

Optimalisasi Peran Bidan melalui Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil dalam Perspektif Islam untuk Mewujudkan Generasi Sehat dan Berkualitas

Zaitun Hilwa¹, Sri Raudhati^{2*}, Siti Saleha³, Agustina⁴, Zulfa Hanum⁵

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Almuslim, Bireuen, Aceh

^{2*,4,5} Diploma III Kebidanan, Universitas Almuslim, Bireuen, Aceh

³ Pendidikan Sarjana Kebidanan, Universitas Almuslim, Bireuen, Aceh

Corresponding: ^{2*} sriraudhati@gmail.com

Abstrak - Masalah gizi pada ibu hamil masih menjadi isu penting di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bireuen, karena berkontribusi terhadap tingginya angka anemia, kurang energi kronis (KEK), serta risiko stunting pada anak. Edukasi gizi yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi ibu hamil, terutama dengan melibatkan bidan sebagai tenaga kesehatan terdekat masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran bidan dalam memberikan edukasi gizi seimbang dengan mengintegrasikan perspektif Islam sebagai motivasi spiritual bagi ibu hamil. Metode kegiatan meliputi pre-test, pemberian edukasi dengan media leaflet, modul, dan poster yang dikaitkan dengan nilai Islami (*halalan thayyiban* dan *hifz an-nasl*), demonstrasi penyusunan menu bergizi, serta post-test dan evaluasi. Responden adalah 30 ibu hamil di Desa Cot Laga Sawa Kecamatan Kuala Kabupaten Bireuen. Data dikumpulkan melalui kuesioner, pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), pemeriksaan hemoglobin (Hb), serta observasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan gizi dari 55,3% menjadi 78,6%, peningkatan kepatuhan konsumsi TTD dari 35% menjadi 70%, peningkatan konsumsi lauk hewani dari 40% menjadi 75%, serta peningkatan konsumsi sayur dan buah dari 30% menjadi 65%. Risiko KEK menurun dari 25% menjadi 10%, sementara prevalensi anemia turun dari 40% menjadi 25%. Sebanyak 85% ibu hamil menyatakan lebih termotivasi menjaga gizi karena dorongan nilai Islami. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah optimalisasi peran bidan dalam edukasi gizi seimbang berbasis nilai Islam terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu hamil serta berdampak pada perbaikan status gizi. Edukasi berbasis medis dan religius terbukti lebih efektif dalam masyarakat religius seperti Bireuen. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diperluas ke wilayah lain sebagai upaya mendukung program nasional percepatan penurunan stunting dan mewujudkan generasi sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Bidan, Edukasi gizi, Ibu hamil, Islam, Stunting, Generasi sehat

Abstract - Nutritional problems in pregnant women remain a significant issue in Indonesia, including in Bireuen Regency, as they contribute to high rates of anemia, chronic energy deficiency (CED), and the risk of stunting in children. Effective nutrition education is needed to improve the knowledge and practice of nutrition in pregnant women, especially by involving midwives as the closest health workers in the community. This community service activity aims to optimize the role of midwives in providing balanced nutrition education by integrating an Islamic perspective as a spiritual motivation for pregnant women. The activity methods include pre-test, providing education using leaflets, modules, and posters linked to Islamic values (*halalan thayyiban* and *hifz an-nasl*), demonstrations of preparing nutritious menus, as well as post-tests and evaluations. Respondents were 30 pregnant women in Cot Laga Sawa Village, Kuala District, Bireuen Regency. Data were collected through questionnaires, upper arm circumference (MUAC) measurements, hemoglobin (Hb) examinations, and observation of adherence to iron supplement tablet (TTD) consumption. The results of the activity showed an increase in nutritional knowledge scores from 55.3% to 78.6%, an increase in compliance with iron supplement consumption from 35% to 70%, an increase in consumption of animal-based side dishes from 40% to 75%, and an increase in vegetable and fruit consumption from 30% to 65%. The risk of developing chronic kidney disease (CED) decreased from 25% to 10%, while the prevalence of anemia decreased from 40% to 25%. Eighty-five percent of pregnant women stated that they were more motivated to maintain their nutrition due to the encouragement of Islamic values. The conclusion of this activity is that optimizing the role of midwives in balanced nutrition education based on Islamic values has been proven to improve the nutritional knowledge, attitudes, and practices of pregnant women and have an impact on improving nutritional status. Medical and religious-based education has proven more effective in religious communities such as Bireuen. This activity is recommended to be expanded to other regions as an effort to support the national program to accelerate stunting reduction and create a healthy and quality generation.

Keywords: Field, Nutrition education, Pregnant women, Islamic, Stunting, Healthy generation

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting yang menentukan kualitas generasi mendatang. Pada masa ini, kebutuhan gizi ibu hamil meningkat guna menunjang kesehatan ibu sekaligus pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya gizi seimbang. Ibu cenderung mengonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kandungan zat gizi yang diperlukan, seperti protein, zat besi, asam folat, kalsium, dan vitamin. Tidak sedikit pula yang masih

terpengaruh oleh pantangan atau mitos makanan tertentu, padahal justru makanan tersebut sangat dibutuhkan selama kehamilan (Fitriani et al., 2021). Kekurangan gizi dapat menimbulkan berbagai masalah, mulai dari anemia hingga risiko bayi lahir dengan berat badan rendah dan stunting (Kemenkes RI, 2021).

Kondisi ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu, seperti anemia dan kurang energi kronis (KEK), serta berisiko pada janin, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), kelahiran prematur, bahkan stunting. Masalah stunting sendiri masih menjadi isu serius di Indonesia, termasuk di Aceh. Berdasarkan *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*, prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%. Stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kecerdasan, dan produktivitas di masa depan. Stunting tidak hanya berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga mengganggu perkembangan kognitif, kecerdasan, dan produktivitas anak di masa depan (WHO, 2020).

Pemerintah Indonesia telah menjalankan berbagai program untuk mendukung pemenuhan gizi ibu hamil, seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan, pemantauan status gizi melalui posyandu, pemeriksaan kehamilan teratur di fasilitas kesehatan, serta program *Isi Piringku* yang menekankan konsumsi makanan seimbang. Selain itu, terdapat program nasional percepatan penurunan stunting yang salah satu fokusnya adalah intervensi gizi spesifik pada ibu hamil, misalnya suplementasi zat besi, asam folat, dan kalsium (Kemenkes RI, 2022).

Islam memberikan perhatian besar terhadap makanan dan kesehatan. Konsep *halalan thayyiban* menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang halal secara syariat dan baik bagi kesehatan tubuh, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 168. Pemenuhan gizi seimbang selama kehamilan juga sejalan dengan maqashid syariah, khususnya dalam menjaga keturunan (*hifz an-nasl*). Dengan demikian, edukasi gizi seimbang berbasis nilai Islami tidak hanya mendukung kesehatan ibu dan janin, tetapi juga memperkuat motivasi spiritual ibu hamil bahwa menjaga kesehatan adalah bagian dari ibadah dan amanah dalam mempersiapkan generasi yang sehat dan berkualitas. Konsep ini menegaskan bahwa makanan tidak hanya halal secara hukum agama, tetapi juga memberi manfaat bagi tubuh (Departemen Agama RI, 2010).

Hasil survei awal yang dilakukan di Desa Cot Laga Sawa, Kecamatan Kuala Kabupaten Bireuen, menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil dengan masalah gizi. Dari 15 ibu hamil yang diwawancarai, sebanyak 6 orang (40%) mengalami anemia. Selain itu, sebagian ibu hamil masih memiliki kebiasaan makan yang sederhana, didominasi nasi dan lauk seadanya, tanpa variasi sayur dan buah. Dalam kondisi ini, bidan memegang peran penting. Sebagai tenaga kesehatan yang dekat dengan masyarakat, bidan tidak hanya berperan dalam pelayanan medis, tetapi juga dalam memberikan edukasi gizi. Peran bidan sangat diperlukan untuk membimbing ibu hamil memilih makanan bergizi, mengatasi pantangan yang tidak berdasar, dan mengajarkan pentingnya gizi seimbang (Sam et al., 2024). Bukti penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi oleh bidan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil sekaligus menurunkan prevalensi anemia (Astuti, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat urgen mengingat masih tingginya angka anemia, KEK, dan risiko stunting yang berawal dari kurang optimalnya gizi ibu hamil. Melalui peran bidan sebagai edukator, diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang dengan landasan nilai Islam. Hal ini akan menciptakan sinergi antara upaya medis dan pendekatan religius, sehingga pesan kesehatan lebih mengena, kontekstual, dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang memperkuat peran bidan dalam memberikan edukasi gizi, mendukung implementasi program pemerintah, serta mengaitkannya dengan nilai Islami agar lebih mudah diterima masyarakat. Dengan demikian, diharapkan angka anemia, KEK, dan risiko stunting pada ibu hamil dapat ditekan, serta terwujud generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia.

2.METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan yang interaktif di Desa Cot Laga Sawa Kecamatan Kuala Kabupaten Bireuen. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil yang berdomisili di Desa Cot Laga Sawa, yang terdaftar di posyandu/bidan desa (*purposive*) berjumlah 30 orang. Bahan/alat edukasi yang digunakan terdiri dari Modul edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil, leaflet/poster (menu "Isi Piring Ibu Hamil", sumber zat besi, sumber protein ikan/ayam/telur, buah & sayur lokal), video pendek demonstrasi penyusunan menu bergizi. Alat pendukung lainnya seperti timbangan badan, pengukur tinggi badan, pengukur lingkaran lengan atas (LILA) standar, alat pemeriksaan hemoglobin, dan formulir kuesioner (*pre-post*), lembar observasi perilaku, checklist kunjungan posyandu. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi.

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
Umur:		
<21 tahun	2	7
21-35 tahun	19	63
>35 Tahun	9	30
Klasifikasi Ibu Hamil:		
Trimester I	8	27
Trimester II	12	40
Trimester III	10	33
Pendidikan:		
SD	3	10
SMP	5	17
SMA	18	60
S1	4	13
Pekerjaan:		
IRT	12	40
PNS	2	7
Wiraswasta	9	30
Lain-lain	7	23
Total	30	100

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang sebesar 55,3%, dengan tingkat pemahaman rendah terutama pada aspek kebutuhan zat besi, manfaat protein hewani, serta konsep *Isi Piringku* untuk ibu hamil. Setelah diberikan edukasi oleh bidan yang dipadukan dengan pendekatan Islami, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 78,6%.



Gambar 1. Wawancara dan Pemberian Edukasi pada Responden

Sebelum intervensi, hanya 35% ibu hamil yang mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin sesuai anjuran. Setelah edukasi, angka kepatuhan meningkat menjadi 70%. Selain itu, terjadi peningkatan konsumsi ikan laut, telur, dan sayuran hijau yang sebelumnya dianggap pantangan. Sebanyak 65% ibu hamil melaporkan mulai memperbanyak konsumsi sayur dan buah minimal 3 kali dalam sehari.

Pemeriksaan LILA menunjukkan bahwa sebelum intervensi terdapat 5 ibu hamil (25%) dengan risiko KEK (LILA < 23,5 cm). Setelah 1 bulan follow-up, 3 orang menunjukkan perbaikan status gizi (LILA meningkat > 23,5 cm). Pemeriksaan hemoglobin menunjukkan prevalensi anemia menurun dari 40% (8 orang) menjadi 25% (5 orang).

Peserta memberikan respon positif terhadap penyampaian edukasi yang dikaitkan dengan ayat Al-Qur'an dan hadis tentang pentingnya menjaga kesehatan, mengonsumsi makanan *halalan thayyiban*, serta menjaga

keturunan (*hifz an-nasl*). Sebanyak 85% ibu hamil menyatakan lebih termotivasi untuk memperhatikan pola makan setelah mengetahui bahwa menjaga kesehatan selama kehamilan merupakan bagian dari ibadah.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peran bidan dalam memberikan edukasi gizi seimbang sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi ibu hamil. Peningkatan skor pengetahuan dari 55,3% menjadi 78,6% memperlihatkan bahwa metode edukasi dengan pendekatan langsung, disertai media visual seperti leaflet, poster, dan demonstrasi penyusunan menu gizi, mampu meningkatkan pemahaman peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti (2020) yang menyatakan bahwa edukasi bidan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan turut mempengaruhi sikap ibu hamil dalam menjaga kesehatan. Banyak ibu hamil yang sebelumnya kurang memahami pentingnya protein, zat besi, dan sayur, setelah edukasi menjadi lebih terbuka terhadap konsumsi gizi seimbang. Informasi yang benar terbukti mampu mengatasi hambatan budaya dan mitos makanan yang tidak sesuai dengan prinsip kesehatan (Rahman & Fitri, 2019).

Perubahan sikap dan praktik gizi ibu hamil juga terlihat nyata. Meningkatnya kepatuhan konsumsi TTD dari 35% menjadi 70% membuktikan bahwa edukasi berbasis motivasi dan pendampingan intensif oleh bidan dapat mengurangi hambatan dalam penggunaan suplementasi. Hasil ini mendukung program pemerintah yang menargetkan minimal 90 tablet TTD untuk setiap ibu hamil (Kemenkes RI, 2022).

Hasil lain yang terlihat adalah perubahan pola konsumsi pangan, khususnya pada lauk hewani dan sayuran. Edukasi gizi dengan pendekatan praktis seperti demonstrasi menu lokal membantu ibu memahami bahwa kebutuhan gizi dapat dipenuhi dari bahan sederhana di sekitar mereka. Temuan ini mendukung konsep *Isi Piringku* yang dicanangkan Kementerian Kesehatan sebagai pedoman makan sehat masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

Selain itu, adanya perbaikan pada indikator LILA dan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa intervensi gizi yang dilakukan bidan dapat memberikan dampak positif dalam waktu relatif singkat. Walaupun perubahan status gizi tidak terjadi pada semua ibu hamil, penurunan prevalensi anemia dari 40% menjadi 25% merupakan capaian penting yang menunjukkan efektivitas edukasi ditambah motivasi spiritual. WHO (2020) menyatakan bahwa intervensi gizi spesifik, termasuk edukasi dan suplementasi zat besi, mampu menurunkan prevalensi anemia ibu hamil hingga 20–30%.

Motivasi spiritual juga menjadi faktor penggerak perubahan perilaku. Ibu hamil menyadari bahwa menjaga kesehatan janin merupakan bentuk ibadah dan amanah dari Allah SWT. Hal ini memperkuat motivasi intrinsik untuk menjaga gizi dan kesehatan. Menurut Al-Khalili (2018), nilai agama dapat menjadi penguat dalam perilaku kesehatan karena memberikan dasar moral dan spiritual bagi individu.

Pendekatan Islami terbukti menjadi faktor pendukung dalam penerimaan pesan kesehatan. Ketika edukasi disampaikan dengan mengaitkan ayat Al-Qur'an (QS. Al-Baqarah: 168) dan hadis tentang pentingnya menjaga kesehatan, ibu hamil merasa lebih termotivasi karena pesan yang diterima tidak hanya bersifat medis, tetapi juga religius. Hal ini sejalan dengan maqashid syariah, di mana menjaga keturunan (*hifz an-nasl*) merupakan tujuan utama dalam Islam (Departemen Agama RI, 2010). Dengan demikian, mengaitkan gizi seimbang dengan nilai Islam meningkatkan penerimaan pesan kesehatan dan memperkuat komitmen ibu hamil untuk menjalankan pola makan sehat.

Temuan ini juga konsisten dengan program nasional percepatan penurunan stunting, yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan sejak dini (SSGI, 2022). Integrasi peran bidan, dukungan program pemerintah, serta pendekatan budaya dan agama menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan maternal. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa optimalisasi peran bidan dalam edukasi gizi seimbang berbasis nilai Islami mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan memperbaiki status gizi ibu hamil. Hal ini menjadi landasan penting untuk mendukung lahirnya generasi sehat, cerdas, dan berkualitas di masa mendatang.

4.KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul *Optimalisasi Peran Bidan melalui Edukasi Gizi Seimbang Ibu Hamil dalam Perspektif Islam untuk Mewujudkan Generasi Sehat dan Berkualitas*, berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu hamil di Desa Cot Laga Sawa Kecamatan Kuala Kabupaten Bireuen tahun 2025. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi, peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), perbaikan pola konsumsi lauk hewani, sayur, dan buah, serta penurunan risiko kurang energi kronis (KEK) dan anemia.

Integrasi nilai Islami dalam edukasi terbukti meningkatkan motivasi spiritual ibu hamil, di mana mereka lebih memahami bahwa menjaga kesehatan diri dan janin merupakan bagian dari ibadah dan amanah Allah SWT. Hal ini memperkuat penerimaan pesan kesehatan di masyarakat religius, sehingga edukasi menjadi lebih efektif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa peran bidan tidak hanya sebagai tenaga medis, tetapi juga sebagai edukator dan agen perubahan sosial. Sinergi antara program pemerintah, ilmu kesehatan, dan nilai keislaman terbukti efektif dalam mendorong tercapainya generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas sejak masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khalili, J. (2018). Islam and health behavior. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 1125–1134. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0567-2>
- Astuti, Y. (2020). *Peran bidan dalam edukasi gizi pada ibu hamil*. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 45–52
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). *Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2021–2024*. Jakarta: BKKBN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang: Isi Piringku*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Gizi dan KIA Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, A., & Fitri, H. (2019). *Mitos makanan pada ibu hamil dan dampaknya terhadap status gizi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 23–31.
- Ali, R. (2023). Metode Pembentukan Karakter Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 26-20.
- Jahriani, N., Sulaiman, S., & Fajrillah, F. (2021). Penyuluhan Kesehatan dalam Rangka Pemeriksaan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywa. *Pubarama: Jurnal Publikasi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Jahriani, N. (2024). Pkm Edukasi Personal Hygien Pada Balita di TK ABA 2. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 31-38.
- Sam, K.L.N. *et al.* (2024) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). (2022). *Laporan Hasil Studi Status Gizi*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- WHO. (2020). *Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving Global Nutrition Targets 2025*. Geneva: World Health Organization.
- Fitriani, N., *et al.* (2021). *Pantangan Makanan pada Ibu Hamil dan Dampaknya terhadap Gizi*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- UNICEF. (2020). *Nutrition and Stunting Prevention Strategies*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Nutritional interventions for maternal health*. Geneva: WHO.