Mams (Kehamilan)
Artikel

Berapa Kebutuhan Asam Folat untuk Ibu Hamil? Ini Penjelasannya!

JUL 1, 2025

Asam folat adalah salah satu nutrisi utama yang tidak boleh dilewatkan oleh Mam selama masa kehamilan. Nutrisi ini memiliki peran besar dalam mendukung perkembangan Si Kecil di dalam kandungan.

Artikel ini akan membahas kebutuhan asam folat ibu hamil secara menyeluruh, mulai dari pengertian, manfaat asam folat dalam kehamilan, sumber makanannya, hingga dampak kekurangannya. Simak informasi berikut untuk memastikan Mam mendapatkan kadar asam folat yang mencukupi.

Asam Folat dan Fungsinya dalam Kehamilan

Asam folat, yang merupakan bentuk sintetis dari folat, adalah vitamin B9 yang berperan penting dalam kehamilan. Vitamin ini membantu pembentukan DNA dan RNA, serta mendukung pertumbuhan sel tubuh.

Asam folat menjadi salah satu komponen utama dalam pembentukan sistem saraf dan otak Si Kecil selama di dalam kandungan, terutama pada trimester pertama.

Oleh karena itu, kebutuhan asam folat ibu hamil harus diperhatikan agar terhindar dari risiko gangguan perkembangan[1].

Selain itu, asam folat membantu mencegah cacat tabung saraf (neural tube defects), seperti spina bifida dan anensefali pada Si Kecil. Fungsi asam folat juga meliputi mendukung produksi sel darah merah yang sehat pada tubuh Mam sehingga dapat mencegah anemia selama kehamilan.

Kebutuhan Asam Folat Per Trimester Kehamilan

Kebutuhan asam folat ibu hamil berbeda-beda tergantung periode kehamilan. Berikut adalah kebutuhan asam folat per trimester[2]:

- **Trimester Pertama:** Pada 12 minggu pertama kehamilan, kebutuhan asam folat ibu hamil 400–600 mikrogram (mcg) asam folat per hari untuk mendukung pembentukan sistem saraf dan organ vital Si Kecil. Konsumsi asam folat yang memadai pada fase ini sangat membantu mencegah cacat tabung saraf.
- **Trimester Kedua:** Masa ini adalah fase perkembangan organ tubuh dan jaringan. Mam membutuhkan sekitar 600 mcg per hari untuk menjaga proses pembentukan jaringan tubuh Si Kecil berjalan optimal.
- **Trimester Ketiga:** Periode ini melibatkan pertumbuhan maksimal Si Kecil. Kebutuhannya tetap berjumlah sekitar 600 mcg, tetapi Mam juga disarankan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang sebagai pelengkap.

Sumber Makanan Kaya Asam Folat

Mam bisa mendapatkan manfaat asam folat tidak hanya dari suplemen, tetapi juga dari makanan alami. Berikut adalah beberapa makanan yang mengandung asam folat yang dapat Mam masukkan ke dalam menu harian:

- Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, selada, dan asparagus kaya akan asam folat. Cobalah untuk mengonsumsi sayuran ini secara rutin.
- Buah-buahan: Jeruk, pisang, pepaya, alpukat, dan melon adalah beberapa buah yang mengandung kadar asam folat tinggi.
- Kacang-kacangan dan Biji-bijian: Kacang merah, kacang hijau, lentil, dan biji bunga matahari adalah pilihan yang baik untuk memenuhi kebutuhan asam folat.

Mam dapat mengombinasikan sumber makanan ini dengan menu harian untuk mendukung asupan yang seimbang.

Baca Juga : Suplemen untuk Ibu Hamil yang Penting Dikonsumsi

Dampak Kekurangan Asam Folat pada Janin

Kekurangan asam folat dapat berakibat serius bagi perkembangan Si Kecil. Kekurangan asam folat dikaitkan dengan risiko cacat tabung saraf, seperti spina bifida.

Selain itu, defisiensi asam folat juga dapat menyebabkan anemia pada Mam, yang dapat berdampak pada kesehatan serta pertumbuhan tubuh Si Kecil.

Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kekurangan asam folat dapat

dikaitkan dengan berat lahir rendah dan kelahiran prematur.

Oleh karena itu, memastikan kebutuhan asam folat terpenuhi sangat penting untuk mendukung perkembangan janin dengan baik[3].

Tips Mengonsumsi Suplemen Asam Folat

Jika Mam merasa sulit memenuhi kebutuhan asam folat ibu hamil dari makanan sehari-hari, suplemen asam folat bisa menjadi solusi. Berikut beberapa tips untuk mengonsumsi suplemen asam folat yang tepat:

- Konsultasi dengan Dokter: Sebelum mengonsumsi suplemen, pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter kandungan dan mematuhi dosis yang dianjurkan.
- Perhatikan Kandungan Suplemen: Pilih suplemen dengan kandungan asam folat yang sesuai dengan kebutuhan harian Mam.
- Konsumsi dengan Makanan: Mengonsumsi suplemen selama makan dapat membantu penyerapan lebih baik.
- Jangan Berlebihan: Asupan asam folat yang berlebihan juga dapat menyebabkan efek samping negatif. Oleh karena itu, selalu perhatikan dosis yang dianjurkan.

Asam folat adalah nutrisi penting yang mendukung kehamilan sehat. Dengan memahami kebutuhan asam folat ibu hamil per trimester, memilih makanan mengandung asam folat yang tepat, dan mengonsumsi suplemen secara bijak, Mam dapat mendukung proses tumbuh kembang Si Kecil di dalam kandungan.

Jangan lupa untuk rutin berkonsultasi dengan dokter kandungan mengenai kebutuhan nutrisi untuk memastikan kondisi kehamilan tetap optimal.

Source

Taylor, A., & Oman, L. (2022). Impact of Folate on Fetal Development. International Journal of Obstetrics and Gynecology, 34(7), 112–119.

Johnson, E., & Smith, T. (2019). Folate Supplementation During Pregnancy: Recommended Practices. Journal of Maternal and Fetal Health, 12(3), 56–68.

Lichtenstein, C., Hall, P., & Wong, R. (2021). Neural Tube Defects and Folate Deficiency: A Global Perspective. Journal of Clinical Nutrition, 22(5), 87–93.

Bagikan sekarang


Dapatkan Informasi Tepat, Dukung
Tiap Langkah Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >