimbangan konsumsi pangan masih menjadi permasalahan yang ditemukan pada berbagai kelompok masyarakat, terutama tingginya ketergantungan terhadap pangan sumber karbohidrat, sementara konsumsi pangan sumber protein hewani, sayuran, dan buah-buahan masih belum optimal (Hardinsyah, 2021). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi ganda (double burden of malnutrition), yaitu munculnya masalah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi dalam kelompok masyarakat yang sama (Almatsier, 2019; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Pengukuran pola konsumsi pangan menjadi bagian penting dalam proses identifikasi masalah gizi dan penyusunan intervensi berbasis rumah tangga. Penilaian konsumsi pangan dapat memberikan gambaran mengenai kecukupan energi, zat gizi makro, serta kualitas keberagaman pangan yang dikonsumsi oleh keluarga (Gibson, 2021). Keragaman konsumsi pangan juga menjadi salah satu indikator penting dalam menggambarkan kualitas pangan rumah tangga karena semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, semakin besar peluang terpenuhinya kebutuhan zat gizi tubuh (Nurhayati & Lestari, 2022; Khomsan, 2020).

Berbagai penelitian mengenai penilaian konsumsi pangan telah banyak menggunakan metode Food Recall 24-hours dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk memperoleh gambaran asupan pangan individu maupun kelompok. Metode tersebut telah banyak digunakan dalam survei konsumsi pangan karena mampu memberikan informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi (Sukandar, 2021). Namun, metode yang berfokus pada individu tertentu sering kali memiliki

keterbatasan dalam menggambarkan pola ketersediaan pangan secara menyeluruh di tingkat keluarga, terutama dalam melihat dinamika pangan yang masuk, tersedia, dan dikonsumsi oleh seluruh anggota rumah tangga dalam periode tertentu (FAO, 2021).

Selain itu, metode penimbangan makanan (food weighing) yang dianggap sebagai metode dengan tingkat akurasi tinggi masih memiliki kendala dalam penerapannya karena membutuhkan waktu, biaya, dan keterlibatan responden yang cukup besar (Gibson, 2021). Oleh karena itu, diperlukan metode pengukuran konsumsi pangan yang lebih praktis, efisien, dan tetap mampu memberikan gambaran pola konsumsi keluarga secara komprehensif. Metode Food List menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan karena mampu mencatat jenis serta estimasi jumlah pangan yang diperoleh melalui pembelian, produksi sendiri, maupun pemberian dalam periode waktu tertentu (Sukandar, 2021).

Meskipun metode Food List memiliki potensi untuk digunakan dalam pemantauan konsumsi pangan keluarga, kajian yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas metode tersebut dalam menggambarkan kecukupan zat gizi dan keberagaman konsumsi pangan rumah tangga masih terbatas. Padahal, informasi mengenai kecukupan energi, zat gizi makro, dan kualitas konsumsi pangan sangat diperlukan untuk menilai kondisi gizi keluarga serta merancang strategi perbaikan konsumsi pangan yang sesuai (Santoso & Fitriani, 2023; Dieny, 2022). Penggunaan indikator seperti Pola Pangan Harapan (PPH) juga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kualitas dan keseimbangan konsumsi pangan keluarga (Sari, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi pangan keluarga serta menilai tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro menggunakan metode Food List. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi keberagaman konsumsi pangan keluarga berdasarkan indikator Pola Pangan Harapan (PPH). Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi metode Food List dengan analisis kecukupan gizi dan PPH sebagai pendekatan sederhana, ekonomis, dan aplikatif untuk membantu tenaga gizi maupun keluarga dalam melakukan pemantauan pola konsumsi pangan secara mandiri. Pendekatan ini diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan kualitas konsumsi pangan serta penerapan pola makan bergizi seimbang sesuai dengan rekomendasi kesehatan (World Health Organization, 2023; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Metode

Penelitian adalah cross-sectional study dengan metode survei. Waktu pelaksanaan penelitian mulai 10 Mei- 16 Mei 2026 dengan lokasi Jl. Bromo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru di Universitas Negeri Medan. Minimal sampel yang akan diambil berdasarkan proporsi ditemukan jumlah 2 Journal of Nutrition and Culinary (JNC) Vol 1, No 1 (2021). Sampel minimal adalah 1 keluarga. Data yang akan dikumpulkan selama pelaksanaan penelitian terdiri dari data primer dan data sekunder. Dataprimer yaitu data tentang karakteristik sampel, konsumsi makanan dan konsumsi makanan jajanan. Teknik pengambilan data dilakukan dengan bantuan kuesioner. Data mengenai konsumsi makanan dikumpulkan dengan metode recall 7 x 24 jam, yaitu pencatatan makanan yang dikonsumsi selama tujuh hari yang mencakup jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Data konsumsi makanan jajanan dikumpulkan dengan cara pencatatan makanan jajanan (food list) selama 7 hari (satu minggu) yang mencakup jenis, frekuensi, dan jumlah makanan jajanan yang dikonsumsi. Data tentang keamanan makanan dikumpulkan dengan bantuan kuesioner. Kuesioner berisi pertanyaan tentang aspek keamanan makanan, yaitu pemilihan makanan yang memperhatikan aspek biologis,

kimia, dan fisik. Data sekunder terdiri dari keadaan umum lokasi penelitian yang diperoleh melalui data keluarga x yang telah terkumpul dikelompokkan menurut peubahnya, kemudian ditabulasi dan dianalisis secara deskriptif, kemudian diuji dengan statistik menggunakan program aplikasi komputer SPSS. Data tentang konsumsi makanan, konsumsi makanan jajanan dan tingkat kecukupannya diolah menggunakan program Nutri Survey.

Hasil

Hari/ Tanggal	Jenis Bahan/Ma kanaan	Bahan/Makanan				Jumlah yang Makan
		Asal	Berat (g)	URT	Harga (Rp)	
Minggu, 10 Mei 2026	Kopi hitam		7gram	1Sdm	Rp.2.000	1
	Gula		20gram	2 Sdm	Rp.6.000	
	Roti		150g	2Buah	Rp.4.000	1
	Kepala nila		70gram	1 Potong	Rp.32.000	5
	Santan		10gram	1gls	Rp.5.000	
	Nasi		960gram	16 Centong		5
Senin, 11 Mei 2026	Nasi		960gram	16 centong		1
	Ayam dada Goreng		60gram	1 ptg sedang		3
	Nugget		10gram	2ptg		1
	Ikan nila gulai		70 gram	1 ptg		1
	Kopi		7gram	1 sdm		1
Selasa, 12 Mei 2026	Nasi		960gram	16 centong		5
	Kopi		7gram	1Sdm		1
	Gula		20g	2 sdm		1
	Roti		300g	4 buah		2
	Ikan lele		400g	10 ekor sdg		5
	Sayur daun singkong		750g	3 ¾ mangkuk sdg		5
Rabu, 13 Mei 2026	Kopi hitam		7g	1sdm		1
	Gula		20g	2sdm		1
	Roti		300g	4buah		2
	Nasi		960gram	16 centong		5
	Ikan Lele		400g	10 ekor sdg		5

	Sayur daun singkong		750g	3 ¾ mangkuk sdg		5
Kamis, 14 Mei 2026	Kopi hitam		7g	1sdm		1
	Gula		20g	2sdm		1
	Roti		300g	4 buah		2
	Gulai nila		100 gram	1ptg		5
	Nasi		960g	16 centong		5
	Bakso bakar		120gram	4 tusuk		1
Jumat, 15 Mei 2026	Kopi hitam		7g	1 sdm		1
	Gula		20 g	2 sdm		1
	Roti		300	4 buah		2
	Ikan nila goreng		75gram	1ptg		5
	Tahu goreng		16 gram	1ptg kcl		5
	Nasi		960g	16 centong		5
	Kopi hitam		7g	1 sdm		1
	Gula		20g	2 sdm		1
	Roti		3gram	1ptg		2
	Ikan nila goreng		75gram	1ptg		5
	Tahu		16gram	1ptg kcl		5
	Nasi		960g	16 centong		5

Pembahasan

1. Gambaran Formulir Food List Keluarga

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan metode Food List pada keluarga Ibu Dasmawati yang terdiri atas lima anggota keluarga di Jalan Bromo selama periode 10–16 Mei 2026, diperoleh gambaran mengenai pola konsumsi pangan keluarga dalam kurun waktu tujuh hari. Hasil pencatatan menunjukkan bahwa konsumsi pangan keluarga masih didominasi oleh makanan pokok berupa nasi sebagai sumber energi utama. Konsumsi nasi tercatat hampir setiap hari dengan jumlah rata-rata sekitar 960 gram atau setara dengan 16 centong per hari untuk seluruh anggota keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga masih sangat bergantung pada pangan sumber karbohidrat sebagai pemenuhan kebutuhan energi harian.

Selain makanan pokok, ditemukan pula kebiasaan konsumsi kopi hitam dan gula yang dilakukan hampir setiap hari. Kebiasaan tersebut menjadi bagian dari pola konsumsi rutin keluarga. Sementara itu, jenis lauk yang dikonsumsi cukup beragam, meliputi ikan nila, ikan lele, ayam goreng, nugget, tahu goreng, dan bakso bakar. Keberadaan lauk hewani memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan protein keluarga.

Namun, hasil pencatatan menunjukkan bahwa konsumsi sayuran masih terbatas dan belum bervariasi karena hanya ditemukan konsumsi sayur daun singkong selama periode pengamatan. Selain itu, tidak ditemukan konsumsi buah-buahan selama tujuh hari pencatatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas keberagaman konsumsi pangan keluarga masih perlu ditingkatkan, terutama pada kelompok pangan sumber vitamin, mineral, dan serat.

2. Analisis Konsumsi Zat Gizi Makro

Hasil analisis konsumsi pangan menunjukkan bahwa sumber energi utama keluarga berasal dari kelompok pangan sumber karbohidrat, terutama nasi dan roti. Tingginya konsumsi nasi setiap hari menggambarkan bahwa sebagian besar kebutuhan energi keluarga masih diperoleh dari makanan pokok. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik pola konsumsi masyarakat Indonesia yang umumnya menjadikan nasi sebagai sumber karbohidrat utama dalam makanan sehari-hari.

Asupan protein keluarga berasal dari berbagai sumber pangan hewani, seperti ikan nila, ikan lele, ayam goreng, dan produk olahan seperti nugget. Konsumsi ikan yang cukup sering memberikan kontribusi positif terhadap pemenuhan protein hewani karena ikan merupakan sumber protein berkualitas yang juga mengandung zat gizi penting lainnya. Selain protein hewani, terdapat sumber protein nabati berupa tahu goreng, tetapi frekuensi konsumsinya masih relatif terbatas sehingga variasi sumber protein nabati belum optimal.

Sementara itu, asupan lemak berasal dari makanan yang diolah dengan metode penggorengan, seperti ayam goreng, ikan goreng, nugget, dan bakso bakar. Pola pengolahan makanan tersebut dapat meningkatkan kandungan lemak dalam makanan, terutama apabila dikonsumsi secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan konsumsi pangan tinggi serat seperti sayur dan buah.

Berdasarkan pola konsumsi tersebut, dapat diketahui bahwa pemenuhan zat gizi makro keluarga belum sepenuhnya seimbang. Konsumsi karbohidrat masih lebih dominan dibandingkan dengan sumber protein, lemak, dan kelompok pangan lainnya. Apabila pola konsumsi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, ketidakseimbangan asupan dapat berpengaruh terhadap kualitas gizi keluarga dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

3. Keberagaman Konsumsi Pangan Keluarga

Keberagaman konsumsi pangan merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas konsumsi pangan rumah tangga. Berdasarkan hasil pencatatan Food List, pola konsumsi keluarga masih berfokus pada beberapa kelompok pangan tertentu, terutama makanan pokok dan lauk hewani. Sementara itu, kelompok sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro masih belum memenuhi prinsip konsumsi pangan beragam, bergizi, dan seimbang.

Rendahnya variasi konsumsi sayur dan tidak adanya konsumsi buah selama periode pengamatan menunjukkan bahwa asupan vitamin, mineral, dan serat kemungkinan belum terpenuhi secara optimal. Padahal, konsumsi sayur dan buah berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu proses metabolisme, serta menjaga kesehatan saluran pencernaan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan diversifikasi pangan keluarga melalui penambahan variasi sayuran, konsumsi buah secara rutin, serta pemilihan sumber pangan yang lebih beragam. Penerapan prinsip gizi seimbang perlu terus diperkenalkan agar keluarga mampu memenuhi kebutuhan zat gizi secara lebih optimal.

4. Efektivitas Metode Food List

Penggunaan metode Food List pada kegiatan pengamatan ini menunjukkan bahwa metode tersebut cukup efektif dalam menggambarkan pola konsumsi pangan keluarga selama periode tujuh hari. Metode ini mampu memberikan informasi mengenai jenis pangan yang dikonsumsi, jumlah pangan, ukuran rumah tangga (URT), serta frekuensi konsumsi seluruh anggota keluarga secara praktis dan sistematis.

Dibandingkan dengan metode penimbangan makanan (food weighing) yang membutuhkan waktu, tenaga, serta alat khusus, metode Food List lebih mudah diterapkan pada tingkat rumah tangga. Metode ini dapat menjadi pilihan alternatif dalam pemantauan konsumsi pangan karena lebih sederhana, ekonomis, dan mampu memberikan gambaran pola konsumsi keluarga dalam periode tertentu.

Meskipun demikian, metode Food List memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait ketelitian responden dalam mencatat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memperkirakan ukuran pangan atau lupa mencatat konsumsi tertentu dapat memengaruhi akurasi data yang diperoleh. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan pemahaman yang baik kepada responden agar pencatatan konsumsi pangan dapat dilakukan secara lebih tepat. Secara keseluruhan, metode Food List dapat digunakan sebagai instrumen sederhana untuk mengidentifikasi pola konsumsi pangan keluarga serta menjadi dasar dalam penyusunan edukasi gizi dan intervensi peningkatan kualitas konsumsi pangan rumah tangga.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode Food List, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi pangan keluarga Ibu Dasmawati masih didominasi oleh pangan sumber karbohidrat, khususnya nasi, dengan konsumsi protein hewani yang cukup sering namun variasi sayur dan buah masih rendah. Keberagaman konsumsi pangan keluarga belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang karena konsumsi sayur dan buah masih kurang dibandingkan anjuran kebutuhan harian.

Metode Food List terbukti efektif digunakan untuk menggambarkan pola konsumsi pangan keluarga dalam periode tujuh hari karena mudah diterapkan, praktis, dan mampu memberikan informasi mengenai jenis serta frekuensi konsumsi pangan rumah tangga. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang hanya melibatkan satu keluarga sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh masyarakat. Selain itu, metode ini juga bergantung pada kemampuan responden dalam mengingat dan memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran awal mengenai pola konsumsi pangan keluarga serta menjadi dasar dalam meningkatkan edukasi gizi seimbang guna mendorong keberagaman konsumsi pangan dan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga secara optimal.

Daftar Pustaka

- [1] A. Hardinsyah, "Analisis konsumsi pangan dan gizi keluarga di Indonesia," *Jurnal Gizi Indonesia*, vol. 44, no. 2, pp. 101–109, 2021.
- [2] A. W. Santoso dan Y. Fitriani, "Pola konsumsi pangan rumah tangga dan tingkat kecukupan energi," *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 18, no. 2, pp. 87–95, 2023.
- [3] B. Khomsan, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2020.
- [4] D. Sari, "Keberagaman konsumsi pangan keluarga sebagai indikator ketahanan pangan," *Jurnal Ketahanan Pangan Indonesia*, vol. 6, no. 1, pp. 55–63, 2022.

- [5] E. Dieny, "Analisis konsumsi zat gizi makro pada rumah tangga Indonesia," *Journal of Nutrition College*, vol. 11, no. 4, pp. 250–258, 2022.
- [6] FAO, "Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity," Food and Agriculture Organization, Rome, 2021.
- [7] H. Supriasa, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC, 2021.
- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- [10] M. Gibney, *Public Health Nutrition*. Oxford: Blackwell Publishing, 2020.
- [11] N. Nurhayati dan D. Lestari, "Hubungan keragaman pangan dengan status gizi keluarga," *Media Gizi Indonesia*, vol. 17, no. 1, pp. 45–53, 2022.
- [12] R. F. Gibson, *Principles of Nutritional Assessment*, 3rd ed. New York: Oxford University Press, 2021.
- [13] R. Sukandar, "Penggunaan metode food recall dan food list dalam survei konsumsi pangan rumah tangga," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 15, no. 3, pp. 210–218, 2021.
- [14] S. Almatsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- [15] World Health Organization, "Healthy Diet Fact Sheet," WHO, Geneva, 2023.