



## THE BENEFITS OF FOLIC ACID FOR PREGNANCY PREPARATION AT MEGAREZKY MAKASSAR UNIVERSITY

### *Manfaat Asam Folat Untuk Persiapan Kehamilan Di Universitas Megarezky Makassar*

**Marlina Azis, Nurul Fitri Sugiarti Syam, Rahmawati**

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email: azismarlina88@gmail.com

#### **History Article**

**Received:** tgl-bln-thn;

**Accepted:** tgl-bln-thn

**Published:** tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

#### **Abstract**

*Not only should you consume nutritious food during pregnancy, women should also prepare their bodies when they are still in the planning stage for pregnancy, so that when they become pregnant, women are ready to meet the nutrition their body and fetus need. One of the important nutrients that women must prepare before becoming pregnant is folic acid. Folate or folic acid is a synthetic form of vitamin B9 that women need before pregnancy to help fetal growth and protect body cells. The body needs folate when cells grow rapidly, such as during pregnancy. During pregnancy, the uterus (uterus) increases in size, the placenta develops, the body flows more blood, and the fetus grows very quickly. The need for folic acid for women who are undergoing a pregnancy program is 400 mcg per day. This intake needs to be consumed at least a month before starting the pregnancy program. Various studies have proven that pregnant women whose folic acid intake is adequate have a lower risk of giving birth to babies with congenital defects*

**Keywords:** *Folic acid, Preparation for pregnancy, Teenager*

#### **Abstrak**

Makanan bergizi tidak hanya dikonsumsi saat hamil, wanita juga sebaiknya sudah mempersiapkan tubuhnya sejak masih dalam tahap merencanakan untuk hamil, supaya saat hamil wanita sudah siap memenuhi gizi yang dibutuhkan tubuh dan janinnya. Salah satu gizi penting yang harus di persiapkan wanita sebelum hamil adalah asam folat. Folat atau asam folat adalah bentuk sintesis dari vitamin B9 yang diperlukan wanita sebelum hamil untuk membantu pertumbuhan janin dan melindungi sel tubuh. Tubuh membutuhkan folat saat sel tumbuh dengan cepat, seperti pada saat kehamilan. Pada masa kehamilan ukuran Rahim (uterus) membesar, plasenta berkembang, tubuh mengalirkan lebih banyak darah, dan pertumbuhan janin sangat cepat. Kebutuhan asam folat untuk wanita yang sedang menjalani program hamil adalah 400mcg perharinya. Asupan tersebut perlu dikonsumsi setidaknya sejak sebulan sebelum memulai program hamil. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa ibu hamil yang asupan asam folatnya terpenuhi memiliki resiko lebih kecil untuk melahirkan bayi dengan cacat bawaan

**Kata Kunci :** *Asam folat, Persiapan kehamilan, Remaja*



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License*

## **Pendahuluan**

Kelahiran cacat di dunia sangat tinggi, Namun masih banyak masyarakat yang tidak begitu mengetahui atau menyadari tentang kelahiran bayi dengan cacat bawaan. Guru besar Biologi Perkembangan Departemen Biologi Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Airlangga, Prof Win Darmanto M.Si.,Ph.D mengatakan, banyak kasus bayi dilahirkan dengan sempurna atau tidak, ini harus dicari tahu lebih lanjut karena tidak secara morfologi luar saja tetapi harus fisiologi molekuler juga. Win menjelaskan, dalam jangka waktu 4,5 menit sekali bayi lahir dengan kondisi tidak sempurna di Amerika Serikat. Artinya, 1 dari 33 kelahiran bayi dalam keadaan cacat. Sementara untuk di negara Indonesia sendiri, angka kasus kelahiran bayi cacat jauh lebih rendah. Akan tetapi, kata win, angka kasus kelahiran bayi cacat di tanah air yang rendah ini bukan berarti kasus cacat bayi sangat rendah. Melainkan karena alat deteksi atau teknologi untuk mengetahui bahwa ini kondisi bayi lahir dalam keadaan normal atau tidak itu masih sangat kurang bila dibandingkan dengan negara maju.

Direktur Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan RI, Eni Gustina melalui keterangan tertulisnya Disamping menyebabkan kematian neonatal, kelainan bawaan juga merupakan penyebab bayi lahir mati dan abortus spontan. Bila pun bayi bertahan hidup, banyak diantaranya yang menjadi penyandang disabilitas dan mengidap penyakit kronis. Eni mengatakan, penyebab utama kelainan bawaan adalah faktor genetik, infeksi, dan faktor lingkungan. Namun cukup banyak kelainan bawaan yang sebenarnya dapat dicegah, misalnya dengan pemberian vaksinasi dan konsumsi Zat tertentu seperti asam folat dan iodium., serta menerapkan pola hidup sehat sebelum dan selama kehamilan.

Kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam dalam lapisan Rahim dan kemudian menjadi janin. Sebagian besar kehamilan berlangsung normal, namun Sebagian lagi memiliki kemungkinan mengalami komplikasi atau masalah serius. Komplikasi kehamilan bisa terjadi akibat sejumlah kondisi yang telah ada sebelum hamil maupun yang terjadi saat hamil. Komplikasi kehamilan dapat menimpa ibu serta janin dengan gejala dan dampak yang bervariasi, tergantung tingkat keparahannya. Pada kasus berat komplikasi kehamilan bahkan dapat mengancam nyawa ibu dan janin.

Wanita yang sedang hamil perlu mencukupi kebutuhan nutrisinya, salah satunya adalah asam folat untuk ibu hamil. Asam folat sangat penting untuk dikonsumsi sebelum dan selama kehamilan karena dapat membantu mencegah cacat lahir pada otak dan saraf bayi. Asam folat adalah bentuk sintesis dari folat atau B9. Jumlah asupan asam folat yang direkomendasikan untuk ibu hamil adalah sekitar 600 mikrogram (mcg) setiap hari. Untuk ibu hamil yang pernah melahirkan bayi dengan cacat tabung saraf, asupan asam folat harian perlu ditingkatkan hingga sebanyak 4.000 mcg. Kekurangan asam folat dapat dikenali dari munculnya gejala berupa tubuh terasa lemas, diare, dan lidah perih.

Meski kehamilan adalah kondisi yang tergolong umum dan terjadi hanya pada wanita dalam usia reproduktif, namun beberapa wanita bisa saja tidak hamil karena memiliki kondisi yang susah hamil . Asam folat merupakan nutrisi yang penting bagi tubuh, termasuk saat pasangan usia subur berencana memiliki momongan. Asam folat untuk program hamil tidak hanya dapat meningkatkan kesuburan, namun juga mendukung tumbuh kembang janin. Tubuh memerlukan asam folat untuk memproduksi DNA. Tak hanya itu, asam folat juga berperan dalam proses pembentukan dan

perkembangan otak dan saraf janin dalam kandungan. Itulah sebabnya mengapa asam folat memiliki peran penting bagi Kesehatan ibu dan janin.

Asam folat bermanfaat untuk meningkatkan kesuburan wanita dan pria. Pada wanita, asam folat diketahui dapat memelihara Kesehatan dan fungsi indung telur (ovarium), mendukung proses pembuahan dan pembentukan bakal janin, serta menjaga Kesehatan kandungan. Bagi pria kandungan antioksidan dan nutrisi, seperti asam folat, protein, dan seng (zinc), diketahui dapat meningkatkan jumlah dan kualitas sperma, sehingga bisa meningkatkan peluang terjadinya pembuahan dan kehamilan. Untuk bisa tumbuh dengan baik, janin membutuhkan asupan nutrisi yang baik. Salah satunya nutrisi yang penting untuk menunjang tumbuh kembang janin adalah asam folat. Asam folat dapat mendukung proses pembentukan jaringan dan organ tubuh janin, serta mengurangi resiko bayi terlahir dengan berat badan rendah ataupun cacat.

Preeklamsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang cukup banyak terjadi. Kondisi ini bisa membuat ibu hamil mengalami tekanan darah tinggi, pembengkakan, dan meningkatnya jumlah protein di dalam urine. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini berisiko membahayakan kondisi ibu hamil dan janin. Hingga saat ini, penyebab terjadinya preeklamsia belum diketahui secara pasti. Namun, beberapa riset menunjukkan bahwa kekurangan nutrisi, termasuk asam folat, merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko ibu hamil mengalami preeklamsia. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil atau wanita yang sedang berencana memulai program hamil untuk mencukupi asupan asam folat agar tercegah dari penyakit tersebut. Ibu hamil yang kondisi kandungannya sehat berisiko lebih rendah mengalami keguguran dan persalinan prematur. Untuk mendapatkan kandungan yang sehat, ibu hamil perlu mencukupi asupan nutrisi saat hamil tak terkecuali asam folat. Asupan nutrisi tersebut bahkan sudah bisa dipenuhi sejak memulai program hamil agar kelak asupan nutrisi pada tubuh ibu hamil sudah lebih tercukupi saat mengandung. Asam folat diketahui berperan penting untuk perkembangan janin dan menurunkan risiko terjadinya kecacatan janin. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa ibu hamil yang asupan asam folatnya terpenuhi memiliki risiko lebih kecil untuk melahirkan bayi dengan cacat bawaan lahir, seperti spina bifida (cacat tabung saraf) bibir sumbing, dan penyakit jantung bawaan.

Beberapa jenis makanan juga bisa Anda konsumsi untuk memenuhi kebutuhan asam folat, yaitu: Sayuran hijau, (bayam, brokoli, sawi hijau, asparagus, dan kubis brussel), Buah-buahan (jeruk, alpukat, pepaya, dan pisang), Kacang-kacangan (kacang merah, kacang hijau, kacang polong, kacang tanah, dan kacang kedelai), Biji-bijian (gandum dan sereal), Makanan laut, Telur, Hati sapi, Susu. Asam folat dapat diperoleh dari beberapa pilihan makanan di atas dan juga suplemen kehamilan. Untuk mendapatkan asam folat yang cukup saat memulai program hamil, Anda bisa berkonsultasi ke dokter. Jika diperlukan, dokter akan meresepkan suplemen kehamilan untuk mencukupi asupan asam folat.

Berdasarkan uraian diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka melaksanakan Tri Dharma perguruan tinggi untuk mensosialisasikan manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan, selain mengkonsumsi tablet asam folat juga dianjurkan mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung asam folat untuk persiapan kehamilan di Universitas Megarezky Makassar, melakukan pengabdian masyarakat dengan tema "Manfaat Gizi untuk Kesehatan Reproduksi Pasangan Usia Subur".

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada ketua prodi DIII Kebidanan Universitas Megarezky Makassar sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Seluruh mahasiswi DIII Kebidanan yang berada di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar diarahkan ke Aula Universitas Megarezky Makassar untuk mengedukasi tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2023 dengan sasaran seluruh mahasiswi di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar pada saat kunjungan yaitu berjumlah 50 orang. Pada kegiatan ini seluruh mahasiswi DIII Kebidanan di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar di berikan edukasi dan demonstrasi langsung mengenai manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan, selanjutnya, mahasiswi di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



**Gambar 1 Pemberian informasi manfaat asam folat**

Memberikan penyuluhan mengenai manfaat asam folat dengan menunjukkan gambar jenis makanan yang mengandung asam folat



**Gambar 2. Tanya Jawab dengan peserta**

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua mahasiswi DIII kebidanan telah mengerti tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan. Semua mahasiswi DIII Kebidanan sangat antusias pada saat pemaparan materi dengan mengajukan beberapa Hal ini sangat membantu para mahasiswi dalam memperoleh informasi yang jelas dan tepat tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan, yang kadang kala ada beberapa informasi yang tidak jelas sumbernya

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada mahasiswi DIII Kebidanan di wilayah kerja Universitas Megarezky Makassar merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat asam folat untuk persiapan kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh mahasiswi yang telah dikunjungi. Hal ini terbukti dengan antusiasme mahasiswi pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan.

### **Daftar Pustaka**

- Frase, Diane, Cooper, & Margaret. (2011). Myles Buku Ajar Bidan. Jakarta: EGC. 13.
- Megasari, M., Triana, A., Andriyani, R., Yulrina , A., & Damayanti, I. P. (2014). Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Yogyakarta: Deepublish.
- Naviri, T. (2011). Buku Pintar Ibu Hamil. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Prawirohardjo, S. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pudjadi, T. 2013, Profil Zat Besi pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Bahu Manado, Jurnal e-Klinik, 4: 1-3.
- Reeder, Martin, & Griffin, K. (2011). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, Dan Keluarga. Jakarta: EGC.
- Riswan, E. 2013, Strategi Dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan, Jurnal Ilmiah Widya, 3: 3-7.
- Sarwono, P.2007. Ilmu Kebidanan Ed. 4, Cet. 2. Jakarta: PT Bina Pustaka, Hal. 774-780.
- Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2011). Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. Yogyakarta: ARCAN.
- Sunita, Z. 2011, Peran Pendidikan Gizi Komprehensif untuk Mengatasi Masalah Anemiadi Indonesia, Yogyakarta: Laksana
- Varney, Kriebs, Helen, Gegor, & Carolyn. (2007). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Zulhaida Lubis (2013). Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruh Terhadap Bayi Yang Dilahirkan.