

Latar Belakang: Seiring meningkatnya populasi pekerja wanita ini, ditemukan bahwa pekerja wanita masih mengalami inadekuat energi ketika bekerja. Inadekuat energi pada pekerja wanita dipengaruhi oleh faktor beban ganda dan juga kebutuhan khusus terkait fungsi reproduksinya. Salah satu kebutuhan yang penting ketika sedang bekerja adalah asupan makan pada siang hari. Pekerja wanita PT Iskandar Indah Printing Textile pada umumnya mengonsumsi makan siang secara pribadi untuk memulihkan energi sehabis bekerja. Pemenuhan yang cukup akan sangat membantu pekerja wanita melakukan pekerjaannya, sehingga penelitian terkait analisis pemenuhan kebutuhan gizi ini sangat penting untuk dilakukan.

Tujuan: Mengetahui pemenuhan kebutuhan gizi pekerja wanita melalui makan siang.

Metode: Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Partisipan dalam penelitian ini adalah pekerja wanita di PT Iskandar Indah Printing Textile. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Food Record* untuk mengukur asupan makan, timbangan untuk mengukur berat badan, dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan.

Hasil: Rata-rata pemenuhan kecukupan energi pekerja wanita sebesar 66.89%, protein 73,83%, lemak 78.02%, dan karbohidrat 63,59%.

Kesimpulan: Pemenuhan kecukupan gizi pekerja wanita di PT Iskandar untuk energi, protein, lemak, dan karbohidrat masih kurang.

Keyword: female worker, food intake, nutritional status, energy fulfillment

ABSTRACT

Background: As the population of female workers increases, it is found that female workers still experience energy inadequacy at work. Energy inadequacy in female workers is influenced by double burden factors and also special needs related to their reproductive function. One of the important needs while at work is food intake during the day. PT Iskandar Indah Printing Textile female workers generally consume lunch from home to restore energy after work. Adequate fulfillment will greatly help female workers do their work, so this research related to the analysis of the fulfillment of nutritional needs is very important to do.

Objective: Knowing the fulfillment of nutritional needs of female workers through lunch.

Methods: This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach. The participants in this study were female workers at PT Iskandar Indah Printing Textile. This study used the Food Record questionnaire to measure food intake, scales to measure weight, and microtoise to measure height.

Results: The average fulfillment of energy adequacy of female workers was 66.89%, protein 73.83%, fat 78.02%, and carbohydrates 63.59%.

Conclusion: The fulfillment of nutritional adequacy of female workers at PT Iskandar for energy, protein, fat, and carbohydrates is still lacking.

Kata Kunci: pekerja wanita, asupan makanan, status gizi, pemenuhan energi

Korespondensi: Mutiara Zendrato, Departemen Gizi Kesehatan FK-KMK Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman, Provinsi D.I. Yogyakarta, Indonesia, 082248137596, mutiara.z@mail.ugm.ac.id