

EDUKASI GIZI PENCEGAHAN ANEMIA MELALUI PENGATURAN KONSUMSI TEH PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KIMI, NABIRE

NUTRITION EDUCATION FOR ANEMIA PREVENTION THROUGH TEA CONSUMPTION MANAGEMENT AMONG PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF KIMI PUBLIC HEALTH CENTER, NABIRE

Diana Ode¹, Syarifah Adriana², Suci Oktaviani³, Djulfa Rumagia⁴

¹Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire, Indonesia

*Corresponding author: diana97ode@gmail.com

Article History:

Received: Juli 17, 2026;

Revised: Juli 29, 2026;

Accepted: Agustus 13, 2026;

Online Available: Agustus 13, 2026;

Published: Agustus 13, 2026;

Keywords: anemia; iron absorption; nutrition education; pregnant women; tea consumption

Abstract: Anemia in pregnancy remains a major public health problem in Indonesia, with a national prevalence of 27.7% based on the 2023 Indonesian Health Survey. In areas with limited iron-rich food access and a strong culture of daily tea consumption, the inhibitory effect of tannins and polyphenols on non-heme iron absorption further increases risk. This community service activity aimed to improve pregnant women's knowledge and awareness of anemia prevention through tea consumption management in the working area of Kimi Public Health Center, Nabire. Implementation was carried out on 8 December 2025 using interactive socialization, small-group discussion, a printed leaflet, and open-ended pre-post evaluation. Approximately 20 pregnant and lactating mothers participated. The activity was delivered by two lecturers and supported by two Nutrition Science students who distributed leaflets. Participants were able to answer open-ended questions on the definition, causes, and prevention of anemia, showed enthusiastic participation, and around 90% expressed a commitment to reduce excessive tea consumption. This activity contributed to strengthening community-based nutrition education and is recommended for periodic replication and integration with routine antenatal care services.

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi nasional sebesar 27,7% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. Pada wilayah dengan akses terbatas terhadap pangan sumber zat besi dan budaya konsumsi teh yang tinggi, efek inhibisi tanin dan polifenol terhadap penyerapan zat besi non-heme semakin memperbesar risiko anemia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pencegahan anemia melalui pengaturan konsumsi teh di wilayah kerja Puskesmas Kimi, Nabire. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2025 dengan metode sosialisasi interaktif, diskusi kelompok kecil, pembagian leaflet cetak, serta evaluasi terbuka pre-post kegiatan. Peserta berjumlah sekitar 20 ibu hamil dan menyusui. Kegiatan dipandu oleh dua dosen dan didukung oleh dua mahasiswa Program Studi S1 Gizi yang membagikan leaflet. Peserta mampu menjawab pertanyaan terbuka mengenai pengertian, penyebab, dan pencegahan anemia, menunjukkan antusiasme, serta sekitar 90% menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi teh berlebih. Kegiatan ini berkontribusi pada penguatan edukasi gizi berbasis komunitas dan direkomendasikan untuk direplikasi secara berkala serta diintegrasikan dengan pelayanan antenatal rutin.

Kata Kunci: anemia; edukasi gizi; ibu hamil; konsumsi teh; penyerapan zat besi

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi prioritas global. Kondisi ini didefinisikan sebagai penurunan kadar hemoglobin darah di bawah 11 g/dL selama masa kehamilan dan berhubungan dengan peningkatan risiko perdarahan pascapersalinan, persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta kematian maternal dan perinatal (Sungkar et al., 2022). Konsekuensi jangka panjangnya tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan neurokognitif anak, sehingga anemia maternal dipandang sebagai salah satu determinan kritis kualitas generasi mendatang.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia pada ibu hamil adalah kebiasaan konsumsi teh yang bersamaan dengan waktu makan. Tanin dan polifenol yang terkandung dalam teh diketahui berikatan dengan zat besi non-heme di lumen usus dan membentuk kompleks yang tidak dapat diserap, sehingga bioavailabilitas zat besi menurun secara signifikan (Hurrell, Reddy, & Cook, 1999; Eyato, Bunsal, & Katuuk, 2022). Kaligis dan Ilmiah (2025) menyebutkan bahwa konsumsi teh secara berlebih pada kelompok rentan dapat menurunkan penyerapan zat besi hingga 60–70%, sehingga edukasi gizi dan perubahan perilaku makan menjadi bagian penting dalam upaya penurunan beban anemia maternal.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tercatat sebesar 27,7%, atau sekitar tiga dari sepuluh ibu hamil (Kemenkes RI, 2024). Walaupun terdapat penurunan dibandingkan hasil Riskesdas 2018 sebesar 48,9%, angka tersebut masih tergolong tinggi menurut ambang batas WHO. Di Provinsi Papua, khususnya wilayah Nabire, laporan pengabdian menyebutkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil masih sangat tinggi dan menjadi perhatian utama karena berpotensi menimbulkan komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Jerniati et al., 2024; Sonia Wulan Dari & Gita Ramadhani, 2025).

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks pada komunitas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kimi, Distrik Teluk Kimi, Nabire, di mana konsumsi teh manis merupakan bagian dari kebiasaan sehari-hari dan seringkali diminum bersamaan dengan waktu makan. Berdasarkan diskusi awal dengan tim Puskesmas dan pengamatan lapangan, banyak ibu hamil belum sepenuhnya memahami hubungan antara waktu dan jumlah konsumsi teh dengan risiko anemia, serta belum konsisten dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran. Situasi ini menegaskan pentingnya edukasi gizi berbasis komunitas yang menekankan pengaturan waktu

konsumsi teh, konsumsi makanan sumber zat besi, dan kepatuhan mengonsumsi TTD selama kehamilan (Handayani et al., 2024).

Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya telah menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet dan diskusi kelompok efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait anemia dan gizi seimbang (Yandari & Apriani, 2024; Qudratullah, Gustiani, & Sundari, 2025; Ekawati et al., 2024). Namun, sebagian besar kegiatan tersebut belum secara spesifik menyoroti perilaku konsumsi teh sebagai target intervensi, khususnya pada komunitas dengan karakteristik geografis dan sosial-budaya seperti wilayah kerja Puskesmas Kimi. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya kegiatan edukasi gizi yang secara eksplisit membahas pengaturan konsumsi teh dalam konteks pencegahan anemia pada ibu hamil.

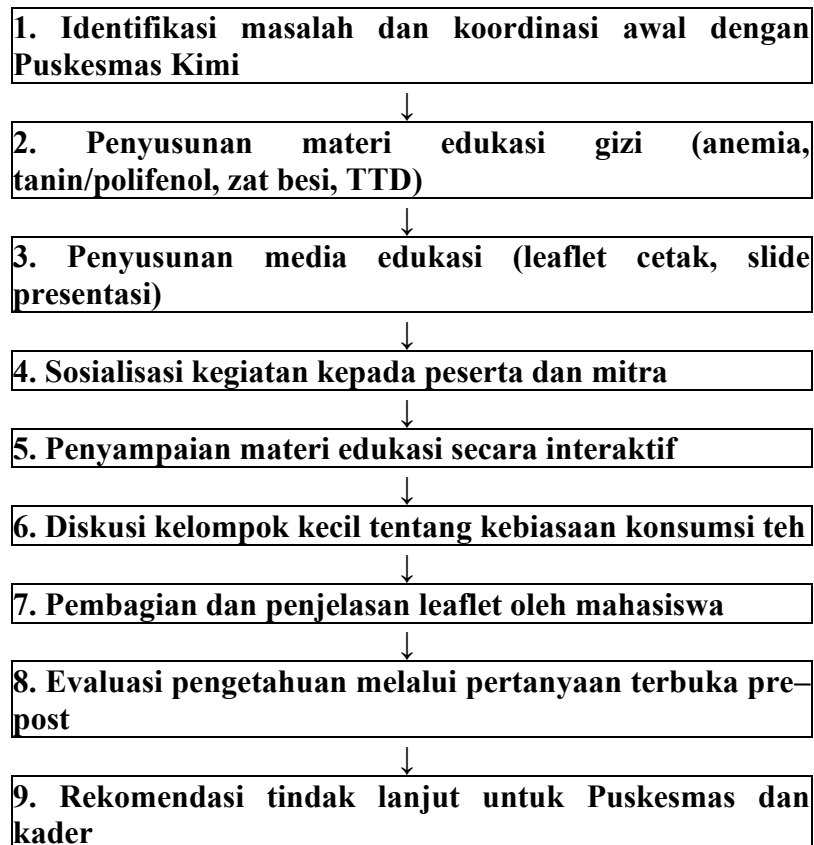
Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang anemia, mekanisme penghambatan penyerapan zat besi oleh tanin dan polifenol dalam teh, serta pentingnya konsumsi makanan sumber zat besi dan TTD; (2) mendorong komitmen perubahan perilaku terkait waktu dan jumlah konsumsi teh; dan (3) mendukung peran Puskesmas dan kader dalam melanjutkan edukasi gizi berbasis komunitas secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kimi, Distrik Teluk Kimi, Kabupaten Nabire, Provinsi Papua Tengah. Kegiatan berlangsung selama satu hari mulai pukul 09.00 WIT sampai selesai, dilaksanakan oleh tim dosen Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada Nabire, dengan dukungan mitra kegiatan yaitu Puskesmas Kimi.

Sasaran kegiatan adalah ibu hamil sebagai target utama edukasi. Pada pelaksanaan kegiatan, peserta yang hadir berjumlah sekitar 20 ibu yang terdiri atas ibu hamil dan ibu menyusui, sesuai dengan komposisi peserta yang datang ke Puskesmas Kimi pada hari pelaksanaan. Pendekatan yang digunakan adalah kombinasi sosialisasi, edukasi gizi interaktif, diskusi kelompok kecil, penggunaan media leaflet, serta evaluasi pengetahuan melalui pertanyaan terbuka. Suasana kegiatan dirancang santai dan partisipatif untuk mendorong keterlibatan aktif peserta.

Tahapan kegiatan disusun dalam sembilan langkah sistematis yang dijelaskan pada Gambar 1. Alur ini disusun berdasarkan proses aktual pelaksanaan kegiatan sebagaimana tercantum dalam laporan pengabdian, mulai dari identifikasi masalah bersama Puskesmas, penyusunan materi dan media, pelaksanaan sosialisasi, sampai tindak lanjut edukasi yang direkomendasikan kepada Puskesmas dan kader.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Materi edukasi mencakup pengertian dan tanda anemia pada ibu hamil, komposisi kimia teh (tanin dan polifenol) serta mekanisme penghambatan penyerapan zat besi non-heme, makanan sumber zat besi, pentingnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) selama kehamilan, waktu konsumsi teh yang dianjurkan (dihindari 1–2 jam sebelum dan sesudah makan), serta alternatif minuman seperti air putih dan minuman kaya vitamin C untuk mendukung penyerapan zat besi. Materi ini dipandu oleh dua dosen tim pengabdian, yaitu Diana Ode dan Syarifah Adriana,

serta didukung oleh dua mahasiswa Program Studi S1 Gizi, Suci Oktaviani dan Djulfa Rumagia, yang bertugas membagikan leaflet dan mendampingi diskusi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk pertanyaan terbuka pre–post yang terdiri atas tiga pertanyaan, yaitu (1) pengertian anemia pada ibu hamil, (2) penyebab anemia, dan (3) upaya pencegahan anemia. Evaluasi ini bersifat kualitatif untuk mengonfirmasi pemahaman peserta setelah kegiatan, bukan sebagai instrumen kuantitatif tervalidasi. Selain evaluasi pengetahuan, tim juga mengumpulkan komitmen peserta terkait perubahan perilaku konsumsi teh, serta mengamati tingkat partisipasi selama diskusi. Alat dan bahan yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor, leaflet cetak, spanduk kegiatan, serta doorprize sebagai insentif partisipasi peserta.

HASIL

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi gizi tentang hubungan konsumsi teh dan kejadian anemia pada ibu hamil telah terlaksana di wilayah kerja Puskesmas Kimi, Distrik Teluk Kimi, Nabire, pada tanggal 8 Desember 2025 mulai pukul 09.00 WIT. Kegiatan dilaksanakan dalam satu hari dan diikuti oleh sekitar 20 ibu hamil dan menyusui. Ringkasan pelaksanaan kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Aspek	Deskripsi
Judul kegiatan	Edukasi Gizi Pencegahan Anemia melalui Pengaturan Konsumsi Teh pada Ibu Hamil
Lokasi	Wilayah kerja Puskesmas Kimi, Distrik Teluk Kimi, Nabire, Papua Tengah
Tanggal pelaksanaan	8 Desember 2025
Waktu	Pukul 09.00 WIT s.d. selesai
Durasi	1 hari
Mitra kegiatan	Puskesmas Kimi, Nabire
Sasaran	Ibu hamil (peserta aktual sekitar 20 ibu hamil dan menyusui)
Pelaksana	Tim dosen (Diana Ode; Syarifah Adriana) dan mahasiswa (Suci Oktaviani; Djulfa Rumagia), Program Studi S1 Gizi STIKes Persada Nabire
Metode	Sosialisasi, edukasi interaktif, diskusi kelompok, leaflet, evaluasi terbuka

Pelaksanaan Edukasi dan Materi yang Disampaikan

Materi edukasi disampaikan secara interaktif oleh tim dosen menggunakan slide presentasi sederhana yang menjelaskan konsep dasar anemia dan komposisi kimia teh, khususnya tanin dan polifenol, yang dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme dari makanan nabati. Rincian tahapan edukasi dan materi yang disampaikan ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tahapan Edukasi dan Materi yang Disampaikan

Tahap	Materi/Aktivitas	Pelaksana
Pembukaan	Sosialisasi tujuan dan agenda kegiatan	Tim dosen
Penyampaian materi	Pengertian dan tanda anemia pada ibu hamil; kandungan tanin dan polifenol teh; mekanisme penghambatan penyerapan zat besi non-heme	Diana Ode dan Syarifah Adriana
Penyampaian materi (lanjutan)	Sumber makanan zat besi; pentingnya kepatuhan tablet tambah darah; waktu konsumsi teh yang dianjurkan; alternatif minuman (air putih, minuman kaya vitamin C)	Diana Ode dan Syarifah Adriana
Diskusi kelompok	Berbagi pengalaman kebiasaan minum teh sehari-hari; tanya jawab	Peserta dan tim dosen
Pembagian leaflet	Distribusi dan penjelasan isi leaflet edukasi	Suci Oktaviani dan Djulfa Rumagia
Evaluasi	Pertanyaan terbuka pre-post (pengertian, penyebab, pencegahan anemia)	Tim dosen
Penutup	Pemberian reward kepada peserta yang aktif; komitmen bersama	Tim pengabdian

Diskusi Peserta dan Peran Media Leaflet

Setelah pemaparan materi, dilakukan diskusi kelompok kecil untuk membahas pengalaman peserta terkait kebiasaan minum teh sehari-hari. Peserta aktif berbagi cerita dan sebagian besar mengungkapkan bahwa mereka biasa mengonsumsi teh manis, seringkali bersamaan dengan waktu makan. Fakta ini menjadi konfirmasi penting bahwa perilaku konsumsi teh yang berpotensi menghambat penyerapan zat besi memang menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari di komunitas sasaran, sehingga relevansi materi edukasi menjadi sangat tinggi.

Media leaflet cetak berbahasa Indonesia dengan ilustrasi sederhana didistribusikan oleh dua mahasiswa tim pengabdian. Leaflet menekankan hubungan konsumsi teh dengan anemia serta merekomendasikan alternatif minuman seperti air putih dan minuman kaya vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Penggunaan leaflet sebagai media pendamping edukasi memungkinkan peserta membaca ulang materi setelah kegiatan berakhir dan berpotensi menjadi sarana penyebaran informasi kepada anggota keluarga di rumah.

Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Komitmen Peserta

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tiga pertanyaan terbuka mengenai pengertian, penyebab, dan pencegahan anemia pada ibu hamil. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam menjawab pertanyaan dan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik. Selain itu, peserta juga menyatakan komitmen untuk menerapkan rekomendasi yang telah disampaikan tim pengabdian. Ringkasan hasil evaluasi kualitatif ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Evaluasi Kualitatif Kegiatan

Aspek Evaluasi	Temuan
Partisipasi peserta	Peserta hadir dan aktif berdiskusi; antusiasme tinggi selama sesi tanya jawab
Pemahaman materi (pertanyaan terbuka)	Peserta mampu menjawab dengan baik pertanyaan tentang pengertian, penyebab, dan pencegahan anemia pada ibu hamil
Refleksi pengalaman	Sebagian besar peserta mengakui kebiasaan mengonsumsi teh manis, seringkali bersamaan dengan waktu makan
Komitmen perubahan perilaku	Sekitar 90% peserta menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi teh berlebih
Respons terhadap media leaflet	Peserta menerima leaflet dan menyatakan akan membacanya kembali di rumah
Catatan	Kegiatan tidak mencakup pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, sehingga tidak tersedia data klinis untuk dianalisis

Perlu dicatat bahwa evaluasi pada kegiatan ini bersifat kualitatif dan tidak menggunakan instrumen kuantitatif tervalidasi. Selain itu, kegiatan tidak menyertakan pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah kegiatan, sehingga hasil kegiatan diinterpretasikan sebagai peningkatan pemahaman dan komitmen perilaku, bukan sebagai perubahan status klinis anemia. Deskripsi dokumentasi kegiatan yang tersedia di laporan asli meliputi penyampaian materi oleh tim dosen, diskusi peserta, pemberian hadiah kepada peserta yang menjawab pertanyaan dengan benar, pembagian leaflet oleh mahasiswa, serta media leaflet itu sendiri (Gambar 2, ilustratif).



Gambar 1. Penyampaian Materi Kegiatan PKM



Gambar 2. Media Leaflet sebagai Media Promosi Kegiatan PKM



Gambar 3. Pembagian Hadiah kepada Peserta PKM

DISKUSI

Relevansi Konsumsi Teh terhadap Anemia pada Ibu Hamil

Temuan diskusi kelompok yang menunjukkan tingginya kebiasaan konsumsi teh manis bersamaan dengan waktu makan konsisten dengan bukti ilmiah bahwa senyawa polifenol dan tanin dalam teh merupakan penghambat kuat penyerapan zat besi non-heme (Hurrell et al., 1999; Eyato et al., 2022). Secara mekanistik, tanin membentuk kompleks yang tidak larut dengan ion besi di lumen usus, sehingga menurunkan bioavailabilitas zat besi dari makanan nabati yang menjadi sumber utama zat besi bagi banyak keluarga di Indonesia (Sungkar et al., 2022). Pada ibu hamil yang memiliki kebutuhan zat besi meningkat, penghambatan ini berpotensi memperbesar risiko defisiensi besi dan anemia jika tidak diimbangi dengan pengaturan waktu konsumsi teh dan asupan zat besi yang memadai.

Makna Edukasi Gizi bagi Pengetahuan dan Kesadaran Peserta

Kemampuan peserta menjawab pertanyaan terbuka mengenai pengertian, penyebab, dan pencegahan anemia setelah kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi interaktif berkontribusi pada peningkatan pemahaman dasar tentang anemia. Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian sebelumnya yang menemukan bahwa penyuluhan gizi berbasis komunitas mampu

meningkatkan pengetahuan ibu hamil (Yandari & Apriani, 2024; Ekawati et al., 2024; Qudratullah et al., 2025). Menurut kerangka promosi kesehatan Notoatmodjo (2018), peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat awal bagi terbentuknya sikap dan perilaku sehat, meskipun perubahan perilaku aktual memerlukan dukungan lingkungan dan penguatan yang berkelanjutan.

Interpretasi Komitmen Peserta dalam Mengurangi Konsumsi Teh

Sekitar 90% peserta menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi teh berlebih. Perlu ditegaskan bahwa komitmen ini merupakan pernyataan niat perilaku (behavioral intention) yang disampaikan segera setelah edukasi, bukan indikator perubahan perilaku aktual dalam jangka panjang. Dalam kerangka teori perilaku kesehatan, niat perilaku merupakan prediktor terkuat perubahan perilaku, tetapi realisasinya sangat bergantung pada faktor pemungkin seperti dukungan keluarga, akses terhadap alternatif minuman, dan penguatan berkala oleh tenaga kesehatan (Yuliani & Maesaroh, 2023). Oleh karena itu, hasil ini paling tepat dimaknai sebagai indikator outcome awal (immediate outcome) dari kegiatan pengabdian.

Peran Media Leaflet dan Keterlibatan Mahasiswa

Leaflet cetak berbahasa Indonesia yang dibagikan kepada peserta berperan sebagai media pendukung yang memungkinkan pengulangan pesan setelah kegiatan berakhir. Media sederhana seperti leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di berbagai kegiatan pengabdian karena mudah dibaca, mudah disimpan, dan dapat dibagikan kepada anggota keluarga (Yandari & Apriani, 2024; Fitriyani & Yuliyanti, 2020). Keterlibatan dua mahasiswa Program Studi S1 Gizi dalam membagikan dan menjelaskan leaflet turut memberikan pengalaman belajar experiential learning yang selaras dengan implementasi tridharma perguruan tinggi, sekaligus memperluas jangkauan komunikasi kepada peserta.

Kaitan dengan Program Pencegahan Anemia dan Kebijakan Nasional

Kegiatan ini mendukung program prioritas Kementerian Kesehatan RI dalam pencegahan anemia pada ibu hamil, yang mencakup pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan dan penyuluhan gizi berkelanjutan (Kemenkes RI, 2023). Kepatuhan konsumsi TTD dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap ibu, sehingga edukasi yang menekankan waktu konsumsi TTD dan penghindaran teh saat mengonsumsi TTD berpotensi meningkatkan efektivitas program suplementasi (Salulinggi et al., 2021; Nengsih et al., 2022; Yassin et al., 2024). Kegiatan ini juga selaras dengan semangat Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan yang

menempatkan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat sebagai pilar utama pelayanan kesehatan (Pemerintah Republik Indonesia, 2023).

Keberlanjutan dan Rekomendasi

Untuk memastikan keberlanjutan dampak, kegiatan edukasi serupa direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala oleh Puskesmas Kimi dengan melibatkan kader posyandu, keluarga peserta, dan pelayanan antenatal care (ANC) rutin (Handayani et al., 2024). Leaflet yang telah digunakan dapat diintegrasikan sebagai bagian dari paket edukasi ANC, sedangkan pemantauan perubahan perilaku konsumsi teh dan pengukuran kadar hemoglobin oleh Puskesmas dapat menjadi indikator dampak jangka menengah. Dengan pendekatan ini, model edukasi yang telah diterapkan berpeluang direplikasi pada wilayah kerja Puskesmas lain di Nabire dan wilayah dengan karakteristik serupa.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi tentang pengaturan konsumsi teh untuk pencegahan anemia telah terlaksana pada tanggal 8 Desember 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kimi, Nabire, dengan peserta sekitar 20 ibu hamil dan menyusui. Melalui kombinasi sosialisasi interaktif, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet, peserta mampu menjawab pertanyaan terbuka mengenai pengertian, penyebab, dan pencegahan anemia dengan baik, serta sekitar 90% peserta menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi teh berlebih. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terkait hubungan konsumsi teh dengan penyerapan zat besi, namun tidak menyediakan data klinis kadar hemoglobin sehingga tidak dapat mengklaim penurunan anemia klinis. Implikasi utama kegiatan adalah tersedianya model edukasi gizi berbasis komunitas yang sederhana, murah, dan dapat direplikasi oleh Puskesmas dan kader untuk mendukung program pencegahan anemia pada ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Persada Nabire, khususnya Program Studi S1 Gizi dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), atas dukungan pendanaan internal dan fasilitasi kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Kimi, Distrik Teluk

Kimi, Nabire, atas kerja sama sebagai mitra kegiatan, serta kepada seluruh ibu hamil dan menyusui yang bersedia berpartisipasi aktif dalam edukasi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ekawati, N., Srifitayani, N. R., Fitri, L., Hasibuan, E. R., Anurogo, D., Harfika, M., & Hijrah, H. (2024). Pendidikan kesehatan dan pemberian tablet zat besi (Fe) dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 199–206. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i1.529>
- Eyato, Y., Bunsal, C. M., & Katuuk, H. M. (2022). Hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 3(2).
- Fitriyani, L., & Yuliyanti, R. (2020). Efektivitas edukasi menggunakan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan. *Jurnal Bidan*, 6(2), 45–52.
- Handayani, S. W. W., Herlena, R., Anisa, F. N., & Istiqamah, I. (2024). "KATAMIA" (Kader Tangani Anemia) dalam upaya penanganan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dirgahayu. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.53>
- Hurrell, R. F., Reddy, M., & Cook, J. D. (1999). Inhibition of non-haem iron absorption in man by polyphenolic-containing beverages. *British Journal of Nutrition*, 81(4), 289–295. <https://doi.org/10.1017/S0007114599000537>
- Jerniati, Syafar, M., Azis, R., & Taurisa, A. (2024). Analisis faktor yang memengaruhi kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Biromaru. *Jurnal Kesehatan Bina Generasi*, 1(16).
- Kaligis, Y. H., & Ilmiah, W. S. (2025). Hubungan status gizi ibu hamil dengan kejadian anemia pada kehamilan di Puskesmas Maesaan. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)*, 5(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nengsih, W., Mardiah, A., Indreswati, & Rizkita, R. A. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2023). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Qudratullah, F., Gustiani, R., & Sundari, D. T. (2025). Pentingnya gizi seimbang untuk ibu hamil. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4492–4496. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.47026>
- Salulinggi, A., Asmin, E., Titaley, C. R., & Bension, J. B. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di Kecamatan Leitimur Selatan dan Teluk Ambon. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 229–

236.

- Sonia Wulan Dari, & Gita Ramadhani. (2025). Pengaruh pemberian edukasi tentang anemia dan penggunaan kartu kontrol minum tablet tambah darah (TTD) terhadap pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakan Rabaa Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2024. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(1), 143–155. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i1.568>
- Sungkar, A., Bardosono, S., Irwinda, R., Manikam, N. R. M., Sekartini, R., Medise, B. E., Ali, A. W., Basrowi, R. W., & Wasito, E. (2022). A life course approach to the prevention of iron deficiency anemia in Indonesia. *Nutrients*, 14(2), 277. <https://doi.org/10.3390/nu14020277>
- World Health Organization. (2023). Anaemia in women and children: WHO global anaemia estimates. Geneva: World Health Organization.
- Yandari, D., & Apriani, L. A. (2024). Peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil melalui edukasi leaflet nutrisi seimbang untuk mendukung kehamilan sehat. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 46–54. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i1.670>
- Yassin, M. A., Kumma, W. P., Haile, D. T., & Elilo, L. T. (2024). Compliance to iron folic acid consumption and factors associated among antenatal care attendant mothers in southern Ethiopia. *Scientific Reports*, 14(1), 27351. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78749-w>
- Yuliani, D. A., & Maesaroh, S. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sumbang II. *NERSMID: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 6(1), 69–76.