JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH
P-ISSN (*2623-0674*), E-ISSN (*2655-643X*)
https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index

GAMBARAN POLA KONSUMSI ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA SUKOREJO, BANYUPUTIH, SITUBONDO

CHARACTERIZATION OF FOLIC ACID CONSUMPTION PATTERNS IN PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF SUKOREJO, BANYUPUTIH, SITUBONDO

Fauzah Cholashotul I'anah[1], Hayatul Rahimah[2]
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy Situbondo, Indonesia
email: fauzah.ianah@gmail.com

Abstrak

Terdapat peningkatan kebutuhan gizi ibu hamil karena meningkatnya komponen jaringan selama kehamilan, seperti uterus dan kelenjar susu, cadangan lemak dan darah, serta plasenta dan ketuban. Asam folat dibutuhkan ibu hamil dalam proses pembentukan satu per tiga sel darah merah sehingga menghindari risiko terjadinya anemia dan segala gangguan selama kehamilan. Kebaruan dalam penelitian karena meneliti tentang gambaran pola konsumsi asam folat pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi gambaran pola konsumsi asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Banyuputih, Situbondo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggambarkan variabel independen yang terdiri dari pola konsumsi asam folat dan variabel dependen yaitu ibu hamil. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2023. Adapun sampel penelitian ini adalah ibu hamil di Trimester I - III sebanyak 30 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sumber makan yang mengandung asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Situbondo sebesar 56% (17 orang) sesekali atau jarang mengonsumsi sumber asam folat. 40% (12 orang) ibu hamil telah memenuhi asupan asam folat. Kesimpulan bahwa ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Situbondo memiliki pola konsumsi asam folat cukup baik yang dipenuhi oleh asupan energi dan protein yang baik.
Kata kunci: Asam folat; Ibu hamil; Pola konsumsi.

Abstract

There is an increase in the nutritional needs of pregnant women due to the rise in tissue components during pregnancy, such as the uterus and mammary glands, fat and blood reserves, as well as the placenta and amniotic fluid. Pregnant women need folic acid in the process of forming one-third of red blood cells to avoid the risk of anemia and other disorders during pregnancy. This research is new because it examines the description of folic acid consumption patterns in pregnant women. This research aims to identify folic acid consumption patterns among pregnant women in the Sukorejo, Banyuputih, Situbondo work area. This type of research is descriptive research that describes the independent variables consisting of folic acid consumption patterns and the dependent variable, namely, pregnant women. The research was conducted from January to March 2023. The sample for this research was 30 pregnant women in Trimesters I - III. The sampling method uses purposive sampling. The research results showed that the frequency of consumption of food sources containing folic acid among pregnant women in the Sukorejo work area, Situbondo, was 56% (17 people) who occasionally or rarely consumed folic acid sources. 40% (12 people) of pregnant women have met their folic acid intake. The conclusion is that pregnant women in the Sukorejo work area, Situbondo, have a pretty good folic acid consumption pattern, which is met by good energy and protein intake.
Keywords: Folic acid; Pregnant women; Consumption pattern.

Received: March 13th, 2024; 1st Revised April 23th, 2024; 2nd Revised June 13th, 2024;
Accepted for Publication: July 24th, 2024

© 2024 Fauzah Cholashotl I'anah, Hayatul Rahimah
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode yang dapat menentukan serta mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena adanya pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangat ditentukan oleh kesehatan janin dalam kandungan ibu. Status gizi masyarakat yang meningkat merupakan salah satu indikator yang menunjukkan adanya peningkatan status kesehatan ibu hamil dan menyusui, terdapatnya penurunan angka kematian bayi dan anak dibawah usia 5 tahun, serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik dan mental, serta intelektual dan sosial. Kondisi fisik ibu hamil yang baik dan status gizi yang tercukupi dengan baik, maka kebutuhan nutrisi terhadap janin yang dikandungnya juga tercukupi dan keselamatan ibu saat melahirkan dapat terjamin. (1)

Pada masa kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat karena terdapatnya pertumbuhan bagian jaringan ibu, seperti simpanan lemak dan darah, rahim dan kelenjar susu, serta cairan ketuban, dan plasenta. Kebutuhan nutrisi ini diperlukan guna pertumbuhan dan perkembangan janin serta perubahan struktural yang mempengaruhi ibu. Malnutrisi tidak hanya melemahkan tubuh ibu dan berdampak pada kesehatannya, namun juga berdampak pada kesehatan janin. Wanita yang mencoba untuk hamil meskipun pola makannya buruk, memiliki kemungkinan 2 hingga 3 kali lebih besar untuk melahirkan bayi dengan berat badan rendah dibandingkan wanita yang memiliki pola makan yang baik dan memadai. (2)

Nutrisi atau gizi pada masa kehamilan penting untuk diperhatikan, karena pola makan dan gizi ibu hamil dapat mempengaruhi masa kehamilan dan anak yang akan dilahirkan. Adapun kebutuhan nutrisi terjadi peningkatan selama proses kehamilan, seperti asam folat meningkat 100%, protein meningkat 68%, kalsium 50-60%, serta zat besi meningkat 200-300%. (3)

Asam folat merupakan jenis sintetis dari vitamin B9 dan dapat larut dalam air. Sumber asam folat secara alami terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Bentuk sintetis asam folat sering digunakan dalam bentuk suplemen makanan. Asam folat bagi ibu hamil sangat berperan penting dalam proses pembentukan sepertiga sel darah merah dan berbagai jaringan uterus. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami kekurangan asam folat dapat menyebabkan terjadinya risiko anemia dan segala akibatnya (pucat, mudah lelah, serta letih dan lemah). Tentu saja ada juga risiko kelahiran prematur, persalinan prematur (kelahiran prematur), dan bayi kembar. (4)

Pemenuhan asam folat tercukupi dari nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari, akan tetapi ibu hamil tetap membutuhkan suplemen asam folat. Ibu hamil denggan kekurangan asam folat dapat berdampak buruk pada perkembangan sistem saraf pusat otak dan tulang belakang,

sehingga terdapat risiko cacat tabung saraf pada janin. (5)

Kebutuhan asam folat ibu hamil adalah 600 mikrogram per hari. Kebutuhan asam folat dibutuhkan mulai ketika sebelum proses kehamilan. Tiga bulan sebelum pembuahan, wanita sebaiknya mengonsumsi 600 mg asam folat per hari. Risiko cacat tabung saraf janin terjadi antara minggu ke-2 dan ke-4 kehamilan. Ibu sering kali tidak makan dengan benar sebelum dan sesudah melahirkan. Jika kehamilan direncanakan, persiapkan makanan yang berkualitas sebelum hamil, karena sediaan dengan asam folat harus disiapkan sebelum hamil. (4)

Kekurangan asam folat berisiko meningkatkan kejadian cacat bawaan fisik pada kelahiran. Sebagian besar saat seorang wanita menyadari kehamilannya ketika usia kehamilan sudah menginjak 5 sampai 6 minggu. Kebanyakan ibu hamil belum mengetahui akan pentingnya pemenuhan asam folat, jenis makanan yang kaya akan nutrisi asam folat, kegunaannya selama kehamilan, serta obat yang diresepkan oleh dokter sudah mengandung asam folat. (6)

Menurut Laporan Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Kab Situbondo Tahun 2023 pada Puskesmas Banyuputih terdapat 81% ibu hamil mendapatkan tablet tambah darah (90 tablet). Terdapat 9 kasus kematian neonatal, bayi dan balita dari jumlah total 15,9 angka kematian yang dilaporkan. Kelompok ibu hamil baik di perkotaan dan pedesaan mengalami defisit atau kekurangan asupan energi dan protein dan asam folat (7). Oleh karena itu disarankan untuk wanita hamil mengkonsumsi asam folat sejak usia kandungan dini. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengidentifikasi gambaran pola konsumsi asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Banyuputih Situbondo.

2. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggambarkan variabel independen yang terdiri dari pola konsumsi asam folat dan variabel dependen yaitu ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Sukorejo, Puskesmas Banyuputih Kabupaten Situbondo. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2023. Adapun sampel penelitian ini adalah ibu hamil di Trimester I - III sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dimana memenuhi kriteria sebagai berikut.

a. Ibu hamil yang memiliki tempat tinggal di Sukorejo, Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih Kabupaten Situbondo
b. Pernah melakukan pemeriksaan kehamilan
c. Bersedia menjadi responden penelitian

Metode pengumpulan terdiri dari data primer, yaitu pola konsumsi asam folat dengan indikator frekuensi dan analisis asupan yang diperoleh secara langsung melalui wawancara kepada ibu hamil dengan menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Penelitian ini juga menggunakan data sekunder,

berupa perolehan data yang diperoleh dari peneliti sebelumnya.

Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif univariat terhadap variabel uji. Teknik analisis data dilakukan secara mandiri dengan analisis terhadap tiap variabel tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya dengan tujuan agar mendeskripsikan kondisi atau gambaran pola konsumsi asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Banyuputih Situbondo. Hasil pengukuran data ditampilkan melalui prosentase dengan penyajian data dalam bentuk tabel hasil penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	<40 Tahun	30	100
	>40 Tahun	0	0
Jenis Pekerjaan	IRT	15	50
	Pegawai	2	6
	Petani Buruh	2	6
	Wiraswasta	2	6
		9	32
Tingkat Pendidikan	SD	1	3
	SMP	5	16
	SMA	10	33
	D3	5	16
	S1	9	32
Pemeriksaan Kehamilan	Ya	30	100
	Tidak	0	0
Riwayat Gravida	1	18	60
	2	7	24
	3	5	16
Riwayat Paritas	0	18	60
	1	7	24
	2	5	16

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan distribusi atau karakteristik responden dengan jumlah 30 ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Situbondo. Keseluruhan responden merupakan ibu hamil dengan usia yang tidak berisiko (<40 tahun) dalam kehamilan. Adapun jenis pekerjaan dan tingkat pendidikan terbesar pada jenis IRT dengan pendidikan akhir tingkat SMA. Semua responden melakukan pemeriksaan selama kehamilan. 60% responden merupakan wanita yang mengalami kehamilan pertama kali, serta responden dengan riwayat paritas atau jumlah kelahiran yang menghasilkan bayi untuk pertama kali sebesar 60%.

Tabel 2 menunjukkan determinan atau gambaran pola konsumsi asupan energi, nutrisi protein, hingga asupan asam folat sumber hewani dan sayuran. Umumnya responden telah memenuhi asupan energi dan protein sebagai kebutuhan nutrisi makro dengan kategori baik sebesar 94%. Kelompok ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Situbondo memenuhi asam

folat sebagai nutrisi mikro dengan sumber hewani terdapat pada pola konsumsi telur dan daging, masing-masing sebesar 52% dan 26%. Adapun sumber asam folat jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam dan wortel, yaitu sebesar 32% dan 26%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil, yakni 56% atau 17 orang sesekali atau jarang mengonsumsi sumber asam folat. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwani dan Zulaekhah, menyatakan bahwa ibu hamil yang sering mengkonsumsi sumber nutrisi asam folat adalah 2 dari 5 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan secara berkala. (8) Asupan asam folat yang jarang terpenuhi dengan baik dapat menyebabkan rendahnya nutrisi pada ibu hamil. Kekurangan ini terjadi karena tidak hanya pengaruh faktor makanan, namun juga faktor yang berhubungan dengan kondisi ibu, misalnya ibu dengan kondisi mual atau muntah, sehingga menyebabkan peningkatan asupan asam folat. (9)

Tabel 2. Distribusi Asupan Kehamilan

Karakteristik	Kategori	n	%
Asupan Energi	Kurang	2	6
	Baik	28	94
Asupan Protein	Kurang	2	6
	Baik	28	94
Asupan Asam Folat Lauk Hewani	Daging	8	26
	Hati	3	10
	Telur	14	52
	Ikan	5	16
Asupan Asam Folat Sayuran	Kentang	4	13
	Brokoli	2	6
	Bayam	9	32
	Wortel	8	26
	Labu	2	6
	Seledri	1	4
	Tomat	2	6
	Kacang	2	6
Frekuensi Konsumsi Asam Folat	Sering	12	40
	Sesekali	17	56
	Tidak	1	4

Sumber: Data Primer, 2023

56% ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo dengan konsumsi kebutuhan asam folat yang tidak rutin dapat dikategorikan jarang. Asupan asam folat yang terpenuhi jika responden mengkonsumsi sumber asam folat lebih dari sekali sehari atau minimal 6 kali dalam seminggu. Dikategorikan jarang memenuhi asam folat jika mengonsumsi kurang dari sekali seminggu atau 2-3 kali dalam sebulan. (10)

Pemenuhan asam folat dapat terpenuhi melalui konsumsi kelor, kentang, nasi, daun kacang panjang, daun singkong, kacang merah, kacang panjang, kedelai dan buncis, bayam, brokoli, labu siam, wortel, seledri, tomat, daun bawang, daging sapi, hati sapi, ikan, telur, susu

murni, jeruk, alpukat, pir, pisang, papaya serta kerupuk. Pola konsumsi asam folat yang meningkat dapat beriringan dengan status gizinya akan semakin baik. (11, 12)

Penelitian oleh Helena (2012) menyatakan bahwa tongkat kejadian terjadinya *neural tube defect* pada ibu hamil yang mengkonsumsi 600 µg asam folat per hari ialah 1 per 1000 kejadian, sedangkan pada ibu hamil yang tidak mengkonsumsi asam folat adalah 4.8 per 1000 kejadian. (13)

Pertumbuhan dan perkembangan saraf pada janin berkaitan erat dengan terpenuhinya nutrisi asam folat. Oleh karena itu ibu hamil sangat dianjurkan mengkonsumsi asam folat sejak awal usia kehamilan dan bila dianjurkan pada sebelum merencanakan kehamilan untuk dapat memenuhi kebutuhan asam folat. Pemberian asam folat pada ibu hamil dapat mencegah resiko cacat tabung saraf, termasuk spina bifida dan anencephaly janin dalam rahim. Asam folat sebaiknya diberikan pada ibu hamil untuk perlindungan maksimal terhadap cacat tabung saraf. (14)

Pemenuhan asupan nutrisi asam folat yang tidak terpenuhi dengan cukup pada ibu hamil dapat berpengaruh perkembangan ja nin. Jika asupan asam folat pada ibu hamil kurang dapat berdampak buruk terhadap bayi yang dikandung serta ibu hamil berisiko mengalami anemia megaloblastik yang dapat meningkatkan risiko cacat pada janin. Dengan demikian asupan asam folat ibu hamil harus diperhatikan guna menjamin kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Apabila asupan asam folat yang bersumber dari makanan kurang, maka ibu hamil dapat mengkonsumsi tablet asam folat sebagai penunjang agar dapat memenuhi kebutuhan asam folat selama kehamilan. (15)

Jika ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan, utamanya makanan dengan sumber asam folat namun tidak dalam jumlah yang cukup, hal ini disebabkan karena jumlah atau kadar asam folat pada makanan yang dikonsumsinya rendah atau sebaliknya. Sumber asam folat yang tinggi namun tidak dikonsumsi oleh ibu hamil sehingga mungkin kurang atau tidak tersedia karena setiap sumber makanan memiliki jumlah atau kadar asam folat yang berbeda. Asam folat sangat penting untuk pembentukan dan pertumbuhan sel darah merah. Asam folat bisa didapatkan secara alami dengan mengkonsumsi sayuran hijau, seperti daun kelor. Asam folat tidak dapat disimpan oleh tubuh dalam jumlah yang besar, asupan asam folat perlu dijaga secara konstan melalui makanan untuk mempertahankan tingkat normal. (16)

4. KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa pola dan frekuensi konsumsi sumber makanan yang mengandung asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Sukorejo, Banyuputih Situbondo cukup baik yang dipenuhi oleh asupan energi dan protein yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ibrahimy Situbondo yang telah memberi dukungan terutama pendukung pendanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra yaitu kelompok ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arisanti AZ SM. Manfaat Asam Folat bagi Ibu Hamil dan Janin (Literature Review). 2022;16(1):9–17.
2. Fitria R,Wulandari S. Fulfillment Of Folic Acid In Pregnant Women Trimester I In The Village Of Rambah Tengah Hilir. Jurnal Martenity and Neonatal. 2020;3(2):125–31.
3. Lestari LI. Pengaruh Asupan Asam Folat Terhadap Kejadian Preeklamsi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. 2019;8(2):85–9.
4. Almatsier S. Prinsip Ilmu Gizi Dasar. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2020.
5. Zakia M, Ibrahim M, Seham Abd El-Hamid M MM. Assessment Of Adherence To Iron And Folic Acid Supplementation and Prevalence Of Anemia In Pregnant Women Ismailia Governorate, Egypt. Medical Journal. 2020;889(2):115–211.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Situbondo. Profil Kesehatan Kabupaten Situbondo 2020. Situbondo; 2020.
7. Lebso M, Anato A, Loha E. Prevalence Of Anemia And Associated Factors Among Pregnant Women In Southern Ethiopia: A community based cross-sectional study. PLoS One.2017;12(12).
8. Weldekidan F, Kote M, Girma M, Boti N, Gultie T. Determinants Of Anemia Among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic In Public Health Facilities At Durame Town: Unmatched Case Control Study.Anemia.2018;(1).
9. Charles AM, Campbell-Stennett D, Yatich N, Jolly PE. Predictors Of Anemia Among Pregnant Women In Westmoreland, Jamaica. Health Care Women Int. 2021;31(7):585–98.
10. Avitra SD. Pengaruh Edukasi Pengelompokan Obat Berdasarkan Risikonya Dan Penggunaan Asam Folat Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi. 2020;1(1):393–406.
11. Nugrahani DD. Hubungan Asupan Asam Folat Dan Vitamin B12 Dengan Kadar Hb Pada Remaja Putri. In

Surakarta; 2020.

12. Mitra, Novita Y, Nurlisis. The Standard Of Antenatal Care Quantity And Social Culture During Pregnancy. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2020;12(1):51–63.
13. Maldonado E, Martínez-Sanz E, Partearroyo T, Varela-Moreiras G P-MJ. Maternal Folic Acid Deficiency Is Associated To Developing Nasal And Palate Malformations In Mice. Nutrients. 2021;13(1):251.
14. Candra A. Pemeriksaan Status Gizi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro; 2020.
15. Petersen JM, Parker SE, Benedum CM, Mitchell AA, Tinker SC WM. Periconceptional Folic Acid And Risk For Neural Tube Defects Among Higher Risk Pregnancies. Birth Defects Res. 2019;111(19):1501–12.
16. Septyasih ARN, Widajanti L, Nugraheni S. Hubungan Asupan Zat Besi, Asam Folat, Vitamin B12 Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Siswa Di SMP Negeri 2 Tawangharjo Kabupaten Grobogan. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2016;4(4):521–8.