

PENILAIAN ASUPAN ZAT BESI DAN ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL
EVALUATION OF IRON AND FOLIC ACID INTAKE IN PREGNANT WOMEN

Tri Septian Maksu^{1)*}, Pratiwi Hulinggi²⁾

¹⁾Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, triseptian@ung.ac.id

²⁾Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, pratiwihulinggi12@gmail.com

*Penulis korespondensi: triseptian@ung.ac.id

ABSTRACT

A healthy diet and lifestyle can help the growth and development of the fetus during pregnancy. A pregnant woman must really pay attention to her food intake to ensure that her nutritional needs are met. Iron and folic acid are micronutrients that are needed by pregnant women and if their intake is not met, it can harm the condition of the fetus in the womb. The purpose of this study was to describe the intake of iron and folic acid in pregnant women in the Work Area of the Tapa Health Center, Bone Bolango Regency. This research is included in descriptive survey research. A sample of 31 pregnant women were determined using the accidental sampling technique. The variables measured were the fulfillment of iron and folic acid intake using the food recall method and analyzed using the NutriSurvey 2017 software. The data were then presented using graphs and analyzed descriptively. The results showed that 24 (77.4%) pregnant women with adequate intake of iron and folic acid, and the remaining 7 (22.6%) pregnant women whose intake was not met. It is recommended that pregnant women keep their intake of iron and folic acid fulfilled during pregnancy so as to prevent complications that can endanger the condition of the mother and fetus.

Keywords: *Folic acid, Pregnant women, Iron*

ABSTRAK

Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin selama kehamilan. Seorang ibu hamil harus benar-benar memperhatikan asupan makanannya untuk memastikan kebutuhan gizinya terpenuhi. Zat besi dan asam folat merupakan zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dan apabila asupannya tidak terpenuhi maka dapat membahayakan kondisi janin dalam kandungan. Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan asupan zat besi dan asam folat pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tapa Kabupaten Bone Bolango. Penelitian ini termasuk dalam penelitian survei deskriptif. Sampel sebanyak 31 ibu hamil yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel yang diukur adalah pemenuhan asupan zat besi dan asam folat menggunakan metode *food recall* dan dianalisis menggunakan aplikasi *NutriSurvey 2017*. Data selanjutnya disajikan menggunakan grafik dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa 24 (77,4%) ibu hamil dengan asupan zat besi dan asam folat terpenuhi, serta sisanya 7 (22,6%) ibu hamil asupannya tidak terpenuhi. Disarankan agar ibu hamil tetap menjaga asupan zat besi dan asam folat untuk tetap terpenuhi selama masa kehamilan sehingga dapat mencegah komplikasi yang dapat membahayakan kondisi ibu dan janin.

Kata Kunci: Asam folat, Ibu hamil, Zat besi

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi khusus bagi seorang wanita hamil, karena ada perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupannya selama kehamilan. Pola makan dan gaya hidup yang sehat dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Ada banyak perubahan fisik, sosial dan mental yang terjadi selama masa kehamilan (Proverawati & Wati, 2017).

Zat gizi mikro merupakan vitamin dan mineral yang diperlukan dalam jumlah yang kecil, akan tetapi penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi fisik yang normal. Di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Indonesia, banyak ibu hamil dengan kualitas diet yang buruk dan rata-rata mengalami defisiensi zat gizi. Kekurangan zat gizi mikro selama kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin. Efek jangka pendek seperti anemia, keguguran, lahir mati, bayi prematur, berat badan lahir rendah, dan malformasi kongenital. Efek jangka panjang, kekurangan zat gizi ini tidak hanya mempengaruhi sistem kekebalan tubuh anak, tetapi juga gangguan tumbuh kembangnya (Sutisna, 2021).

Ibu hamil harus memperhatikan asupan nutrisinya selama kehamilan untuk memastikan kebutuhan nutrisinya tetap

terpenuhi. Tidak hanya zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein, tetapi juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral tidak boleh diabaikan. Zat gizi mikro sangat penting untuk mendukung metabolisme tubuh dan kerja enzimatik. Kekurangan zat gizi mikro selama kehamilan menyebabkan komplikasi seperti anemia, bayi prematur, berat badan lahir rendah, perdarahan saat melahirkan, *neural tube defects*, dan gagal tumbuh. Anemia selama kehamilan dapat berdampak buruk pada ibu dan janin, yakni meningkatkan risiko perdarahan pasca melahirkan. Anemia yang terjadi pada awal kehamilan dapat menyebabkan kelahiran prematur (Proverawati & Wati, 2017). Zat besi sangat diperlukan pada ibu hamil sehingga kebutuhannya meningkat. Selain zat besi, asupan zat gizi mikro lain yang berpengaruh pada anemia antara lain asam folat, vitamin B12, zink, vitamin C, dan kalsium (Bauw & Candra, 2017).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, anemia pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan 11,8% selama 5 tahun terakhir (2013-2018) (Kemenkes RI, 2018). Kabupaten Bone Bolango merupakan kabupaten yang mengalami peningkatan kasus anemia yaitu tahun 2019 sebanyak 51 kasus, 62 kasus di tahun 2020 dan 72 kasus di tahun 2021 (Dinkes

Provinsi Gorontalo, 2021). Puskesmas Tapa merupakan salah satu puskesmas yang ada di wilayah Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo, yang memiliki jumlah anemia ibu hamil terbanyak yaitu 23 kasus anemia pada tahun 2021 (Puskesmas Tapa, 2022).

METODE

Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tapa pada tanggal 9-14 April 2022. Jenis penelitian termasuk dalam penelitian survei deskriptif yaitu untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kondisi/fenomena yang terjadi di wilayah penelitian. Variabel yang diukur adalah pemenuhan asupan zat gizi mikro yakni zat besi dan asam folat pada ibu hamil dengan menggunakan metode *food recall* dan selanjutnya dilakukan analisis menggunakan *software NutriSurvey 2017*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tapa pada saat penelitian berlangsung, sedangkan sampel adalah sebagian dari jumlah populasi. Besar sampel sebanyak 31 ibu hamil yang diperoleh menggunakan teknik sampel insidental (*accidental sampling*). Data yang diperoleh kemudian disajikan menggunakan grafik untuk selanjutnya dianalisis secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa paling banyak responden dalam kelompok umur 20-35 tahun (71,0%), berpendidikan SMA (45,1%), dan berprofesi sebagai IRT (61,3%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa

paling banyak ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tapa berada direntang kehamilan yang ideal jika dibandingkan dengan kelompok <20 tahun dan >35 tahun. Hal ini karena pada kelompok umur tersebut kondisi ibu secara fisik maupun psikologis sudah siap dalam menghadapi kehamilan. Pada usia muda <20 tahun membutuhkan zat besi lebih banyak untuk keperluan pertambahan diri sendiri juga janin sedangkan pada usia >35 tahun akan mengalami masalah kesehatan seperti hipertensi dan anemia (Setiana, 2018).

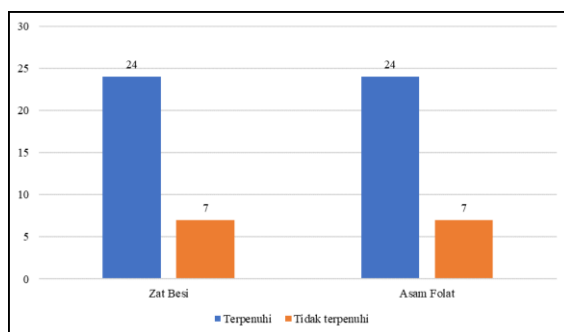
Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Jumlah	
	n	%
Kelompok umur (tahun):		
< 20	1	3,2
20 – 35	22	71,0
> 35	8	25,8
Pendidikan:		
SD	5	16,1
SMP	8	25,8
SMA	14	45,1
Sarjana	4	13,0
Pekerjaan:		
PNS	2	6,4
Honorer	3	9,7
Pedagang	7	22,6
IRT	19	61,3

Sumber: Data Primer, 2022

Pendidikan ibu berkaitan dengan pengetahuannya, dimana pengetahuan sangat berpengaruh terhadap asupan zat gizi dari bayi yang dikandungnya. Selain itu, pengetahuan

tentang pola konsumsi pangan yang mengandung zat besi dapat mencegah risiko terkena anemia defisiensi besi. Hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2007) yang menyatakan bahwa rendahnya pendidikan ibu akan berefek pada rendahnya pengetahuan ibu. Tingkat pengetahuan ibu mempengaruhi perilakunya, dimana semakin tinggi pendidikan atau pengetahuannya, maka semakin tinggi pula kesadaran untuk menghindari risiko anemia. Ibu hamil yang berpengetahuan kurang tentang anemia maka akan berpola perilaku negatif, sedangkan ibu hamil dengan pengetahuan yang baik akan berpola perilaku positif, yakni menghindari diri dari faktor risiko anemia (Purbadewi & Ulvie, 2013).



Gambar 1. Asupan zat besi dan asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tapa tahun 2022

Berdasarkan Gambar 1 di atas bahwa asupan zat gizi mikro yang meliputi zat besi dan asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tapa paling banyak sudah terpenuhi dengan jumlah masing-masing 24 (77,4%) ibu hamil, dan sisanya 7 (22,6%) ibu hamil tidak terpenuhi asupannya. Kurangnya asupan zat besi pada ibu hamil ini disebabkan

oleh pendidikan yang rendah sehingga kurang informasi yang diperoleh tentang makanan yang dikonsumsi.

Zat besi memiliki peranan dalam mensintesis *mioglobin*, yakni protein yang mendistribusikan oksigen menuju otot, membentuk enzim, dan kolagen. Selain itu, zat besi juga memiliki peranan dalam ketahanan tubuh. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan kadar zat besi yang tinggi, seperti biji-bijian, daging merah, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan hati. Proses penyerapan zat besi di dalam tubuh dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi vitamin C dalam jumlah yang cukup. Pada makanan ibu hamil, setiap 100 kalori dapat menghasilkan zat besi sebanyak 8-10 mg. Jika makan sebanyak 3 kali dengan kalori sebanyak 2500 kal, maka dapat menghasilkan zat besi sebanyak 20-25 mg/hari. Selama masa kehamilan melalui perhitungan 288 hari, maka wanita hamil dapat menghasilkan sekitar 100 mg zat besi, sehingga kebutuhan zat besi masih dikatakan kurang dan olehnya itu perlu asupan tambahan dengan cara pemberian tablet besi (Kemenkes RI, 2020).

Selain zat besi, zat gizi mikro seperti asam folat juga dibutuhkan selama masa kehamilan, karena memiliki peranan dalam tumbuh kembang syaraf otak. Selama kehamilan, asam folat yang dibutuhkan sebanyak 600 µg/hari, dan akan berkontribusi sebesar 70% terhadap tumbuh kembang otak. Kekurangan asam folat selama masa kehamilan dapat berakibat pada gangguan pematangan inti sel darah merah yang bisa menyebabkan anemia megaloblastik. Dampak

yang paling berbahaya yakni menyebabkan gangguan replikasi DNA yang nantinya akan mempengaruhi seluruh kerja dari sel-sel tubuh (Khairani, 2021).

KESIMPULAN

Asupan zat besi dan asam folat pada ibu hamil di Puskesmas Tapa paling banyak sudah terpenuhi (77,4%), dan hanya 22,6% yang tidak terpenuhi asupannya. Dengan demikian, disarankan kepada ibu hamil untuk tetap memperhatikan asupan zat gizinya selama kehamilan terutama makanan-makanan yang mengandung zat besi dan asam folat agar dapat menghindari berbagai komplikasi yang bisa membahayakan kondisi ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bauw, N. R., & Candra, A. (2017). Hubungan asupan mikronutrien dengan jenis anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), 993–1000.
- Dinkes Provinsi Gorontalo. (2021). *Laporan kasus anemia di Provinsi Gorontalo tahun 2019-2021*.
- Kemkes RI. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Kemkes RI. (2020). *Pedoman pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi ibu hamil*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khairani, K. (2021). Kontribusi Asam Folat Dan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Terhadap Pertumbuhan Otak Janin Di Puskesmas Patumbak Tahun 2021. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(2), 110–117. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.117>.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Rineka Cipta.
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2017). *Ilmu gizi untuk keperawatan & gizi kesehatan*. Nuha Medika.
- Purbadewi, L., & Ulvie, Y. N. S. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2(1), 31–39.
- Puskesmas Tapa. (2022). *Profil Puskesmas Tapa*. Puskesmas Tapa.
- Setiana, H. A. (2018). *Riset terapan kebidanan*. LovRinz Publishing.
- Sutisna, N. S. (2021). *Suplemen mikronutrien menurunkan risiko komplikasi kehamilan*. <https://www.alomedika.com/suplemen-mikronutrien-menurunkan-risiko-komplikasi-kehamilan>.