

Peningkatan Pengetahuan Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Vitamin B Kompleks Pada Masyarakat Gintungan Desa Gogik Ungaran Barat

Bambang Rinanto Adi Saputro¹, Dian Novitasari², Riska Pebriana^{3*}, Anasthasia Pujiastuti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

^{1,2,3,4}Program Studi Farmasi, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Alamat: Jl. Diponegoro No.186, Gedanganak-Ungaran Timur, Kabupaten Semarang

Corresponding: febrianariska446@gmail.com

Abstrak. Anemia remains a common health problem among adolescent girls and women of childbearing age. A lack of knowledge regarding the importance of taking iron supplements and vitamin B complex can increase the risk of anemia, which impacts health and productivity. This community service activity aims to increase public awareness regarding the importance of consuming iron supplements and vitamin B complex as a preventive measure against anemia. The method used was health education via leaflets distributed to the community of Gintungan RT 06/RW 02, Gogik Village, West Ungaran. The activity was attended by 37 participants, consisting of adolescent girls, women of childbearing age, pregnant women, breastfeeding mothers, and the general public. The material covered included the definition of anemia, risk factors, the benefits of iron supplements and vitamin B complex, dosage guidelines, side effects, factors affecting iron absorption, and a nutritious diet to prevent anemia. The results of the activity showed a 35.1% increase in participants' knowledge following the education session. Participants also demonstrated a better understanding of the benefits of supplements, proper consumption methods, and efforts to prevent anemia. The health education session effectively utilized leaflets as an educational tool to enhance public knowledge regarding the prevention of anemia.

Keywords: anemia, health education, iron supplements, vitamin B complex.

Abstrak. Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja putri dan wanita usia subur. Rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia yang berdampak pada kesehatan dan produktivitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks sebagai upaya pencegahan anemia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan melalui media leaflet yang dilaksanakan pada masyarakat Gintungan RT 06/RW 02, Desa Gogik, Ungaran Barat. Kegiatan diikuti oleh 37 peserta yang terdiri atas remaja putri, wanita usia subur, ibu hamil, ibu menyusui, dan masyarakat umum. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, faktor risiko, manfaat tablet tambah darah dan vitamin B kompleks, aturan konsumsi, efek samping, faktor yang memengaruhi penyerapan zat besi, serta pola makan bergizi untuk mencegah anemia. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 35,1% setelah penyuluhan. Peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat suplemen, cara konsumsi yang benar, dan upaya pencegahan anemia. Penyuluhan menggunakan media leaflet efektif sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan anemia.

Kata kunci: anemia, penyuluhan kesehatan, tablet tambah darah, vitamin B kompleks.

1. LATAR BELAKANG

Sekitar 370 juta remaja putri di berbagai negara berkembang menderita anemia defisiensi besi, sedangkan di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 72 persen tiga persen. Kekurangan zat besi pada usia muda ditandai dengan pucat, lemas, mudah lelah, lesu, pusing terus menerus, mengantuk dan konsentrasi menurun (Marfiah *et al.*, 2023).

Prevalensi anemia pada bayi adalah 40,1%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja

usia 10- 18 tahun 57,13%, lansia 39,5% dari semua kelompok umur tersebut, wanita berisiko paling tinggi terkena anemia, terutama wanita muda (Elysium, 2011). Ketidakseimbangan penyerapan nutrisi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri cenderung sangat memperhatikan *body image*, sehingga banyak yang membatasi asupan makanan dan banyak melakukan pantangan makanan. Ketika asupan makanan tidak mencukupi, banyak simpanan zat besi habis. Situasi seperti itu dapat mempercepat perkembangan anemia (Agus, 2023).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling umum di dunia, terutama anemia defisiensi besi. Anemia dikaitkan dengan lima masalah gizi global lainnya, termasuk stunting, berat badan lahir rendah, obesitas, ASI eksklusif, dan *wasting* (Suryani *et al*, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia di dunia bervariasi antara 40 hingga 88 persen. Wanita memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia, terutama wanita muda. Di sisi lain, remaja putri adalah calon ibu yang akan terpengaruh di kemudian hari jika kebutuhan zat besi pada masa remaja tidak tercukupi.

Vitamin merupakan senyawa yang diperlukan tubuh dalam jumlah kecil untuk mendukung berbagai proses metabolisme tubuh. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit, defisiensi vitamin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, mulai dari penyakit ringan hingga penyakit yang lebih serius (Combs, 2012). Tingkat kekurangan beberapa mikronutrien diketahui berhubungan dengan peningkatan timbunan lemak dalam tubuh. Individu yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas cenderung memiliki konsentrasi vitamin dan mineral yang lebih rendah dalam darah dibandingkan individu dengan status gizi normal (Astrup & Bügel, 2019).

Vitamin B kompleks umumnya terdiri atas beberapa jenis vitamin B yang dikombinasikan dalam satu produk suplemen, terutama vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6 (piridoksin), dan B12 (kobalamin). Vitamin-vitamin tersebut berperan penting dalam metabolisme energi, fungsi neurologis, serta pembentukan sel darah merah (Kennedy, 2016). Oleh karena itu, vitamin B kompleks sering digunakan untuk membantu menjaga dan menunjang fungsi sistem saraf. Individu yang mengalami keluhan gangguan saraf seperti kesemutan, baal, nyeri seperti tertusuk jarum, maupun nyeri otot dapat dianjurkan mengonsumsi vitamin B kompleks sebagai terapi suportif sesuai indikasi (O'Leary & Samman, 2010).

Umumnya jarang terjadi reaksi alergi dan efek samping akibat kelebihan dosis pada vitamin. Vitamin B merupakan vitamin larut air, sehingga bila dosis yang dikonsumsi melebihi kebutuhan harian maka kelebihanannya akan dibuang melalui urin. Seseorang yang mengalami reaksi alergi saat mengonsumsi vitamin, seperti reaksi biduran, kemerahan, gatal, dan demam,

maka segera menghentikan konsumsi vitamin.

Suplemen penambah darah umumnya mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Suplemen ini digunakan untuk membantu mencegah dan mengatasi anemia, terutama anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Proses pembentukan dan pematangan eritrosit bergantung pada ketersediaan zat besi, folat, dan vitamin B12. Kekurangan salah satu atau lebih dari zat gizi tersebut dapat mengganggu sintesis hemoglobin dan menyebabkan penurunan jumlah maupun fungsi sel darah merah sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia (Petry et al., 2016; O'Leary & Samman, 2010). Meskipun umumnya aman digunakan sesuai dosis anjuran, konsumsi suplemen zat besi dapat menimbulkan efek samping ringan seperti mual, konstipasi, nyeri perut, serta perubahan warna feses menjadi lebih gelap atau kehitaman. Efek samping tersebut merupakan kondisi yang umum terjadi dan tidak berbahaya selama digunakan sesuai petunjuk tenaga kesehatan (World Health Organization, 2016; National Institutes of Health, 2024).

Permasalahan prioritas mitra masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat Gintungan RT 06 Desa Gogik, Ungaran Barat tentang tablet tambah darah dan vitamin B kompleks menjadi permasalahan utama dalam pencegahan anemia. Kurangnya edukasi kesehatan menyebabkan masyarakat tidak memahami manfaat konsumsi suplemen secara rutin. Solusi yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada di masyarakat Gintungan RT 06 Desa Gogik, Ungaran Barat yaitu dalam bentuk pengabdian masyarakat dengan cara pendekatan secara edukatif dan partisipatif melalui: Edukasi berbasis multimedia (*leaflet* dan pemaparan materi) yang mudah dipahami masyarakat tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks dikehidupan sehari-hari. Program penyuluhan ini dengan melibatkan perangkat desa dan masyarakat melalui sosialisasi dan edukasi interaktif pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks.

2. METODE PENELITIAN

a. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dengan memberikan pengetahuan dan edukasi kepada masyarakat pada hari Minggu, 28 Desember 2025 dengan tema pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks dikehidupan sehari-hari. Penyuluhan dan edukasi disampaikan oleh Tim Mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas Ngudi Waluyo dan didampingi oleh Dosen pembimbing apt. Anasthasia Pujiastuti, S.Farm.,M.Sc.. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap:

- 1) Pengurusan perijinan dengan menghubungi ketua RT kemudian menentukan tanggal dan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- 2) Penyusunan materi edukasi meliputi melakukan analisis masalah mitra, persiapan materi dan pembuatan konsep pada *leaflet*, penyusunan *leaflet*, dan pencetakan *leaflet*.
- 3) Proses sosialisasi menggunakan leaflet dalam pemaparan materi manfaat konsumsi obat tablet tambah darah dan vitamin B kompleks untuk pencegahan anemia, cara minum, cara penggunaan, efek samping obat.
- 4) Pemberian edukasi dalam program pengabdian kepada masyarakat ini mahasiswa profesi apoteker dan dosen pembimbing memberi edukasi tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks kepada masyarakat.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 3 sesi kegiatan, sebagai berikut:

- 1) Penyampaian materi mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan manfaat vitamin B kompleks
- 2) Sesi tanya jawab antara pemateri dengan peserta.
- 3) Penyerahan hadiah bagi peserta yang bertanya atau aktif menjawab

Tabel 1. *Rundown Acara*

<i>Rundown Acara</i>	Waktu	Pelaksana
Persiapan	07.00 - 08.00	Pelaksana dan masyarakat
Pemilihan RT dan RW	08.00 - 11.00	
Break isihoma	11.00 - 12.00	
Pembukaan dan Pemaparan materi	12.00 - 13.00	
Penutupan dan foto bersama	13.00	



Gambaran 1. Iptek

b. Spesifikasi

1) Sasaran Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini ditujukan secara khusus bagi remaja putri, ibu hamil dan ibu menyusui, wanita usia subur, serta masyarakat umum yang berisiko tinggi mengalami anemia. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada fakta bahwa kelompok tersebut memiliki kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi dan rentan mengalami kekurangan zat besi serta vitamin B kompleks, sehingga menjadi prioritas utama dalam upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan anemia di lingkungan masyarakat.

2) Materi Penyuluhan

Materi yang disampaikan mencakup pemahaman menyeluruh mengenai pengertian anemia dan defisiensi vitamin B, penyebab serta faktor risiko yang memicunya, dan dampak buruk anemia terhadap kesehatan serta produktivitas tubuh. Peserta juga diberikan penjelasan mendalam mengenai manfaat tablet tambah darah yang mengandung zat besi dan asam folat, serta peran penting vitamin B kompleks dalam mendukung metabolisme dan menjaga kesehatan sistem saraf. Agar penerapan menjadi tepat, diuraikan pula aturan konsumsi yang benar meliputi dosis, waktu, dan cara minum yang disarankan, serta cara mengenali dan mengatasi efek samping ringan yang mungkin timbul. Penyuluhan juga meluruskan berbagai mitos dan fakta yang beredar di masyarakat seputar tablet tambah darah, sekaligus memberikan panduan pola makan bergizi beserta sumber makanan pendukung seperti sayuran hijau, hati, daging, kacang-kacangan, dan telur untuk membantu mencegah anemia secara alami.

3) Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan yang edukatif dan interaktif agar mudah diterima dan dipahami. Penyampaian materi dilakukan secara jelas dan sistematis, kemudian diperdalam melalui sesi diskusi dan tanya jawab untuk menjawab rasa ingin tahu serta meluruskan kesalahpahaman peserta. Agar peserta memiliki panduan yang dapat diingat kembali, dibagikan pula media cetak berupa leaflet dan poster edukasi. Kegiatan diperkuat dengan demonstrasi langsung mengenai cara konsumsi suplemen yang benar, sehingga peserta dapat melihat dan memahami tata cara yang tepat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

4) Media dan Alat

Untuk mendukung efektivitas penyampaian materi, digunakan berbagai media pendukung yang mudah dipahami oleh masyarakat, antara lain leaflet dan brosur edukasi yang ringkas, poster berisi informasi mengenai anemia dan gizi yang menarik, serta contoh

kemasan asli dari tablet tambah darah dan vitamin B kompleks. Penggunaan contoh kemasan bertujuan agar masyarakat dapat mengenali bentuk, nama, dan cara penyimpanan yang benar saat membeli atau mengonsumsinya secara mandiri.

5) Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan direncanakan berlangsung selama 60 hingga 120 menit, durasi yang cukup untuk menyampaikan materi, berdiskusi, dan melakukan demonstrasi tanpa membuat peserta merasa terburu-buru atau jenuh. Kegiatan dilaksanakan di balai desa, tempat yang strategis, mudah dijangkau, dan merupakan pusat pertemuan masyarakat setempat, sehingga memudahkan warga untuk hadir dan berpartisipasi secara aktif.

6) Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ini dinilai melalui pencapaian beberapa indikator yang jelas. Pertama, minimal 70% peserta diharapkan mampu memahami manfaat serta cara konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks dengan benar. Kedua, peserta menunjukkan adanya perubahan sikap yang lebih positif terhadap konsumsi suplemen kesehatan. Ketiga, peserta bersedia mengonsumsi tablet tambah darah sesuai dengan anjuran dan petunjuk yang telah disampaikan oleh tenaga kesehatan demi menjaga kondisi tubuh yang optimal.

7) Luaran yang Diharapkan

Melalui pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai anemia dan cara pencegahannya secara tepat. Hal ini akan menumbuhkan kesadaran yang lebih baik dalam menjaga kesehatan dan mencegah risiko anemia. Secara nyata, tercapai pula perubahan perilaku masyarakat untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin, benar, dan teratur sesuai kebutuhan. Dampak jangka panjangnya adalah terjadinya penurunan risiko anemia di kalangan masyarakat, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan warga secara keseluruhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks pada masyarakat telah dilaksanakan pada hari Minggu, 28 Desember 2025 di daerah Gintungan RT 06/RW02 Desa Gogik Ungaran Barat, Semarang Jawa Tengah. Tim pelaksana kegiatan ini yaitu Riska Pebriana, Dian Novitasari, dan Bambang Rinanto Adi Saputro yang didampingi oleh Dosen Pembimbing yaitu Ibu apt. Anasthasia Pujiastuti, S. Farm., M. Sc. Kegiatan ini diikuti oleh 37 peserta, berlangsung dengan lancar dan sukses. Foto peserta dan tim pelaksana kegiatan dapat

dilihat pada Gambar 1.



Gambar 2. Peserta dan Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan kegiatan pemilihan ketua RT/RW yang kemudian dilanjutkan dengan pembukaan dan pemaparan materi edukasi oleh tim pelaksana, sesi diskusi interaktif serta tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi Pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks pada masyarakat. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker bersama dosen pembimbing, melakukan penyuluhan dan edukasi

tentang pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks pada semua masyarakat yang hadir. Kegiatan penyuluhan dan edukasi dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Pemaparan Materi dan Pembagian Media Penyuluhan (Leaflet)

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan menggunakan media *leaflet* edukatif mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks pada remaja putri dan wanita usia subur. *Leaflet* disusun secara sistematis dengan memuat informasi mengenai definisi anemia, faktor risiko, dampak kesehatan, serta langkah pencegahan melalui suplementasi dan pola makan bergizi. Selama kegiatan berlangsung, peserta aktif membaca *leaflet* dan mengajukan pertanyaan terutama terkait gejala anemia seperti mudah lelah, pucat, dan sulit berkonsentrasi. Edukasi berbasis rekomendasi global ini penting karena suplementasi zat besi merupakan intervensi utama yang direkomendasikan dalam pencegahan anemia pada kelompok berisiko menurut *World Health Organization*, 2023.

Penjelasan mengenai tablet tambah darah (TTD) diberikan secara lebih mendalam, meliputi komposisi, mekanisme kerja, manfaat, serta aturan konsumsi. Tablet tambah darah umumnya mengandung zat besi (ferrous sulfate/fumarate/gluconate) dan asam folat yang berperan dalam sintesis hemoglobin serta pembentukan sel darah merah. Zat besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga kekurangan zat besi akan menyebabkan penurunan kapasitas angkut oksigen dan munculnya gejala anemia seperti lemah dan penurunan daya tahan tubuh. Asam folat mendukung proses pembelahan sel dan pembentukan eritrosit yang normal. Suplementasi zat besi terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan cadangan besi tubuh pada remaja

putri dan wanita usia subur (Petry *et al.*, 2016)

Selain manfaatnya, peserta juga diberikan pemahaman tentang pentingnya kepatuhan konsumsi. Tablet tambah darah dianjurkan dikonsumsi secara rutin sesuai program nasional (misalnya 1 tablet per minggu pada remaja putri atau sesuai anjuran tenaga kesehatan). Dijelaskan pula bahwa efek samping ringan seperti mual, konstipasi, atau perubahan warna feses menjadi lebih gelap merupakan kondisi yang umum dan tidak berbahaya. Edukasi ini penting untuk mencegah penghentian konsumsi akibat kesalahpahaman terhadap efek samping. Literatur menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi suplemen zat besi sangat dipengaruhi oleh pemahaman individu terhadap manfaat dan efek sampingnya menurut *World Health Organization* (WHO).

Leaflet juga menjelaskan faktor yang memengaruhi penyerapan zat besi. Peserta diberi informasi bahwa konsumsi tablet tambah darah sebaiknya tidak bersamaan dengan teh atau kopi karena kandungan tanin dapat menghambat absorpsi zat besi. Sebaliknya, konsumsi bersama sumber vitamin C seperti buah jeruk dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Pengetahuan ini penting karena efektivitas suplementasi tidak hanya ditentukan oleh dosis, tetapi juga oleh bioavailabilitas zat besi dalam tubuh (Petry *et al.*, 2016)

Selain fokus pada zat besi, materi juga membahas peran vitamin B kompleks, khususnya vitamin B12 dan asam folat, dalam pembentukan sel darah merah dan fungsi sistem saraf. Kekurangan vitamin B12 dan folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik yang ditandai dengan gangguan maturasi sel darah merah serta gejala neurologis. Peserta memahami bahwa kombinasi kecukupan zat besi dan vitamin B kompleks berperan penting dalam menjaga fungsi hematologis dan metabolisme energi. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa defisiensi vitamin B12 berhubungan dengan gangguan hematologis dan neurologis yang signifikan jika tidak ditangani (O'Leary & Samman, 2010).

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan melalui media *leaflet* meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks sebagai langkah preventif anemia. Edukasi yang komprehensif mengenai komposisi, mekanisme kerja, manfaat, serta cara konsumsi yang benar memperkuat kesiapan peserta untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri. Hal ini sejalan dengan laporan global yang menyatakan bahwa kombinasi intervensi suplementasi dan edukasi gizi merupakan strategi efektif dalam menurunkan beban anemia di masyarakat menurut *World Health Organization* (WHO). *Leaflet* yang digunakan pada penyuluhan pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan Vitamin B kompleks pada masyarakat terdapat pada gambar 5.



Gambar 5. Leaflet Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Vintamin B Kompleks pada Masyarakat

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil angket yang

diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta meningkat sebesar 35,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet yang disertai penyampaian materi dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat, aturan konsumsi, serta peran tablet tambah darah dan vitamin B kompleks dalam pencegahan anemia.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan media *leaflet* efektif meningkatkan pemahaman remaja putri dan wanita usia subur tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah dan vitamin B kompleks untuk mencegah anemia. *Leaflet* yang berisi informasi mengenai pengertian anemia, gejala, faktor risiko, serta cara pencegahannya melalui suplemen dan pola makan sehat membuat peserta lebih mengerti manfaat zat besi dan vitamin B bagi pembentukan sel darah merah, kesehatan saraf, dan stamina tubuh. Peserta juga memahami pentingnya minum tablet secara rutin, efek samping ringan yang normal, serta cara meningkatkan penyerapan zat besi, misalnya dengan makan bersama vitamin C dan menghindari teh atau kopi bersamaan.

DAFTAR REFERENSI

- Agus. (2023). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.13057/placentum.v7i1.26390>
- Elysium. (2011). The global prevalence of anaemia in 2011. *Who*, 1–48. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/177094>
- February, N., Keluarga, D., Perilaku, D., Anemia, P., Remaja, P., Di, P., Amaliyah, S. M. K., & Sawah, S. (2023). *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*. 2(2), 551–562.
- O’Leary, F., & Samman, S. (2010). Vitamin B12 in health and disease. *Nutrients*, 2(3), 299–316. <https://doi.org/10.3390/nu2030299>
- Petry, N., Olofin, I., Hurrell, R. F., Boy, E., Wirth, J. P., Moursi, M., Angel, M. D., & Rohner, F. (2016). The proportion of anemia associated with iron deficiency in low, medium, and high human development index countries: A systematic analysis of national surveys. *Nutrients*, 8(11), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu8110693>
- Suryani. (2016). *Masalah Gizi Global*. 16(3), 289.
- World Health Organization. (2016). Guidelines on food fortification with micronutrients. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2020). Prevalence of anemia in the world. Global Health Observatory Data Repository.
- World Health Organization. (2023). Global prevalence of anaemia in 2021. Geneva: WHO Press.
- Astrup, A., & Bügel, S. (2019). Overfed but undernourished: Recognizing nutritional inadequacies/deficiencies in patients with overweight or obesity. *International Journal of Obesity*, 43(2), 219–232.

- Combs, G. F. (2012). *The Vitamins: Fundamental Aspects in Nutrition and Health* (4th ed.). Academic Press.
- Kennedy, D. O. (2016). B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients*, 8(2), 68.
- O'Leary, F., & Samman, S. (2010). Vitamin B12 in Health and Disease. *Nutrients*, 2(3), 299–316.
- Petry, N., Olofin, I., Hurrell, R. F., Boy, E., Wirth, J. P., Moursi, M., Angel, M. D., & Rohner, F. (2016). *The proportion of anemia associated with iron deficiency in low, medium, and high human development index countries: A systematic analysis of national surveys*. *Nutrients*, 8(11), 693.
- World Health Organization. (2016). *Guidelines on Food Fortification with Micronutrients*. Geneva: WHO Press.
- National Institutes of Health. (2024). *Iron Fact Sheet for Health Professionals*.