

PRODI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA



Booklet

PENTINGNYA ASAM FOLAT UNTUK IBU HAMIL





UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Di susun oleh :

Dyah Amalia Nugraheni (202422070)

S1 Kebidanan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pembimbing

Siska Ningtyas Prabasari, M.Sc., Ns-Mid

Surakarta 2025



UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, booklet yang berjudul “Pentingnya Asam Folat untuk Ibu Hamil” ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik sebagai salah satu bentuk tugas project Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam program studi S1 Kebidanan. Booklet ini disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi yang mudah dipahami dan bermanfaat mengenai pentingnya asupan asam folat bagi ibu hamil, khususnya dalam mendukung tumbuh kembang janin. Penyampaian informasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil dan masyarakat umum tentang peran penting nutrisi dalam kehamilan.

Kami menyadari bahwa penyusunan booklet ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan kontribusinya dalam penyusunan booklet ini. Semoga booklet ini dapat menjadi media edukasi yang bermanfaat bagi ibu hamil dan masyarakat luas.

Surakarta, 2025
penulis

Dyah Amalia Nugraheni



Daftar Isi :

01 DEFINISI KEHAMILAN

02 PERUBAHAN FISILOGIS IBU HAMIL

04 KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL

05 TANDA BAHAYA KEHAMILAN

06 DEFINISI ASAM FOLAT

07 MANFAAT ASAM FOLAT

08 SUMBER MAKANAN ASAM FOLAT

09 SUPLEMENTASI ASAM FOLAT
DALAM TTD

10 DAMPAK KEKURANGAN ASAM FOLAT

11 KONTRAINDIKASI ASAM FOLAT

12 DAFTAR PUSTAKA



DEFINISI KEHAMILAN

Kehamilan didefinisikan sebagai suatu proses pembuahan yang bertujuan untuk pembentukan janin secara alami didalam rahim ibu.



Trimester I

sejak konsepsi sampai 3 bulan (0-12 minggu)



Trimester II

dari bulan keempat sampai 6 bulan (13-28 minggu)



Trimester III

dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (29-42) minggu

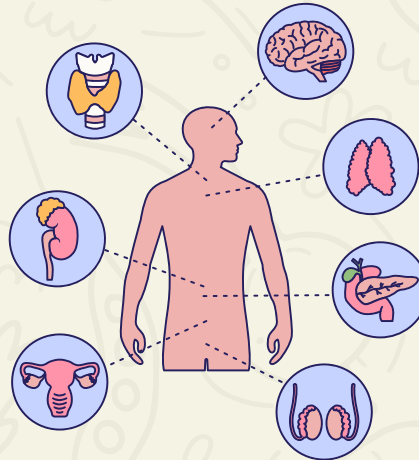
PERUBAHAN FISILOGIS IBU HAMIL

Perubahan fisiologis ibu hamil adalah perubahan alami yang terjadi dalam tubuh ibu sebagai respons terhadap kehamilan, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan dan menyusui



Perubahan Sistem Reproduksi

Vagina dan leher rahim jadi lebih merah karena aliran darah meningkat. Leher rahim juga menjadi lebih lunak karena adanya peningkatan hormon. Rahim membesar seiring perkembangan janin



Perubahan Payudara

Payudara membesar, tegang, sensitif dan terasa lebih penuh sebagai persiapan menyusui nanti.

PERUBAHAN FISIOLOGIS IBU HAMIL



Perubahan Sistem Pencernaan

Terutama pada awal kehamilan, tubuh menyesuaikan diri dengan perubahan hormon, sehingga ibu bisa merasa mual, terutama di pagi hari. Ibu juga akan merasakan perubahan nafsu makan seperti ngidam

Perubahan Sistem Sirkulasi Darah

Selama hamil volume darah ibu meningkat sekitar 1.500 ml untuk memenuhi suplay darah ke rahim, janin, serta jaringan ibu, sekaligus menjadi cadangan saat persalinan.



Perubahan Kulit

Beberapa ibu mengalami kulit wajah lebih berminyak, muncul garis kehitaman di perut, atau warna puting menjadi lebih gelap

Mudah Lelah dan Mengantuk

Tubuh bekerja ekstra, sehingga ibu cepat merasa lelah dan sering mengantuk



Perubahan Sistem Perkemihan

Karena rahim membesar dan menekan kandung kemih, ibu jadi lebih sering ingin buang air kecil

KEBUTUHAN GIZI IBU HAMIL

Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi dan energi meningkat untuk mendukung perubahan fisiologis tubuh dan pertumbuhan janin. Penilaian status gizi sangat penting, nilai status gizi ibu hamil dapat dilihat dari peningkatan berat badan selama hamil yaitu 6,5-16,5 kg, lingkaran lengan atas (LILA) $\geq 23,5$ cm, serta Indeks Masa Tubuh

ASAM FOLAT



untuk mencegah terjadinya cacat bawaan

KARBOHIDRAT



Energi untuk proses tumbuh kembang janin dan perubahan pada tubuh ibu

KALSIMUM



diperlukan oleh janin untuk pembentukan tulang dan gigi

PROTEIN



untuk menambah jaringan tubuh ibu hamil, seperti jaringan pada payudara dan rahim dan pembuatan cairan ketuban

ZAT BESI



untuk mencegah perdarahan saat persalinan

VITAMIN D



untuk menunjang penyerapan kalsium

VITAMIN A



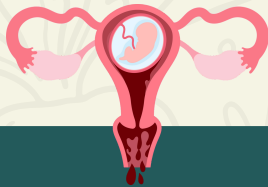
Membantu tubuh melawan infeksi dan menjaga kesehatan mata

YODIUM



mencegah gangguan perkembangan janin dan membantu produksi hormon tiroid

TANDA BAHAYA KEHAMILAN



PERDARAHAN PERVAGINAM



NYERI PERUT HEBAT



**PUSING BERLEBIHAN,
PANDANGAN KABUR**



TEKANAN DARAH TINGGI



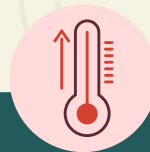
KEJANG



GERAKAN JANIN BERKURANG



MUAL MUNTAH BERLEBIH



DEMAM TINGGI



**BENGKAK DI KAKI, TANGAN, DAN
WAJAH**



APA ITU ASAM FOLAT??

Asam folat adalah sejenis vitamin B (Vitamin B9) yang sangat penting untuk membantu tubuh membuat sel darah merah dan sel - sel janin saat hamil **sehingga asam folat sangat dibutuhkan sebelum dan selama awal kehamilan untuk mencegah gangguan anemia, bayi lahir cacat pada otak dan tulang belakang**

MANFAAT ASAM FOLAT



Mengurangi risiko cacat pada bayi seperti cacat tabung saraf (NTD)



Mencegah terjadinya gangguan saluran kemih



Mencegah terjadinya kelainan jantung dan anggota tubuh



Mencegah stenosis katup lambung



Mencegah bibir sumbing



Membantu perkembangan otak pada janin



Membantu pembentukan sel darah merah



Membantu produksi, perbaikan, dan fungsi DNA

APA SAJA SUMBER MAKANAN ASAM FOLAT?



Sayur sayuran

Bayam, asparagus, seledri, brokoli, buncis, lobak hijau, kacang panjang, seledri, lobak hijau, wortel, dan jagung



Buah buahan

Alpukat, Jeruk, Buah bit, Pisang, Tomat



Kacang- kacang dan Biji-bijian

Kacang kacang dan biji bijian seperti kacang tanah, kacang polong, kuaci dan lain-lain.



Daging dan prosuk olahan

Daging unggas, daging merah, susu, gandum, dan olahan produk gandum



SUPLEMENTASI ASAM FOLAT DALAM TABLET TAMBAH DARAH

ASAM FOLAT YANG DIBUTUHKAN SELAMA KEHAMILAN SUDAH DIFORTIFIKASI DENGAN TABLET TAMBAH DARAH (TTD)



MINIMAL KONSUMSI TTD SELAMA HAMIL

Ibu hamil minimal mengkonsumsi TTD 90 tablet selama hamil



PEMBERIAN ASAM FOLAT

Pemberian asam folat dapat dimulai dari 3 bulan sebelum konsepsi dan berlanjut hingga tiga bulan pertama kehamilan



KANDUNGAN TTD

TTD mengandung 200 mg ferro sulfat atau 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat



DOSIS ASAM FOLAT PRAKONSEPSI

dosis pemberian asam folat pada saat prakonsepsi atau pada wanita yang merencanakan hamil adalah 400 mcg - 800 mcg/hari

APA DAMPAK KEKURANGANNYA?

MENINGKATKAN RISIKO TERJADINYA KELAINAN KOGENITAL SEPERTI CACAT TABUNG SARAF

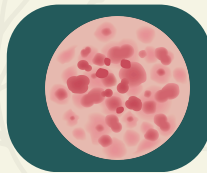
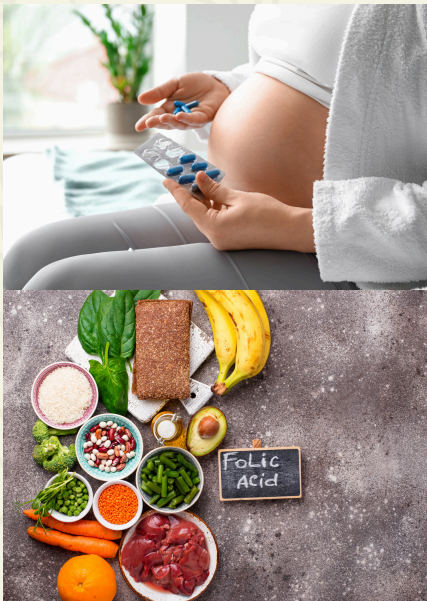
MENINGKATKAN RISIKO ANEMIA PADA IBU HAMIL

MENINGKATKAN RISIKO PREEKLAMPSIA

MENINGKATKAN RISIKO KEGUGURAN

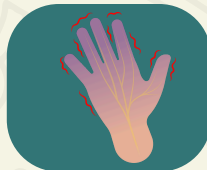


KONTRAINDIKASI ASAM FOLAT



MEMILIKI HIPERSENSITIVITAS ATAU ALERGI ASAM FOLAT

Hipersensitivitas atau alergi terhadap asam folat itu sendiri dapat berupa gejala seperti ruam kulit, gatal, sesak napas, atau bahkan reaksi anafilaksis



DEFISIENSI VITAMIN B₁₂

Pemberian asam folat dalam jumlah banyak pada ibu hamil yang kekurangan vitamin B₁₂ tidak disarankan, karena bisa menyamarkan gejala anemia, padahal kerusakan saraf tetap berjalan tanpa disadari.



INTERAKSI TERHADAP OBAT – OBATAN TERTENTU

Obat - obatan tersebut seperti, methotrexate, phenytoin, carbamazepine, dan trimethoprim. Obat-obatan ini bekerja sebagai antagonis folat dan dapat menyebabkan penurunan efektivitas atau bahkan efek toksik jika dikombinasikan tanpa pengawasan

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Taviyanda, D., & Wahyuningsih, A. (2022). Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang tanda-tanda bahaya kehamilan: Literature review. *Jurnal Penelitian Keperawatan Vol, 8*(1).
- Delyka, M., Chrisdianti, Y., Agustina, V., & Utonli Sadilah, W. (2022). The Effect of Health Education on Pregnant Women's Knowledge Level about Folic Acid Requirement in Pahandut Medical Center Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika, 2*, 312–318.
- Dewie, A. (2021). Pengetahuan dan Sikap tentang tanda bahaya kehamilan berhubungan dengan pemanfaatan buku KIA. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 9*(2), 138-146.
- Gunawan, S. S., Triwidiyanti, D., & Syafrullah, H. (2023). HUBUNGAN KONSUMSI ASAM FOLAT DENGAN PREEKLAMSI DI RSUD SUBANG TAHUN 2022. *Jurnal Sehat Masada, XVII*(1), 39–48.
- Windiayati, Evi, & Mardianti, P. (2022). SUPLEMENTASI ZAT BESI DAN ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL DI KLINIK WINDIYATI TAHUN 2022. *Jurnal PKM Kebidanan Komunitas, 6*(1), 266–270.
- Ghina, M., Nurillah, & Atifah, Y. (2023). Literature Review: Pengaruh Defisiensi Asam Folat Terhadap Kejadian Neural Tube Defect. *Prosiding Seminar Nasional Biologi, 3*(1), 1027–1032.





YUK KONSUMSI ASAM FOLAT



**PRODI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**



Booklet

**PENTINGNYA ASAM FOLAT UNTUK IBU HAMIL
2025**