MIRACLE JOURNAL

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG MANFAAT KONSUMSI BUAH DELIMA UNTUK PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER I

Kamaliah[1], Fatwiany[2], Sri Ilawati[3]

[123] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Sumatera Utara,Indonesia
Email: Ma_yah23@yahoo.com, wie.ranaya-@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis selama kehamilan, salah satunya adalah perubahan kadar hemoglobin akibat proses hemodilusi. Proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada minggu ke 10 dan mencapai puncak pada 32-36 minggu. Delima yang dikenal dengan nama buah Delima mengandung 42 miligram kalori, 1, 6 gram protein, 0, 1 gram lemak, 108 miligram asam folat, 27, 0 miligram kalsium, 43 miligram fosfor, 23 miligram vitamin C, 9, 6 miligram karbohidrat, dan 1, 0 miligram zat besi. Sehingga jus buah delima dapat dijadikan alternatif non farmakologi dalam pencegahan anemia. Mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Konsumsi Buah Delima Untuk Peningkatan Kadar HB (Haemoglobin) Pada Ibu Hamil Trimester 1 di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang Konsumsi Buah Delima di PMB Juliana Dalimunthe Medan, mayoritas memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (50,0%), dan cukup 7 orang (35,0%), dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 3 responden (15,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap ibu hamil tentang Konsumsi Buah Delima mayoritas memiliki sikap Tidak setuju. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 9 responden yang memiliki sikap setuju sebagian besar sudah konsumsi Buah Delima sebanyak 6 responden, dan ibu hamil yang tidak konsumsi Buah Delima sebanyak 3 responden. Sedangkan dari 11 responden yang memiliki sikap tidak setuju, sebanyak 10 responden tidak melakukan konsumsi Buah Delima dan hanya 1 responden yang melakukan Konsumsi Buah Delima.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Buah delima

ABSTRACT

Pregnant women undergo physiological changes during pregnancy, one of which is an alteration in hemoglobin levels due to hemodilution. This hemodilution process (blood dilution) begins at the 10th week and peaks between 32 and 36 weeks. Pomegranates contain 42 calories, 1.6 grams of protein, 0.1 grams of fat, 108 milligrams of folic acid, 27.0 milligrams of calcium, 43 milligrams of phosphorus, 23 milligrams of vitamin C, 9.6 milligrams of carbohydrates, and 1.0 milligram of iron. Consequently, pomegranate juice can serve as a non-pharmacological alternative for preventing anemia. To determine the relationship between the knowledge and attitudes of first-trimester pregnant women regarding the benefits of pomegranate consumption for increasing hemoglobin (Hb) levels at the Juliana Dalimunthe Independent Midwifery Practice (PMB) in Medan in 2026. This study employs a quantitative descriptive design with a case study approach. An observation sheet was used as the research instrument. The study found that regarding knowledge about pomegranate consumption, the majority of pregnant women at PMB Juliana Dalimunthe Medan had poor knowledge (10 respondents or 50.0%), followed by those with fair knowledge (7 respondents or 35.0%), while a minority had good knowledge (3 respondents or 15.0%). Regarding attitudes toward pomegranate consumption, the majority of pregnant women held a negative attitude (disagreement). Analysis showed that among the 9 respondents who held a positive attitude

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

(agreement), the majority (6 respondents) had consumed pomegranates, while 3 had not. Conversely, among the 11 respondents who held a negative attitude (disagreement), 10 did not consume pomegranates, and only 1 did.

Keywords: Knowledge, Attitude, Pomegranate

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase fisiologis yang dialami oleh seorang Wanita dan memerlukan perhatian khusus terhadap status Kesehatan ibu maupun janin. Selama kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis, salah satunya peningkatan kebutuhan zat besi untuk pembentukan haemoglobin (Hb). Haemoglobin berfungsi mengangkut oksigen keseluruh jaringan tubuh ibu dan janin. Kekurangan haemoglobin pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia kehamilan yang berdampak buruk bagi Kesehatan ibu maupun janin

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah Kesehatan Masyarakat di Indonesi. Ibu hamil tri mester 1 rentan megalami penurunan kadar Hb akibat mual muntah, kurangnya asupan nutrisi, serta perubahan fisiologis tubuh. Kondisi anemi dapat menyebabkan ibu mudah Lelah, pusing, lemah, meningkatkan resiko persalinan premature, bayi berat lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi apabila tidak ditangani dengan baik

Salah satu Upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kadar Hb Adalah dengan mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi dan anti oksidan , salah satunya buah delima. Buah delima mengandung zat besi, vitamin C, folat dan anti oksidan yang dapat membantu pembentukan haemoglobin dan meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Konsumsi buah delima secara rutin diyakini dapat membantu mencegah anemia pada ibu hamil.

Pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat buah delima sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi perilaku Kesehatan seseorang. Selain pengetahuan, siakap ibu hamil terhadap konsumsi buah delima juga berpengaruh terhadap praktik konsumsi sehari-hari. Ibu yang memiliki sikap positif cederung lebih mudah menerima dan menerapkan pola konsumsi sehat selama kehamilan.

Namun masih banyak ibu hamil yang kurang mengetahui manfaat buah delima untuk peningkatan kadar Hb. Selain itu Sebagian ibu hamil juga memilik sikap yang kurang mendukung terhadap konsumsi buah-buahan selama kehamilan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang manfaat konsumsi buah delima terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester 1

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Manfaat Konsumsi Buah Delima untuk Peningkatan Kadar Hb (Haemoglobin) pada Ibu Hamil Trimester I".di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasi menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional merupakan penelitian yang dilakukan pada satu waktu tertentu untuk menegtahui hubungan antara veriabel independent dan variable dependen (Notoatàmojo, 2021).

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Notuatmodjo, 2021) dalam hal ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu–ibu Hamil trimester I yang datang ke PBM Juliana Dalimunthe Medan sebanyak 20 responden.
Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap seluruh populasi (Notoatmodjo, 2021). Menurut Hidayat (2022) teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah dengan cara menggunakan total sampling atau populasi yaitu dengan mengambil semua anggota populasi menjadi sampel, maka sampel di ambil dari dan cara pengambilan sample dalam penelitian ini dengan menggunakan total sampling (teknik pengambilan sample dimana jumlah sample sama dengan populasi) sebanyak 20 responden .

Analisis data secara univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel independen dan dependen. Mengingat data kategori maka hasil analisis tersebut disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.
Analisis Bivariat
Dalam menganalisa data secara bivariat pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji data statistik yakni membandingkan pengetahuan dengan sikap ibu sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok rsponden. Taraf signifikan 95% ($\alpha = 0.05$). Pedoman dalam menerima hipotesis : apabila nilai probeabilitas (p) < 0.05 maka Ho ditolak, apabila (p) < 0.05 maka Ho gagal ditolak.

HASIL
Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Konsumsi Buah Delima di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026

No	Pengetahuan Ibu	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	3	15,0
2	Cukup	7	35,0
3	Kurang	10	50,0
	Jumlah	20	100

Distribusi Frekuensi sikap ibu hamil tentang manfaat konsumsi Buah Delima untuk peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester I di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026

No	Sikap Ibu Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	9	45,0
2	Negatif	11	55,0
	Jumlah	20	100

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Konsumsi Buah Delima Untuk Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester I Di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026

Pengetahuan Ibu Hamil	Sikap				Total		*p-value*
	Positif		Negatif				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	3	15,0	0	0,0	3	15,0	0,035

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

Cukup	2	10,0	5	25,0	7	35,0
Kurang	2	20,0	8	40,0	10	50,0
Total	7	35,0	13	65,0	20	100,0

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang Konsumsi Buah Delima di PBM Juliana Dalimunthe Medan mayoritas memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 responden (50,0%), dan cukup 7 responden (35,0%),dan minoritas memiliki pengetahuan baik sebanyak 3 responden (15,0%). Pengetahuan responden yang baik ini dikarenakan responden mengetahui manfaat konsumsi Buah Delima dari berbagai media yang diserap dengan baik melalui internet, makalah, iklan dan berbagai sumber lainnya.

Berdasarkan pendidikan terakhir responden sebagian besar responden yang memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA dengan jumlah 10 responden (50,0%), Responden yang memiliki pendidikan terakhir SMP dengan jumlah 7 responden (35,0%) dan yang memiliki pendidikan terakhir yaitu D-III dengan jumlah 3 responden (15,0%). Pengetahuan sangat erat kaitannnya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Dengan pendidikan tinggi seseorang dimana rasa ingin tahu nya yang besar maka lebih mudah seseorang cepat dan mudah menerima informasi.

Berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden yang tidak bekerja sebanyak 13 responden (65%), yang bekerja sebanyak 7responden (35%). Menurut asumsi peneliti hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isfaroh & Angio yang dimana pekerjaan akan menambah pengalaman seseorang. Ibu yang bekerja cepat menerima informasi dan dapat menentukan keputusan terbaik pada dirinya. Ibu yang bekerja lebih terbuka terhadap orang lain dan biasanya mereka akan saling bertukar pengalaman di tempat kerja.

Hal ini sejalan dengan teori Menurut (R. Oktaviance., 2020) pengetahuan merupakan hasil mengingat sesuatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang melakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu objek tertentu. Menurut (Notoatmojo, 2022) pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku baru.

Tingkat pendidikan ini dapat mempengaruhi cara berfikir dan berperilaku dari seseorang, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah orang tersebut untuk menyerap dan menerima infromasi sehingga pengetahuan dan wawasan menjadi lebih luas. Faktor lainnya seperti lingkungan pekerjaan juga dapat membuat seseorang meningkatkan kecerdasannya.(Notoatmojo, 2022) Menurut (R.Oktaviance., 2022) pendidikan sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Dengan semakin tinggi pendidikan akan semakin mudah untuk menerima informasi dari ide – ide orang lain dan sebaliknya bila ibu yang memiliki latar belakang pendidikan rendah pada umunya mengalami kesulitan untuk menerima informasi.

Beberapa studi telah meneliti efek konsumsi Buah Delima pada kadar hemoglobin.Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi rutin Buah Delima dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki status anemia pada populasi yang rentan (Irwana dkk, 2022, Sri & Lucia 2023).

Terapi nonfarmakologis atau komplementer menjadi bagian dari terapi yang bermanfaat pada masa kehamilan (Irawan AM & Putri, 2022). Terapi tersebut berupa memakan sayur hijau, konsumsi buah kurma dan Buah Delima (Suhesti & Yuliana, 2024). Salah satunya adalah konsumsi Buah Delima.

MIRACLE JOURNAL
e-ISSN 2774 – 4663
Vol 6, No 2, Juli 2026

"Hubungan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Konsumsi Buah Delima Untuk Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester I di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026."
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap ibu hamil tentang manfaat Konsumsi Buah Delima mayoritas memiliki sikap Tidak setuju. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 9 responden yang memiliki sikap setuju sebagian besar sudah Konsumsi Buah Delima sebanyak 6 responden, dan ibu hamil yang tidak Konsumsi Buah Delima sebanyak 3 responden. Sedangkan dari 11 responden yang memiliki sikap Tidak setuju, sebanyak 10 responden tidak mengkonsumsi Buah Delima dan hanya 1 responden yang pernah melakukan Konsumsi Buah Delima. Hasil analisis uji *chi-square* didapatkan nilai p value sebesar 0,007 dimana nilai p lebih kecil dari 0,05 (0,007<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang manfaat konsumsi Buah Delima untuk peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester I di PBM Juliana Dalimunthe Medan Tahun 2026
Sikap responden berkaitan dengan interaksi responden. Dengan adanya sikap yang baik pada responden maka responden tersebut akan tergerak untuk melakukan Konsumsi Buah Delima. Penelitian ini terdapat responden yang memiliki sikap negatif tetapi ibu tidak melakukan Konsumsi Buah Delima sebanyak 10 responden, dari hasil penelitian yang telah dilakukan 10 responden ini tidak mengetahui informasi mengenai manfaat Konsumsi Buah Delima.
Penelitian ini juga terdapat responden yang memilki sikap negatif tetapi melakukan Konsumsi Buah Delima sebanyak 1 responden akibat dukungan dari suami dan keluarga, sehingga tetap melakukan Konsumsi Buah Delima meskipun sikap responden negatif. Penelitian ini terdapat responden yang memiliki sikap positif tetapi tidak melakukan Konsumsi Buah Delima sebanyak 3 responden, dari hasil penelitian 3 responden tersebut masuk ke dalam kategori responden yang tidak baik di pengetahuan, karena kurangnya mendapatkan informasi mengenai manfaat Konsumsi Buah Delima..
Penelitian ini terdapat responden yang memiliki sikap positif tetapi yang melakukan Konsumsi Buah Delima sebanyak 6 responden, dari hasil penelitian 6 responden ini mendapatkan berbagai informasi mengenai manfaat Konsumsi Buah Delima. Berdasarkan penelitian mengemukakan bahwa sikap yang negatif kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti tingkat pengetahuan, apabila ibu hamil tidak mengetahui tentang manfaat Konsumsi Buah Delima dapat berpengaruh terhadap perubahan sikap.
Ibu yang menerima informasi tentang manfaat konsumsi Buah Delima dari seorang tenaga kesehatan memiliki tingkat keberlanjutan melakukan Konsumsi Buah Delima lebih tinggi daripada ibu yang mencari informasi mengenai manfaat Konsumsi Buah Delima secara mandiri. Hal tersebut disebabkan karena komunikasi antara ibu hamil dan petugas kesehatan mungkin berpengaruh pada kelanjutan melakukan Konsumsi Buah Delima.
Secara khusus, konsumsi Buah Delima dalam berbagai bentuk, seperti jus atau dikombinasikan dengan buah lain, menunjukkan manfaat yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi jus Buah Delima saja dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, berkisar antara 1.6 hingga 2.54 g/dL (Risnawati, 2021), Carolin et al., 2021, dan Nurjanah & Umami, 2023).
Systematic review ini menyimpulkan bahwa Buah Delima memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi, sehingga efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah pada ibu hamil dengan anemia. Pendekatan alami ini dapat menjadi strategi tambahan untuk protokol pengelolaan anemia yang sudah ada, yang pada akhirnya mendukung hasil kesehatan yang lebih baik bagi ibu dan janin. Penelitian ini memperkenalkan wawasan baru bahwa jus Buah Delima terbukti membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Hal ini sesuai pendapat Maulana (2021) sikap itu merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagi suatu penghayatan terhadap objek. Sehingga di ketahui adanya responden yang bersikap positif hal ini disebabkan karena kecenderungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri (faktor internal) yaitu mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam situasi dan kondisi yang sebenarnya, dan mereka tahu bahwa konsumsi Buah Delima itu bermanfaat bagi ibu hamil.

Dengan demikian, menurut asumsi peneliti seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi akan lebih memahami tentang Konsumsi Buah Delima serta akan membentuk sikap positif terhadap penerimaanya. Dengan kata lain sikap positif akan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengetahuan baik dibandingkan dengan yang berpengetahuan cukup, sehingga individu akan membentuk sikap positif terhadap hal-hal yang dirasakan bermanfaat baginya.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang manfaat konsumsi Buah Delima di PBM Juliana Dalimunthe Medan tahun 2026, dengan nilai *p value* = 0,035 (p<0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang manfaat konsumsi Buah Delima maka semakin baik sikap ibu dalam menkonsumsi buah delima

REFERENSI

Carolin, B. T., Syamsiah, S., & Deresiyana, D. (2021). Perbedaan pemberian jambu biji merah (psidium guajava) dan Delima (beta vulgaris) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 5(2), 96–105. https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1517 Email: rina.tri@stikesmus.ac.id

Setyiyaningsih, S., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2020). Keefektifan. Jus Buah Delima Dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(1), 71–76. https://doi.org /10.33024/jkm.v6i1.2350

Suhesti, C., & Yuliana, D. (n.d.). Efektivitas Jus Buah Delima, Lemon Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 2024(6), 115–121

Dahlan, M.S. (2020), Statistik untuk kedokteran dan Kesehatan, Salemba Medika

Proverawati, A. (2019). Anemia dan anemia kehamilkan

Prawiro Hardjo, S,(2020), Ilmu Kebidanan, PT Bina Pustaka

Yulizawati Y.(2021), Asuhan kebidanan pada kehamilan. Indomedia Pustaka.

Ayu Lestari Nurjanah, N., & Aulia Umami, D. (2023). Efektivitas Pemberian Buah Delima Terhadap Perubahan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Effectiveness Of Feeding Beets On Changes In Hemoglobin In Pregnant Women. 13(1). http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGKCahya, W., Listya Fitriani, A., Aldy Mandaty, F., & Karya Husada Semarang, S. (2021)