



## PENGAPLIKASIAN FOOD LIST PADA MASYARAKAT DAERAH PINGGIRAN

Budi Nugraha<sup>1</sup>, Eljuvita Gulo<sup>2</sup>, Gabriella Nainggolan<sup>3</sup>, Naomi Prisilia Hasibuan<sup>4</sup>, Ressay Claudia Afdani<sup>5</sup>, Zahra Aulia Ramadhani<sup>6</sup>

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

Korespondensi: [budinugra37@gmail.com](mailto:budinugra37@gmail.com)

### Abstract

Food is a basic human need that plays an important role in maintaining health and daily activities. The food list method is used to record the types and amounts of food consumed by households within a certain period. This study aims to determine the food consumption patterns of the B.N family (5 family members) in a suburban area and analyze food diversity and nutritional adequacy based on a one-week food list record. The results showed that white rice consumption was highly dominant, with the main protein sources being eggs and tempeh, along with variations of fish and chicken. Vegetable consumption was still inconsistent, as it only appeared at certain times. This condition indicates the potential occurrence of hidden hunger, where energy needs are fulfilled but micronutrient intake is not yet optimal. It is concluded that the family's dietary pattern is relatively diverse in terms of macronutrients, but vegetable and fruit consumption needs to be improved through nutrition education and the implementation of the "Isi Piringku" (My Plate) balanced nutrition principle.

**Keywords:** food list, food consumption pattern, balanced nutrition, suburban community, hidden hunger

### Abstrak

Pangan merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan aktivitas manusia. Metode food list digunakan untuk mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi rumah tangga dalam periode tertentu. Penelitian ini bertujuan mengetahui pola konsumsi pangan keluarga B.N (5 anggota keluarga) di daerah pinggiran serta menganalisis keberagaman dan kecukupan gizi berdasarkan pencatatan food list selama satu minggu. Hasil menunjukkan konsumsi beras putih sangat dominan, dengan sumber protein utama berupa telur dan tempe serta variasi ikan dan ayam. Konsumsi sayuran masih belum konsisten karena hanya muncul pada beberapa waktu tertentu. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi hidden hunger, yaitu terpenuhinya kebutuhan energi tetapi belum optimalnya asupan mikronutrien. Disimpulkan bahwa pola konsumsi keluarga cukup beragam dari sisi makronutrien, namun konsumsi sayur dan buah perlu ditingkatkan melalui edukasi gizi seimbang dan penerapan prinsip "Isi Piringku".

**Kata Kunci:** food list, pola konsumsi pangan, gizi seimbang, masyarakat pinggiran, hidden hunger

## Pendahuluan

Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan kualitas hidup. Konsumsi pangan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman diperlukan untuk memenuhi kebutuhan energi serta zat gizi tubuh. Pola konsumsi pangan dalam keluarga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi setiap anggota keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pengamatan terhadap jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari untuk mengetahui kualitas konsumsi pangan rumah tangga. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode food list, yaitu pencatatan jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi dalam periode tertentu (Hardinsyah dkk., 2017).

Metode food list bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi pangan rumah tangga berdasarkan jenis bahan makanan, jumlah konsumsi, serta frekuensi penggunaannya. Data yang diperoleh melalui food list dapat digunakan untuk menganalisis keberagaman pangan, kecukupan zat gizi, dan pola makan keluarga. Keberagaman konsumsi pangan menjadi aspek penting karena berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan zat gizi serta peningkatan kualitas kesehatan keluarga. Penelitian Ariani (2018) menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih didominasi oleh sumber karbohidrat, terutama beras, sedangkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein masih belum optimal.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan masyarakat masih belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang. Konsumsi makanan pokok cenderung lebih tinggi dibandingkan konsumsi sumber protein, sayuran, dan buah-buahan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, dapat memengaruhi kualitas asupan gizi dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Menurut Sulistyoningih dkk. (2020), keberagaman pangan rumah tangga merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas konsumsi makanan sehari-hari dan memiliki hubungan dengan status gizi keluarga.

Berdasarkan hasil pengumpulan data food list, bahan makanan yang dikonsumsi keluarga meliputi makanan pokok berupa beras, sumber protein seperti telur, ayam, ikan tongkol, tempe, dan tahu, serta beberapa jenis sayuran seperti wortel, kentang, kol, dan daun ubi. Data tersebut menunjukkan adanya variasi konsumsi pangan selama periode pengamatan, namun keseimbangan konsumsi antar kelompok pangan masih perlu diperhatikan agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal.

Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi keluarga berdasarkan data food list, serta menganalisis pola konsumsi dan keberagaman pangan selama periode pengamatan. Hasil pengamatan diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kualitas konsumsi pangan keluarga dan menjadi bahan evaluasi dalam menerapkan pola makan yang lebih sehat, bergizi, dan seimbang.

## Metode

Metode pengaplikasian food list (daftar pangan) yang paling efektif untuk masyarakat daerah pinggiran adalah melalui pendekatan \*demonstrasi pangan partisipatif\* yang dikombinasikan dengan \*intervensi lingkungan ritel\*. Penelitian di daerah pedesaan Nigeria dan Mississippi menunjukkan bahwa memberikan daftar pangan dalam bentuk poster atau leaflet saja memiliki tingkat kegagalan yang tinggi karena masyarakat pinggiran sering menghadapi kendala akses, biaya, dan kurangnya keterampilan mengolah bahan pangan lokal yang dianggap "kelas dua". Oleh karena itu, metode yang direkomendasikan adalah dengan mengadakan sesi demonstrasi memasak

di balai desa atau posyandu, di mana kader lokal mengajarkan cara mengolah sayuran liar atau umbi-umbian setempat (misalnya daun kelor atau talas) menjadi hidangan yang lezat dan bergizi. Studi dari program Delta GREENS juga menekankan bahwa demonstrasi ini harus diikuti dengan modifikasi di warung-warung kecil setempat, yaitu memastikan bahan-bahan dalam food list tersebut tersedia dan diletakkan di tempat yang strategis dengan harga terjangkau. Hasil uji coba di komunitas pedesaan Latin membuktikan bahwa ketika masyarakat melihat langsung, mencicipi, dan kemudian dapat membeli bahannya di warung dekat rumah, tingkat kepatuhan terhadap food list bisa meningkat hingga lebih dari 60 persen. Dengan kata lain, keberhasilan penerapan food list di daerah pinggiran tidak terletak pada daftarnya itu sendiri, melainkan pada metode pengaplikasiannya yang harus praktis, berbasis bukti langsung, dan didukung oleh ketersediaan pangan di lingkungan sekitar.

## Hasil

Berdasarkan pelacakan data food list keluarga Bapak Nurdin (5 anggota keluarga) selama periode satu minggu (14-21 Mei 2026), ditemukan beberapa data kunci terkait pola konsumsi, ketersediaan makronutrien, dan fluktuasi mikronutrien rumah tangga.

### 1. Profil Konsumsi Karbohidrat (Makanan Pokok)

Nasi putih ditemukan sebagai pilar utama ketersediaan pangan harian keluarga. Data menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat yang sangat stabil:

- Volume Konsumsi: Konsisten di angka 1.000 gram beras putih per hari
- Distribusi per kapita: Dengan total 5 anggota keluarga, rata-rata ketersediaan beras mentah Adalah 200 gram per orang per hari
- Karakteristik: Pola pemenuhan energi utama bersifat konstan dan tidak mengalami fluktuasi sepanjang minggu pengamatan (14-21 Mei 2026)

### 2. Profil Ketersediaan dan Sumber Protein

Keluarga Bapak Nurdin menunjukkan akses yang memadai terhadap zat gizi makro protein, yang terbagi menjadi dua kategori sumber:

- Protein Utama (Harian): Didominasi oleh komoditas yang praktis dan ekonomis, yaitu telur dan tempe. Kedua bahan ini memiliki frekuensi kemunculan tertinggi dalam siklus menu mingguan.
- Protein Variasi (Mingguan): Keluarga memiliki daya beli yang cukup untuk menjangkau protein hewani yang lebih bervariasi. Dalam siklus satu minggu, terdapat asupan ikan tongkol dan daging ayam

### 3. Dinamika Asupan Mikronutrien (Sayur-Sayuran)

Berbeda dengan karbohidrat dan protein, asupan mikronutrien (vitamin, mineral, dan serat) yang bersumber dari sayur-sayuran menunjukkan pola yang tidak konsisten dan flutuatif.

Parameter Pengamatan	Kondisi Konsumsi Sayur	Jenis Menu Sayur yang Muncul
Awal & Pertengahan Minggu	Tersedia/Dikonsumsi	Sop (wortel/kentang) dan Gulai Daun Ubi
Akhir Minggu (18, 19, & 21 Mei 2026)	Absen Sama Sekali (Tidak ada menu sayur)	-

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pencatatan data food list keluarga Bapak Nurdin selama periode satu minggu (14-21 Mei 2026), terlihat adanya pola konsumsi yang berpusat kuat pada pemenuhan energi utama melalui karbohidrat. Konsumsi beras putih terpantau sangat stabil dan konstan di angka 1.000 gram per hari untuk memenuhi kebutuhan seluruh anggota keluarga yang berjumlah 5 orang. Fenomena ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi pilar utama ketersediaan pangan rumah tangga. Dari sisi pemenuhan protein, keluarga ini memiliki kecenderungan memilih sumber protein yang praktis dan ekonomis, dengan telur dan tempe sebagai komoditas yang paling sering muncul dalam siklus menu mingguan. Menariknya, terdapat fluktuasi pada asupan mikronutrien (vitamin dan mineral) yang bersumber dari sayur-sayuran. Sayuran hanya dikonsumsi pada beberapa hari di awal dan pertengahan minggu (berupa sop wortel/kentang dan daun ubi gulai), sementara pada beberapa hari lainnya (seperti tanggal 18, 19, dan 21 Mei), konsumsi sayur absen sama sekali dari meja makan. Interpretasi dari temuan ini mengindikasikan bahwa kesadaran atau akses terhadap keragaman pangan yang seimbang (khususnya sayur dan buah) masih belum konsisten setiap harinya, dan pola makan lebih didominasi oleh kombinasi karbohidrat-protein saja.

Temuan mengenai dominasi makanan pokok karbohidrat (nasi putih) serta tidak konsistennya konsumsi sayuran pada keluarga Bapak Nurdin ini sejalan dengan hasil analisis skala nasional oleh Hermina dan Prihatini (2016) dalam Buletin Penelitian Kesehatan. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa rata-rata konsumsi sayur penduduk Indonesia masih sangat rendah, yaitu hanya berkisar 70 gram per orang per hari, jauh di bawah rekomendasi pedoman gizi seimbang yang menganjurkan konsumsi sayur sebesar 250 gram per hari. Pola fluktuatif pada keluarga Bapak Nurdin—di mana sayuran hanya muncul pada menu tertentu seperti sop atau gulai daun ubi dan absen di hari-hari lainnya—mengonfirmasi tren nasional tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penyediaan sayur di tingkat rumah tangga masih dianggap sebagai menu pelengkap musiman, bukan sebagai komponen wajib yang harus ada di setiap sesi makan harian.

Selain itu, jika ditinjau dari aspek pemilihan lauk-pauk, perilaku belanja keluarga Bapak Nurdin yang mengutamakan komoditas telur dan tempe sebagai sumber protein harian sangat mencerminkan strategi pemenuhan gizi rumah tangga urban-suburban di Indonesia. Berdasarkan data pola konsumsi masyarakat, telur dan protein nabati (tahu/tempe) merupakan komoditas yang paling stabil dan sering dipilih karena nilai ekonominya yang terjangkau namun memiliki nilai biologis protein yang tinggi.

Meskipun konsumsi sayurnya belum konsisten, profil ketersediaan protein di keluarga Bapak Nurdin secara umum menunjukkan kondisi yang relatif lebih baik dibandingkan dengan kelompok masyarakat prasejahtera dalam penelitian gizi buruk pada umumnya. Pada keluarga ini, akses terhadap protein hewani yang bervariasi (seperti ikan tongkol dan daging ayam) masih dapat dijangkau dalam siklus mingguan. Hal ini mengindikasikan bahwa daya beli pangan keluarga terhadap makronutrien (protein) sebenarnya sudah cukup memadai, hanya saja alokasi dan kesadaran untuk menjaga konsistensi keragaman pangan pada sektor mikronutrien (sayur dan buah) yang masih perlu ditingkatkan.

Secara praktis dan teoretis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap status gizi jangka panjang anggota keluarga. Ketidakkonsistenan asupan sayur dalam menu harian dapat berimplikasi pada risiko pemenuhan mikronutrien yang kurang optimal (seperti defisiensi vitamin A, zat besi, atau serat) bagi anggota keluarga, meskipun kebutuhan energinya sudah tercukupi dengan baik oleh nasi.

Secara teoretis, data ini memperkuat konsep hidden hunger (kelaparan tersembunyi), di mana sebuah keluarga secara kuantitas terlihat kenyang dan tercukupi kalorinya, namun secara kualitas masih kekurangan zat gizi mikro esensial. Bagi praktisi kesehatan atau kader posyandu setempat, implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih masif mengenai konsep "Isi Piringku" demi mendorong porsi sayur yang setara dengan porsi karbohidrat di setiap sesi makan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Pertama, metode pencatatan food list ini hanya dilakukan dalam rentang waktu satu minggu (7 hari), sehingga belum mampu menangkap variasi musiman atau perubahan pola konsumsi akibat fluktuasi pendapatan bulanan keluarga. Kedua, data yang disajikan sebagian besar mengandalkan estimasi Ukuran Rumah Tangga (URT) dan berat kotor bahan makanan yang dibeli, bukan metode food weighing (penimbangan langsung makanan yang benar-benar dikonsumsi secara personal oleh tiap individu). Akibatnya, bias pencatatan kemungkinan terjadi, terutama terkait sisa makanan (food waste) atau distribusi porsi antar-anggota keluarga yang tidak terekam secara detail.

## Simpulan

Kesimpulan dari formulir food list tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga masih didominasi oleh makanan pokok berupa nasi atau beras yang dikonsumsi setiap hari. Sumber protein yang paling sering dikonsumsi adalah telur, tempe, ayam, ikan tongkol, serta tahu, sedangkan sayuran yang dikonsumsi antara lain wortel, kentang, kol, dan daun ubi. Selain itu, terdapat juga konsumsi makanan instan seperti Indomie yang menunjukkan adanya penggunaan makanan praktis dalam pola makan keluarga.

Secara umum, pola makan keluarga sudah cukup beragam karena terdapat kombinasi karbohidrat, protein, dan sayuran. Namun, konsumsi sayur dan buah masih perlu ditingkatkan agar kebutuhan vitamin dan mineral dapat terpenuhi dengan lebih baik. Penggunaan makanan instan juga sebaiknya dibatasi karena kandungan garam dan pengawet yang cukup tinggi jika dikonsumsi terlalu sering. Dengan memperbanyak variasi makanan bergizi seimbang, pola makan keluarga dapat menjadi lebih sehat dan mendukung kondisi kesehatan anggota keluarga.

## Daftar Pustaka

- [1] Hermina, H., & Prihatini, S. (2016). Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang: Analisis lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 205-218.
- [2] Muthayya, S., Rah, J. H., Sugimoto, J. D., Roos, F. F., Kraemer, K., & Black, R. E. (2013). The global hidden hunger indices and maps: An advocacy tool for action. *PLoS ONE*, 8(6), e67860. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067860>
- [3] Soekirman, S. (2011). Kebijakan gizi seimbang untuk mengatasi masalah beban ganda gizi (double burden of malnutrition). *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(1), 74-84.
- [4] Hardinsyah, Riyadi, H., & Napitupulu, V. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [5] Ariani, M. (2018). Pola konsumsi pangan masyarakat Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 101-109.
- [6] Sulistyoningih, H., dkk. (2020). Keberagaman konsumsi pangan rumah tangga dan hubungannya dengan status gizi keluarga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-53.