

ABSTRAK

Rosmery Nurlina Sukma Sitio : Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Vegetarian di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.

Siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri merupakan proses yang terjadi karena adanya perubahan fase anak menuju remaja. Pada fase ini, remaja putri membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk kebutuhannya dan juga menjaga status gizi yang baik agar siklus menstruasi dapat berjalan normal. Remaja putri vegetarian *lacto-ovo* cenderung mengalami defisiensi asupan protein dan zat besi dikarenakan kelompok vegetarian tersebut tidak mengonsumsi pangan hewani sehingga akan mempengaruhi status gizinya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran mengenai asupan protein dan zat besi, status gizi, siklus menstruasi dan mengetahui hubungan ketiganya terhadap siklus menstruasi pada remaja putri vegetarian. Lokasi penelitian dilakukan di SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang pada Juni-Juli 2024. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 52 siswi SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang yang menerapkan vegetarian dan sudah menstruasi. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dan uji Regresi Logistik. Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 30 siswi (57,7%) memiliki asupan protein yang kurang, 40 siswi (76,9%) memiliki asupan zat besi yang kurang, 21 siswi (40,4%) mengalami gizi kurang dan 32 siswi (61,5%) mengalami siklus menstruasi tidak normal. Pada hasil uji *Rank Spearman* terdapat hubungan yang rendah dan signifikan antara asupan protein dengan siklus menstruasi ($r = 0.363$, $p\text{-value} = 0.008$) dan antara asupan zat besi dengan siklus menstruasi ($r = 0.318$, $p\text{-value} = 0.022$). Hasil Uji Regresi Logistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan protein dan siklus menstruasi dengan nilai ($p = 0.033$, $OR = 0.258$, 95% C.I for $EXP(B) = 0.074 - 0.896$) dengan arti asupan protein yang cukup dapat mencegah terjadinya siklus menstruasi tidak normal sebesar 0.26 kali.

Kata Kunci : Protein, Siklus Menstruasi, Status Gizi, Vegetarian, Zat Besi

ABSTRACT

Rosmery Nurlina : The Relationship between Protein Intake, Iron and Nutritional Status with Menstrual Cycle in Vegetarian Adolescent Girls at SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang.

The menstrual cycle that occurs in adolescent girls is a process that occurs due to the phase change from child to adolescent. In this phase, adolescent girls need adequate nutrient intake for their needs and also maintain good nutritional status so that the menstrual cycle can run normally. Lacto-ovo vegetarian adolescent girls tend to experience deficiencies in protein and iron intake because this vegetarian group doesn't consume animal foods, which will affect their nutritional status. This study aims to determine the description of protein and iron intake, nutritional status, menstrual cycle and determine the relationship of all it to the menstrual cycle in vegetarian adolescent girls. The research was conducted at SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang in June until July 2024. This type of research is quantitative with a cross sectional approach design. The sample in this study were 52 students of SMP Swasta Maitreyawira Tanjungpinang who practiced vegetarianism and had menstruated. The data analysis technique used the Spearman Rank correlation test and the Logistic Regression test. Univariate result showed that most respondents, namely 30 students (57,7%) had insufficient protein intake, 40 students (76,9%) had insufficient iron intake, 21 students (40,4%) experienced malnutrition and 32 students (61,5%) experienced abnormal menstrual cycle. In Rank Spearman test results, there was a low and significant relationship between protein intake and menstrual cycle ($r = 0.363$, $p\text{-value} = 0.008$) and between iron intake and menstrual cycle ($r = 0.318$, $p\text{-value} = 0.022$). The results of the Logistic Regression test shows a significant relationship between protein intake and menstrual cycle with a value of ($p = 0.033$, $OR=0.258$, 95% C.I for $EXP(B) = 0.074-0.896$) with the meaning that adequate protein intake can prevent the occurrence of an abnormal menstrual cycle by 0.26 times.

Keyword : Protein, Menstrual cycle, Nutritional Status, Iron, Vegetarians