

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Asam folat atau folacin dan vitamin B₁₂ termasuk dalam kelompok vitamin yang larut dalam air, merupakan bagian dari grup vitamin B-kompleks. Asam folat dan vitamin B₁₂ tidak dapat dibentuk oleh tubuh tapi berasal dari makanan atau suplemen dari luar tubuh. Asam folat memiliki berbagai peran penting bagi tubuh, terutama dalam pembentukan DNA dan pembentukan sel-sel baru. Asam folat bekerja dengan bantuan vitamin B₁₂ untuk membentuk hemoglobin pada sel darah merah dan membantu pembentukan asam amino homosistein menjadi methionin. Asam folat mudah rusak akibat pemanasan, proses memasak, dan cahaya. Vitamin B₁₂ secara perlahan dapat rusak oleh asam encer, alkali, dan cahaya (Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000; Sunita Almatsier. 2004).

Kebutuhan asam folat meningkat pada kehamilan, penggunaan pil kontrasepsi, penggunaan obat antiepilepsi, antasida, peminum alkohol, dan pada defisiensi vitamin B₁₂ atau zinc. Sumber utama asam folat diperoleh dari sayuran hijau, kuning telur, produk susu, hati, daging dan sereal. Sumber vitamin B₁₂ pada umumnya berasal dari bahan pangan hewani (Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000).

Berkurangnya asupan asam folat dan vitamin B₁₂ dapat mengganggu proses metabolisme keduanya dalam tubuh, menimbulkan berbagai kelainan saraf, berkurangnya memori, dan mempengaruhi perkembangan fetus pada wanita hamil. Vitamin B₁₂ dan asam folat saling mempengaruhi dalam hal kebutuhannya. Bila salah satu vitamin ditambah, maka akan menyebabkan kebutuhan vitamin yang lainnya meningkat, sehingga menyebabkan defisiensi pada vitamin yang tidak ditambahkan tersebut (Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000).

Kaum vegetarian murni yang tidak memakan produk hewani, seperti telur, susu, hati, dan daging, dapat memperoleh asupan asam folat dari sayuran hijau. Asupan vitamin B₁₂ pada kaum vegetarian murni berasal dari kacang-kacangan, susu kedelai, dan suplemen. Asupan asam folat yang kurang dari jumlah normal (sesuai kondisi tubuh) dan dibiarkan terus-menerus dapat menimbulkan berbagai kelainan negatif dalam tubuh (Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000).

1.2. Identifikasi Masalah

Bagaimana hubungan antara asam folat dan vitamin B₁₂ dengan vegetarian murni?

1.3. Maksud dan Tujuan Penulisan

1.3.1. Maksud Penulisan

Maksud penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asam folat dan vitamin B₁₂ dengan vegetarian murni.

1.3.2. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan makalah ini adalah untuk memahami dan mendapatkan pengetahuan lebih mengenai asam folat dan vitamin B₁₂, khususnya mengenai korelasi di antara keduanya terhadap vegetarian murni.

1.4. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan :

1.4.1. Manfaat akademis

Menambah ilmu pengetahuan di bidang ilmu kedokteran khususnya mengenai hubungan antara asam folat dan vitamin B₁₂ dengan vegetarian murni.

1.4.2. Manfaat praktis

Memberikan masukan penting tentang peranan dan asupan asam folat dan vitamin B₁₂ bagi tubuh sehingga diharapkan tidak terjadi defisiensi asam folat dan vitamin B₁₂ terutama pada vegetarian murni yang dapat mengakibatkan perubahan negatif pada tubuh.

1.5. Metodologi Penelitian

Studi pustaka

1.6. Lokasi dan Waktu

1.6.1. Lokasi

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilaksanakan di perpustakaan bagian Patologi Klinik dan perpustakaan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.6.2. Waktu

Penelusuran kepustakaan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dimulai bulan Februari 2005 sampai dengan bulan Desember 2005.