Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta



Booklet

IBU SEHAT, BAYI KUAT

"Pentingnya Konsumsi Tablet fe dan Asam Folat sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil."













Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Disusun oleh
Siti Nurrohmah (202522008)
S1 Kebidanan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Pembimbing :
Dr. Bdn. Sri Handayani, S.Si.T., M. Keb

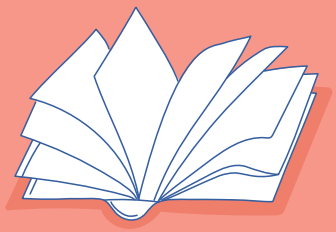
SURAKARTA
2026



KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena booklet ini dapat disusun sebagai media edukasi kesehatan bagi ibu hamil. Booklet ini berisi informasi mengenai pentingnya asam folat selama kehamilan, manfaatnya bagi kesehatan ibu dan janin, serta cara memenuhi kebutuhan asam folat melalui makanan dan suplemen.

Diharapkan booklet ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asam folat sebagai upaya pencegahan anemia selama masa kehamilan.



Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

DAFTAR ISI

- SAMPUL LUAR
- SAMPUL DALAM
- KATA PENGANTAR
- DEFINISI KEHAMILAN
- DEFINISI ASAM FOLAT
- DEFINISI TABLET TAMBAH DARAH
- PERAN ASFOL DAN FE
- PENTING NYA ASAM FOLAT & TTD
- MANFAAT ASAM FOLAT
- DAMPAK KEKURANGAN ASAM FOLAT
- SUMBER MAKANAN
- MANFAAT ASFOL & TTD
- BAHAYA KEKURANGAN ASFOL &TTD
- SUMBER MAKANAN
- KEBUTUHAN YANG DIPENUHI
- TIPS MEMENUHI
- PESAN
- PENUTUP



APA ITU KEHAMILAN ?



Kehamilan adalah proses alami yang terjadi ketika sel telur dibuahi oleh sel sperma dan berkembang menjadi janin di dalam rahim ibu selama kurang lebih 9 bulan.

Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.

APA ITU ASAM FOLAT ?

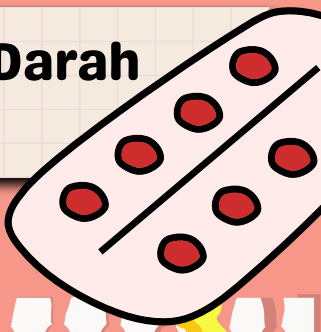




Asam folat adalah salah satu jenis vitamin B (vitamin B9) yang sangat penting bagi tubuh, terutama bagi ibu hamil. Asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah, membantu pertumbuhan sel tubuh, serta mendukung perkembangan otak dan sistem saraf janin selama masa kehamilan.



Apa itu Tablet Tambah Darah (TTD)?



Tablet Tambah Darah (TTD) adalah suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat untuk membantu pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi TTD secara rutin karena kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan. Konsumsi TTD membantu menjaga kesehatan ibu, mencegah anemia, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin.

Ingat! Minumlah 1 tablet setiap hari sesuai anjuran tenaga kesehatan. 💊🤰

Mengapa Ibu Hamil Perlu Asam Folat dan Tablet Tambah Darah?

Nutrisi	Manfaat bagi Ibu Hamil dan janin	Dampak Jika Kurang
Asam Folat	Membantu pembentukan sel darah merah, mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta mencegah cacat tabung saraf pada bayi.	Meningkatkan risiko anemia megaloblastik, kelelahan, kelahiran prematur, dan gangguan perkembangan janin.
Tablet Tambah Darah (Zat Besi + Asam Folat)	Membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb), mencegah dan mengatasi anemia, menjaga stamina ibu, serta mendukung pertumbuhan janin yang optimal.	Menyebabkan anemia, mudah lelah, pusing, meningkatkan risiko perdarahan saat persalinan, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), dan kelahiran prematur.

Mengapa Asam Folat & TTD Penting

Asam folat & TTD sangat penting bagi ibu hamil karena memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan ibu dan janin.

- **Membantu pembentukan sel darah merah**
- **Membantu pembentukan sel darah merah**
- **Mengurangi risiko kelainan pada bayi**
- **Mencegah anemia**



APA SIH MANFAAT ASAM FOLAT & TTD ???



Mencegah anemia

Membantu perKembangan otaK janin

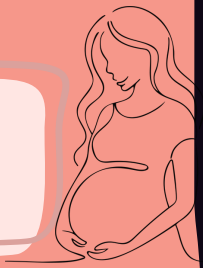




MenduKung pertumbuhan janin



Menjaga Kesehatan ibu



BAHAYA KEKURANGAN ASAM FOLAT & TTD

- Ibu mudah lelah dan lemas
- Anemia pada ibu hamil



- Risiko gangguan perkembangan janin
- Risiko kelahiran prematur







Sumber Makanan yang Mengandung Asam Folat





Bayam

Brokoli



Jeruk

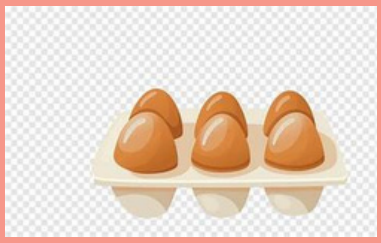




Alpukat



Kacang-kacangan



Telur



DAGING



BERAPA KEBUTUHAN ASAM FOLAT DAN TTD PADA IBU HAMIL??

Kebutuhan asam folat dan zat besi meningkat selama kehamilan. Ibu hamil membutuhkan sekitar 600 mcg asam folat dan 27 mg zat besi setiap hari untuk membantu pembentukan darah, mencegah anemia, dan mendukung pertumbuhan janin. Kebutuhan ini dapat dipenuhi dari makanan bergizi dan Tablet Tambah Darah (TTD).



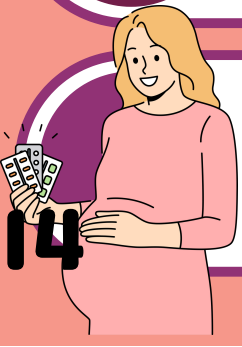
Kebutuhan ini dapat diperoleh dari makanan sehari-hari maupun dari suplemen yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Selalu konsultasikan dengan bidan atau tenaga kesehatan untuk memastikan kebutuhan nutrisi selama kehamilan terpenuhi.



Tips Memenuhi Asam Folat & TTD

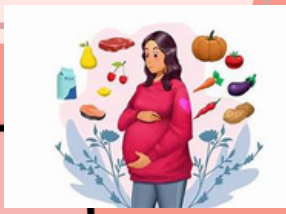


- Minum suplemen sesuai anjuran tenaga kesehatan
- Rutin melakukan pemeriksaan kehamilan
- Mengonsumsi makanan bergizi seimbang
- Konsumsi buah dan sayuran hijau setiap hari
- Konsumsi hati dan daging merah





Pesan untuk Ibu Hamil



Minum asam folat dan tablet tambah darah setiap hari sesuai anjuran tenaga kesehatan. Asam folat membantu pembentukan otak dan saraf janin, sedangkan tablet tambah darah mencegah anemia pada ibu hamil. Ibu sehat, janin tumbuh kuat dan optimal.

Ibu sehat, bayi kuat, dan kehamilan pun menjadi lebih aman.

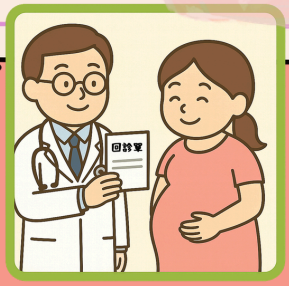






PENUTUP

Booklet ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu hamil mengenai pentingnya asam folat untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.





DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. 2022. Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil.

WHO. 2021. Antenatal Care Recommendations for a Positive Pregnancy Experience.

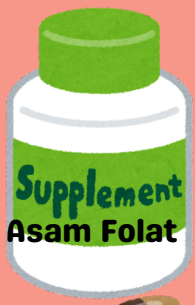
WHO. 2023. Guideline on Maternal Nutrition and Folic Acid Supplementation.

Kementerian Kesehatan RI (2023): World Health Organization (2024).



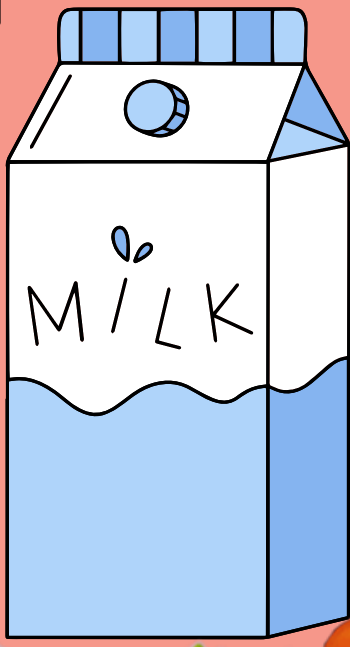
CATATAN





YUUKK !!!

KONSUMSI
ASAM FOLAT & TABLET
TAMBAH DARAH



“Cegah anemia sejak dini dengan asam folat dan tablet tambah darah”.

