

**Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Massa Otot dan Anemia pada Mahasiswi di Asrama Pondok Pesantren Kota Semarang**  
**Dewi Salamah,<sup>1</sup> Martha Ardiaria,<sup>1</sup> Muti'ah Mustaqimatusy Syahadah<sup>1</sup>**

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan. Masalah kekurangan gizi sering terjadi pada remaja contohnya seperti anemia dan rendahnya massa otot akibat asupan protein yang defisit. Kondisi tersebut dapat berdampak panjang dan pendek, contohnya pada kinerja akademik, kesehatan dan masyarakat.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi dengan massa otot dan anemia pada mahasiswi di asrama pondok pesantren di Kota Semarang.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 46 mahasiswi di asrama pondok pesantren di Kota Semarang. Data karakteristik responden dikumpulkan melalui wawancara, data asupan zat gizi melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner SQ-FFQ, serta data antropometri diperoleh dari pengukuran secara langsung. Analisis yang dilakukan uji korelasi Pearson dan uji regresi linier berganda.

**Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada mahasiswi di pondok pesantren adalah 56,5%, dan semua responden memiliki massa otot yang tergolong rendah dengan rata-rata 29,01%. Terdapat korelasi signifikan negatif antara asupan energi dengan massa otot ( $r = -0,286$ ,  $p = 0,05$ ). Namun, tidak ada variabel yang secara signifikan berhubungan dengan massa otot atau kadar Hb berdasarkan uji multivariat.

**Simpulan :** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi dengan massa otot dan kejadian anemia pada mahasiswi di asrama pondok pesantren Kota Semarang.

**Kata Kunci :** asupan zat gizi, massa otot, kadar Hb, mahasiswi

---

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang