



ANALISIS KESESUAIAN FOOD LIST RUMAH TANGGA DENGAN ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG)

Syahfira Salsa Andira¹, Gresia Sihombing², Sabila Syakira³, Mauricia Nanci Manalu⁴, Iphana Sinamo⁵, Az Zahra Anggi Purnama⁶, Chelsi Sitanggang⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Korespondensi: Syahfirasalsa.5253240045@mhs.unimed.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the suitability of household food lists with the Recommended Dietary Allowance (RDA) based on family food consumption over seven days. The research was conducted in a household consisting of three family members in Medan Kota District, North Sumatra. The research method used was a mixed-method approach with descriptive analysis through semi-structured interviews, direct observation, and household food list recording. The collected data included types of food ingredients, consumption frequency, food processing methods, and the suitability of consumption with energy and macronutrient requirements based on the RDA. The results showed that the family's energy, carbohydrate, and protein requirements were generally fulfilled. Carbohydrate sources were dominated by white rice, lontong, fried rice, bread, potatoes, and cassava, which were available at almost every mealtime. Protein intake was obtained from animal-based side dishes such as chicken, eggs, fish, shrimp, crab, milk, and beef, as well as plant-based protein sources such as mung beans and peanuts. The variety of vegetables consumed was fairly good, including water spinach, spinach, carrots, tomatoes, and pecal vegetables. However, fruit consumption was still low and not regularly consumed. In addition, fat intake tended to be higher due to the use of frying methods and coconut milk in several dishes. Preparing a food list helps families plan food consumption, control expenses, and support the fulfillment of family nutrition in a more regular and balanced manner.

Keywords: food list, recommended dietary allowance (RDA), food consumption, balanced nutrition, household.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesesuaian food list rumah tangga dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan konsumsi pangan keluarga selama tujuh hari. Penelitian dilakukan pada satu rumah tangga yang terdiri dari tiga anggota keluarga di Kecamatan Medan Kota, Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah mixed method dengan pendekatan deskriptif melalui wawancara semi terstruktur, observasi langsung, dan pencatatan food list keluarga. Data yang dikumpulkan meliputi jenis bahan pangan, frekuensi konsumsi, cara pengolahan makanan, serta kesesuaian konsumsi dengan kebutuhan energi dan zat gizi makro berdasarkan AKG. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan energi, karbohidrat, dan protein keluarga secara umum sudah terpenuhi. Sumber karbohidrat didominasi oleh nasi putih, lontong, nasi goreng, roti, kentang, dan ubi yang tersedia hampir pada setiap waktu makan. Pemenuhan protein berasal dari lauk hewani seperti ayam, telur, ikan, udang, kepiting, susu, dan daging sapi, serta protein nabati seperti kacang hijau dan kacang tanah. Variasi sayuran tergolong cukup baik karena terdapat

konsumsi kangkung, bayam, wortel, tomat, dan sayuran pecal. Namun, konsumsi buah masih rendah dan belum dikonsumsi secara rutin. Selain itu, asupan lemak cenderung lebih tinggi akibat penggunaan metode penggorengan dan santan pada beberapa menu makanan. Penyusunan food list membantu keluarga dalam merencanakan konsumsi pangan, mengontrol pengeluaran, serta mendukung pemenuhan gizi keluarga secara lebih teratur dan seimbang.

Kata Kunci: food list, angka kecukupan gizi, konsumsi pangan, gizi seimbang, rumah tangga.

Pendahuluan

Pemenuhan asupan gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga. Gizi seimbang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, menjaga daya tahan tubuh, serta mencegah berbagai masalah kesehatan. Konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman menjadi dasar dalam memenuhi kebutuhan zat gizi setiap individu di dalam keluarga (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Namun, dalam praktiknya masih banyak keluarga yang belum menerapkan pola makan yang baik karena kurangnya perencanaan dalam pemilihan dan pembelian bahan makanan.

Kurangnya perencanaan sebelum berbelanja sering kali menyebabkan pola konsumsi pangan menjadi tidak teratur dan kurang beragam. Banyak keluarga membeli bahan makanan dalam jumlah berlebihan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi harian sehingga sebagian bahan pangan tidak dimanfaatkan dan akhirnya terbuang. Selain itu, pemilihan bahan makanan yang kurang tepat dapat mengakibatkan kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perencanaan konsumsi pangan memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga (Khomsan, 2010).

Salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menyusun daftar kebutuhan makanan (food list) sebelum berbelanja. Food list merupakan daftar bahan makanan yang direncanakan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi keluarga dalam periode tertentu. Dengan adanya food list, keluarga dapat menentukan jenis dan jumlah bahan makanan yang diperlukan sesuai kebutuhan harian maupun mingguan sehingga penyusunan menu menjadi lebih terarah dan terstruktur (Khomsan, 2010).

Dalam kehidupan sehari-hari, food list umumnya mencakup bahan pangan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, susu, serta bahan pangan pendukung lainnya. Pengelompokan bahan makanan tersebut dapat membantu keluarga merancang menu yang lebih bervariasi dan memenuhi prinsip gizi seimbang. Selain mendukung pemenuhan kebutuhan gizi, penyusunan food list juga dapat membantu mengendalikan pengeluaran rumah tangga, mengurangi pemborosan pangan, serta meningkatkan efisiensi pemanfaatan bahan makanan di rumah (Almatsier, 2015).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga berpengaruh terhadap tingkat kecukupan energi dan zat gizi keluarga. Hamid, Setiawan, dan Suhartini (2013) menjelaskan bahwa konsumsi pangan rumah tangga di Indonesia masih didominasi oleh kelompok sereal sebagai sumber energi utama. Selain itu, Gustiyana, Suandi, dan Sativa (2018) menyatakan bahwa keberagaman konsumsi pangan, terutama yang berasal dari sumber protein hewani dan nabati, berperan penting dalam memenuhi kecukupan gizi rumah tangga. Penelitian Nurcahyani dan Djamaluddin (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan keluarga dalam merencanakan konsumsi pangan berhubungan dengan tingkat pemenuhan kebutuhan nutrisi keluarga. Sementara itu,

Febriani dkk. (2024) menjelaskan bahwa penerapan pola konsumsi pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) dapat meningkatkan kualitas konsumsi pangan rumah tangga. Selain itu, kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat merupakan indikator penting dalam menilai kualitas konsumsi pangan masyarakat (Hardinsyah, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, penyusunan food list rumah tangga dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan pola konsumsi yang sehat, teratur, dan ekonomis bagi seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana perencanaan food list dapat membantu keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang selama periode pengamatan tujuh hari.

Metode

Penelitian konsumsi pangan terhadap rumah tangga dengan menggunakan metode foodlist ini dilakukan selama 7 hari, dimulai dari Selasa 12 Mei 2026 - 19 Mei 2026 yang berlokasi di Teladan timur, Kec. Medan kota, kota Medan, Sumatera Utara, Penelitian ini merupakan penelitian mixed method dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui kunjungan langsung ke rumah tangga responden. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara semi terstruktur dan observasi langsung terhadap perencanaan food list rumah tangga. Observasi dilakukan dengan menelaah daftar makanan yang telah disusun, termasuk jenis, frekuensi, dan variasi pangan yang direncanakan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat kesesuaian perencanaan food list dengan pedoman gizi seimbang. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi secara mendalam kebiasaan, alasan, dan cara keluarga dalam merencanakan food list. Sementara itu, pendekatan kuantitatif dimanfaatkan untuk menilai dan menganalisis kesesuaian daftar bahan makanan dengan prinsip gizi seimbang berdasarkan jenis dan keberagaman pangan yang tercantum.

Penelitian dilakukan pada satu rumah tangga sebagai Responden. Rumah tangga tersebut memiliki perencanaan makanan, termasuk menyusun daftar belanja (food list) secara rutin. Selain itu, responden bersedia menerima kunjungan langsung, diwawancarai, serta dilakukan observasi terkait perencanaan dan pemenuhan gizi keluarga. Wawancara dilaksanakan dengan format semi terstruktur guna memungkinkan peneliti menggali informasi secara lebih mendalam terkait kebiasaan dalam menyusun daftar belanja, proses pemilihan bahan pangan, pengelolaan anggaran belanja makanan, serta tingkat pemahaman keluarga mengenai prinsip gizi seimbang.

Peneliti tidak hanya melakukan wawancara, tetapi juga melaksanakan observasi sederhana terhadap food list serta ketersediaan bahan makanan di rumah tangga tersebut. Data kuantitatif dikumpulkan melalui pencatatan jenis bahan pangan, frekuensi pembelian, dan perkiraan pengeluaran pangan keluarga dalam periode tertentu. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara yang membahas pengalaman serta kebiasaan keluarga dalam menyusun perencanaan konsumsi pangan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif. Data kuantitatif disajikan dalam bentuk tabel maupun uraian singkat, sedangkan data kualitatif dianalisis secara naratif untuk menjelaskan peran perencanaan food list dalam membantu keluarga memenuhi kebutuhan gizi seimbang.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Rumah Tangga Responden

Penelitian dilakukan pada satu rumah tangga yang terdiri atas tiga anggota keluarga, yaitu seorang ayah bernama Zulfi Ari Andi Hasibuan berusia 37 tahun, seorang ibu bernama Raden Fitri Karina berusia 35 tahun, serta seorang anak bernama Razka Ashady Hasibuan yang berusia 5 tahun. Rumah tangga responden beralamat di Jl. Turi Gg Bengkok No. 5. Wawancara dilakukan pada hari Selasa, 12 Mei 2026 oleh kelompok peneliti

Karakteristik rumah tangga responden merupakan salah satu aspek penting dalam penelitian konsumsi pangan karena usia, jumlah anggota keluarga, serta kondisi rumah tangga dapat memengaruhi pola makan dan pemenuhan kebutuhan gizi setiap anggota keluarga. Perbedaan usia antara orang tua dan anak juga menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi yang berbeda, sehingga pola konsumsi pangan dalam rumah tangga perlu diperhatikan untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang.

Tabel 1. Identitas Responden

Nama Ayah	Zulfi Ari Andi Hasibuan
Usia Ayah	37 Tahun
Nama Ibu	Raden Fitri Karina
Usia Ibu	35 Tahun
Nama Anak	Razka Ashady Hasibuan
Usia Anak	5 Tahun
Alamat	Jl Turi Gg Bengkok No 5
Tanggal Wawancara	Selasa, 12 Mei 2026
Pewawancara	Kelompok

Berdasarkan data dari Angka Kecukupan Gizi Nomor 28 Tahun 2019 kebutuhan energi keluarga mencapai **6100 kkal/hari**, Kebutuhan karbohidrat **915 Gram/ hari**, Kebutuhan Protein **150 Gram/ hari** dan Kebutuhan Lemak **180 Gram/ hari**.

Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Rumah Tangga

Tabel 2 Kebutuhan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Rumah Tangga

No.	Nama	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Energi (kkal)	Karbohidrat (Gram)	Protein (Gram)	Lemak (Gram)
1	Ayah	37	Laki - Laki	2550	415	65	70
2	Ibu	35	Perempuan	2150	280	60	50
3	Anak	5	Laki - Laki	1400	220	25	60

Berdasarkan hasil pencatatan food list keluarga selama tujuh hari, sumber karbohidrat berupa beras dan roti merupakan bahan pangan yang paling dominan tersedia selama masa pengamatan. Dominasi konsumsi sereal menunjukkan bahwa pangan pokok masih menjadi sumber energi utama dalam rumah tangga. Sumber protein dalam food list berasal dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani meliputi ayam, telur, ikan teri, nugget, dan sosis, sedangkan protein nabati berasal dari tahu dan tempe.

Ketersediaan sayuran menunjukkan variasi yang cukup baik karena terdapat beberapa jenis sayuran yang dikonsumsi selama masa pengamatan, seperti kangkung, wortel, sawi putih, tomat, kentang, dan sawi manis. Selain itu, terdapat pula penggunaan minyak goreng dan mayones sebagai sumber lemak dalam pengolahan makanan. Namun, selama periode pengamatan belum ditemukan variasi buah-buahan dalam food list

keluarga sehingga keberagaman konsumsi pangan masih perlu ditingkatkan agar lebih sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan Angka Kecukupan Gizi (AKG).

2. Ketersediaan Bahan Pangan

Metode food list dilakukan selama tujuh hari berturut-turut untuk mengetahui gambaran perencanaan dan ketersediaan bahan pangan dalam rumah tangga. Hasil pencatatan menunjukkan bahwa keluarga memiliki variasi bahan pangan yang berasal dari kelompok karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, lemak dan minyak, serta bahan tambahan pangan.

Tabel 3. Ketersediaan Bahan Pangan

Kelompok Pangan	Jenis Bahan Pangan
Sumber Karbohidrat	Nasi putih, nasi goreng, nasi gurih, lontong, roti tawar coklat, Indomie goreng, kentang, ubi cilembu, ubi goreng, bubur kacang hijau
Protein Hewani	Ayam (gulai ayam, ayam goreng, ayam geprek, ayam penyet), telur dadar, telur puyuh, ikan nila, ikan panggang, udang, kepiting, nugget, sosis, dimsum ayam, susu bubuk, daging sapi (dalam sop)
Protein Nabati	Kacang hijau (bubur kacang hijau), kacang tanah (bumbu pecal)
Sayuran	Kangkung, bayam, wortel, kentang, tomat (dalam sambal/masakan), sayuran salad, sayuran pecal
Lemak dan Minyak	Minyak goreng, santan (gulai ayam dan nasi gurih), alpukat (jus alpukat), minyak pada makanan goreng (bakwan, pisang goreng, donat, nugget, ayam goreng)
Bahan Tambahan	Gula (teh manis), sambal, bumbu gulai, saus asam manis, garam, penyedap rasa, kecap, coklat, teh, air minum

Berdasarkan Tabel 3 tentang ketersediaan bahan pangan, dapat disimpulkan bahwa keluarga memiliki variasi bahan makanan yang cukup beragam dari berbagai kelompok pangan, yaitu sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, lemak dan minyak, serta bahan tambahan pangan. Sumber karbohidrat yang paling sering tersedia berasal dari nasi, roti, mie instan, kentang, dan ubi. Protein hewani yang dikonsumsi juga cukup beragam seperti ayam, telur, ikan, udang, dan susu, sedangkan protein nabati berasal dari kacang hijau dan kacang tanah. Jenis sayuran yang tersedia meliputi kangkung, bayam, wortel, tomat, dan sayuran pecal. Selain itu, keluarga juga menggunakan lemak dan minyak seperti minyak goreng, santan, dan alpukat, serta bahan tambahan pangan seperti gula, sambal, saus, garam, penyedap rasa, dan kecap. Secara keseluruhan, ketersediaan bahan pangan dalam rumah tangga tergolong cukup lengkap dan bervariasi sehingga dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi keluarga.

3. Gambaran Foodlist Keluarga Selama Tujuh Hari

Tabel 4. Hari 1

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Lontong Air putih	1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi Gulai ayam Air putih	1 porsi	Dikukus Ditumis, Direbus	

	Selingan Malam	Bakwan, Pisang goreng teh manis	1 porsi 1 porsi	Digoreng	Beli
	Malam	Nasi Ayam penyet Air putih	1 porsi	Dikukus Digoreng	Beli
Ibu	Pagi	Lontong Air putih	1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi Gulai ayam Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis, Direbus	
	Selingan Malam	Bakwan, Pisang goreng teh manis	1 porsi 1 porsi	Digoreng	Beli
	Malam	Nasi Gulai ayam Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis, Direbus	-
Anak	Pagi	Nasi Telur dadar Teh manis	1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-
	Selingan siang	Roti tawar selai coklat	1 lembar	Dioles	-
	Siang	Nasi Gulai ayam Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis, Direbus	-
	Selingan Malam	Pisang	1 buah	-	Beli
	Malam	Nasi Gulai ayam Susu bubuk vidoran	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis, Direbus	Beli

Tabel 5 Hari ke-2

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Nasi goreng Telur dadar Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Digoreng Digoreng	-
	Selingan siang	Bubur kacang ijo	1 porsi	Direbus	Beli
	Siang	Nasi putih Udang sambal Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus	-

		Udang sambal Air putih	1 porsi 1 porsi	Ditumis	
Ibu	Pagi	Nasi goreng Air putih	1 porsi 1 porsi	Digoreng	-
	Selingan siang	Dimsum ayam	1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi putih Udang sambal	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-
	Selingan Malam	Jus alpukat	1 porsi	Diblender	-
Anak	Pagi	Nasi putih Sosis	1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-
	Selingan siang	Jeruk	1 buah	Dikupas	-
	Siang	Nasi putih Udang goreng Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-
	Selingan Malam	Dimsum ayam	1 porsi	Dikukus	Beli
	Malam	Nasi putih Udang goreng Susu bubuk vidoran	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	Beli

Tabel 6. Hari ke-3

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Nasi putih Ikan nila goreng Kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng Ditumis	-
	Selingan siang	Pecal	1 porsi	Digiling	Beli
	Siang	Nasi putih Ayam goreng Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-
	Malam	Indomie goreng Air putih	1 porsi 1 porsi	Digoreng	-
Ibu	Pagi	Nasi putih Ikan nila goreng Kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng Ditumis	-
	Selingan siang	Salad sayur	1 porsi	Potongan sayur diberi mayo	Beli
	Siang	Nasi putih Ayam geprek Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-

	Malam	Indomie goreng Air putih	1 porsi 1 porsi	Digoreng	-
Anak	Pagi	Nasi putih Ikan nila goreng Kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng Ditumis	
	Selingan siang	Roti tawar Susu bubuk	1 lembar 1 porsi	- Diseduh	-
	Siang	Nasi putih Ayam goreng Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-
	Selingan Malam	Salad sayur	1 porsi	Potongan sayur diberi mayo	Beli
	Malam	Nasi putih Ayam goreng Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	-

Tabel 7. Hari ke-4

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Nasi gurih Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi putih Kepiting asam manis Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-
	Selingan Malam	Donat	1 porsi	Digoreng	Beli
	Malam	Nasi putih Ayam penyet Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	Beli
Ibu	Pagi	Nasi gurih Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi putih Kepiting asam manis Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-
	Selingan Malam	Donat	1 porsi	Digoreng	Beli
	Malam	Nasi putih Ayam penyet Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng	Beli
Anak	Pagi	Nasi gurih Air putih	1 porsi 1 porsi	Dikukus	Beli
	Siang	Nasi putih Kepiting asam manis	1 porsi 1 porsi	Dikukus Ditumis	-

		Air putih	1 porsi		
	Selingan Malam	Donat	1 porsi	Digoreng	Beli
	Malam	Nasi putih Ayam penyet Susu bubuk	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Digoreng Diseduh	Beli

Tabel 8. Hari ke-5

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Nasi goreng Air putih	1 porsi 1 porsi	Digoreng	-
	Selingan siang	Jeruk	1 porsi	Dikupas	-
	Siang	Nasi putih Ikan panggang Tumis kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang Ditumis	-
Ibu	Malam	Nasi putih Ikan panggang Tumis kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang Ditumis	-
	Pagi	Nasi goreng Air putih	1 porsi 1 porsi	Digoreng	-
	Selingan siang	Jeruk	1 porsi	Dikupas	-
Anak	Siang	Nasi putih Ikan panggang Tumis kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang Ditumis	-
	Malam	Nasi putih Ikan panggang Tumis kangkung Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang Ditumis	-
	Pagi	Roti tawar selai coklat Air putih	1 lembar 1 porsi	Dioles	-
Anak	Selingan siang	Buah naga	1 porsi	Dikupas	Beli
	Siang	Nasi putih Ikan panggang Air putih	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang	-
	Selingan Malam	Sosis	1 porsi	Digoreng	-
Anak	Malam	Nasi putih Ikan panggang Susu bubuk	1 porsi 1 porsi 1 porsi	Dikukus Dipanggang Diseduh	-

Tabel 9. Hari ke-6

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Digoreng	-
		Ayam goreng	1 porsi		
		Air putih	1 porsi		
	Selingan siang	Pecal	1 porsi	Digiling	-
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Ditumis	-
		Sambal telur puyuh	1 porsi		
		Sayur bayam	1 porsi	Direbus	
		Air putih	1 porsi		
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Ditumis	-
		Sambal telur puyuh	1 porsi		
		Sayur bayam	1 porsi	Direbus	
		Air putih	1 porsi		
Ibu	Pagi	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Digoreng	-
		Ayam goreng	1 porsi		
		Air putih	1 porsi		
	Selingan siang	Pecal	1 porsi	Dikukus Digoreng	-
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Ditumis	-
		Sambal telur puyuh	1 porsi		
		Sayur bayam	1 porsi	Direbus	
		Air putih	1 porsi		
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Ditumis	-
		Sambal telur puyuh	1 porsi		
		Sayur bayam	1 porsi	Direbus	
		Air putih	1 porsi		
Anak	Pagi	Bubur kacang hijau	1 porsi	Direbus	Beli
		Air putih	1 porsi		
	Selingan siang	Pisang	1 porsi	Dikupas	Beli
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
		Telur puyuh rebus	1 porsi		
		Sayur bayam	1 porsi	Direbus	
		Air putih	1 porsi		
	Selingan Malam	Nugget	1 porsi	Digoreng	-
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Digoreng Diseduh	-
		Nugget	1 porsi		
		Susu bubuk	1 porsi		

Tabel 10. Hari ke-7

Nama anggota	Waktu makan	Jenis makana/minuman	Jumlah/porsi	Cara pengolahan	Keterangan
Ayah	Pagi	Lontong	1 porsi	Dikukus	Beli
		Air putih	1 porsi		
	Selingan siang	Bakwan goreng	1 porsi	Digoreng	Beli
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
Sop		1 porsi			
wortel,daging,kentang Air putih		1 porsi			
	Malam	Nasi goreng	1 porsi	Digoreng	-
		Air putih	1 porsi		
Ibu	Pagi	Lontong	1 porsi	Dikukus	-
		Air putih	1 porsi		
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
Sop		1 porsi			
wortel,daging,kentang Air putih		1 porsi			
	Selingan Malam	Ubi celembu	1 porsi	Dikukus	-
		Air putih	1 porsi		
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
		Sop	1 porsi		
		wortel,daging,kentang Air putih	1 porsi		
Anak	Pagi	Lontong	1 porsi	Dikukus	-
		Air putih	1 porsi		
	Siang	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
Sop		1 porsi			
wortel,daging,kentang Air putih		1 porsi			
	Selingan Malam	Ubi goreng	1 porsi	Digoreng	-
		Air putih	1 porsi		
	Malam	Nasi putih	1 porsi	Dikukus Direbus	-
		Sop	1 porsi		
		wortel,daging,kentang Air putih	1 porsi		

Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG

Tabel 11. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 1

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	Lontong, nasi putih, bakwan, pisang goreng, teh manis	Mendekati kebutuhan. Konsumsi makanan pokok terdapat pada setiap waktu makan dan ditambah camilan

			<i>tinggi energi sehingga kebutuhan energi relatif tercukupi.</i>
Karbohidrat	915 gr	<i>Lontong, nasi putih, bakwan, pisang goreng, roti tawar, pisang</i>	<i>Cukup. Sumber karbohidrat tersedia dalam jumlah beragam sepanjang hari sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan karbohidrat keluarga.</i>
Protein	150 gr	<i>Gulai ayam, ayam penyet, telur dadar, susu</i>	<i>Cukup. Protein hewani dikonsumsi pada hampir seluruh waktu makan utama sehingga kebutuhan protein diperkirakan terpenuhi.</i>
Lemak	180 gr	<i>Gulai ayam, ayam penyet, bakwan goreng, pisang goreng, telur dadar</i>	<i>Lebih tinggi dari kebutuhan. Banyak makanan diolah dengan cara digoreng dan menggunakan santan sehingga meningkatkan asupan lemak.</i>

Tabel 12. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 2

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	<i>Nasi goreng, nasi putih, bubur kacang hijau, dimsum, jus alpukat</i>	<i>Cukup. Terdapat tiga kali makan utama dan beberapa selingan yang berkontribusi terhadap pemenuhan energi harian.</i>
Karbohidrat	915 gr	<i>Nasi goreng, nasi putih, bubur kacang hijau, jeruk</i>	<i>Cukup. Konsumsi nasi dan sumber karbohidrat lainnya mendominasi menu harian.</i>
Protein	150 gr	<i>Telur dadar, udang sambal, udang goreng, dimsum ayam, susu</i>	<i>Cukup. Protein hewani tersedia pada setiap waktu makan utama dan selingan.</i>
Lemak	180 gr	<i>Nasi goreng, telur dadar, udang goreng, jus alpukat</i>	<i>Sesuai hingga sedikit lebih. Penggunaan minyak pada nasi goreng dan telur dadar meningkatkan asupan lemak namun masih relatif seimbang.</i>

Tabel 13. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 3

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	Nasi putih, pecal, Indomie goreng, roti tawar	Cukup. Energi diperoleh dari makanan pokok dan makanan selingan yang dikonsumsi keluarga.
Karbohidrat	915 gr	Nasi putih, Indomie goreng, roti tawar	Cukup. Karbohidrat tersedia dalam jumlah memadai sepanjang hari.
Protein	150 gr	Ikan nila goreng, ayam goreng, ayam geprek, susu	Cukup. Terdapat variasi protein hewani yang mendukung kebutuhan protein keluarga.
Lemak	180 gr	Ikan goreng, ayam goreng, ayam geprek, Indomie goreng	Lebih. Dominasi makanan yang digoreng menyebabkan asupan lemak meningkat dibandingkan kebutuhan.

Tabel 14. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 4

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	Nasi gurih, nasi putih, donat	Cukup. Energi berasal dari makanan pokok dan camilan manis yang cukup tinggi kalori.
Karbohidrat	915 gr	Nasi gurih, nasi putih, donat	Cukup. Karbohidrat masih mendominasi konsumsi keluarga.
Protein	150 gr	Kepiting asam manis, ayam penyet, susu	Cukup. Sumber protein hewani tersedia pada makan siang dan malam.
Lemak	180 gr	Nasi gurih bersantan, donat, ayam penyet	Lebih. Penggunaan santan dan makanan gorengan meningkatkan konsumsi lemak harian.

Tabel 15. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 5

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	Nasi goreng, nasi putih, buah naga	Cukup. Kebutuhan energi diperoleh dari konsumsi makanan pokok pada tiga waktu makan utama.
Karbohidrat	915 gr	Nasi goreng, nasi putih, roti tawar, buah naga	Cukup. Sumber karbohidrat tersedia secara beragam.
Protein	150 gr	Ikan panggang, sosis, susu	Cukup. Protein diperoleh dari ikan dan produk olahan hewani.
Lemak	180 gr	Nasi goreng, sosis	Sesuai. Metode panggang pada ikan membantu mengurangi asupan lemak berlebih dibandingkan hari sebelumnya.

Tabel 16. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 6

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
Energi	6.100 kkal	Nasi putih, bubur kacang hijau, pisang	Cukup. Makanan pokok dan camilan memberikan energi yang cukup untuk kebutuhan harian.
Karbohidrat	915 gr	Nasi putih, bubur kacang hijau, pisang	Cukup. Asupan karbohidrat berasal dari sereal dan pangan lokal.
Protein	150 gr	Ayam goreng, telur puyuh, nugget, susu	Cukup. Protein hewani tersedia dalam berbagai jenis sehingga mendukung kecukupan protein keluarga.
Lemak	180 gr	Ayam goreng, nugget	Sedikit lebih. Konsumsi makanan yang digoreng masih cukup sering sehingga berpotensi meningkatkan asupan lemak.

Tabel17. Analisis Kesesuaian Foodlist Dengan AKG Hari 7

Zat Gizi	Kebutuhan AKG per hari	Sumber Pangan dalam Food List	Keterangan
<i>Energi</i>	<i>6.100 kkal</i>	<i>Lontong, nasi putih, nasi goreng, ubi</i>	<i>Cukup. Konsumsi makanan pokok tersedia pada seluruh waktu makan utama.</i>
<i>Karbohidrat</i>	<i>915 gr</i>	<i>Lontong, nasi putih, nasi goreng, kentang, ubi</i>	<i>Cukup. Karbohidrat berasal dari beberapa jenis bahan pangan sehingga lebih bervariasi.</i>
<i>Protein</i>	<i>150 gr</i>	<i>Daging sapi dalam sop</i>	<i>Sedikit kurang. Variasi sumber protein lebih sedikit dibandingkan hari-hari sebelumnya sehingga kontribusi protein harian berpotensi menurun.</i>
<i>Lemak</i>	<i>180 gr</i>	<i>Nasi goreng, bakwan goreng</i>	<i>Sesuai hingga sedikit lebih. Lemak berasal dari proses penggorengan namun tidak sebanyak hari ke-1 atau hari ke-4.</i>

Berdasarkan hasil analisis kesesuaian food list dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) selama 7 hari, dapat diketahui bahwa pola konsumsi keluarga secara umum sudah mampu memenuhi kebutuhan energi, karbohidrat, dan protein harian. Sumber energi dan karbohidrat didominasi oleh makanan pokok seperti nasi putih, lontong, nasi goreng, roti, serta berbagai makanan selingan. Ketersediaan makanan pokok pada hampir setiap waktu makan menunjukkan bahwa kebutuhan energi keluarga relatif tercukupi. Asupan protein juga tergolong cukup karena terdapat konsumsi protein hewani seperti ayam, ikan, telur, udang, susu, dan daging sapi pada sebagian besar hari pengamatan. Namun, pada hari ke-7 variasi sumber protein lebih sedikit sehingga kebutuhan protein berpotensi sedikit kurang dibandingkan hari lainnya.

Sementara itu, asupan lemak cenderung lebih tinggi pada beberapa hari pengamatan, terutama akibat konsumsi makanan yang diolah dengan cara digoreng serta penggunaan santan. Hal ini terlihat pada menu seperti ayam goreng, bakwan, nasi goreng, donat, dan makanan bersantan yang dikonsumsi cukup sering. Meskipun pada beberapa hari asupan lemak masih tergolong sesuai, pola konsumsi makanan tinggi lemak tetap perlu diperhatikan agar tidak berlebihan. Secara keseluruhan, food list keluarga sudah cukup sesuai dengan kebutuhan AKG, terutama dalam pemenuhan energi, karbohidrat, dan protein. Namun, diperlukan pengaturan pola konsumsi yang lebih seimbang, terutama dengan mengurangi makanan tinggi lemak dan memperbanyak variasi sumber protein serta konsumsi sayur dan buah agar kualitas gizi keluarga menjadi lebih baik.

Pembahasan

1. Kesesuaian Food List Rumah Tangga dengan Kebutuhan Energi dan Karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian selama tujuh hari, kebutuhan energi dan karbohidrat keluarga secara umum sudah terpenuhi. Hal ini terlihat dari ketersediaan makanan pokok seperti nasi putih, lontong, nasi goreng, roti, kentang, dan ubi yang dikonsumsi hampir pada setiap waktu makan. Konsumsi pangan sumber karbohidrat yang cukup menunjukkan bahwa keluarga telah memiliki pola konsumsi yang mampu memenuhi kebutuhan energi harian anggota keluarga. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Hamid

dkk. yang menyatakan bahwa pola konsumsi rumah tangga di Indonesia masih didominasi oleh kelompok sereal sebagai sumber energi utama [4].

Penelitian Febriani dkk. juga menjelaskan bahwa penerapan pola konsumsi pangan yang beragam dan sesuai prinsip B2SA dapat membantu memenuhi kecukupan energi rumah tangga [7]. Selain sebagai sumber energi, makanan pokok juga berperan dalam menjaga aktivitas dan produktivitas anggota keluarga sehari-hari. Dengan adanya food list, keluarga menjadi lebih mudah dalam merencanakan kebutuhan pangan sehingga ketersediaan makanan pokok tetap terjaga.

2. Kesesuaian Food List dengan Kebutuhan Protein Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan protein keluarga relatif terpenuhi karena adanya variasi sumber protein hewani dan nabati dalam food list rumah tangga. Sumber protein hewani yang dikonsumsi meliputi ayam, telur, ikan, udang, kepiting, susu, dan daging sapi. Sementara itu, sumber protein nabati berasal dari kacang hijau dan kacang tanah. Keberagaman sumber protein tersebut membantu memenuhi kebutuhan protein harian keluarga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustiyana dkk. yang menyebutkan bahwa konsumsi lauk hewani dan nabati sangat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan protein rumah tangga [5]. Penelitian Nurcahyani dan Djamaluddin juga menjelaskan bahwa kecukupan protein keluarga dipengaruhi oleh kemampuan rumah tangga dalam menyediakan pangan bergizi yang bervariasi [6]. Penelitian lain oleh Hardinsyah menyebutkan bahwa keberagaman konsumsi protein sangat penting dalam mendukung kualitas gizi keluarga dan pertumbuhan anggota rumah tangga [8].

Namun, pada hari ke-7 variasi sumber protein cenderung lebih sedikit dibandingkan hari lainnya karena hanya didominasi oleh daging sapi dalam menu sop. Hal ini menunjukkan bahwa keberagaman sumber protein perlu tetap diperhatikan agar kebutuhan protein keluarga dapat terpenuhi secara optimal setiap hari.

3. Konsumsi Lemak dalam Food List Rumah Tangga

Meskipun kebutuhan energi dan protein sudah cukup baik, hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi lemak keluarga cenderung lebih tinggi pada beberapa hari pengamatan. Tingginya asupan lemak dipengaruhi oleh metode pengolahan makanan yang sebagian besar dilakukan dengan cara digoreng, seperti ayam goreng, nugget, bakwan, donat, dan nasi goreng. Selain itu, penggunaan santan pada beberapa menu juga meningkatkan asupan lemak harian keluarga.

Kondisi ini sesuai dengan penelitian Febriani dkk. yang menyatakan bahwa pola konsumsi masyarakat modern mulai mengalami peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak dan makanan siap saji [7]. Konsumsi lemak berlebih dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, kolesterol tinggi, serta penyakit degeneratif lainnya [9]. Oleh karena itu, keluarga perlu mengurangi frekuensi makanan yang digoreng dan mulai memilih metode pengolahan yang lebih sehat seperti direbus, dikukus, atau dipanggang.

4. Variasi Konsumsi Sayur dan Buah dalam Rumah Tangga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi konsumsi sayur dalam rumah tangga sudah cukup baik karena terdapat beberapa jenis sayuran seperti kangkung, bayam, wortel, tomat, dan sayuran pecal. Sayuran dikonsumsi pada beberapa waktu makan sehingga membantu memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat keluarga.

Namun, konsumsi buah masih tergolong rendah selama masa pengamatan. Buah hanya dikonsumsi pada waktu tertentu seperti jeruk, pisang, dan buah naga. Padahal konsumsi buah sangat penting dalam menjaga daya tahan tubuh dan membantu memenuhi kebutuhan zat gizi mikro. Penelitian Hamid dkk. menyebutkan bahwa

rendahnya konsumsi buah dan sayur masih menjadi masalah umum pada pola konsumsi rumah tangga di Indonesia. Penelitian Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih berada di bawah anjuran gizi seimbang. Kurangnya variasi buah dalam food list menunjukkan bahwa pola konsumsi keluarga belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Oleh karena itu, keluarga perlu meningkatkan konsumsi buah harian agar kualitas gizi keluarga menjadi lebih baik.

5. Peran Food List dalam Perencanaan Konsumsi Pangan Rumah Tangga

Penyusunan food list memberikan manfaat dalam membantu keluarga mengatur kebutuhan pangan harian maupun mingguan. Dengan adanya food list, keluarga dapat menentukan jenis bahan makanan yang akan dibeli sesuai kebutuhan sehingga konsumsi pangan menjadi lebih terencana. Selain membantu pemenuhan gizi, food list juga membantu mengontrol pengeluaran rumah tangga dan mengurangi pemborosan bahan makanan.

Penelitian Nurcahyani dan Djamaluddin menjelaskan bahwa perencanaan konsumsi pangan rumah tangga berkaitan dengan efisiensi pengeluaran pangan serta kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anggota rumah tangga [6]. Penelitian lain oleh Khomsan juga menyebutkan bahwa perencanaan menu dan pengelolaan pangan rumah tangga memiliki hubungan erat dengan kualitas konsumsi pangan keluarga [11]. Dengan demikian, food list dapat menjadi salah satu langkah sederhana untuk mendukung penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang dalam keluarga.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa membuat daftar makanan untuk rumah tangga sangat penting untuk membantu keluarga mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Setelah mengamati selama tujuh hari, pola makan keluarga umumnya sudah dapat memenuhi kebutuhan energi, karbohidrat, dan protein harian. Ini tercapai melalui makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan beberapa jenis sayuran. Membuat rencana daftar belanja juga membantu keluarga mengatur pemakaian makanan dengan lebih teratur, mengendalikan pengeluaran rumah, dan mengurangi pemborosan bahan makanan.

Namun, cara keluarga mengkonsumsi makanan belum sepenuhnya sesuai dengan prinsip gizi yang seimbang. Kandungan lemak masih cukup tinggi karena banyak makanan yang dimasak dengan cara digoreng dan menggunakan santan. Selain itu, konsumsi buah masih rendah dan belum dilakukan secara teratur setiap hari, sehingga kebutuhan akan vitamin, mineral, dan serat belum terpenuhi dengan baik. Karena itu, keluarga harus lebih banyak makan buah dan sayur serta mengurangi makanan yang tinggi lemak supaya gizi keluarga menjadi lebih baik dan seimbang.

Penelitian ini memiliki batasan karena hanya dilakukan di satu rumah tangga dan waktu pengamatannya singkat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum bisa menggambarkan kondisi masyarakat secara keseluruhan. Selain itu, data tentang konsumsi makanan masih bersifat deskriptif dan belum dihitung secara mendetail dengan menggunakan analisis nutrisi yang khusus. Walaupun begitu, penelitian ini menunjukkan bahwa membuat daftar makanan bisa menjadi cara yang mudah dan praktis untuk membantu keluarga menerapkan pola makan yang sehat, memastikan ketersediaan bahan makanan, dan mendukung tercapainya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- [2] A. Khomsan, Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.
- [3] Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- [4] Y. Hamid, B. Setiawan, dan Suhartini, "Analisis pola konsumsi pangan rumah tangga," *Agricultural Socio-Economics Journal*, vol. 13, no. 1, pp. 1–8, 2013.
- [5] W. Gustiyana, Suandi, dan F. Sativa, "Analisis tingkat kecukupan pangan dan gizi nabati rumah tangga di Kecamatan Kayu Aro Barat Kabupaten Kerinci," *Jurnal Ilmiah Sosio-Ekonomika Bisnis*, vol. 20, no. 2, pp. 1–10, 2018.
- [6] A. Nurcahyani dan S. Djamaluddin, "Analisis kecukupan nutrisi keluarga penerima Program Keluarga Harapan (PKH): Analisis data Susenas 2019," *Journal of Economics and Business UBS*, vol. 12, no. 6, pp. 3863–3875, 2023.
- [7] C. Febriani, M. Maleha, T. Prajawahyudo, Masliani, dan Pordamantra, "Analisis konsumsi pangan rumah tangga dengan pola Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA) di Desa Garung Kabupaten Pulang Pisau," *J-SEA (Journal Socio Economics Agricultural)*, vol. 19, no. 1, pp. 14–24, 2024.
- [8] Hardinsyah, "Kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat masyarakat Indonesia," *Gizi Indonesia*, vol. 39, no. 2, pp. 113–128, 2016.