

BAB I

PENDAHULUAN

Asam folat merupakan salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan selama kehamilan (Mukholifah *et al.*, 2024). Banyaknya jumlah ibu hamil di Indonesia yang masih mengonsumsi asam folat kurang dari AKG menjadi perhatian Kementerian Kesehatan untuk mengawasi adanya potensi gangguan baik pada ibu hamil maupun janinnya (Nisa dan Handayani, 2019). Ibu hamil yang defisiensi asam folat dapat mengalami anemia megaloblastik (anemia defisiensi asam folat) dan keguguran spontan (abortus spontan). Ibu hamil yang defisiensi asam folat memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami gangguan perkembangan pada janin/bayi, seperti gangguan perkembangan sistem saraf utama, adanya kelainan pada pembentukan tulang-tulang kepala (anensefalus), hidrosefalus, ensefalitis serta kelainan pada tulang wajah bibir sumbing, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan cacat tabung saraf (*neural tube defect*) (Mundari, 2020).

Kejadian kelainan bawaan pada bayi umumnya disebabkan oleh faktor genetik, infeksi selama kehamilan, dan pengaruh lingkungan. Kelainan bawaan pada bayi sebagian besar dapat dicegah melalui pemberian imunisasi, penerapan pola hidup sehat sejak sebelum hingga selama masa kehamilan, serta konsumsi nutrisi penting seperti iodium dan asam folat yang cukup (Azis *et al.*, 2023).

Berdasarkan data dari Crider (2022) bahwa pemenuhan kebutuhan asam folat untuk ibu hamil selama masa kehamilannya sesuai dengan yang disarankan yaitu 400 mcg (0,4 mg). Untuk memenuhi kebutuhan asam folat selama masa kehamilan, ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang banyak mengandung asam folat, juga dianjurkan untuk mengonsumsi suplemen atau multivitamin yang mengandung asam folat. Ibu hamil / berencana hamil yang mengonsumsi makanan yang mengandung asam folat (sayuran hijau, kacang-kacangan, dan makanan lainnya) dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sehingga tidak mengalami defisiensi asam folat (Fadillah *et al.*, 2022).

Manusia tidak dapat memproduksi asam folat secara alami sehingga untuk memenuhi kebutuhan asam folat dapat melalui makanan. Terutama ibu hamil

tetap perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung asam folat walaupun dalam proses pengolahan atau memasak menyebabkan kandungan asam folat berkurang karena sifatnya yang mudah rusak dan larut dalam air (Yuandry *et al.*, 2023).

Penelitian Azis *et al.* (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan asupan asam folat yang cukup memiliki risiko lebih rendah melahirkan bayi dengan cacat bawaan, seperti spina bifida, bibir sumbing, dan kelainan jantung bawaan. Jumlah kasus kelahiran bayi dengan cacat di Indonesia tampak jauh lebih rendah. Rendahnya angka tersebut bukan berarti kasus kelainan pada bayi jarang terjadi, tetapi akibat keterbatasan teknologi dan alat deteksi membuat kemampuan untuk mengidentifikasi bayi lahir dalam kondisi normal atau tidak normal masih jauh tertinggal dibandingkan dengan negara maju.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis tertarik membuat media KIE berbentuk buku saku tentang pentingnya asam folat untuk ibu hamil. Pemilihan media buku saku sebagai sarana edukasi didasarkan pada kelebihan utamanya sebagai media edukasi yang praktis, mudah dibawa, dan dapat diakses kapan saja tanpa bergantung pada koneksi internet. Buku saku juga mampu menyampaikan informasi secara ringkas namun padat, sehingga cocok digunakan oleh ibu hamil dengan berbagai latar belakang pendidikan. Buku saku telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan masyarakat terhadap berbagai topik kesehatan, melalui penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penulis berharap melalui media ini, informasi tentang pentingnya konsumsi asam folat selama kehamilan dapat dipahami dengan lebih mudah dan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk menjaga asupan asam folat terutama mengenai dosis yang dianjurkan demi kesehatan ibu dan perkembangan janin.