

PENYULUHAN MANFAAT ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL DI RUMAH SAKIT BINTANG AMIN

**Bambang Kurniawan^{1,2}, Arfah Miftahul Janah³, Arief Muya Mambaul
Khayyi⁴, Cerry Herina Friscilla⁵, Cut Lailan Safiyra⁶, Diah Oktaprianti⁷, Ella
Purlia Maya Asri⁸, Fadhila Noviyanti⁹, Hasya Syifa Nurputri¹⁰**

¹Departemen Obstetri dan Ginekologi Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin

²Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³⁻¹⁰Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

*)Email Korespondensi : bambangkurniawanspog@gmail.com

Abstract

Folic acid is an essential nutrient that plays an important role in DNA synthesis and red blood cell formation. Folic acid deficiency in pregnant women can cause megaloblastic anemia and increase the risk of congenital abnormalities, such as Neural Tube Defects (NTD). This counseling aims to improve pregnant women's understanding of the benefits of folic acid in supporting maternal and fetal health through counseling activities at Bintang Amin Hospital. The methods used include delivering materials, discussions, and question and answer sessions with participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of folic acid intake from preconception to pregnancy. In conclusion, education about folic acid is very much needed to prevent various pregnancy complications and improve the quality of maternal and infant health.

Keywords: *Folic acid, pregnant women, anemia.*

Abstrak

Asam folat merupakan nutrisi esensial yang berperan penting dalam sintesis DNA dan pembentukan sel darah merah. Kekurangan asam folat pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia megaloblastik dan meningkatkan risiko kelainan kongenital, seperti Neural Tube Defect (NTD). Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai manfaat asam folat dalam mendukung kesehatan ibu dan janin melalui kegiatan penyuluhan di Rumah Sakit Bintang Amin. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi, serta sesi tanya jawab dengan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait pentingnya asupan asam folat sejak masa prakonsepsi hingga kehamilan. Kesimpulannya, edukasi mengenai asam folat sangat diperlukan untuk mencegah berbagai komplikasi kehamilan dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu serta bayi.

Kata Kunci: Asam folat, Ibu hamil, Anemia.

1. PENDAHULUAN

Asam folat merupakan salah satu nutrisi esensial yang memiliki peran penting dalam sintesis DNA, pembentukan sel darah merah, dan perkembangan sistem saraf janin. Sebagai bagian dari vitamin B kompleks, asam folat diperlukan terutama oleh ibu hamil untuk mendukung pertumbuhan janin yang sehat dan mencegah berbagai komplikasi kehamilan. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik serta meningkatkan risiko kelainan kongenital seperti *Neural Tube Defect* (NTD), yang berdampak pada perkembangan otak dan sumsum tulang belakang bayi (Bailey, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan asam folat sebelum dan selama kehamilan dapat mengurangi risiko kelainan lahir dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan konsumsi suplemen asam folat sejak masa prakonsepsi hingga trimester pertama

kehamilan. Selain dari suplemen, asupan asam folat juga dapat diperoleh melalui makanan seperti sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, serta produk yang telah difortifikasi (*World Health Organization, 2021*).

Meskipun manfaat asam folat telah banyak diketahui, masih terdapat kesenjangan dalam tingkat kesadaran dan pemenuhan kebutuhan asam folat pada ibu hamil, terutama di daerah dengan akses informasi dan layanan kesehatan yang terbatas. Kurangnya edukasi mengenai pentingnya asupan asam folat menyebabkan sebagian ibu hamil tidak mengonsumsi suplemen yang direkomendasikan atau tidak memperoleh asupan yang cukup dari makanan sehari-hari. Hal ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan bayi (*Johnson & Brown, 2023*).

Penyuluhan mengenai pentingnya asam folat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil, agar lebih memahami kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan. Dengan adanya edukasi yang tepat, diharapkan ibu hamil dapat lebih sadar akan pentingnya konsumsi asam folat serta memahami cara memperoleh asupan yang cukup melalui pola makan sehat dan suplemen yang dianjurkan oleh tenaga medis (*Weng, Chang & Zhang, 2020*).

Di Provinsi Lampung pada tahun 2022, 5,5% ibu hamil di Provinsi Lampung mengalami anemia, dengan jumlah kasus sebanyak 8.775 ibu. Rendahnya angka ini salah satunya disebabkan oleh kurangnya konsumsi asam folat yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, serta kebiasaan konsumsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan asam folat. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif dalam meningkatkan kesadaran dan akses ibu hamil terhadap asupan asam folat guna mencegah komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi di Lampung (*Dinas Kesehatan Lampung, 2023*).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "Manfaat asam folat pada ibu hamil" terlaksana pada Senin, 10 Februari 2025. Bentuk kegiatan pelaksanaan program dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan secara langsung di poliklinik kebidanan RS Bintang Amin, sebuah rumah sakit swasta yang berlokasi di Bandar Lampung, tepatnya di kompleks Universitas Malahayati, Jalan Pramuka, Kemiling. Rumah sakit ini didirikan pada 14 Februari 2008, dengan pembangunan yang telah dimulai sejak tahun 2006. Sebagai rumah sakit pendidikan, RSBA memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pelayanan kesehatan serta kegiatan akademik di bidang kedokteran.

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan cara penyampaian materi melalui presentasi atau penyuluhan. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survei lokasi di poliklinik kebidanan Rumah Sakit Bintang Amin untuk memastikan kesiapan ruangan, fasilitas pendukung, serta jumlah peserta yang akan mengikuti penyuluhan. Setelah survei, tim dokter muda menyusun materi penyuluhan mengenai manfaat asam folat bagi ibu hamil, termasuk sumber makanan, dosis yang dianjurkan, serta risiko kekurangannya. Selain itu, dilakukan pembagian tugas di antara anggota tim agar kegiatan berjalan lancar.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan tim dokter muda kepada para peserta. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi secara interaktif menggunakan presentasi dan contoh konkret agar lebih mudah dipahami. Ibu hamil diberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi asam folat sejak sebelum kehamilan hingga trimester pertama untuk mencegah risiko cacat lahir pada janin.

Setelah sesi penyuluhan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan seputar konsumsi

asam folat. Tim dokter muda menjawab pertanyaan berdasarkan bukti ilmiah untuk memastikan pemahaman yang benar.

Sebagai penutup, dilakukan foto bersama dan dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Dengan berakhirnya sesi ini, diharapkan para peserta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh untuk menjaga kesehatan kehamilan mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan "Manfaat asam folat pada ibu hamil" diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi masyarakat tentang manfaat asam folat bagi ibu hamil, termasuk sumber makanan, dosis yang dianjurkan, serta risiko kekurangannya. Sebanyak kurang lebih 10 peserta yang telah terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini.

Sebagai hasil dari penyuluhan ini, beberapa output yang dihasilkan antara lain peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya asupan asam folat, baik dari makanan maupun suplemen, serta risiko yang dapat timbul akibat kekurangannya. Selain itu, kegiatan ini juga menghasilkan dokumentasi berupa daftar hadir peserta, materi penyuluhan, serta foto kegiatan yang dapat digunakan sebagai laporan pertanggungjawaban. Penyuluhan ini juga berhasil menciptakan interaksi aktif antara peserta dan tim dokter muda melalui sesi tanya jawab yang memberikan solusi atas permasalahan seputar kehamilan dan nutrisi.

Dari segi outcome, penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kebiasaan ibu hamil dalam mengonsumsi asam folat sesuai anjuran. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat serta rutin mengonsumsi suplemen asam folat untuk mencegah komplikasi kehamilan. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan dapat membantu menurunkan angka kejadian anemia megaloblastik dan kelainan kongenital seperti Neural Tube Defect (NTD), sehingga kualitas kesehatan ibu dan bayi di lingkungan masyarakat dapat meningkat secara signifikan.



Gambar 1. Proses Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 2. Proses penyampaian materi penyuluhan



Gambar 3. Peserta penyuluhan



Gambar 4. Sesi foto Bersama



Gambar 5. Materi Penyuluhan

3.2 Pembahasan

Penyuluhan mengenai manfaat asam folat bagi ibu hamil merupakan upaya preventif dalam menurunkan risiko anemia megaloblastik dan Neural Tube Defect (NTD). Asam folat berperan dalam sintesis DNA dan pembelahan sel yang penting untuk perkembangan janin, terutama pada trimester pertama kehamilan. Kurangnya asupan asam folat dapat menghambat pertumbuhan saraf janin, yang berpotensi menyebabkan kelainan seperti spina bifida dan anensefali. Oleh karena itu, pemberian edukasi kepada ibu hamil sangat penting agar mereka memahami kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan (Bailey, 2022).

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa banyak peserta yang sebelumnya kurang mengetahui pentingnya konsumsi asam folat sejak masa prakonsepsi. Sebagian besar ibu hamil mengandalkan pola makan sehari-hari tanpa menyadari bahwa kebutuhan asam folat meningkat selama kehamilan dan sering kali tidak dapat dipenuhi hanya dari makanan. Dengan adanya penyuluhan ini, peserta memperoleh wawasan baru mengenai sumber alami asam folat, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan, serta pentingnya suplementasi untuk memastikan kecukupan kebutuhan harian (Johnson & Brown, 2023).

Selain meningkatkan kesadaran, penyuluhan ini juga memberikan solusi bagi ibu hamil dalam mengakses asupan asam folat yang cukup. Salah satu kendala yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman tentang dosis yang dianjurkan, yaitu 400–600 mcg per hari sesuai rekomendasi WHO. Beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa mereka belum mendapatkan informasi yang memadai dari tenaga kesehatan terkait manfaat dan cara konsumsi suplemen asam folat. Dengan adanya sesi diskusi interaktif, ibu hamil dapat langsung bertanya dan mendapatkan jawaban berbasis ilmiah mengenai konsumsi asam folat yang tepat (World Health Organization, 2021).

Dampak jangka panjang dari penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan angka kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi asam folat secara rutin. Studi menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara langsung kepada ibu hamil dapat meningkatkan kepatuhan mereka terhadap anjuran medis, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian anemia dan kelainan kongenital. Keberlanjutan program edukasi serupa perlu dilakukan untuk memastikan bahwa lebih banyak ibu hamil memperoleh pemahaman yang tepat mengenai pentingnya nutrisi selama kehamilan, terutama di daerah dengan tingkat kesadaran yang masih rendah (Weng, Chang & Zhang, 2020).

4. KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai manfaat asam folat bagi ibu hamil memberikan wawasan penting tentang peran nutrisi dalam mencegah anemia megaloblastik dan Neural Tube Defect (NTD). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya konsumsi asam folat sejak masa prakonsepsi hingga kehamilan. Dengan adanya edukasi ini, peserta memperoleh informasi mengenai sumber asam folat dari makanan dan pentingnya suplementasi untuk memenuhi kebutuhan harian. Diharapkan pemahaman ini dapat meningkatkan kesadaran dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi asam folat guna mendukung kesehatan ibu dan janin.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan upaya berkelanjutan dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil, baik melalui penyuluhan langsung maupun media informasi lainnya. Pihak tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif dalam mensosialisasikan pentingnya asam folat dan memastikan bahwa ibu hamil mendapatkan informasi yang memadai. Selain itu, akses terhadap suplemen asam folat perlu dipermudah, terutama bagi ibu hamil di daerah dengan keterbatasan layanan kesehatan. Dengan adanya edukasi yang berkesinambungan, diharapkan angka kejadian anemia dan kelainan kongenital pada bayi dapat diminimalkan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, L. B. (2022) *Folate in health and disease: An update on its role in maternal health*. CRC Press.
- Dinas Kesehatan Lampung (2023) *Laporan Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Lampung 2024*. Dinas Kesehatan Lampung.
- Hariyanti, R., Sari, D., & Putri, A. (2023). Hubungan Usia Ibu dan Kurang Energi Kronik (KEK) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), 2120-2127.
- Huang, T., Liu, Q., & Xu, H. (2021). Maternal folate intake and risk of congenital birth defects: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(8), 1267-1275.
- Johnson, M. & Brown, R. (2023) 'The role of folate in maternal nutrition: Dietary sources and supplementation', *Nutrition Reviews*, 81(5), pp. 515-527.
- Pereira, R., McCarthy, M., & Wang, X. (2021). Fortification of food with folic acid: Impact and controversies. *Journal of Food Science and Technology*, 58(9), 3482-3489.
- Ramadhini, D., & Dewi, S. (2021). Gambaran Faktor Risiko Anemia Gravidarum di Puskesmas Sleman. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 45-52.
- RSBA. (2025). Profil Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. RSBA.
- Weng, L., Chang, S. & Zhang, H. (2020) 'Folic acid supplementation and maternal health outcomes: A review of recent findings', *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(16), pp. 2760-2768.
- World Health Organization. (2015). The global prevalence of anaemia in 2011. World Health Organization
- World Health Organization (2021) *Folic acid supplementation for women of reproductive age: A global update*. WHO..