

SUPLEMENTASI VITAMIN A BAGI IBU POST PARTUM DAN BAYI

VITAMIN A SUPPLEMENTATION FOR POST PARTUM MOTHER AND BABY

Deni Maryani

Prodi D3 Kebidanan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu

Email : dmaryani@unib.ac.id

ABSTRAK

Suplemen retinol (Vitamin A) berfungsi untuk menurunkan angka kematian dan angka kesakitan, vitamin A berperan terhadap sistem kekebalan tubuh, mempertahankan terhadap infeksi seperti campak, diare, dan ISPA. Akibat lain yang berdampak sangat serius dari kekurangan vitamin A (KVA) adalah buta senja, kerusakan kornea dan kebutaan. Air Susu Ibu adalah sumber gizi utama bagi bayi karena bayi hanya mengonsumsi ASI saja sampai berumur 6 bulan, periode perinatal dan neonatal berisiko untuk kehabisan cadangan gizi, terutama untuk ibu yang menderita defisiensi mikronutrient. Pemberian suplemen vitamin A pada ibu nifas berfungsi menjaga kadar Retinol dalam sel darah merah dan ASI, karena air susu ibu adalah makanan utama yang mengandung suplemen vitamin A didapat bayi untuk mencegah *Xerofthalmia*. Studi ini merupakan tinjauan literatur Menggunakan pencarian data terkomputerisasi yaitu BMC Pediatrics, the Cochrane coboration, Journal de pediatria, ISRN public Health, jurnal klinik dan nutrisi Eropa, dan jurnal pangan. Penanggulangan kekurangan vitamin A di Indonesia, Departemen Kesehatan RI membuat strategi yang efektif dan bermanfaat dalam memperbaiki atau mencegah kekurangan vitamin A dosis tinggi pada bayi, balita, dan ibu nifas. Pada studi literatur ini penulis membatasi hanya membahas pemberian vitamin A pada ibu nifas.

Kata Kunci: *Post Partum, Vitamin A*

ABSTRACT

Retinol supplement (Vitamin A) functions to reduce mortality and morbidity, vitamin A plays a role in the immune system, maintains against infections such as measles, diarrhea, and ARI. Other consequences that have a very serious impact on vitamin A deficiency (KVA) are night blindness, corneal damage, and blindness. Mother's milk is the main source of nutrition for babies because babies only consume breast milk until they are 6 months old, the perinatal period and neonatal risk of running out of nutrient reserves, especially for mothers who suffer from micronutrient deficiency. Provision of vitamin A supplements to postpartum mothers serves to maintain Retinol levels in red blood cells and breast milk because breast milk is the main food containing vitamin A supplements obtained by babies to prevent Xerophthalmia. This study was a literature review using computerized data searches namely BMC Pediatrics, the Cochrane Collaboration, Journal de Pediatria, ISRN Public Health, European Clinical and Nutrition Journal, and Food Journal. In response to vitamin A deficiency in Indonesia, the Indonesian Ministry of Health makes an effective and beneficial strategy in improving or preventing high doses of vitamin A in infants, toddlers, and postpartum mothers. In this literature study, the authors limit only discussing the provision of vitamin A in postpartum mothers.

Keywords: *Post Partum, Vitamin A*

PENDAHULUAN

Vitamin A memberikan manfaat untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan, sangat berguna bagi tumbuh kembang manusia, berperan terhadap sistim kekebalan tubuh, mempertahankan tubuh terhadap infeksi seperti campak, diare, dan ISPA. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan seperti xerofthalmia, kerusakan kornea, buta senja, dan kebutaan pada anak-anak, meningkatkan keparahan penyakit menular, dan risiko kematian. (Depkes RI, 2009)

Wanita menyusui memiliki kebutuhan vitamin A yang lebih tinggi, dan risiko kekurangan diperburuk oleh asupan gizi yang rendah. Organisasi kesehatan dunia (WHO), PBB, dan International Vitamin A Consultative Group (IVACG) merekomendasikan pemberian dosis tinggi vitamin A (200.000 IU) menjadi 400.000 IU sampai hari ke-60 setelah melahirkan pada daerah yang endemik kekurangan gizi. (Grilo, 2014)

Indonesia telah melakukan program pemberian dua kapsul vitamin A bagi ibu nifas sejak tahun 1996, dengan dosis tinggi 200.000 IU diberikan setelah bayi lahir satu kapsul

sampai dengan 6 minggu post partum. Zat gizi esensial yang sangat diperlukan tubuh bayi, anak balita, dan ibu nifas salah satunya adalah vitamin A. ASI berfungsi Untuk membantu tumbuh kembang dan daya tahan tubuh bayi terhadap penyakit. (Kemenkes RI 2015).

ASI juga sebagai sumber energi gizi yang memenuhi jumlah nutrisi bayi, ibu yang mengalami defisiensi mikronutrient, risiko bayi baru lahir untuk kehabisan cadangan lebih besar, dengan demikian kandungan Vitamin A dari ASI adalah penentu status gizi pada bayi baru lahir, menurut penelitian Ross et al. Menegaskan retinol ditransfer ke dalam susu dalam dua cara yaitu melalui protein yang mengikat retinol (RBP) dan melalui kilo mikron. ibu yang mengalami devisiensi vitamin A memiliki konsentrasi retinol (<0,70 umol/L) kurang dari normal didalam darahnya. Sejak tahun 2002 IVACG merekomendasikan suplementasi dengan tambahan dosis asupan menjadi 400.000 IU alasan untuk meningkatkan dosis suplemen retinol untuk menjamin pasokan vitamin yang cukup untuk ibu dan untuk menyediakan jumlah retinol kepada anak melalui ASI. (Andreto, 2012).

Penyebab utama defisiensi retinol yang dialami ibu-ibu pada negara sedang berkembang menyebabkan rendahnya konsentrasi suplemen A dalam ASI. (Gogia, 2010) menurut Ross dan Harvey (2003) menyampaikan efek dari suplementasi vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas merupakan strategi yang efektif dalam memperbaiki status vitamin A pada bayi melalui pemberian ASI. Begitu juga pendapat Basu et al. (2003) melaporkan morbiditas pada bayi dapat turun di Negara India karena pemberian suplementasi vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas. (Safitri,2013)

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan tinjauan literatur Menggunakan pencarian data terkomputerisasi yaitu BMC Pediatrics, the Cochrane collaboration, Journal de pediatria, ISRN public Health, European Journal Of Clinical Nutrition, dan Jurnal gizi dan pangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Vitamin A adalah istilah umum untuk sekelompok zat yang dapat larut didalam lemak, melaksanakan aktivitas biologis yang sama dalam metabolisme tubuh manusia. Vitamin A berperan penting dalam penglihatan yang normal,

ekspresi gen, tumbuh kembang fisik, pemeliharaan sel, dan fungsi kekebalan tubuh pada semua tahap kehidupan khususnya selama kehamilan dan menyusui, janin, dan bayi baru lahir. Ibu dengan kondisi ASI yang mencukupi suplemen retinol dapat mencukupi kebutuhan vitamin A sampai dengan usia 6 bulan kehidupan bayi (Oliveira,2010).

Ibu nifas adalah ibu yang baru melahirkan sampai 6 minggu setelah melahirkan/ setelah kelahiran bayi (0-42 hari), ibu nifas harus diberikan kapsul vitamin A dosis tinggi karena: pemberian satu kapsul vitamin A merah cukup untuk meningkatkan kandungan vitamin A dalam ASI selama 60 hari, pemberian 2 kapsul vitamin A merah diharapkan cukup menambah kandungan vitamin A dalam ASI sampai bayi berusia 6 bulan, kesehatan ibu cepat pulih setelah melahirkan, dan mencegah infeksi pada ibu nifas. (Depkes RI, 2009).

Menurut WHO (1996) secara biologis indikator defisiensi vitamin A terbagi dua yaitu klinis dan sub klinis, klinis diantaranya xeroftalmia, buta senja ulserasi kornea, dan kebutaan sedangkan indikator sub klinis meliputi pemeriksaan dari serum retinol (kurang dari 1,05 umol/L atau 0,28 umol/g lemak

susu) serta gejala non spesifik lainnya seperti peningkatan kejadian kesakitan dan kematian ibu dan bayi, peningkatan risiko anemia, memperlambat tumbuh kembang bayi ini dapat berhubungan dengan devisiensi vitamin A. (IVACG 2014)

Penanggulangan kekurangan vitamin A di Indonesia, Depkes RI membuat program sasaran suplementasi vitamin A, pemberian vitamin A pada kelompok sasaran ibu nifas adalah kapsul vitamin A dosis 200.000 IU kapsul berwarna merah, frekuensi pemberian untuk ibu nifas (0-42 hari) dengan 2 kali pemberian yaitu: satu kapsul vitamin A diminum segera setelah saat persalinan, satu kapsul vitamin A kedua diminum 24 jam sesudah pemberian kapsul pertama. Jika sampai 24 jam setelah melahirkan ibu tidak mendapatkan vitamin A, maka kapsul vitamin A dapat diberikan pada kunjungan ibu nifas atau pada kunjungan Neonatal (KN) 1 (6-48 jam) atau saat pemberian imunisasi hepatitis B (HB0), pada KN 2(bayi berumur 3-7 hari, atau pada KN 3 (bayi berumur 8-28 hari). (Depkes RI, 2009)

Hasil penelitian Oliveira (2010) menyebutkan Pada tingkat populasi ibu di negara dengan devisiensi vitamin A

konsumsi retinol dosis tinggi 200.000 IU selama satu bulan post partum dapat bermanfaat. Sintetik beta-karoten suplemen meningkatkan konsentrasi retinol dalam ASI dibandingkan dengan sumber makanan dari beta-karoten. Daerah endemik devisiensi vitamin A direkomendasikan oleh WHO, UNICEF, dan IVACG untuk memberikan tambahan suplemen yang mengandung retinol dosis tinggi selama periode post partum (sampai enam minggu setelah melahirkan) sebagai cara untuk meningkatkan cadangan mikronutrient pada ibu serta bayi. (IVACG, 2014)

Pemberian suplemen vitamin A (retinol) pada ibu post partum/ nifas adalah upaya untuk pencegahan dini terhadap kekurangan vitamin A. proses ini diharapkan dapat menyeimbangkan kandungan Retinol dalam serum darah dan ASI, karena ASI merupakan sumber utama vitamin A yang berguna bagi kesehatan mata anak dan mencegah dari penyakit *Xeroftalmia*. (Gibney, 2009).

Pemberian zat-zat bernilai gizi tinggi yang berguna bagi tumbuh kembang anak, perkembangan syaraf dan otak peningkatan kualitas SDM sejak dini yaitu dengan pemberian ASI dan juga dapat memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi, serta dapat

memberikan zat kekebalan terhadap beberapa penyakit infeksi. (Suradi, 2010).

Pemberian vitamin A dengan dosis antara 200.000-300.000 IU secara nyata mengurangi proporsi ibu menyusui dengan retinol rendah dalam waktu 3 bulan setelah melahirkan, tetapi tidak untuk 6 bulan pada umumnya bayi sangat tergantung pada ASI dalam mendapatkan vitamin A. ibu dengan kondisi gizi yang baik, mempunyai kandungan suplemen yang mengandung retinol (vitamin A) dalam Air Susu Ibu yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi selama 6 bulan. Pada kondisi ibu yang mengalami defisiensi suplemen vitamin A, jumlah kandungan retinol pada ASI kurang optimal untuk pertumbuhan atau memelihara cadangan mikronutrien untuk perawatan bayi. Pada kejadian defisiensi vitamin A pada ASI, diperlukan pemberian vitamin A dengan waktu yang cukup lama untuk memperbaiki kesehatan ibu dan anak. (Butte, 2002: Sanjaja, 2012) hasil penelitian Gogia (2010) Pemberian suplemen kapsul vitamin A pada ibu nifas dapat mencegah morbiditas dan kematian bayi.

Program pemerintah, sebesar 100% ibu post partum sampai umur 6 bulan mengkonsumsi suplemen kapsul Vitamin A, adanya kekhawatiran bagi ibu yang bersalin dirumah tidak mendapatkan suplemen vitamin A, maka pemerintah menerapkan pendistribusian vitamin A bagi ibu post partum tidak hanya melalui Puskesmas tetapi juga lewat kader kesehatan dan bidan desa.

Hasil penelitian Prastiwi (2011) faktor internal bidan sebagai pelaksana dalam pemberian vitamin A bagi ibu nifas sangat memengaruhi keberhasilan program pemberian vitamin A yaitu faktor kepatuhan bidan dalam melaksanakan kewajiban program. Distribusi suplemen vitamin A pada ibu nifas sangat tergantung dari peran tenaga kesehatan. Bidan dan dokter praktik berperan dalam hal ini. Hasil penelitian Sanjaja (2012) berpendapat bahwa peran bidan yang aktif sangat berpengaruh untuk meningkatkan cakupan pemberian vitamin A pada ibu post partum dan nifas.

Indikator yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan suplementasi vitamin A pada ibu nifas adalah cakupan suplementasi kapsul vitamin A sesuai sasaran pemberian kapsul, serta

menurunnya angka kesakitan dan angka kematian. (Depkes RI, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam kajian literatur ini yaitu: konsumsi suplemen vitamin A pada ibu post partum dan nifas bertujuan untuk pencegahan dini terhadap kekurangan vitamin A. suatu cara yang digunakan untuk menjaga kandungan retinol berfungsi bagi perlindungan bayi dari penyakit *Xeroftalmia*. Cara terbaik dalam peningkatan SDM sejak dini yaitu dengan pemberian ASI karena ASI mengandung zat-zat gizi bernilai tinggi yang berguna juga untuk tumbuh kembang otak dan syaraf, serta meningkatkan ikatan batin emosional ibu dan bayi, serta memberikan imun kekebalan terhadap beberapa jenis penyakit infeksi. Tetap menjalankan program pemberian suplemen vitamin A pada ibu post partum/ nifas selama enam bulan, mengingat makanan yang terbaik bagi bayi hanya ASI eksklusif dan sumber vitamin hanya dari ASI saja. Ditingkatkan kembali cakupan pemberiaan suplemen vitamin A Program pemberian vitamin A pada ibu nifas dari mulai tingkat kabupaten / kota secara maksimal serta meningkatkan penyegaran dan pelatihan yang

berhubungan dengan pengelolaan pemberian vitamin A bagi petugas kesehatan untuk mencapai peningkatan cakupan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreto LM. dkk. 2012. The effect of two maternal vitamin A supplementation regimens on serum retinol in post partum mothers: a randomized controlled trial in Brazil. *ISRN Public Health*. 1-7.
- Depkes RI. 2009. *Panduan Manajemen Suplementasi Vitamin A*. Jakarta;
- Gibney, Michael J, dkk. 2009. *Gizi kesehatan Masyarakat*. Jakarta:EGC
- Gogia S, Sachdev HS.2010. Maternal postpartum vitamin A supplementation of mortality and morbidity in infancy: a systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Epidemiology*. 39:1217-26.
- Grilo EC, dkk. 2015. Effect of maternal vitamin A supplementation on retinol concentration in colostrum. *J Pediatr (Rio J)*. 91(1):81-6.
- Kemenkes RI.2015 *Standar kapsul vitamin A bagi bayi, anak balita, dan ibu menyusui*. Jakarta
- Oliveira MJM, Bergamaschi DP, Middleton P, East CE. 2010. *Vitamin A supplementation for post partum women (Review)*.

The Cochrane Colaboration.
Wiley. 10:1-82.

Prastiwi RS. *Program pemberian vitamin A pada ibu nifas di bidan delima ranting timur cabang Bantul tahun 2010.*: [Diakses tanggal 21 April 2018]. Tersedia dari: URL:
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/3586>.

Safitri MR, Briawan D. 2013. Hubungan antara suplementasi vitamin pada ibu nifas dan morbiditas bayi umur 0-6 bulan di Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*.8(2):89-94.

Sandjaja, Ridwan E. 2012. *Cakupan suplemtasi kapsul vitamin Apada ibu masa nifas dan faKtor-faktor yang memengaruhi di Indonesia analisis data RISKESDAS 2010*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 15(1):1-10.

Suradi R, Hegor B, Partiw I, Morcuki ANS, Anonth Y. 2010. *Indonesia menyusui*. Jakarta: IDAI.