

**EDUKASI TENTANG MANFAAT KONSUMSI RUTIN TABLET FE DAN VITAMIN C
DALAM MENEGAH ANEMIA****Riza Ginanjar¹, Christin Jayanti^{2*}, Citra Insani³, Avina Pebriani⁴, Fikri Rizky
Awali⁵**¹⁻⁵STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Email Korespondensi: christin_jayanti@stikesrspadgs.ac.id

Disubmit: 11 Maret 2025

Diterima: 01 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20003>**ABSTRAK**

Prevalensi anemia mencapai 32% di kalangan remaja, anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Di STIKes RSPAD Gatot Soebroto, penyuluhan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pencegahan anemia melalui konsumsi tablet besi dan vitamin C. Pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman awal, konsumsi tablet besi dan vitamin C, dan sesi diskusi untuk menilai pemahaman peserta adalah semua metode yang digunakan. Diikuti oleh seratus peserta, evaluasi sebelum kegiatan menunjukkan bahwa banyak siswa belum tahu cara mencegah anemia, dan evaluasi setelah kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta melakukannya dengan baik. Diharapkan bahwa pelatihan ini dapat dilakukan secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang cara mencegah anemia dan meningkatkan konsumsi suplemen. Orang-orang di Amerika Serikat yang tidak sedang hamil disarankan untuk minum TTD dengan dosis 1 tablet setiap minggu sepanjang tahun. Batas nilai anemia ringan adalah 11.0 hingga 11.9 g/dL, anemia sedang adalah 8.0 hingga 10.9 g/dL, dan anemia berat adalah di bawah 8.0 g/dL.

Kata Kunci: Anemia, Tablet Fe, vitamin C**ABSTRACT**

The prevalence of anemia reaches 32% among adolescents, making anemia a significant health issue in Indonesia. At STIKes RSPAD Gatot Soebroto, health education is needed to increase students' knowledge about anemia prevention through the consumption of iron tablets and vitamin C. Pretest and posttest to measure initial understanding, consumption of iron tablets and vitamin C, and discussion sessions to assess participants' understanding are all methods used. Followed by one hundred participants, the pre-activity evaluation showed that many students did not know how to prevent anemia, and the post-activity evaluation showed that most participants did well. It is hoped that this training can be conducted periodically to enhance teenagers' knowledge about how to prevent anemia and increase supplement consumption. People in the United States who are not pregnant are advised to take TTD at a dose of 1 tablet per week throughout the year. The threshold for mild anemia is 11.0 to 11.9 g/dL, moderate anemia is 8.0 to 10.9 g/dL, and severe anemia is below 8.0 g/dL.

Keywords: Anemia, Fe Tablets, Vitamin C

1. PENDAHULUAN

Salah satu komponen eritrosit atau darah manusia adalah hemoglobin yang memiliki kemampuan untuk membawa oksigen dan mentransfernya ke setiap sel dalam tubuh. Jaringan tubuh membutuhkan oksigen agar dapat berfungsi dengan baik. Kekurangan oksigen dalam jaringan otot dan otak dapat mengakibatkan rendahnya tingkat konsentrasi dan kecemasan saat melakukan aktivitas. Hemoglobin terbuat dari protein dan besi, sedangkan komponen sel darah adalah merah dan eritrosit (Kemenkes RI, 2018b). Menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja adalah 32 % atau 3-4 % dari 10 remaja yang terkena. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan kecukupan gizi (Kemenkes RI, 2018a).

Salah satu cara mengobati anemia adalah dengan memberikan pil darah tambahan. Selain itu, upaya untuk meningkatkan kesehatan zat melalui pola makan, dan melalui pendidikan juga dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri (Budiarti et al., 2021). Selain berfungsi sebagai suplemen yang mengandung zat besi, zat besi merupakan mineral yang diperlukan untuk pembentukan sel merah. Tablet Fe merupakan unsur biokimia dalam enzimologi manusia, dan memiliki peran utama dalam metabolisme oksidatif, proliferasi dan pertumbuhan sel, penyimpanan, dan transportasi oksidatif (Sains et al., 2020).

Bahan terpenting dalam produksi darah adalah zat besi. Kebutuhan membutuhkan tulang sumsum untuk menghasilkan sel darah merah akan berkurang jika zat cadangan terlalu tinggi. Vitamin C telah terbukti membantu penyerapan zat besi dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses ini dengan zat besi penyerapan dan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses ini adalah vitamin C atau asam organik akan mengubah lambung menjadi asam yang maksimal asam pemindahan zat besi dari ferri ke ferro (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian (Nadhifa Zulfa Amaliya et al., 2022) menyoroti faktor lain yang tak kalah penting, yakni rendahnya tingkat pengetahuan remaja putri mengenai anemia. Kurangnya pemahaman tentang penyebab, gejala, dan dampak anemia dapat mempengaruhi perilaku dan kebiasaan hidup sehari-hari, termasuk dalam menjaga kesehatan reproduksi serta pola makan dan gaya hidup secara keseluruhan. Rendahnya kesadaran akan pentingnya nutrisi seimbang, istirahat yang cukup, serta kebiasaan hidup sehat berkontribusi besar terhadap meningkatnya risiko anemia di kalangan remaja perempuan.

2. MASALAH

Masalah gizi pada remaja memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan generasi muda, serta ekonomi dan kesehatan negara. Secara khusus, status gizi remaja putri terkait erat dengan hasil kehamilan, kesehatan, dan kelangsungan hidup ibu dan anak. Masalah gizi juga terkait dengan masalah gender, dengan remaja putri lebih cenderung menderita anemia dan remaja putra lebih cenderung menderita kurus dan stunting. Menurut UNICEF, pengendalian dan pencegahan anemia dapat dicapai melalui konsumsi suplemen zat besi atau TTD, mengonsumsi makanan kaya zat besi dan makanan dengan fortifikasi, dan mengonsumsi sayuran berdaun hijau (UNICEF, 2021).

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini ditunjukkan dengan hasil Riskesdas 2018, sebanyak 1 dari 2 ibu hamil anemia dan sebanyak 3-4 dari 10 remaja anemia. Penyebab anemia pada ibu hamil dan remaja putri diantaranya asupan makan, penyakit penyerta dan belum optimalnya konsumsi TTD. Berdasarkan data Riskesdas 2018, kepatuhan remaja putri mengonsumsi TTD sesuai standar masih sangat rendah 1,4%. Salah satu target prioritas nasional dalam RPJMN 2020-2024 adalah penurunan stunting menjadi 14% pada tahun 2024 melalui implementasi intervensi gizi spesifik maupun intervensi gizi sensitif. Oleh karena itu, dalam mencegah terjadinya stunting, salah satu penguatan layanan intervensi gizi spesifik yang sangat penting dan strategis adalah memastikan ibu hamil dan remaja putri mengonsumsi TTD. Zat besi diperlukan lebih banyak oleh remaja perempuan daripada laki-laki. Tubuh membutuhkan makanan berkualitas tinggi seperti daging, hati, ikan, ayam dan makanan yang tinggi vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi (Jayanti, 2021).

Peningkatan kepatuhan konsumsi TTD pada ibu hamil dan remaja putri juga merupakan intervensi yang strategis untuk mendukung upaya percepatan penurunan AKI dan AKB. Anak 12-14 tahun dan perempuan tidak hamil (usia lebih dari 15 tahun) anemia jika kadar Hb kurang dari 12 g/dL (Kemenkes RI, 2018a). Anemia paling sering terjadi pada anak-anak di bawah usia lima tahun, terutama bayi dan anak di bawah usia dua tahun, remaja perempuan dan perempuan yang sedang menstruasi, ibu hamil dan nifas. Setengah miliar wanita berusia 15 hingga 49 tahun dan 269 juta anak usia 6 hingga 59 bulan di seluruh dunia diperkirakan terkena anemia. Pada tahun 2019, 30% (539 juta) wanita tidak hamil dan 37% (32 juta) wanita hamil berusia 15 hingga 49 tahun terkena anemia (WHO, 2023).

Zat besi termasuk dalam kelompok mikronutrien yang sangat vital bagi kelangsungan berbagai aktivitas biologis di dalam tubuh manusia. Peran utamanya terletak pada keterlibatannya sebagai unsur penyusun hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas mengangkut oksigen dari organ paru-paru ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Tidak hanya itu, zat besi juga memiliki kontribusi penting dalam berbagai proses metabolisme lainnya, seperti pembentukan energi pada tingkat seluler, replikasi dan perbaikan materi genetik (DNA), serta mendukung kerja optimal sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi dan menjaga kesehatan secara menyeluruh (Wahyuni Sri, 2021)

Vitamin C yang juga dikenal sebagai asam askorbat, memainkan peran krusial dalam meningkatkan penyerapan zat besi, terutama jenis non-heme yang umumnya ditemukan dalam bahan pangan nabati. Menurut (Afriandi & Aktalina, 2023), vitamin ini memfasilitasi peningkatan bioavailabilitas zat besi melalui berbagai mekanisme fisiologis. Pertama, vitamin C memiliki kemampuan mereduksi bentuk besi ferri (Fe^{3+}) menjadi bentuk ferro (Fe^{2+}), yang jauh lebih mudah diserap oleh dinding usus. Kedua, vitamin C dapat membentuk kompleks larut air dengan zat besi, menjaga kelarutannya dalam kondisi pH basa di bagian duodenum sehingga mencegah pengendapan dan memaksimalkan ketersediaan zat besi untuk diserap. Selain itu, vitamin ini juga mampu menetralkan pengaruh senyawa penghambat penyerapan zat besi seperti tanin, asam fitat, dan ion kalsium. Tak hanya itu, vitamin C turut berperan dalam meningkatkan pelepasan zat besi dari cadangan tubuh serta mendorong sintesis protein transferrin, yang berfungsi sebagai pengangkut

zat besi dalam sirkulasi darah.

Proses ini sangat penting karena zat besi non-heme, yang banyak ditemukan dalam makanan nabati, umumnya memiliki tingkat bioavailabilitas yang rendah. Selain memperbaiki penyerapan, vitamin C juga berfungsi menghambat pembentukan hemosiderin, yaitu bentuk penyimpanan zat besi yang sulit diakses kembali oleh tubuh saat dibutuhkan. Dengan kata lain, vitamin C tidak hanya mempercepat proses masuknya zat besi ke dalam tubuh, tetapi juga membantu menjaga agar zat besi tetap tersedia dalam bentuk yang mudah dimobilisasi sesuai kebutuhan fisiologis (Zamilatul Azkiyah et al., 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni Sri, 2021) ,digunakan kombinasi suplementasi berupa 50 mg vitamin C bersama dengan 60 mg zat besi elemental, yang terbukti secara signifikan mampu meningkatkan tingkat penyerapan zat besi dalam tubuh. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian vitamin C dalam jumlah tertentu dapat memberikan efek sinergis terhadap efisiensi absorpsi zat besi. Meskipun demikian, perlu diketahui bahwa kebutuhan dan respons terhadap dosis suplementasi ini dapat berbeda-beda antar individu, tergantung pada berbagai faktor seperti status gizi, kondisi fisiologis, serta tingkat keparahan anemia yang dialami. Oleh karena itu, penentuan dosis yang paling efektif dan aman idealnya disesuaikan dengan kondisi klinis masing-masing individu.

Kondisi kesehatan individu juga mempengaruhi keberhasilan suplementasi Fe dan vitamin C. (Handayani et al., n.d.) menjelaskan bahwa individu dengan gangguan penyerapan seperti penyakit celiac atau inflammatory bowel disease dapat mengalami hambatan dalam absorpsi zat besi meskipun telah mengonsumsi suplemen. Infeksi parasit seperti cacing tambang juga dapat mengganggu keberhasilan suplementasi karena menyebabkan kehilangan darah kronis. Oleh karena itu, penanganan infeksi dan perbaikan kondisi kesehatan secara umum perlu menjadi bagian dari program penanggulangan anemia (Budiana et al., 2024).

Salah satu upaya efektif untuk menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri melalui edukasi kesehatan yang menekankan pentingnya memahami dampak negatif dari kekurangan darah serta langkah-langkah preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi tersebut. Edukasi ini dapat mencakup informasi mengenai penyebab anemia, gejala yang muncul, serta risiko jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik. Selain itu, intervensi gizi melalui pemberian suplemen seperti tablet zat besi (Fe), vitamin B12 oral, dan asam folat terbukti mampu membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi insiden anemia di kalangan remaja. Tidak kalah penting, penerapan pola makan sehat dan seimbang, yang kaya akan zat besi, protein, serta vitamin dan mineral esensial lainnya, juga sangat berperan dalam mendukung proses pembentukan sel darah merah dan menjaga kesehatan secara menyeluruh (Ernawati Ernawati, 2021). Dengan mempertimbangkan hal tersebut, maka penting untuk mengetahui sejauh mana edukasi Kesehatan dapat berkontribusi dalam upaya menurunkan prevalensi anemia.

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah Permohonan penerbitan surat tugas dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto.

Survei dan perizinan lokasi dengan menemui kepala ruangan aula Kebidanan STIKes RSPAD Gatot Soebroto untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan pengabdian. Persiapan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan. Metode yang dapat diberikan yaitu dengan menggunakan media power point, mengkonsumsi tablet Fe dan vitamin C.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto, penyuluhan yang akan diberikan meliputi manfaat dari mengkonsumsi tablet Fe dan Vitamin C untuk mencegah anemia pada remaja. Jumlah responden pada kegiatan berjumlah 100 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif kebidanan dan keperawatan tingkat 1, bersedia menjadi responden, tidak memiliki Riwayat penyakit kronis yang berhubungan dengan metabolisme zat besi. Pada tahap awal diberikan pretest sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, pemberian materi menggunakan power point, lalu dilanjutkan dengan mengkonsumsi tablet Fe, Vitamin C dan sesi diskusi. Pelaksanaan kegiatan ini, akan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kepada mahasiswa didapatkan hasil masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui mencegah terjadinya anemia pada remaja. Diharapkan dengan diadakannya penyuluhan kesehatan terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dengan mengkonsumsi tablet Fe dan vitamin C.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2024 pukul 11.00 WIB di STIKes RSPAD Gatot Soebroto. Penyuluhan dilakukan bersama Dosen dan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto dengan harapan kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Pada tahap awal pretest diberikan sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan, diberikan pretest terlebih dahulu kepada para peserta dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara tertulis terkait materi yang akan diberikan. Pretest dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta sebelum diberikan materi atau penyuluhan. Setelah dilakukannya pretest pemberian materi. Dilanjutkan dengan diskusi, peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami mengenai pencegahan anemia pada remaja. Pelaksanaan kegiatan ini, akan dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi akan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada mahasiswa dari hasil materi yang sudah dijelaskan. Hasil evaluasi pre test adalah 55 dan pos test 75, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai manfaat tablet Fe dan Vitamin C untuk mencegah anemia.

Pemberian edukasi dilakukan dengan bantuan media power point. Berikut lampiran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi Tablet Fe dan Vitamin



Gambar 2. Pelaksanaan edukasi Tablet Fe dan Vitamin

b. Pembahasan

Kekurangan hemoglobin dapat mengganggu metabolisme tubuh dan fungsi sel-sel saraf. Ini mengakibatkan percepatan impuls saraf yang lebih rendah, yang mengganggu sistem reseptor dopamine. Anemia dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, kelelahan, dan penurunan daya tahan tubuh. Apabila remaja perempuan mulai mengalami menstruasi bulanan, asupan makanan yang rendah zat besi dapat menyebabkan anemia, sehingga mereka lebih rentan terkena anemia (Chasanah et al., 2019). Menurut penelitian pengetahuan remaja putri tentang tablet tambah darah, dari 38 responden, 21 (55,3%) memiliki pengetahuan yang cukup, dan 17 (44,7%) memiliki pengetahuan yang baik. Menurut peneliti, informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar memengaruhi pengetahuan dalam kategori baik ini; semakin banyak informasi tentang tablet tambah darah yang diperoleh, semakin banyak pengetahuan yang diperoleh tentang masalah tersebut (Wahyuningsih & Rohmawati, 2019). Kepatuhan dalam minum tablet Fe merupakan salah satu faktor yang dianggap paling berpengaruh dalam keberhasilan program suplementasi besi (FE) dan dalam menanggulangi anemia. Dengan begitu banyaknya manfaat konsumsi tablet Fe, sudah sepatutnya dilakukan strategi yang tepat. Diperlukan keterlibatan mulai dari pimpinan tertinggi sampai dengan pelaksana teknis di lapangan sehingga

tercapai optimalisasi konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada remaja (Christin Jayanti, Evi Widowati, 2023)

6. KESIMPULAN

Pemberian penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media power point mengenai manfaat tablet Fe dan Vitamin C untuk mencegah anemia. Setelah materi disampaikan dibuka sesi diskusi untuk menilai pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan anemia pada remaja. Penyuluhan ini diharapkan terjadinya peningkatan pengetahuan mahasiswa untuk mencegah terjadinya anemia dengan mengonsumsi tablet Fe dan vitamin C.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriandi, D., & Aktalina, L. (2023). Konsumsi Vitamin C Dan Zat Besi Pada Anemia Defisiensi Besi. *Majalah Ilmiah Methoda*, 13(3), 242-247. <https://doi.org/10.46880/Methoda.Vol13no3.Pp242-247>
- Budiana, T. A., Nugrahaeni, D. K., Sari, D. K., Ruhyandi, R., & Mauliku, N. E. (2024). Hubungan Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Pengetahuan Siswi Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Of Health Research Science*, 4(02), 355-363. <https://doi.org/10.34305/Jhrs.V4i02.1395>
- Budiarti, A., Anik, S., Putu, N., Wirani, G., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Surabaya, H. T. (2021). *Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya 1*.
- Chasanah, S. U., Basuki, P. P., & Dewi, I. M. (2019). *Anemia Penyebab, Strategi Pencegahan Dan Penanggulangannya Bagi Remaja*.
- Christin Jayanti, Evi Widowati, O. W. K. H. (2023). *Strategi Optimalisasi Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja Dalam Upaya Pencegahan Anemia Christin Jayanti, Evi Widowati, Oktia Woro Kasmini Handayani (4) (1)*.
- Ernawati Ernawati, H. M. R. B. H. R. D. N. S. P. F. R. (2021). Pendidikan Kesehatan Peningkatan Pengetahuan Remaja Puteri Tentang Bahaya Anemia Di Sekolah Mtsn 3 Mataram. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2.
- Handayani, Y., Arif Budiman, I., Studi Diii Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr Soebandi, P., & Studi Profesi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr Soebandi, P. (N.D.). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Correlation Fe Tablet Consumption Compliance With Anemia. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 2).
- Jayanti, C. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Usia Menarche Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat I Semester Ii Akademi Kebidanan Rspad Gatot Soebroto. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(2), 89-95. <https://doi.org/10.33085/Jbk.V4i2.4896>
- Kemenkes Ri. (2018a). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kemenkes.
- Kemenkes Ri. (2018b). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Rematri Dan Wanita Usia Subur*.
- Nadhifa Zulfa Amaliya, R., Husaini, A., Mirsiyanto, E., Study Kesehatan Masyarakat, P., & Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, S. (2022). *Factors Related To The Incidence Of Anemia In Young Women At Smpn*

22 Jambi City In 2022 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 22 Kota Jambi Tahun 2022.

- Sains, J. K., Mandagi, I. V., Salham, M., Yusuf, H., Masyarakat, F. K., & Palu, U. (2020). *Ivon Valentin Mandagi 252 | P A G E Pengetahuan Remaja Putri Tentang Manfaat Tablet Fe Dalam Upaya Pencegahan Anemia Di Sman 6 Model Sigi*.
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. (2019). Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175-182. <https://doi.org/10.22435/Bpk.V47i3.1269>
- Unicef. (2021). *Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*.
- Wahyuni Sri. (2021). Pengaruh Suplementasi Fe Dan Vitamin C Terhadap Hemoglobin Dan Indeks Eritrosit Remaja Putri The Effect Of Iron And Vitamin C Supplementation On Hemoglobin And Erythrocyte Index In Teenager. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Issue 2). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk>
- Wahyuningsih, A., & Rohmawati, W. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Smp N 1 Karangnongko. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 4(10), 8-12.
- Who. (2023). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>.
- Zamilatul Azkiyah, S., Noer Kholida Rahmadiyah, D., Wafiyah, I., Studi Farmasi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2021). *Pengaruh Pemberian Vitamin C Terhadap Absorpsi Besi (Fe) Pada Mencit (Mus Musculus) Anemia Dengan Induksi Natrium Nitrit The Effect Of Giving Vitamin C On The Iron (Fe) Absorption Of Anemic Mice (Mus Musculus) By Sodium Nitrite Induction* (Vol. 2, Issue 2).