



Rekomendasi Suplementasi Vitamin D 4000 IU per Hari selama Kehamilan



Pada tahun 1950-an dan 60-an, ada kekhawatiran bahwa konsumsi vitamin D selama kehamilan dapat menyebabkan cacat lahir. Namun saat ini, penggunaan vitamin D selama kehamilan diketahui sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi, termasuk kesehatan tulang dan fungsi kekebalan tubuh. Studi terbaru menunjukkan bahwa kekurangan vitamin D selama kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, sedangkan asupan vitamin D yang berasal dari makanan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin D setiap hari, selain itu masalah yang sering terjadi di perkotaan, yaitu hampir jarang bertemu dengan sinar matahari.

Defisiensi vitamin D selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko pre-eklampsia, resistensi insulin, dan diabetes melitus gestasional. Selain itu, juga memberikan efek terhadap janin, antara lain berupa tumbuh kembang janin terganggu terutama perkembangan otak dan fungsi imunologis selain efek gangguan

perkembangan tulang rangka janin yang sudah diketahui sejak lama. Oleh karena itu, sebuah penelitian dirancang untuk menentukan dosis optimal pemberian suplemen vitamin D untuk wanita hamil tanpa efek samping.

Para peneliti secara acak memilah 494 wanita hamil pada usia kehamilan 12-16 minggu menjadi tiga kelompok perlakuan. Kelompok pertama menerima vitamin D 400 Internasional Unit (IU) sehari sampai melahirkan, kelompok kedua menerima 2.000 IU, dan kelompok ketiga menerima 4.000 IU. Para wanita di masing – masing kelompok dievaluasi setiap bulan untuk memastikan keamanan suplemen vitamin D dosis tinggi tersebut.

Pada akhir penelitian, ditemukan tidak ada efek samping yang berhubungan dengan pemberian vitamin D dengan dosis yang diberikan pada semua kelompok penelitian, termasuk komplikasi selama kehamilan, preeklampsia, diabetes gestasional, infeksi,

dan persalinan prematur serta kelahiran.

Hasil menarik dari penelitian ini adalah wanita hamil yang diberi vitamin D memiliki tingkat persalinan prematur dan kelahiran prematur lebih rendah, serta kejadian infeksi lebih rendah. Efek tersebut terlihat paling besar pada kelompok wanita yang mengonsumsi 4.000 IU vitamin D per hari. Oleh karena itu, para peneliti merekomendasikan regimen harian ini untuk semua wanita hamil.

Simpulan: Pemberian suplemen vitamin D selama kehamilan tidak hanya aman untuk ibu dan bayi yang sedang dikandung, tetapi juga memberikan berbagai keuntungan diantaranya mencegah kelahiran prematur dan infeksi selama kehamilan. Keuntungan tersebut terlihat paling besar pada suplementasi vitamin D 4.000 IU per hari. Para peneliti merekomendasikan pemberian suplemen vitamin D sebanyak 4.000 IU per hari untuk semua wanita hamil. (AWA)

REFERENSI :

1. Researchers recommend pregnant women take 4,000 IU vitamin D a day. American Academy of Pediatrics [Internet]. 2010 [cited 24 March 2016]. Available from: <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100501013417.htm>
2. Lapillonne A. Vitamin D deficiency during pregnancy may impair maternal and fetal outcomes. *Med Hypotheses*. 2010;74(1):71-5.