

PENGARUH PENYULUHAN NUTRISI PEMBERIAN ASAM FOLAT ALAMI TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

(The Effect of The Nutrition of Natural Folat Acid The Rising of Hemoglobin to Trimester I and II Pregnant Women)

Nofita Zuhrina, Laily Prima Monica
STIKes Patria Husada Blitar
e-mail: icca.monica89@gmail.com

Abstract: *Folat acid is needed in forming 1/3 corpuscle. It causes pregnant woman who suffers from lacking of folat acid commonly followed by anemia. Folat acid is a vitamine that more needed by pregnant woman. The purpose of this research is to find out if there is effect of natural folat acid counseling to the rising of hemoglobin in trimester I and II pregnant women. The research design of this study is pre-experimental that uses one shoot case approach. The population of this research are 20 responden of trimester I and II pregnant women in BPM Sumidjah of Slorok, using total sampling technique. The instrument of this research is SOP sheet, the observation sheet of the rising of hemoglobin after the counseling. After that, it is analyzed using wilcoxon. The result is served in a table from. The rising of hemoglobin is about 70% in which 25% of pregnant women medium anemia has 95% rising of with light category. There was a significant increase in hemoglobin levels in pregnant women. The effect of the nutrition of natural folat acid the rising of hemoglobin that can prevent the risk of maternal and fetal death due to anemia.*

Keywords: *pregnant women, hemoglobin, folat acid*

Abstrak: Asam folat berperan penting dalam pembentukan satu per tiga sel darah merah. Ibu hamil yang mengalami kekurangan asam folat dapat mengalami anemia (anemia defisiensi asam folat). Asam folat merupakan vitamin yang kebutuhannya berlipat dua selama kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adakah pengaruh penyuluhan asam folat alami terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan one-shoot case study. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil trimester I dan II yang ada di BPM Sumidjah Slorok sebanyak 20 responden dengan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah melalui lembar SOP, lembar observasi kenaikan kadar haemoglobin. Kemudian dianalisa dengan uji Wilcoxon. Hasil: Hasil dari peningkatan kadar hemoglobin sebesar 70% di mana sebanyak 25% ibu hamil dengan kategori anemia sedang mengalami peningkatan 95% menjadi kategori anemia ringan. Terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil. Adanya pengaruh penyuluhan manfaat asam folat alami terhadap peningkatan hemoglobin dapat mencegah resiko kematian ibu dan janin karena anemia.

Kata Kunci: ibu hamil, hemoglobin, asam folat

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Selama kehamilan kebutuhan gizi ibu meningkat karena terjadi peningkatan beberapa komponen dari jaringan ibu

seperti cadangan lemak, darah, dan kelenjar susu, serta komponen janin seperti janin, air ketuban dan plasenta. Kebutuhan gizi yang meningkat digunakan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan

janin bersama-sama dengan perubahan-perubahan yang berhubungan pada struktur dan metabolisme yang terjadi pada ibu. Malnutrisi tidak hanya melemahkan fisik dan membahayakan jiwa ibu, tetapi juga mengancam keselamatan janin (Wiknjastro, 2005).

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental orang tersebut. Terdapat kaitan yang sangat erat antara status gizi dengan konsumsi makanan. Tingkat status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil

Sekitar 24–60% wanita, baik di negara sedang berkembang maupun yang telah maju, mengalami kekurangan asam folat karena kandungan asam folat di dalam makanan mereka sehari-hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil (Arisman, 2010:17).

Asam folat berperan penting dalam pembentukan satu per tiga sel darah merah. Itu sebabnya ibu hamil yang mengalami kekurangan asam folat umumnya juga mengalami anemia (anemia defisiensi asam folat). Pada ibu yang mengalami anemia karena kurangnya asupan asam folat terlihat pucat dan mudah lelah, berdebar, takikardi, dan sesak nafas. Bahkan juga beresiko mengalami persalinan premature, solusio plasenta dan keguguran (Arisman, 2010:18).

Kebutuhan asam folat pada ibu hamil sebesar 600 ug per hari. Kebutuhan asam folat tidak hanya pada saat hamil tetapi juga sebelum hamil. Tiga bulan sebelum hamil sebaiknya wanita mengkonsumsi asam folat sebanyak 600 ug per hari. Cacat tabung saraf janin bisa terbentuk saat kehamilan berusia 2–4 minggu (Arisman, 2010:19).

Menurut WHO kejadian cacat bawaan fisik di Amerika Serikat 1,32 per 1000 kelahiran salah satunya kekurangan asam folat. Di tingkat nasional, prevalensi anemia masih cukup tinggi. Berdasarkan survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2005, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu

hamil 50,9%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10–14 tahun 57,1% dan pada wanita usia subur (WUS) usia 17–45 tahun sebesar 39,5%. Sedangkan di Jawa Timur berdasarkan kajian data anemia tahun 2002, ditemukan 16% wanita usia subur menderita anemia.

Di Blitar penyebab langsung kematian ibu 90% terjadi pada saat persalinan dan segera setelah persalinan (SKRT 2001), akibat perdarahan (28%), eklampsia (24%) dan infeksi (11%). Penyebab tidak langsung kematian Ibu antara lain Kurang Energi Kronis atau KEK pada kehamilan (37%) dan anemia pada kehamilan (40%). Sedangkan berdasarkan laporan rutin PWS tahun 2007, penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan (39%), eklampsia (20%), infeksi (7%) dan lain-lain (33%).

Hemoglobin merupakan zat warna yang terdapat dalam darah merah yang berguna untuk mengangkut oksigen dan CO₂ dalam tubuh. Hemoglobin adalah ikatan antara protein, garam besi, dan zat warna. Kadar Hb merupakan parameter yang paling mudah untuk menentukan status anemia. Sampel darah yang digunakan biasanya sampel darah tepi, seperti dari jari tangan dan untuk mendapat hasil yang lebih akurat dianjurkan menggunakan sampel darah vena.

Berdasarkan pengalaman penulis saat melakukan praktek lapangan pada bulan Desember 2013 ditemukan fakta bahwa terdapat ibu hamil Trimester I dan II yang mengalami kekurangan kadar hemoglobin sejumlah 3orang. Kurangnya kesadaran akan konsumsi tablet Fe serta kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap asam folat alami menjadi faktor utama dari penurunan hemoglobin saat hamil.

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka masalah yang di rumuskan Apakah ada Pengaruh Penyuluhan Nutrisi Asam Folat Alami terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester I dan II.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penyuluhan asam folat alami terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II. Sedangkan tujuan khususnya adalah (1) mengidentifikasi kadar hemoglobin sebelum dilakukan penyuluhan asam folat alami (2) Mengidentifikasi kadar hemoglobin sesudah penyuluhan nutrisi asam folat alami (3) Menganalisa pengaruh penyuluhan nutrisi pemberian asam folat alami terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II.

Manfaat penelitian secara teoritis hasil penelitian dapat memberikan informasi pada ibu hamil

trimester I dan II tentang asam folat alami untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil selama kehamilannya dan mengurangi resiko prematuritas, solusio placenta, dan cacat tabung syaraf janin. Manfaat penelitian secara praktis bagi responden penelitian ini dapat membantu responden memberikan informasi pada ibu hamil trimester I dan II tentang Asam Folat Alami agar terhindar dari resiko anemia yang dapat berdampak buruk pada janin dan ibu itu sendiri. Manfaat penelitian secara teoritis adalah dapat lebih memahami masalah yang berkaitan dengan pemberian penyuluhan nutrisi asam folat alami sehingga dapat mengurangi terjadinya resiko anemia pada ibu hamil trimester I dan II.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode rancangan pre-eksperimental. Dengan pendekatan *one-shoot case study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I dan II yang ada di BPM Sumidjah Slorok. Variabel independen yang digunakan adalah penyuluhan asam folat alami. Dan variabel dependen adalah peningkatan hemoglobin

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penyuluhan nutrisi Nutrisi Asam Folat Alami

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1.	Umur		
	21-24 tahun	7	35
	25-28 tahun	8	40
	29-32 tahun	2	10
	33-36 tahun	3	15
2.	Pendidikan		
	SD	2	10
	SMP	8	40
	SMA	10	50
3.	Gravida		
	Primi	45	45
	Multi	55	55
4.	Pekerjaan		
	IRT	13	65
	Wiraswasta	1	5
	Swasta	6	30

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa bahwa sebagian besar 65% responden memiliki kadar hemoglobin dalam kategori anemia ringan sebelum dilakukan penyuluhan nutrisi asam

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Sebelum Penyuluhan

Kategori Anemia	F	%
Normal	2	10%
Anemia Ringan	13	65%
Anemia Sedang	5	25%
Anemia Berat	-	-
Total	20	100%

Tabel 3. Kadar Hemoglobin Setelah Penyuluhan

Kategori Anemia	F	%
Normal	-	-
Anemia Ringan	19	95%
Anemia Sedang	1	5%
Anemia Berat	-	-
Total	20	100%

folat alami dan hampir seluruh 95% memiliki kadar hemoglobin dalam kategori anemia ringan setelah dilakukan penyuluhan nutrisi asam folat alami. Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* menggunakan *SPSS 17* menunjukkan nilai probabilitas $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan hemoglobin pada ibu hamil setelah pemberian penyuluhan nutrisi asam folat alami.

PEMBAHASAN

Kadar Hemoglobin Sebelum Penyuluhan

Berdasarkan hasil uji di atas didapatkan jumlah responden yang memiliki kadar Hemoglobin kategori normal 10%, Anemia Ringan 65%, Anemia Sedang 25%. Produksi hemoglobin yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: perdarahan, faktor ekonomi, gizi, kelainan darah, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengah responden berusia diantara 25–28 tahun (40%). Wanita hamil usia kurang dari usia produktif rentan mengalami komplikasi selama kehamilannya, seperti perdarahan, anemia, sampai abortus.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden sebanyak (55%) merupakan kehamilan anak ke dua. Hal ini sangat berpengaruh pada pengalaman ibu selama kehamilan. Di mana pada multi gravida dapat lebih mengatasi keluhan selama kehamilannya berbeda dengan ibu primi gravida yang belum mempunyai pengalaman tentang cara menangani komplikasi selama kehamilan yang meliputi *emesis gravidarum* dan *hyperemesis gravidarum*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan setengah dari responden berpendidikan Sekolah

Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak (50%). Hal ini berpengaruh pada sumber informasi yang telah didapat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, ibu akan semakin mencari informasi tentang kesehatan dirinya dan janin baik melalui media cetak ataupun media lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak (65%). Hal ini sangat memungkinkan asupan nutrisi sangat baik. Banyaknya kegiatan atau pekerjaan dapat menyebabkan asupan nutrisi yang dikonsumsi berkurang.

Hemoglobin adalah protein pembawa oksigen di dalam sel darah merah, yang memberi warna merah pada sel darah merah (Proverawati, 2011:7). Pemberian penyuluhan mengenai manfaat asam folat terhadap peningkatan haemoglobin bertujuan untuk menambah informasi ibu hamil terhadap besarnya manfaat asam folat selama kehamilan. Folat dalam makanan terdapat sebagai *poliglutamam* yang terlebih dahulu harus *dihidrolisis* atau dipecah menjadi bentuk *monoglutamam* di dalam mukosa usus halus. berfungsi dalam pembentukan DNA dan RNA. Di samping itu folat dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan sel darah putih dalam sumsum tulang. (Almatsir, 2009:210). Folat terdapat dalam bahan makanan terutama dalam sayuran bayam, daging tanpa lemak, biji-bijian, kacang-kacangan, dan jeruk. Vitamin C yang ada dalam jeruk menghambat kerusakan folat.

Peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu disebabkan karena pemberian penyuluhan Nutrisi Asam Folat Alami yang berfungsi meningkatkan kadar hemoglobin pada darah. Keadaan ibu dimana *Emesis* dan *Hyperemesis* yang dialami ibu dapat berpengaruh pada kadar hemoglobin karena kedua keadaan ini dapat mempengaruhi asupan nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu. Sehingga usaha pemberian penyuluhan ini tidak dapat dijadikan satu-satunya usaha untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Kadar Hemoglobin Setelah Penyuluhan

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar haemoglobin sebesar 70% di mana sebanyak 25% ibu hamil dengan kategori anemia sedang mengalami peningkatan 95% menjadi kategori anemia ringan.

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui

teknik praktek belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat.

Dengan adanya pengaruh yang didapat dari penyuluhan tentang manfaat pemberian asam folat terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II bisa mencegah resiko kematian pada ibu dan janin karena anemia. Keluarga dan peran serta suami diperlukan dalam pemenuhan nutrisi terutama pada ibu yang mengalami *emesis* atau *hyperemesis gravidarum* sehingga ibu akan diselimiuti perasaan dicintai dan diperhatikan. Keadaan tersebut membuat ibu senang, sehingga kemungkinan terjadi mual muntah berlebihan akan berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar 65% responden memiliki kadar hemoglobin dalam kategori anemia ringan sebelum dilakukan penyuluhan nutrisi asam folat alami dan hampir seluruh responden 95% memiliki kadar hemoglobin dalam kategori anemia ringan setelah dilakukan penyuluhan nutrisi asam folat alami. Ada pengaruh penyuluhan mengenai pemberian asam folat terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II yang ditandai dengan taraf signifikansi 0,040.

Saran

Bagi responden diharapkan pemberian penyuluhan ini bisa menambah pengetahuan tentang nutrisi yang mengandung banyak asam folat yang sangat baik dikonsumsi selama kehamilan terutama kehamilan trimester I dan II serta dapat mencegah cacat pada janin, anemia pada ibu dan perdarahan setelah persalinan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah informasi tentang sumber-sumber asam folat alami dan bisa dilakukan penelitian lebih lanjut misalnya Pengaruh asam folat terhadap sistem organ lain selain pada hati dalam proses pembentukan hemoglobin.

Bagi tempat penelitian diharapkan bagi ibu hamil, kader, dan calon pengantin wanita dapat menginformasikan tentang sumber asam folat alami dan manfaatnya untuk kehamilan pada sanak saudara, tetangga sehingga ibu hamil di wilayah slorok menjalani kehamilan dan persalinan yang sehat. Bagi

institusi pendidikan untuk institusi pendidikan terkait dapat memberikan ilmu baru tentang cara meningkatkan kadar haemoglobin dalam darah melalui penyuluhan nutrisi asam folat alami. Bagi tenaga kesehatan wilayah diharapkan kepada tenaga kesehatan wilayah seperti bidan bisa ikut berperan dalam memperkenalkan dengan cara sosialisasi mengenai sumber sumber nutrisi yang mengandung asam folat alami.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmadi, A. 2008. *Konseling Kesehatan Remaja: Kajian Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK MTs*. Yogyakarta: Lumbung Pustaka UNY.
- Budiono, I. 2011. Konsistensi Penggunaan Kondom oleh Wanita Pekerja Seks/Pelanggannya, *Jurnal Kesehatan Masyarakat/ KEMAS 7 (2)*:Hal. 89–94.
- Dandona, R., Dandona, L., dan Gutierrez, J.P. 2005. High Risk of HIV in Non-brothel Based Female Sex Workers in India. *BMC Public Health*. India, 5:87.
- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan RI 2013, Laporan Situasi Perkembangan HIV/AIDS di Indonesia Sampai dengan Maret 2013, Jakarta. [http://www.spiritia.or.id/Stats/StatCurr.php?lang=id & gg=1](http://www.spiritia.or.id/Stats/StatCurr.php?lang=id&gg=1). Mei 2013
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2003. Kesehatan Reproduksi. DEPKES RI, Jakarta.
- Dewi, S. 2008. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Pencegahan HIV/AIDS*. Media Ners Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Volume 2, Nomor 1, Mei 2008. Semarang.
- Evianty, R. 2008. *Pengaruh Faktor Predisposisi, Pendukung dan Penguat terhadap Tindakan PSK dalam Menggunakan Kondom untuk Pencegahan HIV/AIDS di Lokalisasi Teleju Kota Pekan Baru*. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Sumatra Utara. Medan.
- Hurlock, E. 2008. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- KPA Provinsi Bali, 2012. PSK di Bali Terinfeksi HIV/AIDS. <http://bola.okezone.com>. 15 februari 2013.
- Kring, dkk., 2007. *Abnormal Psychology*. Edisi 10. *John Wiley & Sons, Inc.* United State of Amerika.
- Kurniawan, R. 2011. Komunitas Peduli Penderita HIV/AIDS. Yayasan AIDS Indonesia. <http://www.cafeberita.com>. 15 Februari 2013.
- Mboi, N. 2013. Jumlah Remaja Paham HIV/AIDS Masih Minim. <http://www.Republika.co.id>. 1 Agustus 2013.
- Subadara, I.N. 2007. Bali Tourism Watch: Keberadaan Pekerja Seks Komersial Sebagai Dampak Negative Pariwisata di Bali. <http://www.subadara.wordpress.com>. 13 Februari 2013.
- Susilo, H. 2004. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Praktik Negoisasi Penggunaan Kondom untuk Mencegah IMS & HIV/AIDS Pada WPS di Resosialisasi Argorejo Kelurahan Kalibanteng kulon Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sundberg, Norman, D., dan Winerbager. 2007. *Psikologi Klinis Perkembangan Teori, Praktik dan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tjahayadi, D. 2009. *Efektivitas Penyuluhan terhadap Perilaku Mencegah Penularan HIV dan AIDS pada PSK*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. Lampung.
- Wirawan. 2012. Penderita HIV/AIDS di Bali Mayoritas PSK. Dinas kesehatan provinsi Bali. <http://www.waspada.co.id>. 18 Januari 2013.