

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, KADAR HEMOGLOBIN, TINGKAT STRES, DAN STATUS GIZI DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA KOMUNITAS *INDONESIA* *VEGETARIAN SOCIETY (IVS) JAKARTA*

Kirana Sekarayu Ramadhani

Abstrak

Siklus menstruasi adalah rentang waktu dari awal menstruasi hingga awal menstruasi berikutnya. Gangguan dalam siklus menstruasi mencakup berbagai kelainan seperti perdarahan yang berlebihan atau sangat sedikit, siklus yang tidak teratur, atau bahkan tidak mengalami menstruasi sama sekali. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi, kadar hemoglobin, tingkat stres, dan status gizi dengan siklus menstruasi pada vegetarian. Desain penelitian ini adalah studi *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 62 anggota komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta* yang diambil menggunakan purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil analisis bivariat ditemukan ada hubungan asupan energi ($p=0,046$), kadar hemoglobin ($p=0,011$), dan tingkat stres ($p=0,005$) dengan siklus menstruasi dan tidak adanya hubungan antara asupan protein ($p=0,449$), asupan lemak ($p=0,071$), asupan karbohidrat ($p=0,609$), asupan zat besi ($p=0,318$), dan status gizi ($p=0,854$) dengan siklus menstruasi pada responden. Vegetarian disarankan untuk memperhatikan asupan karbohidrat dan melakukan pengecekan hemoglobin secara rutin, serta dapat menerapkan teknik manajemen stres yang baik agar tidak terjadi gangguan pada siklus menstruasi.

Kata Kunci: asupan zat gizi, kadar hemoglobin, tingkat stres, status gizi, siklus menstruasi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION INTAKE,
HEMOGLOBIN LEVEL, STRESS LEVEL AND,
NUTRITIONAL STATUS WITH MENSTRUAL CYCLE IN
THE INDONESIAN VEGETARIAN SOCIETY (IVS)
COMMUNITY, JAKARTA**

Kirana Sekarayu Ramadhani

Abstract

The menstrual cycle is the period from the start of menstruation to the beginning of the next menstruation. Disorders in the menstrual cycle include various abnormalities such as excessive or very light bleeding, irregular cycles, or even the absence of menstruation. This study aims to analyze the relationship between nutritional intake, hemoglobin levels, stress levels, nutritional status, and vegetarian's menstrual cycle. The research design used is a cross-sectional study. The sample consisted of 62 members of the Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta, selected through purposive sampling. Data analysis was conducted using the chi-square test. The results of the bivariate analysis showed a relationship between energy intake ($p=0,046$), hemoglobin levels ($p=0,011$), and stress levels ($p=0,005$) with the menstrual cycle. However, there was no relationship between protein intake ($p=0,449$), fat intake ($p=0,071$), carbohydrate intake ($p=0,609$), iron intake ($p=0,318$), and nutritional status ($p=0,854$) with the respondent's menstrual cycle. Vegetarians are advised to monitor their carbohydrate intake, regularly check hemoglobin levels, and apply effective stress management techniques to avoid irregular menstrual cycles.

Keywords: nutrient intake, hemoglobin levels, stress levels, nutritional status, menstrual cycle