



Edukasi Kebutuhan Asam Folat Melalui Konsumsi Telur Pada Wanita Dewasa Muda

(Education On Folic Acid Needs Through Egg Consumption in Young Adult Women)

Ery Nourika Alfiraza¹, Desi Sri Rejeki¹, Arifina Fahamsya¹, Novia Rokmah Dini¹

¹Universitas Bhamada

Info Artikel

Diterima 12 10 2024
Disetujui 30 12 2024
Diterbitkan 31 12 2024

Kata Kunci:

Asam Folat, Wanita,
Anemia

Keywords:

Folic Acid, Woman,
Anemia

✉ Coresponding author:

erynourika@gmail.com

ABSTRAK

Edukasi asam folat pada wanita usia subur berarti memberikan informasi mengenai pentingnya asam folat untuk kesehatan mereka, terutama dalam persiapan kehamilan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa mereka memahami peran asam folat dalam mencegah cacat tabung saraf (*neural tube defects*) pada janin, mendukung perkembangan janin yang sehat, dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan lainnya. Edukasi ini juga mencakup anjuran untuk mengonsumsi asam folat secara teratur baik melalui makanan maupun suplemen. Diskusi dilakukan antara tim pengabdian dan mitra, serta distribusi kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi kebutuhan asam folat melalui telur dilaksanakan di Universitas Bhamada Slawi. Kegiatan ini menyasar 21 responden wanita dewasa muda berusia 18-23 tahun. Evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa tujuan kegiatan tercapai dan program dapat berkelanjutan. Kegiatan ini berupa edukasi kepada wanita dewasa muda untuk menurunkan dan mencegah kejadian anemia serta menekankan pentingnya mengonsumsi asam folat. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden setelah dilaksanakan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan telah tercapai.

ABSTRACT

Educating women of childbearing age on the importance of folic acid is essential for promoting maternal health and preventing pregnancy complications, including neural tube defects in the fetus. This study aimed to enhance awareness of folic acid through targeted educational activities focusing on its benefits and consumption via diet and supplements. Conducted at Bhamada Slawi University, the program involved 21 young adult women aged 18–23 years. Activities included discussions, questionnaire distribution, and an evaluation to assess the program's effectiveness and sustainability. The initiative emphasized egg consumption as a source of folic acid and addressed anemia prevention. Post-education analysis of questionnaire responses revealed a significant increase in participants' knowledge, demonstrating the program's success in achieving its objectives.

PENDAHULUAN

Edukasi asam folat pada wanita subur berarti memberikan informasi dan pemahaman kepada wanita usia subur mengenai pentingnya asam folat untuk kesehatan mereka, terutama dalam persiapan kehamilan. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa mereka memahami peran asam folat dalam mencegah cacat tabung saraf (*neural tube defects*) pada janin, mendukung perkembangan janin yang sehat, dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan lainnya. Edukasi ini juga mencakup anjuran untuk mengonsumsi asam folat secara teratur baik melalui makanan maupun suplemen, bahkan sebelum mereka merencanakan kehamilan (Hasanah et al., 2023). Memberikan edukasi tentang manfaat asam folat bagi wanita usia subur dan ibu yang merencanakan kehamilan sangat penting untuk memastikan kehamilan berjalan dengan baik, serta agar ibu dan bayi lahir dalam kondisi sehat, yang pada akhirnya meningkatkan angka harapan hidup. Ketidapatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi nutrisi yang diberikan oleh bidan atau dokter sering-kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai manfaat suplemen dan nutrisi tersebut. Kekurangan nutrisi seperti asam folat dapat menyebabkan masalah selama kehamilan dan saat persalinan (Rakasiwi et al., 2022).

Remaja memiliki peran penting dalam pembangunan dan perkembangan suatu bangsa, karena remaja yang sehat merupakan investasi bagi masa depan. Salah satu masalah kesehatan yang menjadi beban bagi remaja, terutama remaja putri, adalah anemia. Anemia adalah kondisi di mana tubuh kekurangan sel darah merah, yang mengakibatkan rasa lelah, letih, lesu, dan menurunkan produktivitas penderita. Selain itu, remaja putri yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (*BBLR*) dan mengalami stunting (Purwanti, 2021). Remaja putri yang sudah mengalami menstruasi kehilangan darah setiap bulan, sehingga membutuhkan lebih banyak zat besi dan asam folat dibandingkan remaja putra. Banyak remaja putri yang melakukan diet yang tidak tepat untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan protein hewani, padahal protein hewani penting untuk pembentukan hemoglobin darah. Selain itu, beberapa remaja putri terkadang mengalami gangguan menstruasi dengan durasi yang lebih lama atau jumlah darah yang lebih banyak dari biasanya. Faktor-faktor ini meningkatkan risiko terjadinya anemia pada remaja putri, sehingga mereka menjadi kelompok utama dalam upaya memutus mata rantai anemia sejak masa remaja hingga dewasa dan menjelang kehamilan. Saat ini, satu dari tiga remaja di Indonesia menderita anemia. Prevalensi anemia meningkat dari 6,9% pada tahun 2007 menjadi 32% pada tahun 2018. Kondisi ini menjadi perhatian pemerintah dalam upaya mencegah stunting di masa depan dengan mencegah anemia sejak dini, khususnya anemia gizi besi, pada remaja (Sartika et al., 2021).

Asam folat memiliki peran penting dalam mencegah cacat bawaan. Asam folat juga berperan dalam fungsi neurokognitif, membantu mencegah cacat pada janin dan anemia. Pemberian asam folat selama kehamilan sangat bermanfaat untuk perkembangan otak sejak fase embrio, terutama selama pembentukan sistem saraf pusat (Ilham et al., 2019). Kekurangan asam folat dan zat besi (Fe) selama kehamilan dapat mengganggu pematangan inti eritrosit, yang menyebabkan terbentuknya sel darah merah abnormal yang disebut anemia megaloblastik. Gangguan metabolisme asam folat juga berdampak pada replikasi DNA dan pembelahan sel, yang dapat mempengaruhi fungsi semua sel tubuh, termasuk metabolisme zat besi. Pada banyak kasus defisiensi asam folat pada janin, sel-sel jaringan utama (*stem cells*) cenderung membelah lebih lambat dibandingkan janin dari ibu dengan asupan asam folat yang cukup. Asam folat sangat penting untuk mencegah anemia selama kehamilan, dan kadar asam folat serta hemoglobin ibu hamil secara bersama-sama memengaruhi pertumbuhan janin (Rahayu et al., 2019).

Asam folat berperan dalam proses metilasi yang penting untuk menjaga fungsi otak pada manusia, mulai dari dewasa hingga lanjut usia. Asam folat berfungsi sebagai substrat pendonor

gugus metil dalam metabolisme homosistein, yang dapat menurunkan kadar total homosistein sebesar 20-25%. Penurunan kadar homosistein sebesar 25% ini dikaitkan dengan penurunan risiko stroke sebesar 19%. Pemberian asam folat sebanyak 400 µg/hari selama 6 hingga 12 bulan dapat secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif pada pasien Alzheimer dengan gangguan kognitif ringan (MCI). Penelitian oleh Yukawa (2001) et al. melaporkan bahwa terapi asam folat dapat memperbaiki gejala neuropati dalam waktu 2 bulan penggunaan. Selain itu, studi meta-analisis menunjukkan bahwa penggunaan vitamin B (termasuk asam folat atau vitamin B9, vitamin B12, dan vitamin B6) pada pasien stroke dapat secara signifikan mengurangi risiko stroke berulang. Asam folat memainkan peran penting dalam metabolisme homosistein, di mana kadar asam folat yang tinggi berkorelasi negatif dengan kadar homosistein dalam tubuh. Penurunan kadar homosistein terkait dengan perbaikan fungsi neurologis. Oleh karena itu, terapi asam folat dianggap memiliki potensi yang baik dalam menurunkan kadar homosistein, yang dapat mencegah kerusakan neurologis lebih lanjut dan membantu memperbaiki hasil fungsional pada pasien stroke iskemik akut. Perbaikan hasil fungsional yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup pengurangan atau hilangnya keluhan neurologis, sehingga meningkatkan kemampuan pasien stroke untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Mundari, 2020). Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang asam folat bagi kesehatan reproduksi sertamengidentifikasi sumber-sumber alami asam folat.

METODE

Pengabdian pada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2024 yang diikuti oleh 21 orang peserta yang termasuk dalam kategori wanita dewasa muda. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode promotif, yakni melalui upaya komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) mengenai kebutuhan asam folat melalui konsumsi telur. Tim pengabdian masyarakat ini terdiri dari dosen dari program studi S1 Farmasi Universitas Bhamada Slawi dan didukung oleh mahasiswa tingkat IV.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan monitoring. Berikut adalah rincian dari setiap tahap yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan

Diskusi yang dilakukan antara dosen dan mahasiswa, serta pembuatan kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi kebutuhan asam folat melalui konsumsi telur pada wanita dewasa muda dengan edukasi sarasannya sebanyak 21 responden yang dilaksanakan di Universitas Bhamada Slawi.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Pengawasan dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana pengabdian masyarakat selama kegiatan berlangsung untuk memastikan bahwa pelaksanaannya berjalan sesuai dengan rencana. Evaluasi kegiatan dilakukan bersama antara tim pengabdian masyarakat dan mahasiswa untuk memastikan bahwa tujuan kegiatan tercapai dan program dapat berkelanjutan. Adapun tugas teknis tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut-:



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Pada Responden

Pelaksanaan edukasi dilaksanakan pada bulan Juli 2024 dengan responden berjumlah 21 orang, berusia 18-23 tahun, di Universitas Bhamada Slawi, dengan tema Edukasi Kebutuhan Asam Folat Melalui Konsumsi Telur Pada Wanita Dewasa Muda.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi kepada wanita dewasa muda untuk menurunkan dan mencegah kejadian anemia serta menekankan pentingnya mengonsumsi asam folat agar kebutuhan asam folat dalam tubuh terpenuhi. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, atau pemahaman responden sebelum dilakukan edukasi mengenai kebutuhan asam folat.

Tabel 1. Hasil Sebelum Pelaksanaan Edukasi

			Tinggi Pengetahuan	Total
Usia	18-20	Jumlah	12	12
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	57.1%	57.1%
	21-23	Jumlah	9	9
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	42.9%	42.9%
Total		Jumlah	21	21
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	100.0%	100.0%

Menurut hasil tersebut dimana Wanita dewasa muda dengan usia 18-20 tahun memiliki pemahaman sebesar 57,1%, sedangkan untuk Wanita dewasa muda pada usia 21-23 tahun memiliki pemahaman sebesar 42,9% sebelum dilakukan edukasi.

Hasil evaluasi menunjukkan banyak wanita belum memahami pentingnya asam folat bagi kesehatan, terutama dalam pembentukan sel darah merah dan perkembangan sistem saraf, terutama selama kehamilan. Hal tersebut sebagai dasar kami untuk memberikan edukasi pentingnya asam folat bagi wanita dewasa muda terlebih dalam persiapan kehamilan dan mengurangi risiko cacat tabung saraf pada janin.

Tabel 2. Hasil Setelah Pelaksanaan Edukasi

			Tinggi Pengetahuan	Total
Usia	18-20	Jumlah	13	13
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	59.1%	59.1%
	21-23	Jumlah	9	9
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	40.9%	40.9%
Total		Jumlah	21	21
		%Usia	100.0%	100.0%
		%Pengetahuan	100.0%	100.0%

Menurut hasil tersebut dimana Wanita dewasa muda dengan usia 18-20 tahun memiliki pemahaman sebesar 59,1%, sedangkan untuk Wanita dewasa muda pada usia 21-23 tahun memiliki pemahaman sebesar 40,9% setelah dilakukan edukasi.

Evaluasi pasca-edukasi menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman responden tentang pentingnya asam folat. Rata-rata skor kuesioner menunjukkan responden merasa lebih paham tentang manfaat dan fungsi asam folat. Program edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden, terutama bagi wanita subur dan hamil.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengisian kuisinoer yang telah diisi oleh para peserta Wanita dewasa muda pada saat sebelum dilaksanakan edukasi dengan peserta usia 18-23 tahun terdapat peningkatan pengetahuan. Hal ini menunjukkan hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan pada peserta wanita dewasa muda di Universitas Bhamada menunjukkan bahwa sasaran kegiatan telah memahami, dan para peserta Wanita dewasa muda memberikan dukungan yang baik. Para peserta telah memahami pentingnya asupan asam folat dalam membantu membuat sel-sel darah merah menjadi normal, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

Pada pelaksanaan diskusi disini yaitu dengan mengajukan pertanyaan sejumlah 10 pertanyaan pada peserta Wanita dewasa muda yang. Berikut adalah pertanyaan yang diajukan (Tabel 1).

Tabel 1. Isi Kuesioner

No.	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya mengetahui tentang asam folat				
2.	Asam folat merupakan bagian dari vitamin B kompleks				
3.	Tubuh memerlukan asam folat untuk membantu membuat sel-sel darah merah menjadi normal, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia				
4.	Asam folat tidak berfungsi untuk mencegah kecacatan otak dan kecacatan sum-sum tulang belakang				
5.	Asam folat dianjurkan bagi semua wanita, terutama yang sedang merencanakan kehamilan				
6.	Ibu hamil sangat disarankan untuk mengkonsumsi asam folat				
7.	Di dalam putih dan kuning telur ayam mengandung asam folat				
8.	Pada bagian putih dan kuning telur ayam, kandungan asam folat lebih banyak pada bagian kuning telurnya				
9.	Kebutuhan asam folat dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi 2 butir telur ayam setiap hari				
10.	Kandungan asam folat di telur ayam kampung lebih besar daripada kandungan asam folat di telur ayam ras dan telur ayam omega				

Kuisisioner tersebut dibagikan kepada 21 orang peserta Wanita dewasa muda, dengan indeks nilai ss (4), s (3), ts (2), sts (1). Pertama peserta Wanita dewasa mengisi sebelum dilakukan edukasi, jumlah nilai yang didapat yaitu 644 point. Setelah dilakukan edukasi peserta Wanita dewasa muda diminta mengisi kembali kuisisioner tersebut, jumlah nilai yang didapat setelah dilakukan edukasi yaitu 715 point. Untuk point pada tiap-tiap soal sebelum dilakukan

edukasi yaitu (p1 ; p2 ; p3 ; p4 ; p5 ; p6 ; p7 ; p8 ; p9 ; p10) sebesar (68 ; 69 ; 76 ; 49 ; 80 ; 79 ; 66 ; 64 ; 64 ; 61). Point yang didapat tiap-tiap soal setelah dilakukan edukasi yaitu (p1 ; p2 ; p3 ; p4 ; p5 ; p6 ; p7 ; p8 ; p9 ; p10) sebesar (81 ; 82 ; 82 ; 39 ; 80 ; 81 ; 78 ; 74 ; 80 ; 38).

Langkah-langkah yang dilakukan pada saat pelaksanaan edukasi ini yaitu dengan menyiapkan kuisinoer yang berisi 10 pertanyaan. Dilanjut dengan penentuan tempat dimana pelaksanaannya dilakukan di Universitas Bhamada Slawi pada bulan Juli 2024. Selanjutnya metode edukasi yang digunakan yaitu dengan penyampaian materi tentang konsumsi telur yang merupakan salah satu sumber asam folat yang sangat diperlukan oleh Wanita dewasa muda dengan cara presentasi dan dilanjut dengan sesi diskusi. Dilaksanakannya edukasi diharapkan para peserta Wanita dewasa muda dapat memahami pentingnya manfaat asam folat sebagai pencegah anemia, mencegah cacat tabung saraf serta cacat otak, membantu pembentukan sel darah merah, mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, meningkatkan kesehatan reproduksi dan mencegah keguguran. Sumber makanan asam folat melibatkan berbagai jenis makanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan harian vitamin B9, yang esensial bagi tubuh, terutama dalam proses pembentukan DNA, produksi sel darah merah, dan metabolisme asam amino. Beberapa makanan yang mengandung asam folat diantara lain yaitu bayam, brokoli, selada, kacang polong, buncis, jeruk, papaya, alpukat, hati sapi, hati ayam dan telur. Telur, terutama telur itik dan telur dari peternakan organik, juga mengandung asam folat meskipun dalam jumlah yang lebih rendah dibandingkan dengan sumber nabati. Setelah serangkaian acara telah dilaksanakan, dilanjut dengan pembuatan laporan berupa menghitung data yang diperoleh dari hasil pretest maupun hasil posttest. Perhitungan ini dilakukan dengan SPSS.

Bersadarkan hasil statistik setelah kegiatan dilakukan edukasi, terjadi peningkatan responden tentang asam folat yang diedukasi dengan pemberian materi. Harapan dari kegiatan ini dihasilkan bahwa informasi yang diberikan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah resiko kekurangan serta menjaga kesehatan yang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Para wanita dewasa perlu mengetahui tentang pencegahan anemia, pemenuhan gizi atau sumber makanan untuk memenuhi kebutuhan asam folat pada tubuh. Konsumsi telur direkomendasikan sebagai salah satu asupan sumber asam folat. Setelah dilakukan edukasi diharapkan kekurangan asam folat pada Wanita dewasa dapat dihindari. Edukasi tentang pentingnya asam folat dan cara mendapatkannya melalui diet seimbang perlu terus disosialisasikan agar masyarakat dapat mencegah risiko kekurangan dan menjaga kesehatan secara optimal.

Saran untuk Wanita dewasa muda mengenai kebutuhan asam folat meliputi pentingnya mengonsumsi makanan kaya asam folat, seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian, serta mempertimbangkan suplemen asam folat, terutama bagi wanita yang merencanakan kehamilan. Selain itu, disarankan untuk rutin memeriksakan kesehatan dan berkonsultasi dengan profesional medis untuk memastikan kebutuhan nutrisi terpenuhi secara optimal. Menjaga pola makan seimbang dan gaya hidup sehat juga sangat dianjurkan untuk mendukung kesehatan reproduksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, yang sudah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Hasanah, U., Bustamam, N., Widyawardani, N., & Faranita, T. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Perilaku Melalui Edukasi Manfaat Asam Folat Pada Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil Di Desa Rajaiyang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 376–385. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.4102>
- Ilham, M., Akbar, A., Febryanna, C., & Sulistyono, A. (2019). *Peran Asam Folat Dalam Kehamilan Oleh : Margaretha Claudhya Febryanna , dr . M . Ilham Aldika Akbar , dr ., SpOG (K) RSUD DR . SUTOMO SURABAYA. August.*
- Mundari, R. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Asam Folat Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(2), 23–31. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i2.815>.
- Purwanti, Y. (2021). *Modul Praktikum Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi (Issue 4).*
- Rahayu, S., Gumilang, L., Astuti, S., Nirmala, S. A., & Judistiani, R. T. D. (2019). Survei Asupan Asam Folat dan Seng pada Ibu Hamil di Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(3), 161. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.45557>.
- Rakasiwi, R., Ikawati, Z., & Setyopranoto, I. (2022). Efektivitas Penggunaan Asam Folat Dalam Memperbaiki Luaran Fungsional Pasien Stroke Iskemik Akut. *Majalah Farmaseutik*, 18(3), 280. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i3.66230/>
- Sartika, A. N., Khoirunnisa, M., Meiyetriani, E., Ermayani, E., Pramesthi, I. L., & Nur Ananda, A. J. (2021). Prenatal and postnatal determinants of stunting at age 0–11 months: A cross-sectional study in Indonesia. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254662>.