

Optimalisasi Pengelolaan *Food Waste* Rumah Tangga untuk Efisiensi Sumber Daya Keluarga

Syafna Nur Intan¹, Yani Achdiani²

Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri,
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2}

*Email: syafnaintan@student.upi.edu, yaniachdiani@upi.edu

Diterima: 24-03-2026 | Disetujui: 03-04-2026 | Diterbitkan: 05-04-2026

ABSTRACT

This research is motivated by the high rate of food waste in Indonesia, where the household sector has emerged as the largest contributor, reaching 55% over the last two decades. This phenomenon leads to environmental degradation and economic losses for families. The purpose of this study is to identify the factors causing domestic food waste and to formulate strategies for optimizing food management as an effort toward family resource efficiency. The research method employed is a literature review, analyzing various scientific articles, institutional reports, and other relevant documents. The results indicate that household food waste is triggered by impulsive buying behavior, a lack of meal planning, and poor storage management. The financial impact of this waste reaches hundreds of thousands of rupiah per household annually. Optimization strategies through the implementation of food preparation, meal plan visualization, and the zero-waste concept have proven effective in reducing food waste generation. The conclusion of this study is that systematic food management at the domestic level is a crucial instrument in creating household budget efficiency and strengthening family food security.

Keywords: *Food waste, household, resource efficiency, food preparation, family economy.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka pemborosan makanan (*food waste*) di Indonesia, di mana sektor rumah tangga menjadi penyumbang terbesar mencapai 55% dalam dua dekade terakhir. Fenomena ini berdampak pada degradasi lingkungan dan kerugian ekonomi keluarga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor penyebab *food waste* domestik dan merumuskan strategi optimalisasi pengelolaan makanan sebagai upaya efisiensi sumber daya keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis berbagai artikel ilmiah, laporan institusi, dan dokumen relevan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemborosan makanan di rumah tangga dipicu oleh perilaku belanja impulsif, kurangnya perencanaan menu (*meal planning*), serta manajemen penyimpanan yang buruk. Dampak finansial dari pemborosan ini mencapai ratusan ribu rupiah per rumah tangga setiap tahunnya. Strategi optimalisasi melalui penerapan *food preparation*, *meal plan visualization*, dan konsep *zero waste* terbukti efektif dalam menekan timbulan sampah makanan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengelolaan makanan yang sistematis di tingkat domestik merupakan instrumen krusial dalam menciptakan efisiensi anggaran belanja dan memperkuat ketahanan pangan keluarga.

Kata kunci: Food waste, rumah tangga, efisiensi sumber daya, food preparation, ekonomi keluarga.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nur Intan, S., & Achdiani, Y. (2026). Optimalisasi Pengelolaan Food Waste Rumah Tangga untuk Efisiensi Sumber Daya Keluarga. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 1117-1123.
<https://doi.org/10.63822/rdehkf21>

PENDAHULUAN

Ketahanan pangan global saat ini menghadapi tantangan yang serius dan berpotensi mengancam keberlangsungan hidup manusia di masa depan. Salah satu faktor utama yang memicu kondisi tersebut adalah tingginya tingkat kehilangan pangan (*food loss*) dan pemborosan makanan (*food waste*). Fenomena ini menjadi perhatian penting karena menimbulkan dampak yang bersifat multidimensi. Dampak tersebut mencakup degradasi lingkungan akibat emisi gas rumah kaca yang dihasilkan dari pembusukan limbah organik, serta kerugian sosial dan ekonomi dalam skala besar (Prastika dkk., 2025). Secara global, diperkirakan sekitar sepertiga dari total pangan yang diproduksi untuk konsumsi manusia berakhir sebagai limbah. Jumlah tersebut sebenarnya memiliki potensi yang cukup untuk membantu mengatasi permasalahan kelaparan di berbagai wilayah di dunia.

Pada tingkat nasional, Indonesia berada dalam kondisi yang cukup memprihatinkan terkait pengelolaan limbah makanan. Laporan *Food Waste Index* dari UNEP (2024) menunjukkan bahwa total limbah makanan global mencapai 1,05 miliar ton. Dari jumlah tersebut, sekitar 60% berasal dari aktivitas domestik atau rumah tangga (Salsabila & Ernyasih, 2025). Di Indonesia, tren timbulan limbah makanan juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam dua dekade terakhir. Persentasenya naik dari 39% pada tahun 2000 menjadi 55% pada tahun 2019 (Swamilaksita dkk., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa sektor rumah tangga merupakan titik krusial sekaligus kontributor terbesar dalam rantai pemborosan pangan di tingkat nasional.

Tingginya tingkat *food waste* pada level keluarga terutama dipengaruhi oleh perilaku konsumen serta pengelolaan dapur yang belum optimal. Banyak rumah tangga masih terbiasa membeli bahan pangan secara berlebihan tanpa perencanaan yang baik. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai teknik penyimpanan dan pengemasan yang tepat menyebabkan bahan makanan cepat rusak sebelum dikonsumsi (Swamilaksita dkk., 2024). Rendahnya kesadaran untuk menghargai nilai makanan juga mendorong anggota keluarga membuang sisa makanan yang sebenarnya masih layak dikonsumsi. Kondisi ini mencerminkan ketidakefisienan dalam pemanfaatan sumber daya rumah tangga.

Situasi tersebut berdampak langsung pada pemborosan ekonomi dan kebocoran finansial dalam keluarga. Sebagai contoh, penelitian di Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa kerugian ekonomi akibat pemborosan makanan pada satu rumah tangga dapat mencapai ratusan ribu rupiah per tahun (Anggrasari dkk., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret untuk mengoptimalkan pengelolaan makanan di tingkat rumah tangga. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah penggunaan metode *food preparation* (persiapan bahan pangan) serta *meal plan visualization* (visualisasi perencanaan menu) guna mengendalikan pola belanja dan konsumsi (Dadi dkk., 2023; Swamilaksita dkk., 2024).

Optimalisasi pengelolaan *food waste* tidak hanya berkaitan dengan upaya menjaga kebersihan lingkungan, tetapi juga merupakan langkah strategis untuk meningkatkan efisiensi pemanfaatan sumber daya dalam keluarga. Pengelolaan makanan yang dilakukan secara bijak memungkinkan keluarga menghemat pengeluaran belanja, sehingga dana tersebut dapat dialihkan untuk kebutuhan lain yang lebih produktif, seperti peningkatan status gizi anggota keluarga. Dengan demikian, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam strategi optimalisasi pengelolaan limbah makanan di tingkat rumah tangga sebagai solusi dalam meningkatkan efisiensi ekonomi sekaligus memperkuat ketahanan pangan domestik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka atau kajian literatur (literature review). Metode tersebut dipilih untuk mengeksplorasi strategi optimalisasi pengelolaan food waste melalui sintesis berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan konteks rumah tangga dan efisiensi sumber daya. Data dikumpulkan dengan menelaah berbagai dokumen ilmiah, seperti jurnal nasional dan internasional, laporan resmi lembaga pemerintah (misalnya Bappenas dan UNEP), serta prosiding seminar yang berkaitan dengan pengelolaan limbah pangan (Salsabila & Ernyasih, 2025).

Proses penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui pangkalan data digital, antara lain Google Scholar, ScienceDirect, dan portal jurnal ilmiah lainnya. Kata kunci yang digunakan meliputi “pengelolaan food waste rumah tangga”, “efisiensi ekonomi keluarga”, “food preparation”, dan “household food waste behavior”. Adapun kriteria inklusi yang diterapkan mencakup artikel yang dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir, berfokus pada perilaku konsumen domestik, serta membahas dampak ekonomi dan lingkungan dari limbah makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi dan Karakteristik Food Waste pada Sektor Domestik

Berdasarkan berbagai sumber literatur, sektor rumah tangga merupakan penyumbang utama timbulan limbah makanan di Indonesia. Secara umum, karakteristik limbah tersebut terbagi menjadi dua kelompok. Pertama, sisa makanan yang tidak dapat dihindari, seperti tulang, kulit buah, dan akar sayuran. Kedua, sisa makanan yang sebenarnya masih dapat dicegah, seperti nasi, sayuran matang, dan roti. Di wilayah Sidoarjo, jumlah timbulan sampah domestik mencapai sekitar 2.400 ton per hari, dengan mayoritas terdiri atas sisa makanan dan sayuran (Cahyana dkk., 2022).

Temuan lain dari kalangan akademisi menunjukkan bahwa jenis pangan yang paling sering terbuang meliputi sayuran, buah-buahan, dan nasi (Prastika dkk., 2025). Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan dalam pengelolaan kesegaran bahan pangan. Sayuran dan buah cenderung terbuang karena sifatnya yang mudah rusak (perishable), sedangkan nasi sering tersisa akibat jumlah masakan yang melebihi kebutuhan konsumsi harian keluarga.

Dinamika Faktor Penyebab: dari Aspek Psikologis hingga Sosiodemografis

Analisis terhadap perilaku ibu rumah tangga menunjukkan bahwa pemborosan makanan terjadi akibat rangkaian pengambilan keputusan yang kurang tepat, mulai dari tahap perencanaan belanja hingga penyajian makanan. Kelemahan dalam aspek perencanaan menjadi salah satu faktor utama. Banyak keluarga berbelanja tanpa daftar kebutuhan atau rencana menu (*meal plan*). Kondisi ini mendorong terjadinya pembelian impulsif, yaitu pembelian bahan pangan berdasarkan potongan harga atau keinginan sesaat, bukan kebutuhan yang sebenarnya (Salsabila & Ernyasih, 2025). Selain itu, terdapat kecenderungan perilaku yang kurang menghargai nilai makanan. Nilai intrinsik pangan sering diabaikan karena rendahnya kesadaran terhadap dampak lingkungan serta isu kelangkaan pangan global. Akibatnya, individu cenderung tidak merasa bersalah ketika membuang sisa makanan yang masih layak konsumsi (Swamilaksita dkk., 2024).

Faktor sosiodemografis, seperti tingkat pendapatan dan pendidikan, juga berperan penting. Pendapatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jumlah limbah makanan. Secara paradoks, rumah

tangga dengan tingkat pendapatan lebih tinggi justru cenderung menghasilkan lebih banyak *food waste*. Hal ini disebabkan oleh daya beli yang lebih besar, namun diiringi dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan penghematan pangan dibandingkan rumah tangga berpendapatan rendah (Anggrasari dkk., 2023).

Analisis Dampak: Kerugian Ekonomi dan Ancaman Ketahanan Pangan

Setiap makanan yang terbuang mencerminkan pemborosan berbagai sumber daya, mulai dari biaya pembelian bahan, energi yang digunakan dalam proses memasak, hingga waktu yang telah dialokasikan. Dari sisi ekonomi, kerugian tersebut bersifat nyata dan dapat diukur. Di Kabupaten Sleman, misalnya, potensi kerugian finansial akibat makanan yang tidak dikonsumsi mencapai ratusan ribu rupiah per rumah tangga setiap tahun (Anggrasari dkk., 2023). Selain berdampak secara ekonomi, pemborosan makanan juga berimplikasi pada aspek gizi. Makanan yang terbuang berarti hilangnya kandungan zat gizi penting, seperti karbohidrat, protein, dan mikronutrien (Prastika dkk., 2025). Kondisi ini bertentangan dengan upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting serta meningkatkan status gizi masyarakat. Dengan demikian, pengelolaan *food waste* yang tidak optimal menjadi salah satu hambatan utama dalam mewujudkan efisiensi ekonomi keluarga dan ketahanan pangan nasional

Optimalisasi Pengelolaan: Transformasi Manajemen Dapur

Untuk mengurangi pola pemborosan tersebut, berbagai literatur merekomendasikan peralihan menuju pengelolaan dapur yang lebih sistematis melalui sejumlah langkah strategis.

Salah satu langkah yang dapat diterapkan adalah *food preparation*. Metode ini mencakup proses pembersihan, pemotongan, serta pengemasan bahan pangan ke dalam wadah tertutup segera setelah pembelian. Pendekatan ini terbukti mampu memperpanjang masa simpan bahan makanan di dalam lemari pendingin sekaligus memudahkan pengaturan porsi saat penyajian (Dadi dkk., 2023).

Strategi lain yang dapat dilakukan adalah visualisasi rencana menu (*meal plan visualization*). Penggunaan alat bantu visual dalam perencanaan menu membantu ibu rumah tangga dalam menentukan kebutuhan pangan secara mingguan. Perencanaan yang jelas dapat menekan frekuensi pembelian yang tidak diperlukan, sehingga ketersediaan bahan pangan di dapur tetap terjaga dalam kondisi segar (Swamilaksita dkk., 2024).

Penerapan konsep zero waste pada tingkat rumah tangga juga menjadi alternatif yang relevan. Upaya ini dilakukan dengan memanfaatkan bagian bahan pangan yang umumnya dibuang, seperti batang brokoli atau kulit semangka, menjadi olahan makanan kreatif. Sisa organik yang tidak layak konsumsi dapat diolah melalui proses pengomposan mandiri. Limbah yang dihasilkan tidak lagi menjadi beban, melainkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber daya yang produktif (Juliani & Swamilaksita, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa sektor rumah tangga merupakan kontributor terbesar dalam rantai pemborosan pangan (*food waste*) di Indonesia. Persentasenya menunjukkan peningkatan yang signifikan hingga mencapai 55% dalam dua dekade terakhir. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan isu lingkungan, tetapi juga mencerminkan inefisiensi dalam pemanfaatan sumber daya keluarga. Kerugian ekonomi yang ditimbulkan bahkan dapat mencapai ratusan

ribu rupiah per rumah tangga setiap tahun.

Faktor utama yang melatarbelakangi kondisi tersebut meliputi perilaku konsumsi yang kurang terencana, keterbatasan pengetahuan mengenai teknik penyimpanan bahan pangan, serta pengaruh tingkat pendapatan terhadap kecenderungan menghindari sisa makanan. Pemborosan ini dapat ditekan melalui penerapan strategi pengelolaan dapur yang lebih sistematis. Strategi tersebut antara lain mencakup *food preparation*, penggunaan *meal plan visualization*, serta penerapan konsep *zero waste*. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam mengurangi volume limbah organik, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap efisiensi pengeluaran rumah tangga dan penguatan ketahanan pangan di tingkat domestik.

SARAN

Sebagai tindak lanjut dari temuan dalam artikel ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak.

Bagi ibu rumah tangga dan keluarga, disarankan untuk mulai menerapkan kebiasaan meal planning secara konsisten sebelum melakukan pembelian bahan pangan. Penerapan teknik penyimpanan yang tepat (*food storage*) serta metode food preparation juga perlu dilakukan guna memperpanjang masa simpan bahan makanan. Langkah tersebut diharapkan dapat meminimalkan pemborosan sekaligus mencegah kerugian finansial dalam rumah tangga.

Bagi pemerintah dan instansi terkait, diperlukan perluasan program edukasi serta kampanye perubahan perilaku yang berfokus pada pengelolaan pangan di tingkat keluarga. Sosialisasi mengenai dampak ekonomi dari *food waste* perlu diperkuat agar masyarakat memiliki kesadaran yang lebih tinggi dan terdorong untuk melakukan penghematan dari sisi finansial.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrasari, H., Putri, T. W. S., Perdana, P., & Cahyasita, D. (2025). Pengaruh Tingkat Pendapatan dan Niat Menghindari Pemborosan Makanan (Food Waste) Terhadap Kerugian Ekonomi Pada Rumah Tangga di Kabupaten Sleman. *Agrifo: Jurnal Agribisnis Universitas Malikussaleh*, 10(1), 32-41.
- Cahyana, A. S., Hidayat, A. R., & Wahyuni, H. C. (2022). Identification of Factors Causing Household Food Waste in Sidoarjo: Identifikasi Faktor Penyebab Food Waste Rumah Tangga Di Sidoarjo. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 3, 705-711. <https://doi.org/10.21070/pssh.v3i.327>
- Dadi, D., Fitri, A. N., Agustiani, D., Purwati, R., & Yani, Y. (2023). PELATIHAN FOOD PREPARATION SEBAGAI UPAYA MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN MENYAJIKAN VARIASI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG. *Abdimas Galuh*, 5(2), 1243-1252. <http://dx.doi.org/10.25157/ag.v5i2.10570>
- Farisyah, N., Saputra, E., & Mulyadi, T. (2025). ANALISIS PERILAKU FOOD WASTE KONSUMEN DI RESTORAN SEDERHANA MASAKAN PADANG KOTA BATAM. *Jurnal Pendidikan dan Perhotelan (JPP)*, 5(2), 147-155. <https://doi.org/10.21009/JPPV5i2.08>
- Juliani, K. D., & Swamilaksita, P. D. (2024). Edukasi Zero Waste pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kedung Badak, Kabupaten Bogor. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(6), 390-394. <https://doi.org/10.55824/jpm.v3i6.461>
- Muhamad Kardiansyah, Maswadi Maswadi, & Wanti Fitrianti. (2025). Faktor Faktor yang Mempengaruhi

- Perilaku Membuang Makanan (Food Waste) Rumah Tangga di Daerah Perbatasan Kabupaten Sanggau. *Botani : Publikasi Ilmu Tanaman Dan Agribisnis*, 2(1), 306–317. <https://doi.org/10.62951/botani.v2i1.276>
- Nizmi, Y. E., Sarikusumaningtyas, W., Hasibuan, A. I. R. S., & Mandataris, M. (2023). Edukasi dan Sosialisasi Perubahan Perilaku Pada Peserta Didik Jenjang Pendidikan Sekolah Dasar Sebagai Upaya Strategi Penerapan Perilaku Nonfood Waste di Indonesia. *Madaniya*, 4(3), 1238-1245. <https://doi.org/10.53696/27214834.550>
- Prastika, P. D., Prawitasari, S., & Fauzi, N. F. (2025). Potensi Kehilangan Ekonomi Akibat Food Loss Dan Food Waste Dikalangan Dosen Dan Tenaga Kependidikan Universitas Muhammadiyah Jember. *Agritech: Jurnal Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 27(2), 74-81.
- Salsabila, A., & Ernyasih, E. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Membuang Makanan Pada Ibu Rumah Tangga: Literatur Review. *ENVIRONMENTAL OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY JOURNAL*, 5(2), 75-84. <https://doi.org/10.24853/eohjs.5.2.75-84>
- Salsabila, M. N., Nanda, F. R. E., A'yun, S. P., Aprillia, A. L., & Radianto, D. O. (2024). FROM TRASH TO TREASURE: TINJAUAN METODE PRE-TREATMENT PADA LIMBAH RUMAH TANGGA DAN PENILAIANNYA TERHADAP ANALISIS SIKLUS HDUP. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 2(3), 47-58. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i3.1249>
- Swamilaksita, P. D., Mahadewi, E. P., & Kusumaningtiar, D. A. (2024). Edukasi Pengelolaan Makanan Menggunakan Meal Plan Visualization Pada Ibu Rumah Tangga untuk Mengurangi Food Waste. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 119-125. <https://doi.org/10.53690/ipm.v2i02.264>