



UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

BUKU SAKU KEHAMILAN

Sayangi Calon Bayi & Diri Sendiri

Dengan

Konsumsi Asam Folat



Disusun Oleh:
Hafshah Khairunnisa
Pembimbing:

Ibu Bdn. Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb



Kata Pengantar

Salam hangat untuk Ibu luar biasa yang sedang mempersiapkan generasi terbaik!



Buku saku ini hadir sebagai teman setia para moms dalam memastikan kebutuhan asam folat terpenuhi, demi kesehatan Anda dan calon buah hati. Asam folat bukan sekedar vitamin, ia adalah investasi penting untuk mencegah risiko cacat lahir dan mendukung perkembangan optimal janin sejak awal kehamilan.

Setiap informasi dalam buku ini disusun berdasarkan penelitian ilmiah dan rekomendasi dari lembaga kesehatan terpercaya, sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Buku ini dirancang untuk memberikan panduan yang praktis, mudah dipahami, dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Mari bersama-sama kita wujudkan kehamilan yang sehat dan penuh harapan. Bacalah buku ini hingga tuntas, praktikkan dengan cinta, dan jadikan setiap langkah sebagai bentuk kasih sayang bagi diri Anda dan calon bayi tercinta.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis, bila ada kritik dan saran dari pembaca akan kami terima dengan senang hati.



Surakarta, 12 Juni 2025


Hafshah
Hafshah Khairunnisa



**Asam folat
mencegah 70%
risiko cacat lahir
pada bayi**



**Hanya perlu
1 menit/hari untuk
konsumsi
suplemennya**

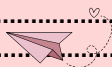


**95% ibu
yang ikuti buku
panduan ini sukses
penuhi kebutuhan
asam folatnya**



Daftar Isi

Sampul Depan	
Kata Pengantar.....	2
Kenapa Buku Ini Wajib Dibaca ?.....	3
Daftar Isi	4
Daftar Istilah	5
Definisi Kehamilan.....	6
Kenali Setiap Trimester Kehamilan Anda	7
Apa itu Asam Folat.....	8
Asam Folat : Mitos vs Fakta.....	9
Mengapa Asam Folat Penting ? Ini Manfaatnya Untuk Ibu & Janin.....	10
Alarm Bahaya: Jika Ibu Kekurangan Asam Folat..	11
Kapan Harus Konsumsi Asam Folat.....	12
Sumber Asam Folat Dari Makanan Alami.....	13
Sumber Asam Folat Dari Suplemen.....	14
Sumber Asam Folat Dari Makanan Yang Difortifikasi.....	15
Cara Tepat Konsumsi Rutin Asam Folat.....	16
Tips Sederhana Untuk Ibu Hamil.....	17
Checklist Harian: CATAT: Perlindungan Tak Boleh Terlewat!	18
Penutup.....	21
Referensi	22



Daftar Istilah



Anemia

Kondisi kurang sel darah merah
(gejala: pusing, lelah)



Asam folat

Bentuk sintetis dari vitamin **B9**



Folat

Bentuk alami dari vitamin **B9**



Fortifikasi

Penambahan nutrisi ke makanan
(contoh: tepung + asam folat)



Suplemen


Produk yang mengandung nutrisi tambahan



Trimester

Pembagian 3 fase kehamilan
(masing-masing selama 3 bulan)

Definisi Kehamilan



Kehamilan adalah periode ketika janin berkembang di dalam rahim seorang ibu setelah terjadinya pembuahan. Masa ini sangat menentukan kualitas kesehatan anak seumur hidup. Nutrisi optimal terutama asam folat di trimester awal mencegah 70% risiko cacat bawaan.

Kenali Setiap Trimester Kehamilan Anda



Minggu 1-12

Trimester 1

Masa pembentukan organ janin

Minggu 13-26

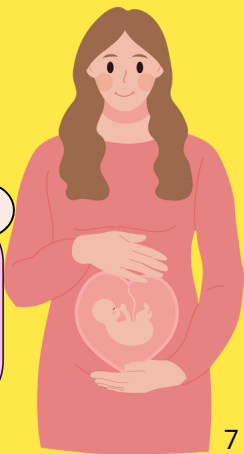
Trimester 2

Masa pertumbuhan dan perkembangan janin

Minggu 27-40

Trimester 3

Masa pematangan organ dan penambahan berat janin



Apa Itu Asam Folat



Asam folat adalah bentuk dari vitamin **B9**, salah satu nutrisi penting yang sangat dibutuhkan terutama oleh ibu hamil.



Tahukan Anda Bentuk Vitamin B9?



Folat

1

Vitamin B9 alami

Ditemukan dalam makanan terutama pada sayuran berdaun hijau tua

2

Folat mudah rusak oleh panas, cahaya, dan larut dalam air sehingga 80% bisa hilang saat dimasak

3



Asam Folat

1

Vitamin B9 buatan

Ditemukan dalam suplemen dan makanan fortifikasi, yaitu makanan yang telah ditambahkan asam folat

2

Suplemen tetap **WAJIB** dikonsumsi setiap hari

3

Asam Folat : Mitos vs Fakta

MITOS	FAKTA
Asam folat hanya dibutuhkan diawal kehamilan	Sepanjang kehamilan asam folat tetap diperlukan
Makan sayur saja cukup	Pengolahan makanan folat alami bisa mengurangi kandungan folat hingga 80% sehingga suplemen asam folat tetap dibutuhkan
Makan bayam 1 porsi cukup penuh kebutuhan folat	2 ikat bayam yang dimasak hanya mengandung $\pm 0,2$ mg



Mengapa Asam Folat Penting? Ini Manfaatnya Untuk Ibu & Janin

Asam folat sangat penting untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin sejak awal kehamilan bahkan saat mulai merencanakan kehamilan.



Menjaga suasana hati ibu agar tetap stabil, tidak mudah stres atau depresi sepanjang kehamilan



Menurunkan risiko cacat lahir pada otak dan tulang belakang bayi



Membantu perkembangan otak janin bahkan sejak janin masih berbentuk embrio



Mencegah kekurangan darah (anemia) pada ibu hamil



Alarm Bahaya: Jika Ibu Kekurangan Asam Folat

Menghambat pertumbuhan & perkembangan janin berlangsung

Risiko terjadinya anemia yang membuat ibu mudah lelah, pusing, lesu, nafsu makan menurun



Jika bayi lahir berisiko mengalami cacat tabung saraf, gangguan otak, bibir sumbing, atau berat lahir rendah

Lepasnya plasenta sebelum waktunya

Risiko terjadinya komplikasi kehamilan seperti tekanan darah tinggi saat hamil (preeklamsia), bayi lahir terlalu cepat, keguguran hingga kematian janin



Kapan Harus Konsumsi Asam Folat?



Sebelum hamil
Mulai 2 hingga 3
bulan sebelum
kehamilan



Trimester pertama
Masa pembentukan organ
vital seperti otak, jantung,
tulang belakang, dan
wajah janin

Sepanjang kehamilan
Mendukung tumbuh
kembang janin & cegah
komplikasi kehamilan



Sumber **Asam Folat** Dari Makanan Alami

Makanan Alami yang Kaya Asam Folat



Bayam rebus

1/2 gelas = 131 mcg



Alpukat

irisan 1/2 gelas =
59 mcg



Brokoli matang

1/2 gelas = 52 mcg



**Pepaya potong
dadu**

1/2 gelas = 27 mcg



Telur rebus

1 butir = 22 mcg



Jeruk

1 buah = 29 mcg

Sumber Asam Folat Dari Suplemen

Suplemen Asam Folat umumnya dalam bentuk tablet dan kapsul

Dosis Umum:

Konsumsi 400 mcg asam folat setiap hari selama kehamilan.



Dosis Khusus (sesuai kondisi):

Beberapa ibu memerlukan dosis lebih tinggi dari 400 mcg setiap harinya. Hal ini ditentukan oleh dokter atau bidan. Berikut contoh kondisi tersebut antara lain:

- Pernah melahirkan anak dengan kelainan tabung saraf.
- Mengidap diabetes, epilepsi atau penyakit saluran cerna tertentu.
- Mengonsumsi obat anti kejang.
- Pernah mengalami kehamilan dengan janin bermasalah pada saraf.
- Mempunyai kelainan genetik bawaan yang membuat tubuh sulit menyerap folat.

Dosis yang lebih tinggi hanya diberikan oleh dokter/bidan.

Jangan konsumsi sendiri tanpa konsultasi tenaga kesehatan. 14

Sumber Asam Folat Dari Makanan Yang Difortifikasi

Beberapa contoh makanan yang difortifikasi



Sereal

1/2 gelas = 100 mcg



Nasi putih matang

1/2 gelas = 90 mcg



Susu

1 gelas = 12 mcg



Roti tawar

1 potong = 50 mcg

Cara Tepat Konsumsi Rutin Asam Folat

Cara Memasak Yang Cerdas



Kukus
sayuran hijau
kurang lebih 5
menit untuk
pertahankan
folat



Atasi Mual

Minum suplemen setelah
makan malam

Lawan Lupa



Pasang alarm
di HP

Catat
di kalender
harian



Tempelkan stiker
di tempat yang
terlihat



Jangan lupa minum
suplemen asam folat
jam 8 malam

Tips Sederhana Untuk Ibu Hamil



Ajak suami untuk ingatkan konsumsi suplemen asam folat setiap hari, diupayakan pada pagi hari



Makan makanan sehat setiap hari. Jika membeli makanan, baca label kandungan makanan, dan cari yang difortifikasi

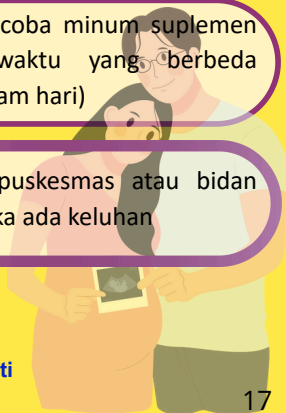


Bila merasa mual, coba minum suplemen asam folat di waktu yang berbeda (misalnya pada malam hari)



Rutin periksa ke puskesmas atau bidan setiap bulan atau jika ada keluhan

Ingat, asam folat bukan hanya vitamin tapi perlindungan awal untuk masa depan sang buah hati



Checklist Harian Konsumsi Asam Folat

CATAT SETIAP HARI AGAR TAK TERLEWATKAN

Trimester 1

Bulan ke :

1

2

3

Petunjuk:

Centang kotak setiap kali Ibu konsumsi suplemen asam folat sesuai anjuran yaitu 400 mcg atau sesuai kebutuhan perharinya yang dianjurkan dokter atau bidan

Checklist Harian Konsumsi Asam Folat

CATAT SETIAP HARI AGAR TAK TERLEWATKAN

Trimester 2

Bulan ke :

4

5

6

Petunjuk:

Centang kotak setiap kali Ibu konsumsi suplemen asam folat sesuai anjuran yaitu 400 mcg atau sesuai kebutuhan perharinya yang dianjurkan dokter atau bidan

Checklist Harian Konsumsi Asam Folat

CATAT SETIAP HARI AGAR TAK TERLEWATKAN

Trimester 3

Bulan ke :

7

8

9

Petunjuk:

Centang kotak setiap kali Ibu konsumsi suplemen asam folat sesuai anjuran yaitu 400 mcg atau sesuai kebutuhan perharinya yang dianjurkan dokter atau bidan

Penutup

Untuk Ibu dan Calon Bayi Tercinta



Konsumsi asam folat yang rutin adalah hadiah pertama Ibu untuk masa depan si buah hati. Tablet kecil ini setiap hari adalah perlindungan yang sangat besar bagi tumbuh kembang janin. Terus semangat, pantau kesehatan, dan selalu percaya bahwa dedikasi Ibu hari ini adalah investasi terbaik untuk seumur hidup anak.

Ingat 3 Kunci Penting:

1. Konsumsi asam folat setiap hari dari awal kehamilan hingga bersalin.
2. Kombinasikan makan bergizi + suplemen asam folat sebagai perlindungan ganda.
3. Bidan atau dokter adalah partner terbaik Ibu selama kehamilan. Segera konsultasikan kebutuhan asam folat harian sesuai kondisi Ibu.



Kesehatan janin dimulai dari keputusan Ibu hari ini.
Semoga buku saku ini menemani perjalanan bahagia Ibu.
Yuk bagikan info ini ke ibu hamil lain agar makin banyak yang sehat.

Sampai jumpa di persalinan yang sukses!

Referensi

Amalia, R., Oktavia, N. S., Asih, F. R., Satriani, ., Maryam, A., Pondaang, M. F., Sucipto, S. Y., Winarna, N. B. A. Elis, A., Kustiayati, S., Amalia, R., dan Putri, R. 2024. Pentingnya Asupan Nutrisi untuk Kesehatan Selama Kehamilan. Cetakan pertama. Get Press Indonesia. Padang.

Amaliah, A. M. dan Sari, R. D. P. 2021. Peran asupan asam folat maternal terhadap kejadian neural tube defect pada janin.

<https://doi.org/10.53089/medula.v10i4.150>

Annaji, S., Puspitasari, C. E., dan Yunandar, R. U. 2023. Korelasi antara penggunaan asam folat terhadap pengetahuan dan sikap ibu. hamil di Puskesmas Karang Pule Kota Mataram. See discussions, stats, and

<https://www.researchgate.net/publication/376084726>

Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., dan Mandiri, A. 2017. Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan. Erlangga. Ciracas - Jakarta.

Bjørk, M.-H., Vegrim, H., Alvestad, S., Bjørke-Monsen, A.-L., Riedel, B.M.I., Gilhus, N.E., Husebye, E.S.N., 2023. Pregnancy, folic acid, and antiseizure medication. Clin Epileptol 36, 203–211.

<https://doi.org/10.1007/s10309-023-00602-3>

Delyka, M., Yulita, C., Agustina, V., dan Sadilah, W. U. 2022. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan tentang kebutuhan asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Pahandut Palangka Raya.

<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3915>

Fikawati, S., Syafiq, A., dan Karima, K. 2015. Gizi Ibu Dan Bayi. Cetakan 1. Rajagrafindo Persada. Depok.

Gunawan, S. S., Triwidiantari, D., dan Syafrullah, H. 2023. Hubungan Konsumsi Asam Folat Dengan Preeklamsia Di RSUD Subang Tahun 2022. Jurnal Sehaat Masada. Vol XVII (1): 39 – 48.

Referensi

- Indiarti, M. T. 2015. Panduan terbaik A–Z kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi. Cetakan I. Indoliterasi. Bantul, Yogyakarta.
- Mulalinda, A. M. F., Ahmar, H., Jabiy, F., Ernawati., dan Suarsih, Acih. 2024. Kepatuhan Ibu Hamil Trimester 1 Ditinjau dari Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Konsumsi Asam Folat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 9 (1): 85-92.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v9i1.20278>
- Mundari, R. 2020. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat asam folat selama kehamilan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia* 1(2). <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i2.815>
- Nurahmawati, D., Mulazimah, M., Wati, S.E., 2023. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *j. kebidanan*. 13, 47–56.
<https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1173>
- Putri, J. C. A. 2021. Gambaran tingkat pengetahuan pasien ibu hamil tentang manfaat asam folat di Klinik Hayyat Medical and Wellness Center di Mamuju. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya* 8(1).
<http://jurnalstikesluwuraya.ac.id/index.php/eq/article/view/82>
- Rishel, R.A., n.d. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Rendahnya Konsumsi Suplemen Asam Folat selama Kehamilan di Lubuk Basung tahun 2020. <http://ashiha.stikes-pialasakti.ac.id/index.php/as-shiha/article/view/26>
- Rofi'atunnisa', R. 2020. Folic Acid Supplementation can Reduce the Risk of Neural Tube Defects in Fetus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(4), 371-380.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v2i4.170>
- Zahira Arisanti, A., dan Lupita Sari, M. 2022. 'Manfaat Asam Folat bagi Ibu Hamil dan Janin'. 16(1), pp 9-17.

