

BUKU SAKU

ASAM FOLAT SAHABAT IBU HAMIL



Oleh: Raya Sianturi





ASAM FOLAT SAHABAT IBU HAMIL



Raya Sianturi
NIM. 202422136

Dosen Pembimbing:
Winarni, S.SiT., MPH

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025



DAFTAR ISI

• DAFTAR ISI.....	2
• PRAKATA.....	3
• GLOSARIUM.....	4
• KEHAMILAN.....	5
• TAHUKAH ANDA?.....	6
• APA ITU ASAM FOLAT?.....	7
• SUMBER ASAM FOLAT.....	8
• KANDUNGAN ASAM FOLAT DALAM MAKANAN.....	9
• FUNGSI ASAM FOLAT DALAM KEHAMILAN.....	10
• KEBUTUHAN ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL.....	12
• AKIBAT KEKURANGAN ASAM FOLAT.....	13
• AKIBAT KELEBIHAN ASAM FOLAT.....	14
• PENUTUP.....	15
• DAFTAR PUSTAKA.....	16



PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan buku saku yang berjudul “Asam Folat Sahabat Ibu Hamil”. Diharapkan dengan adanya buku saku ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang asam folat sebagai nutrisi penting yang harus diperhatikan kecukupannya selama masa kehamilan.

Penulis menyadari buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya selanjutnya. Semoga karya ini dapat memberi manfaat dan inspirasi bagi pembaca.

Juli 2025
Penulis



GLOSARIUM

- Anensefali** cacat lahir fatal yang menyebabkan bayi lahir tanpa bagian otak dan tengkorak.
- Mikronutrien** zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi memiliki peran penting dalam menjalankan fungsi tubuh
- Spina bifida** cacat lahir yang terjadi ketika tulang belakang dan sumsum tulang belakang tidak berkembang dengan baik
- Suplementasi** praktik mengonsumsi zat gizi tambahan untuk mencegah kekurangan nutrisi



Kehamilan



**Apa itu
kehamilan?**

Kehamilan adalah kondisi ketika sel telur wanita dibuahi oleh sperma dan berkembang menjadi janin di dalam rahim. Proses ini dimulai dari pembuahan hingga kelahiran, berlangsung selama kurang lebih **40 minggu atau 9 bulan**, dan dibagi menjadi tiga trimester (Prawirohardjo, 2020).



Tahukah Anda?



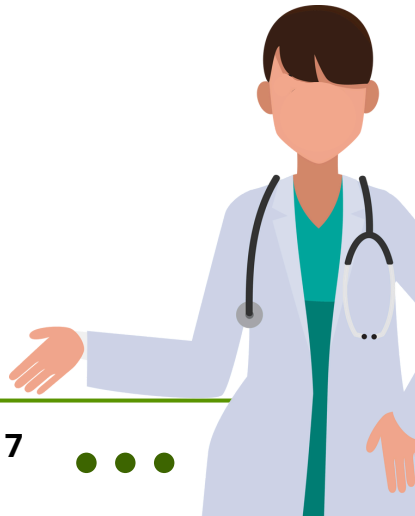
Asam folat sebelum dan sesudah konsepsi dapat menurunkan risiko NTD (Neural Tube Defect) hingga sekitar 41%. Ini berasal dari studi fortifikasi makanan dan suplementasi peri-konsepsi.

Di banyak negara maju, penerapan fortifikasi folat menurunkan angka spina bifida dan kasus NTD lainnya sebesar 30%–50%, bahkan berdasarkan beberapa laporan lebih dari 50% (Amaliah, 2021).



Apa itu Asam Folat?

Asam folat, juga dikenal sebagai vitamin B9, adalah vitamin yang larut dalam air dan penting untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk pembentukan DNA, pertumbuhan sel, dan produksi darah (Hasanah et al., 2023).



Sumber Asam Folat

Sayuran

Sayuran hijau (bayam, brokoli, asparagus, selada, dll), kentang



Buah-buahan

Alpukat, pepaya, pisang, jeruk, mangga, lemon



Kacang-kacangan

Kacang tanah, biji bunga matahari, kacang polong, biji-bijian











Protein Hewani

Hati sapi, telur, susu



Kandungan Asam Folat dalam Makanan

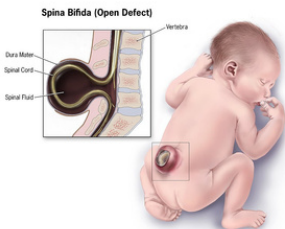
Makanan	Kandungan Asam Folat (per 100 gram)
 Bayam	194 mcg
 Hati Sapi	170 mcg
 Kacang-kacangan	170 mcg
 Alpukat	81 mcg
 Brokoli	63 mcg
 Pepaya	37 mcg
 Jeruk	30 mcg
 Pisang	20 mcg



Fungsi Asam Folat Dalam Kehamilan

Mencegah cacat tabung saraf

Asam folat sangat penting dalam perkembangan otak dan sumsum tulang belakang janin, sehingga mencegah terjadinya cacat tabung saraf / Neural Tube Defect (NTD) seperti anensefali dan spina bifida.



Spina bifida

Pembentukan sel darah merah

Asam folat membantu dalam pembentukan sel darah merah yang berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, sehingga mencegah anemia pada ibu hamil.



Fungsi **Asam Folat** Dalam Kehamilan

Menjaga daya tahan tubuh

Asam folat membantu daya tahan tubuh sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi dan penyakit.



Membantu pertumbuhan & perkembangan janin

Asam folat berperan penting dalam tumbuh kembang janin dan perkembangan otak dan sistem saraf.

Kebutuhan Asam Folat Pada Ibu Hamil

Selama hamil kebutuhan asam folat 400-600 mikrogram per hari tergantung usia kehamilan dan riwayat kesehatan.

Dosis Kebutuhan Asam Folat

Sebelum hamil

400 mcg per hari

Trimester 1

400 mcg per hari

Trimester 2 & 3

600 mcg per hari

Riwayat cacat tabung saraf

4000 mcg per hari pada trimester 1



Akibat Kekurangan Asam Folat

Anemia

Tubuh memproduksi sel darah merah yang tidak normal dan tidak berfungsi dengan baik.



Anensefali

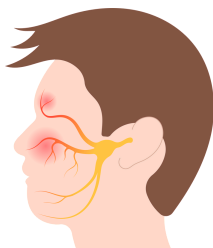
Cacat lahir

Pada janin, kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat tabung saraf / Neural Tube Defect (NTD), seperti spina bifida dan anensefali

Akibat Kelebihan Asam Folat

Gangguan Saraf

Kelebihan asam folat selama periode kehamilan dan laktasi dapat berdampak negatif pada perkembangan saraf dan perilaku.



Risiko Autisme

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara kadar asam folat yang sangat tinggi pada ibu hamil dengan peningkatan risiko autisme pada anak.

PENUTUP

Asam folat merupakan zat gizi penting yang tidak dapat disintesis oleh tubuh sehingga kecukupan diperoleh dari asupan makanan tinggi folat dan suplementasi asam folat. Fungsinya baik bagi kesehatan ibu dan bayi serta mencegah kecacatan pada bayi. Maka ibu hamil harus memperhatikan kecukupan gizi serta dosis asam folat yang tepat.

Apabila ibu sedang/berencana hamil atau mengalami **keluhan** terkait asam folat, segera konsultasi ke **pelayanan kesehatan**, ya!



DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2020). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Hasanah, U., Bustamam, N., Widyawardani, N., & Faranita, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Perilaku Melalui Edukasi Manfaat Asam Folat Pada Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil Di Desa Rajaiyang. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 376–385. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4102>

Mukholifah, S., Wardana, F. Y., & Sekti, B. H. (2024). Description of Knowledge Level of Pregnant Women on the Importance of Folic Acid in Pregnancy At Rsia Muhammadiyah Malang. Journal of Medicine and Clinical Pharmacy, 01(01), 23–29. <file:///C:/Users/asish/Downloads/23-29+Gambaran+Tingkat+Pengetahuan+Ibu+Hami.pdf>



