

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Asam Folat Selama Kehamilan

Risa Mundari

Progran Studi D III Kebidanan, STIKes Panca Bhakti

e-mail: risamundari@pancabhakti.ac.id

Abstract

The nutritional intake of pregnant women is an important factor both for the fulfillment of nutrition for pregnant women or for the growth and development of the fetus in the womb. In fact, it can reduce the risk of chronic disease in children in the future. The body will go through many physical and hormonal changes during pregnancy. The nutritional needs in question are not in terms of meal portions, but more than that, such as micronutrients and macronutrients, to support the health of pregnant women and fetuses. The need for each type of nutrition during pregnancy is certainly different from the nutritional needs when not pregnant. During pregnancy, you need an additional 300 calories, especially in the second and third trimesters. The daily needs of pregnant women are 1000-1200 milligrams of calcium, 600-800 micrograms of folate, and 27 milligrams of iron (Levine et al., 2018).

Descriptive research method aims to get an accurate picture of a number of characteristics of the problem under study, namely to see the frequency distribution of each variable. The population in this study were all pregnant women who had their pregnancy checked at BPM Sri Rezeki Rawa Laut Bandar Lampung in June - July 2020.

Samples were taken as many as 94 people using a large sampling technique using accidental sampling technique. The data collection instrument in this study was a questionnaire containing questions about the knowledge of pregnant women about the benefits of folic acid. The data analysis technique that will be used in this research is univariate data analysis.

The conclusion is that the overall knowledge of pregnant women about folic acid consumption shows that as many as 8 respondents (8.51%) have good knowledge, 37 respondents (39.36%) have sufficient knowledge, and 49 respondents (52.13%) have less knowledge.

The participation of health workers in every pregnant woman who performs a pregnancy check can be given counseling about the consumption of folic acid so that it can increase the knowledge of the pregnant woman.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Nutrition, Folid Acid

Abstrak

Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, namun lebih dari itu seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu hamil serta janin. Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, perlu adanya tambahan 300 kalori terutama di trismester kedua dan ketiga. Kebutuhan harian ibu hamil adalah kalsium sebanyak 1000-1200 miligram, folat sebanyak 600-800 mikrogram, dan zat besi sebanyak 27 miligram (Levine et al., 2018).

Metode penelitian deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sejumlah karakteristik masalah yang diteliti yaitu untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil memeriksakan kehamilannya ke BPM Sri Rezeki Rawa Laut Bandar Lampung pada bulan Juni - Juli tahun 2020.

Sampel yang diambil sebanyak 94 orang dengan menggunakan teknik pengambilan besar sampel menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat asam folat. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data secara univariat.

Kesimpulan secara keseluruhan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi asam folat menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden (8,51%) memiliki pengetahuan baik, 37 responden (39,36%) memiliki pengetahuan cukup, dan 49 responden (52,13%) memiliki pengetahuan kurang.

Adanya peran serta dari tenaga kesehatan pada setiap ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dapat diberikan penyuluhan tentang konsumsi asam folat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tersebut.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Nutrisi, Asam Folat

1. PENDAHULUAN

Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan memengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Ibu hamil harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, namun lebih dari itu seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu hamil serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, perlu adanya tambahan 300 kalori terutama di trimester kedua dan ketiga. Kebutuhan harian ibu hamil adalah kalsium sebanyak 1000-1200 miligram, folat sebanyak 600-800 mikrogram, dan zat besi sebanyak 27 miligram (Levine et al., 2018).

Asam folat (vitamin B9) sangat penting selama kehamilan, dan merupakan satu-satunya vitamin yang kebutuhannya selama hamil berlipat dua. Pemberian asam folat pada ibu hamil diketahui untuk mencegah terjadinya *Neural Tube Defect* (cacat tabung saraf), terutama *Spina Bifida* (tulang belakang tidak menutup sempurna) dan *Anencepali* (otak janin tidak terbentuk). (Andarwati Ririn, 2015).

Hasil riset di beberapa negara menunjukkan bahwa ibu hamil yang kurang mengkonsumsi asam folat dapat menyebabkan terjadinya anemia seperti di Negara-negara Asia, Afrika, Amerika Tengah dan Selatan 24% ibu hamil kekurangan suplemen asam folat dan 2,5-5,0% di Negara maju (Gibney, 2009 dalam Nora Eka, 2016). Sekitar 24%-60% wanita baik yang di Negara yang sedang berkembang maupun yang sudah maju mengalami kekurangan asupan asam folat, karena asupan asam folat dalam makanan yang mereka makan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka selama masa hamil. Di Amerika, setiap tahunnya sekitar 4.000 kehamilan mengalami NTD dan dari jumlah tersebut sekitar 2.500 bayi lahir dengan menderita NTD.

Studi pendahuluan dilakukan pada bulan April - Mei 2020 dengan mematuhi protokol kesehatan karena dalam situasi pandemic COVID-19 di PMB Sri Rezeki Rawa Laut Bandar Lampung terdapat 98 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 orang responden terdapat 6 orang responden (60%) yang memiliki pengetahuan kurang tentang konsumsi asam folat pada masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Nurlilah (2009) diperoleh hasil bahwa pengetahuan tentang pentingnya asam folat selama kehamilan dikategorikan kurang yaitu sebanyak 42 responden/ 57,53 % dari 73 ibu hamil yang dijadikan responden. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil terkait dengan manfaat asam folat selama kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian deskriptif bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sejumlah karakteristik masalah yang diteliti yaitu untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil memeriksakan kehamilannya ke BPM Sri Rezeki Rawa Laut Bandar Lampung pada bulan Juni - Juli tahun 2020. Sampel yang diambil sebanyak 94 orang dengan menggunakan teknik pengambilan besar sampel menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat asam folat.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data secara univariat, yaitu data yang mendeskripsikan atau menggambarkan data tersebut dalam prosentasi yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Uji statistik univariat dilakukan dengan menggunakan perhitungan prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan: P = Prosentase
 f = Total jawaban benar
 n = Total pertanyaan
 100% = Konstanta, (Arikunto, 2006)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

1. Umur Ibu

Umur merupakan salah satu sifat karakteristik tentang orang yang sangat utama.. Usia ibu adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati.

Tabel 1
 Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	89	94,70
>35 tahun	5	5,30
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 89 orang (94,7%).

2. Umur Kehamilan

Umur kehamilan terbagi menjadi 3 waktu yaitu Trimester pertama (sebelum minggu ke 14), trimester kedua (sebelum minggu ke 28), trimester ketiga (antara minggu 28 sampai dengan setelah 36 minggu).

Tabel 2
 Distribusi Frekuensi Umur Kehamilan Responden

Umur Kehamilan	Frekuensi	Persentase
Trimester pertama	13	13,80
Trimester kedua	28	29,80
Trimester ketiga	53	56,40
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden yang hamil pada trimester III lebih banyak yaitu 53 orang (56,4%).

3. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan dapat memberikan pengaruh terhadap pemahaman tentang sebuah pengalaman dan rangsangan yang diberikan melalui belajar dan media lainnya.

Tabel 3
 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah	0	0
SD	2	2,10

SMP	12	12,80
SMA	37	39,40
Perguruan Tinggi	43	45,70
umlah	94	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tidak ada responden yang tidak sekolah dan hanya 2 (2,1%) orang dengan pendidikan SD, sedangkan responden dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 43 orang (45,7%).

4. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

Tabel 4
 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
PNS	9	9,60
Pegawai Swasta	16	17,00
Ibu Rumah Tangga	50	53,20
Wiraswasta	19	20,20
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 50 orang (53,2%).

5. LILA (Lingkar Lengan Atas)

LILA merupakan indikator status gizi yang digunakan terutama untuk mendeteksi WUS dan ibu hamil dengan resiko melahirkan bayi dengan BBLR. LILA tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek. LILA digunakan karena pengukurannya sangat mudah. Ambang batas LILA yaitu 23,5 cm.

Tabel 5
 Distribusi Frekuensi Ukuran LILA Responden

Ukuran LILA	Frekuensi	Persentase
< 23,5 cm	4	4,30
> 23,5 cm	90	95,70
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki ukuran lila > 23,5 cm yaitu sebanyak 90 orang (95,7%).

6. Kadar Haemoglobin

Untuk menegakkan diagnosis anemia kehamilan dapat dilakukan dengan anamnesa. Pada anamnesa akan didapatkan keluhan cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang dan keluhan mual – muntah lebih hebat pada hamil muda. Pemeriksaan dan pengawasan Hb dengan sahli dapat digolongkan sebagai berikut :

Tabel 6
 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin (< 11 gr%) Responden

Kadar Hb < 11 gr%	Frekuensi	Persentase
Trimester I	2	2,13
Trimester II	9	9,57
Trimester III	11	11,70
Jumlah	22	23,40

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kadar Hb di bawah rata-rata kadar Hb ibu hamil adalah pada trimester III yaitu sebanyak 22 orang (23,4%).

7. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian asam folat

Asam folat merupakan salah satu dari kelompok vitamin B, merupakan zat yang larut dalam air dan cepat rusak bila terpapar panas. Minimal pemberian suplemen asam folat dimulai dari 2 bulan sebelum konsepsi dan berlanjut hingga 3 bulan pertama kehamilan.

Tabel 7

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Asam Folat

Pengertian	Frekuensi	Persentase
Baik	15	15,96
Cukup	36	38,30
Kurang	43	45,74
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang pengertian asam folat memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 43 orang (45,74%). Sebagian besar pengetahuan responden tentang pengertian asam folat memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 43 orang (45,74%) . Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Fitri Nurlilah (2010) yaitu pengetahuan tentang asam folat termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 31 orang dari 73 orang (42,26%).

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior) (Notoatmodjo, 2007).

Pengetahuan juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi meteri tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari (Notoatmodjo, 2003). Asam folat merupakan salah satu dari kelompok vitamin B, merupakan zat yang larut dalam air dan cepat rusak bila terpapar panas. Nama folat berasal dari bahasa latin *Folium* (artinya daun) yang umumnya mengandung banyak zat folat. Asam folat dapat ditemukan secara alami pada sayuran hijau seperti bayam, brokoli, asparagus. Kini asam folat dibuat secara sintesis sebagai suplemen atau ditambahkan sebagai fortifikasi makanan tambahan seperti sereal dan susu (BPOM RI, 2008).

Menurut peneliti, pengetahuan ibu tentang pengertian asam folat sangatlah penting karena dengan mengerti tentang definisi atau pengertian asam folat akan lebih memudahkan ibu dalam mengerti manfaat asam folat sehingga akan memberikan pemahaman yang jelas mengenai pentingnya mengkonsumsi asam folat selama masa kehamilan.

8. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat asam folat

Asam folium berfungsi sebagai zat bagi pertumbuhan sel darah merah, mencegah antipernisiosa, anemia yang akut. Asam folat juga berperan penting dalam membantu perkembangan sistem saraf dan mencegah terjadinya cacat bawaan pada janin.

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Manfaat Asam Folat

Manfaat	Frekuensi	Persentase
Baik	44	46,81
Cukup	37	39,36
Kurang	13	13,83
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang manfaat asam folat memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 44 orang (46,81%). Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Fitri Nurlilah (2010) yaitu pengetahuan tentang manfaat asam folat termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 25 orang dari 73 orang (34,24%).

Asam Folat berguna bagi tubuh untuk membentuk tinidin yang merupakan komponen DNA, untuk mencegah terjadinya pembelahan sel, yang mempengaruhi embrio pembentukan sel darah (Mandriwati, 2007). Asam folium berfungsi sebagai zat bagi pertumbuhan sel darah merah, mencegah antipernisiosa, anemia yang akut (Kartasapoetra, 2008). Vitamin larut air ini juga berfungsi sebagai antidepresi. Zat ini dapat meningkatkan gairah kejiwaan seseorang. Orang yang kekurangan asam folat cenderung depresi. Folat juga terbukti dapat menurunkan resiko kanker payudara pada wanita yang mengkonsumsi alkohol.

Sesuai pendapat Soumy Ana (2010), asam folat baik untuk antibodi, sel-sel darah merah dan perkembangan otak. Asam folat juga berperan penting dalam membantu perkembangan sistem saraf dan mencegah terjadinya cacat bawaan pada janin, seperti spina bifida (gangguan pada urat saraf tulang belakang yang dapat menyebabkan kelumpuhan kandung kemih yang tidak dapat berfungsi, pengontrol BAB), anensefalus dan juga cacat pada langit-langit mulut (Leutika, 2010).

Menurut peneliti, pentingnya mengetahui manfaat mengkonsumsi asam folat pada masa kehamilan sangat penting sehingga ibu hamil lebih memiliki kesadaran untuk mengkonsumsi asam folat, maka diharapkan asam folat yang rutin dikonsumsi ibu dapat membantu perkembangan otak janin.

9. Pengetahuan ibu hamil tentang dampak kekurangan dan kelebihan asam folat

Kekurangan asam folat dapat menyebabkan perkembangan sistem saraf utama terganggu pada janin. Sedangkan apabila mengkonsumsi asam folat secara berlebihan, maka tubuh akan membuangnya melalui sistem urin.

Tabel 9

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Dampak Kekurangan dan Kelebihan Asam Folat

Dampak	Frekuensi	Persentase
Baik	9	9,58
Cukup	51	54,26
Kurang	34	36,16
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang dampak kekurangan dan kelebihan asam folat memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 51 orang (54,26%).

Kekurangan asam folat dapat menyebabkan perkembangan sistem saraf utama terganggu pada janin sehingga dapat menyebabkan terganggunya pembentukan tulang-tulang kepala (anensefalus), hidrosefalus, ensefalitis, termasuk gangguan pada pembentukan tulang wajah yang menyebabkan bibir sumbing, berat bayi lahir rendah (BBLR) serta cacat tabung saraf (neural tube defect). Selain itu kekurangan asam folat juga berdampak pada ibu hamil yaitu dapat menyebabkan anemia defisiensi asam folat (anemia megaloblastik) dan keguguran (abortus spontan).

Menurut Almatsier (2010), di dalam tubuh, cadangan asam folat akan disimpan dalam hati. Bila kita mengkonsumsi asam folat secara berlebihan, maka tubuh akan membuangnya melalui sistem urin. Keracunan karena kelebihan jarang terjadi, dosis asam folat sebanyak 5-10 mg dianggap aman, dianjurkan untuk menghindari konsumsi melebihi 2¹/₂ kali AKG pada ibu hamil. Tetapi asam folat juga bisa menyebabkan keracunan pada keadaan tertentu. Pada dosis . 100 x dosis harian yang dianjurkan, dapat meningkatkan frekuensi kejang pada penderita epilepsi dan memperburuk kerusakan saraf pada orang-orang yang menderita kekurangan vit B12.

10. Pengetahuan ibu hamil tentang sumber makanan yang mengandung asam folat

Sumber asam folat banyak terdapat pada hewan dan tanaman, seperti hati, ginjal, ayam, ikan, sayuran berwarna hijau, asparagus, bit, brokoli, sereal. Folat terdapat pada buah-buahan (pisang, jeruk, alpukat), asparagus, bit merah, tempe, gandum, kedelai, jamur, ragi.

Tabel 10
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Sumber Makanan yang Mengandung Asam Folat

Sumber	Frekuensi	Persentase
Baik	14	13,83
Cukup	33	35,11
Kurang	48	51,06
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang sumber makanan yang mengandung asam folat memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 48 orang (51,06%).

Menurut Almatsier (2003), folat terdapat luas di dalam bahan makanan terutama dalam bentuk poliglutamat. Folat terutama terdapat di sereal utuh, biji – bijian, kacang – kacang dan jeruk. Sumber asam folat banyak terdapat pada hewan dan tanaman, seperti hati, ginjal, ayam, ikan, sayuran berwarna hijau, asparagus, bit, brokoli, sereal.

Berdasarkan penelitian lebih dari 50% responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang sumber makanan yang mengandung asam folat sehingga menurut peneliti sangatlah bermanfaat bagi ibu hamil mengetahui sumber bahan makanan yang mengandung asam folat agar ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan akan asam folat dengan mengkonsumsi bahan makanan tersebut.

11. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Konsumsi Asam Folat

Tabel 11
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Konsumsi Asam Folat

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	8	8,51
Cukup	37	39,36
Kurang	49	52,13
Jumlah	94	100

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan responden tentang konsumsi asam folat memiliki pengetahuan yang kurang yaitu sebanyak 49 orang (52,13%).

Asam folat merupakan salah satu dari kelompok vitamin B, merupakan zat yang larut dalam air dan cepat rusak bila terpapar panas. Nama folat berasal dari bahasa latin *Folium* (artinya daun) yang umumnya mengandung banyak zat folat. Asam folat dapat ditemukan secara alami pada sayuran hijau seperti bayam, brokoli, asparagus. Kini asam folat dibuat secara sintesis sebagai suplemen atau ditambahkan sebagai fortifikasi makanan tambahan seperti sereal dan susu (BPOM RI, 2008).

Sesuai pendapat Kusmiyati (2008), Minimal pemberian suplemen asam folat dimulai dari 2 bulan sebelum konsepsi dan berlanjut hingga 3 bulan pertama kehamilan. Dosis pemberian asam folat untuk preventif adalah 500 mikrogram atau 0,5-0,8 mg, sedangkan untuk kelompok dengan faktor resiko adalah 4 mg/ hari.

Menurut peneliti, pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi asam folat masih perlu ditingkatkan dan diharapkan setelah ibu mengetahui tentang pentingnya konsumsi asam folat ibu dapat mengkonsumsi secara rutin pada masa sebelum dan saat kehamilan.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan secara keseluruhan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi asam folat menunjukkan bahwa sebanyak 8 responden (8,51%) memiliki pengetahuan baik, 37 responden (39,36%) memiliki pengetahuan cukup, dan 49 responden (52,13%) memiliki pengetahuan kurang.

Adanya peran serta dari tenaga kesehatan pada setiap ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dapat diberikan penyuluhan tentang konsumsi asam folat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tersebut. Untuk peneliti berikutnya bisa dikaitkan lebih lanjut efektifitas pemberian asam folat berdasarkan usia kehamilan dan penggunaan tablet Fe dan asam folat secara bersamaan untuk mengatasi kondisi anemia pada ibu hamil.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ana, Soumy (2010). *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda (Fase –Fase Paling Mendebarkan)*. Jogjakarta; Buku Biru.

Andarwati, Rini. (2015). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Asam Folat dalam Kehamilan di RS Haji Medan*. Jurnal Ilmiah PANNMED Vol 10 No Periode Mei - Agustus Tahun 2015

Arisman (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta; EGC.

Aritonang, Evawany (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor; IPB Press.

Ariani, A. P. (2014). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: NuhaMedika

Eka Sari Sikumbang, N. (2016). GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PENTINGNYA ASAM FOLAT DALAM KEHAMILAN. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 2(1), 1-7.

Bobak, Irene M & Jensen, Margaret D (2000). *Perawatan Maternitas Dan Ginekologi*. Bandung; Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Pajajaran (YIA-PKP).

BPOM RI (2008). Asam Folat Bagi Tubuh. *Buletin Natura Kos ISSN 1907-6606*. Vol III/No.7.

Cunningham, F Gary, et al (2005). *Obstetri Williams*. (Edisi 21). Jakarta; EGC.

Devi, Nirmala. (2010). *Nutrition and Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: Kompas.

Dinkes provinsi Lampung (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019*. Bandar Lampung

Fletcher Gillian, et al (2009). *Myles Buku Ajar Bidan*. Edisi 14. Jakarta; EGC.

Hidayat, AAA (2007). *Metode Penelitian Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta; Salemba Medika.

Kartasapoetra & Marsetyo (2008). *Ilmu Gizi Korelasi gizi, Kesehatan, dan produktivitas kerja*. Jakarta; Rineka Cipta.

Kusmiyati, dkk (2009). *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta; Fitramaya.

Leutika (2010). *Tips Mempersiapkan dan Menjaga Kehamilan*. Yogyakarta; GenioFam.

Levine, S. Z., Kodesh, A., Viktorin, A., Smith, L., Uher, R., Reichenberg, A., & Sandin, S. (2018). Association of maternal use of folic acid and multivitamin supplements in the periods before and

during pregnancy with the risk of autism spectrum disorder in offspring. *JAMA Psychiatry*, 75(2), 176–184.

Mandriwati (2007). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta; EGC.

Masyhuri & Zainudin (2009). *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dan Aplikatif*. Bandung; Refika Aditama.

Mochtar, Rustam (2007). *Sinopsis Obstetri*. Jakarta; EGC

Notoatmodjo, Soekidjo (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta; Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta; Rineka Cipta.

Prawiroharjo, Sarwono (2006). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Prawiroharjo, Sarwono (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Ratna Sari, Nourma (2010). *Handbook Of Pregnant (Panduan Lengkap Ibu Hamil)*. Yogyakarta; Paska Media Yogyakarta.

Ronald (2011). *Pedoman dan Perawatan Kehamilan yang Sehat dan Menyehatkan*. Bandung; Nuansa Bening.

Nurlilah, Fitri (2009). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Selama Kehamilan Di BPS Hj. Isniwati Desa Waringinsari Timur Kecamatan Adiluwih Pringsewu Tahun 2009*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Depkes Tanjung Karang Prodi DIII Kebidanan.

Prasetyo, Widodo Adi (2010). *Gambaran Perilaku Ibu Hamil Terhadap Pentingnya Asupan Asam Folat Pada Masa Kehamilan Di RSUD Dr. Pringadi Medan Tahun 2010*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara.

Natalia, Shanty (2010). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Bidan Tentang Asam Folat Dengan Praktek Suplementasi Asam Folat Kepada Ibu Hamil*. Prodi DIV Kebidanan Universitas Sebelas Maret. Semarang.

T. M Hanafiah. Simposium; *Perawatan Antenatal Dan Peranan Asam Folat Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Hamil Dan Janin*. 29 April 2006. Sumatera Utara.