



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

**SKRIPSI**

**KIRANA SEKARAYU RAMADHANI**

**2010714028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



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

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**KIRANA SEKARAYU RAMADHANI**

**2010714028**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kirana Sekarayu Ramadhani

NRP : 2010714028

Tanggal : 8 Juli 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Kirana Sekarayu Ramadhani)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kirana Sekarayu Ramadhani  
NRP : 2010714028  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Asupan Zat Gizi, Kadar Hemoglobin, Tingkat Stres, dan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi pada Komunitas *Indonesia Vegetarian ociety (IVS) Jakarta*”**.

Beseta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Kirana Sekarayu Ramadhani)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Kirana Sekarayu Ramadhani  
NRP : 2010714028  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makan, Praktik Pemberian Makan, *Picky Eater* dan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Stunting pada Balita (24-59 Bulan) Di Wilayah Kerja UPDT Puskesmas Duren Seribu

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, M.KM

Ketua Penguji



Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, M.KM

Koordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Uji : 8 Juli 2024

# 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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2024 ini adalah “Hubungan Asupan Zat Gizi, Kadar Hemoglobin, Tingkat Stress, dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Komunitas *Indonesia Vegetarian Society (IVS) Jakarta*”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana dan dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat, serta dukungan dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu dan kakak saya yang telah memberikan dukungan moral dan material, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah menemani dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 8 Juli 2023

Penulis



Kirana Sekarayu Ramadhani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Vegetarian.....	7
II.2 Menstruasi.....	8
II.3 Asupan Zat Gizi .....	12
II.4 Kadar Hemoglobin.....	15
II.5 Tingkat Stres .....	17
II.6 Status Gizi.....	19
II.8 Kerangka Teori .....	25
II.9 Kerangka Konsep.....	26
II.10 Hipotesis .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
III.2 Desain Penelitian .....	27
III.3 Populasi dan Sampel.....	27
III.4 Pengumpulan Data.....	30
III.5 Etik Penelitian.....	34
III.6 Definisi Operasional .....	35
III.7 Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
IV.2 Analisis Univariat .....	43
IV.3 Analisis Bivariat .....	51

IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	62
BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Status Gizi.....	20
Tabel 2 Matriks Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 3 Besaran Minimal Sampel Pada Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 4 Definisi Operasional .....	35
Tabel 5 Sebaran Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi .....	44
Tabel 6 Sebaran Responden Berdasarkan Variabel .....	45
Tabel 7 Sebaran Responden Berdasarkan Variabel .....	46
Tabel 8 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Siklus Menstruasi .....	51
Tabel 9 Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Siklus Menstruasi.....	58
Tabel 10 Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi .....	59
Tabel 11 Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	26
Gambar 3 Alur Prosedur Pengumpulan Data.....	33
Gambar 4 Lokasi Penelitian .....	43

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Formulir Persetujuan Subjek
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 8 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin