

Penelitian

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PENTINGNYA ASAM FOLAT DALAM KEHAMILAN

Nora Eka Sari Sikumbang

Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: norasikumbang123@gmail.com

ABSTRAK

Asam folat memiliki peranan penting yaitu dalam hal pencegahan terjadinya defek tube neural seperti spina bifida dan anensefali yang sangat berbahaya bagi perkembangan selanjutnya. Dari hasil survey mengatakan bahwa kebanyakan wanita mengkonsumsi folat lebih sedikit dari kebutuhan yaitu 0,2 mg perhari dengan peningkatan 33% RDA folat untuk wanita hamil yaitu 400 mg/hari yaitu dimana terjadi peningkatan sebanyak 10% dari sebelumnya. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2010 menunjukkan bahwa sekitar 56% dari seluruh jenis anemia diperkirakan akibat dari defisiensi zat besi. Selain itu, 36% karena defisiensi mikronutrient (vitamin A, B6, B12, riboflavin, dan asam folat) dan sisanya 8% karena faktor kelainan keturunan seperti thalasemia dan sickle sel disease juga telah diketahui menjadi penyebab anemia (Fatimah, 2011). Anemia dapat menyebabkan perdarahan pada ibu hamil dan bersalin sehingga angka kematian ibu meningkat. Berdasarkan data SDKI (2012), AKI di Indonesia meningkat menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007. Bukti 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). Disarankan kepada Ibu Hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya asam folat dalam kehamilan. Diharapkan kepada Tenaga Kesehatan untuk memberikan informasi tentang pentingnya asam folat dalam kehamilan dengan cara memberikan penyuluhan dan konseling.

Kata kunci: *Pengetahuan, Ibu Hamil, Asam Folat, Kehamilan.*

PENDAHULUAN

Asam folat memiliki peranan penting yaitu dalam hal pencegahan terjadinya defek tube neural seperti spina bifida dan anensefali yang sangat berbahaya bagi perkembangan selanjutnya. Dari hasil survey mengatakan bahwa kebanyakan wanita mengkonsumsi folat lebih sedikit dari kebutuhan yaitu 0,2 mg perhari dengan peningkatan 33% RDA folat untuk wanita hamil yaitu 400 mg/hari yaitu dimana terjadi peningkatan sebanyak 10% dari sebelumnya. Asam folat merupakan kelompok vitamin B paling utama selama masa kehamilan karena dapat mencegah cacat tabung syaraf (neural tube defects) seperti spina bifida (Weni K, 2010).

Pada ibu hamil kekurangan asam folat menyebabkan anemia sehingga ibu mudah lelah, letih, lesu dan pucat. Sumber makanan yang mengandung asam folat adalah hati sapi (liver), brokoli, jeruk, bayam, dan sebagainya. Roti dan susu juga mengandung asam folat yang tinggi, sebab kini susu dan tepung terigu telah di fortifikasi mengandung asam folat, jelas Dr. tem Green PhD dari Departemen of Human Nutrition University of Otago New Zealand. Kebutuhan asam folat untuk ibu hamil dan usia subur sebanyak 400 mikrogram/ hari atau sama dengan dua gelas susu. Mengkonsumsi folat tidak hanya ketika hamil, tetapi sebelum hamil sangat di anjurkan. Banyak Negara yang telah melakukan kebijakan dalam pengurangan NTD dengan mewajibkan ibu mengkonsumsi

asam folat (dr. Noroyono Wibowo SpOG, 2009).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 menunjukkan bahwa sekitar 56% dari seluruh jenis anemia diperkirakan akibat dari defisiensi zat besi. Selain itu, 36% karena defisiensi mikronutrient (vitamin A, B6, B12, riboflavin, dan asam folat) dan sisanya 8% karena faktor kelainan keturunan seperti thalasemia dan sickle cell disease juga telah diketahui menjadi penyebab anemia (Fatimah, 2011). Anemia dapat menyebabkan perdarahan pada ibu hamil dan bersalin sehingga angka kematian ibu meningkat. Berdasarkan data SDKI (2012), AKI di Indonesia meningkat menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 (Kemenkes RI, 2012).

Menurut WHO tahun 2010, sebanyak 563.000 perempuan meninggal akibat persalinan. Sebanyak 99 % kematian ibu akibat persalinan atau kelahiran terjadi di Negara-negara berkembang. Rasio kematian ibu di Negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian per 100.000 kelahiran bayi hidup jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di 9 negara maju dan 51 negara persemakmuran.

Di Indonesia sendiri menurut Bowo (2009), belum ada data-data pasti berupa prevalensi adanya penyakit kelainan sumsum tulang belakang. Jumlah angka kematian bayi masih relatif tinggi. Kematian bayi masih belum diidentifikasi penyebabnya karena belum adanya data. Salah satu penyebabnya adalah kekurangan asam folat.

Neural Tube Defects atau NTD disebabkan karena gagalnya tabung syaraf tulang belakang untuk tertutup sebagaimana mestinya pada hari ke-28 pasca konsepsi. Resiko NTD dapat dikurangi hingga 80% dengan mengkonsumsi folat sebelum dan setelah kelahiran, terutama pada trimester pertama. Resiko NTD dapat terjadi apabila selama mengandung sang ibu tidak mendapat cukup asam folat (Siti M, 2010).

United States Centers for Disease Control & Prevention (CDC) melaporkan bahwa makanan kaya asam folat terbukti dapat mencegah terjadinya NTD hingga

70%. Resiko NTD ini dapat dihindari bila ibu hamil cukup mengkonsumsi asam folat. Wanita yang mengkonsumsi tambahan asam folat 2-3 bulan sebelum hamil dan di awal kehamilan dapat mengurangi resiko kelahiran bayi dengan cacat pada otak. Di Amerika, setiap tahunnya sekitar 4.000 kehamilan mengalami NTD. Dari jumlah tersebut, sekitar 2.500 bayi lahir dengan menderita NTD. Untuk itu dianjurkan agar para wanita mengkonsumsi 400 mikrogram perhari asam folat guna mencegah 50-70 % resiko NTD. Sedangkan ibu hamil yang sudah mengalami NTD, dianjurkan untuk mengkonsumsi asam folat 4 mg per hari 3-4 bulan sebelum hamil kembali.

Bukti 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). 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.

Peneliti juga melakukan survey awal pada ibu hamil di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan, dimana peneliti melakukan wawancara terhadap 7 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan bahwa 7 orang ibu hamil yang ditanya 4 orang kurang mengetahui tentang asam folat. Salah satu contoh pertanyaan yang ditanyakan adalah tentang manfaat asam folat dan sumber asam folat.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan yaitu untuk mengetahui "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan Di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan Tahun 2016".

METODE

Penelitian ini bersifat Deskriptif dengan menggunakan data primer. Lokasi Penelitian dilakukan di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Pasar IV Medan Marelan. Waktu yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini dimulai dari bulan maret - april Tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Hamil yang ada di Klinik Siti Kholijah Hasibuan Pasar IV Medan Marelan tahun 2016 dengan jumlah 30 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling yaitu semua populasi dijadikan sampel sebanyak 30 responden.

Pengolahan Data

Menurut Sulistyaningsih (2011), data yang terkumpul diolah secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. *Editing*
Yaitu kegiatan memeriksa data, kelengkapan, kebenaran pengisian data, keseragaman ukuran, keterbacaan tulisan dan konsistensi data berdasarkan tujuan penelitian.
- b. *Koding*
Yaitu pemberian kode pada data yang berskala nominal dan ordinal.
- c. *Entry*
Yaitu memasukkan data yang telah dikoding ke dalam program komputer.
- d. *Cleaning*

Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah uraian tentang variabel yang dimaksud, ataupun yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan.

No	Variabel Penelitian	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala
1	Defenisi Asam Folat	Kemampuan Ibu Hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan untuk menjawab pertanyaan tentang Defenisi Asam Folat	Kuisisioner soal nomor 1-6	Pengisian kuisisioner oleh responden dengan cara menyilangi jawaban yang dianggap benar	Ordinal
2	Fungsi Asam Folat	Kemampuan Ibu Hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan untuk menjawab pertanyaan tentang Fungsi Asam Folat dalam kehamilan	Kuisisioner soal nomor 7-9	Pengisian kuisisioner oleh responden dengan cara menyilangi jawaban yang dianggap benar	Ordinal
3	Manfaat Asam Folat	Kemampuan Ibu Hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan untuk menjawab pertanyaan tentang Manfaat Asam Folat dalam kehamilan	Kuisisioner soal nomor 10-13	Pengisian kuisisioner oleh responden dengan cara menyilangi jawaban yang dianggap benar	Ordinal
4	Sumber Asam Folat	Kemampuan Ibu Hamil di Klinik Siti Kholijah Hasibuan untuk menjawab pertanyaan tentang Sumber Makanan yang mengandung Asam Folat	Kuisisioner soal nomor 14-16	Pengisian kuisisioner oleh responden dengan cara menyilangi jawaban yang dianggap benar	Ordinal
5	Defisiensi Asam Folat	Kemampuan Ibu Hamil di Klinik Siti	Kuisisioner soal nomor 17-20	Pengisian kuisisioner oleh	Ordinal

Kholijah Hasibuan
 untuk menjawab
 pertanyaan tentang
 Dampak Kekurangan
 Asam Folat

responden
 dengan cara
 menyalangi
 jawaban yang
 dianggap benar

Aspek Pengukuran Data

Menurut Arikunto (2005), aspek pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Bila responden menjawab dengan benar diberi skor 1.

Bila responden menjawab salah maka diberi skor 0.

Kategori penelitian adalah :

- a. Baik : 76-100 %, jika jawaban yang benar sebanyak 16-20
- b. Cukup : 55-75 %, jika jawaban yang benar sebanyak 11-15
- c. Kurang : < 54 %, jika jawaban yang benar < 10.

$$S = \frac{K}{R} \times 100$$

Keterangan:

S = Skor

K = Jumlah Jawaban yang benar

R = Jumlah Soal

HASIL

Penelitian ini berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan”. Data diperoleh dari 30 responden dan hasilnya disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan

No	Berdasarkan Umur	F	%
1	< 20 tahun	1	3,3
2	20-24 tahun	13	43,3
3	25-29 tahun	10	33,3
4	30-34 tahun	6	20
Jumlah		30	100
No	Berdasarkan Pendidikan	F	%
1	SD	9	30
2	SMP	12	40
3	SMA	9	30
Jumlah		30	100
No	Berdasarkan Sumber Informasi	F	%
1	Tenaga Kesehatan	21	70

2	Media Massa	8	26,6
3	Keluarga	1	3,3
Jumlah		30	100

Dari data tabel 1 Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-24 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), dan minoritas responden berumur < 20 tahun sebanyak 1 responden (3,3%).

Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMP sebanyak 14 responden (40%), dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 9 responden (30%) dan SMA sebanyak 9 responden (30%).

Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan Sumber Informasi mayoritas responden mendapatkan informasi dari Tenaga Kesehatan sebanyak 21 responden (70%), dan minoritas mendapatkan informasi dari keluarga sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 2. Distribusi Tentang Pentingnya Asam Folat Berdasarkan Defenisi Asam Folat

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	0	0
2	Cukup	2	6,6
3	Kurang	28	93,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 28 responden (93,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 3. Distribusi Pentingnya Asam Folat Berdasarkan Fungsi Asam Folat

No	Pengetahuan	F	%
1	Baik	5	16,6
2	Cukup	14	46,6
3	Kurang	11	36,6
Total		30	100

Berdasarkan tabel 3 bahwa responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (46,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 5 responden (16,6%).

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Manfaat Asam Folat

No	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	0	0
2.	Cukup	1	3,3
3.	Kurang	29	96,6
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 29 responden (96,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 5. Distribusi Pentingnya Asam Folat Berdasarkan Sumber Asam Folat

No	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	3	10
2.	Cukup	11	36,6
3.	Kurang	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 5 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (53,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 3 responden (10%).

Tabel 6. Distribusi Pentingnya Asam Folat Berdasarkan Defisiensi Asam Folat

No	Pengetahuan	F	%
1.	Baik	11	36,6
2.	Cukup	11	36,6
3.	Kurang	8	26,6
Total		30	100

Berdasarkan tabel 6 bahwa responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 11 responden (36,6%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,6%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 8 responden (26,6%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Sumber Informasi

Dari data tabel 1 Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan

berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-24 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), dan minoritas responden berumur < 20 tahun sebanyak 1 responden (3,3%).

Menurut Notoatmodjo (2010) umur adalah variabel yang selalu diperhatikan di dalam penyelidikan epidemiologi. Angka-angka kematian dan kesakitan hamper semua keadaan menunjukkan adanya hubungan dengan umur. Menurut KBBI (2005) umur adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau ada).

Menurut asumsi peneliti, semakin tua umur seseorang maka pola pikirnya akan lebih baik dan lebih matang dibandingkan seseorang yang berusia lebih muda.

Dari data tabel 1 Distribusi Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMP sebanyak 14 responden (40%), dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 9 responden (30%) dan SMA sebanyak 9 responden (30%).

Menurut Notoatmodjo (2010) pendidikan juga memudahkan seseorang untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan.

Menurut asumsi penulis, bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pula pengetahuan, pengalaman, cara pemikiran, apa yang dilihat dan apa yang di dengarnya karena banyak berinteraksi dengan orang lain.

Dari data tabel 1 Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan Sumber Informasi mayoritas responden mendapatkan informasi dari Tenaga Kesehatan sebanyak 21 responden (70%), dan minoritas mendapatkan informasi dari keluarga sebanyak 1 responden (3,3%).

Menurut Notoatmodjo (2010) sumber informasi merupakan alat bantu yang akan membantu atau melakukan penyuluhan kesehatan. Sumber informasi bisa berasal dari petugas kesehatan, media massa atau dari pengalaman pribadi.

Menurut asumsi penulis, bahwa semakin banyak seseorang mendapat informasi maka semakin banyak pula pengetahuan, semakin tinggi cara pemikiran maka semakin pengetahuan seseorang tersebut.

Pengetahuan Responden tentang Defenisi Asam Folat

Dari tabel 2 diketahui bahwa hasil dari responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 28 responden (93,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).

Menurut KBBI (2005) defenisi adalah suatu pernyataan mengenai ciri-ciri penting suatu hal, dan biasanya lebih kompleks dari arti, makna atau pengetahuan suatu hal.

Menurut asumsi Penulis, seseorang berpengetahuan baik tentang defenisi asam folat apabila responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner nomor 1-6.

Pengetahuan Responden tentang Fungsi Asam Folat dalam Kehamilan

Dari tabel 3 bahwa responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (46,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 5 responden (16,6%).

Menurut KBBI (2005) fungsi adalah kegunaan suatu hal. Menurut asumsi Penulis, seseorang berpengetahuan baik tentang fungsi asam folat dalam kehamilan apabila responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner nomor 7-9.

Pengetahuan Responden tentang Manfaat Asam Folat dalam Kehamilan

Dari tabel 4 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 29 responden (96,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).

Menurut KBBI (2005) manfaat adalah kemaslahatan, kebaikan, keuntungan, khasiat. Menurut asumsi Peneliti, seseorang berpengetahuan baik tentang manfaat asam folat dalam kehamilan apabila responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner nomor 10-13.

Pengetahuan Responden tentang Sumber Asam Folat dalam Kehamilan

Dari tabel 5 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (53,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 3 responden (10%).

Menurut KBBI (2005) sumber adalah akar, asal muasal, asal mula, basis, benih. Menurut asumsi Penulis, seseorang berpengetahuan baik tentang sumber asam folat apabila responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner nomor 14-16.

Pengetahuan Responden tentang Defisiensi Asam Folat dalam Kehamilan

Dari tabel 6 bahwa responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 11 responden (36,6%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,6%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 8 responden (26,6%).

Menurut KBBI (2005) defisiensi adalah kurang, tidak sempurna, kurang baik. Menurut asumsi Penulis, seseorang berpengetahuan baik tentang defisiensi asam folat apabila responden dapat menjawab pertanyaan kuesioner nomor 17-20.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dengan judul "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pentingnya Asam Folat di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan Periode Januari-Maret 2016" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari data tabel 1 Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-24 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), dan minoritas responden berumur < 20 tahun sebanyak 1 responden (3,3%). Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMP sebanyak 14 responden (40%), dan minoritas berpendidikan SD sebanyak 9 responden (30%) dan SMA sebanyak 9 responden (30%). Karakteristik Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Asam Folat Dalam Kehamilan berdasarkan Sumber Informasi mayoritas responden mendapatkan informasi dari Tenaga

- Kesehatan sebanyak 21 responden (70%), dan minoritas mendapatkan informasi dari keluarga sebanyak 1 responden (3,3%).
2. Dari tabel 1 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 28 responden (93,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).
 3. Dari tabel 2 bahwa responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 14 responden (46,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 5 responden (16,6%).
 4. Dari tabel 3 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 29 responden (96,6%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 0 responden (0%).
 5. Dari tabel 4 bahwa responden mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak 16 responden (53,3%) dan minoritas berpengetahuan baik sebanyak 3 responden (10%).
 6. Dari tabel 5 bahwa responden mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 11 responden (36,6%), yang berpengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,6%) dan minoritas berpengetahuan kurang sebanyak 8 responden (26,6%).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Siti Kholijah Pasar IV Medan Marelan Periode Januari-Maret 2016, maka peneliti menyarankan:

1. Disarankan kepada Ibu Hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya asam folat dalam kehamilan.
2. Diharapkan kepada Tenaga Kesehatan untuk memberikan informasi tentang pentingnya asam folat dalam kehamilan dengan cara memberikan penyuluhan dan konseling.
3. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih baik lagi. Dan ini menjadi salah satu referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurelia, Evanti. (2012). *Super Mother*. Klaten: Trimedia.
- Damayanti, Erina. (2012). *Kehamilan dan Persalinan yang Sehat*. Yogyakarta: Araska.
- Ellya, Eva. (2010). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Kartasapoetra, G. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kristiyanasari, Weni. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Misaroh, Siti. (2010). *Nutrisi Janin dan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Moeliono, Anton. (2001). <http://kamusbahasaindonesia.org/>>Kamus Besar Bahasa Indonesia.28 Mei 2014, pukul 20.00 WIB.
- Muliarini, Prita. (2010). *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, Sarwono. (2010). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
- Solihah, Lutfiatus. (2013). *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Jogyakarta: Diva Press.
- Wawan, A. (2010). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wibowo, N. (2009). [http://www.depkes.go.id/downloads/PROFIL_KES_PROVINSI_2012/02_Profil_Kes_Prov.Sumatera Utara_2012.pdf](http://www.depkes.go.id/downloads/PROFIL_KES_PROVINSI_2012/02_Profil_Kes_Prov.Sumatera_Utara_2012.pdf) (13 Maret 2014 15.26).