



ORIGINAL ARTICLE

Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Pasca Persalinan Di Kota Jambi Tahun 2022

Fajar Fadlan Yomiga¹, Victor Eliezer²

¹ Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

² Departemen Penyakit Jiwa Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi, Jambi

E-mail Corresponding: fadlanfajar7@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Seorang Ibu Pasca Persalinan akan mengalami fase transisi yang dapat menyebabkan beberapa perubahan fisik dan juga psikologis. Salah satunya adalah terjadinya perubahan berat badan dan bentuk tubuh. Perubahan tubuh yang terjadi dari pra-kehamilan dapat meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Gambaran Citra Tubuh Ibu Pasca Persalinan di Kota Jambi Tahun 2022.

Metode: Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah studi Descriptive, penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kota Jambi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai anak balita dan membawa anak balita ke Poli Imunisasi. 106 sampel teknik accidental sampling. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dan pengolahan data menggunakan system komputerisasi.

Hasil: Umur ibu terbanyak adalah 26-35 tahun yaitu 61 orang (57,5%) dengan Pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu 67 orang (63,2%), jenis persalinan sama banyak yaitu pervaginam dan Sectio Caesarea yaitu 53 orang (50%), paritas terbanyak adalah multipara yaitu 54 orang (50,9%), IMT terbanyak adalah normal yaitu 59 orang (55,7%), rerata peningkatan berat badan sebelum dan sesudah persalinan adalah 7 kg dan citra tubuh setelah persalinan terbanyak tidak ada perhatian yaitu 82 orang (77,4%)..

Kesimpulan: Gambaran citra tubuh ibu pasca persalinan di Kota Jambi Tahun 2022 terbanyak adalah tidak ada perhatian

Kata Kunci: Citra Tubuh, Ibu Pasca Persalinan



© 2023 The Authors. e-Sehad is an Open Access Journal. Published by Center Of Excellence Scientific Of Environmental And Health Diseases Universitas Jambi.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

PENDAHULUAN

Seorang Ibu Pasca Persalinan akan mengalami fase transisi yang dapat menyebabkan beberapa perubahan fisik dan juga psikologis. Salah satunya adalah terjadinya perubahan berat badan dan

bentuk tubuh.1 Institute of Medicine (IOM) merekomendasikan bahwa kisaran optimal untuk penambahan berat badan selama kehamilan adalah sekitar 11,3-15,9 kg (25-35 lbs) pada wanita dengan berat badan

normal, dan 6,8-11,3 kg (15-25 lbs) untuk wanita dengan berat badan berlebih.

Namun, tidak ada rekomendasi tentang kisaran normal penurunan berat badan setelah melahirkan dan durasi yang direkomendasikan untuk kembali ke berat badan sebelum hamil.² Survei nasional mengungkapkan bahwa sekitar 14% -20% wanita memiliki berat badan >11 pon pada 6-18 bulan pasca persalinan daripada berat badan mereka sebelum kehamilan.³ Perubahan tubuh yang terjadi dari pra-kehamilan dapat meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakpuasan akan citra tubuh berasal dari penilaian yang buruk terhadap penampilan, kesehatan, dan kebugaran seseorang.³ Citra tubuh atau Body Image adalah sikap individu terhadap dirinya, baik di sadari atau tidak yang meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan dinamis karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman baru.³

Citra tubuh berkembang secara bertahap selama beberapa tahun dimulai sejak anak belajar mengenal tubuh dan struktur, fungsi, kemampuan, dan keterbatasan mereka. Citra Tubuh berubah dalam beberapa jam, hari, minggu, bulan tergantung pada stimulus eksternal dari tubuh dan perubahan aktual dalam penampilan, struktur, dan fungsi.⁴ National Eating Disorders Association mengungkapkan citra tubuh merupakan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

Apabila individu memandang tubuhnya positif maka citra tubuh yang dimilikinya³ positif, sedangkan apabila individu memandang tubuhnya negatif maka citra tubuh yang dimiliki negatif.⁵ Citra tubuh yang negatif dapat menimbulkan kecemasan terhadap individu yang mengalaminya. Citra tubuh yang negatif menyebabkan individu tersebut rentan pada Gangguan dismorfik tubuh (Body Dismorphic Disorder). Mengakibatkan seseorang meyakini bahwa tubuhnya tidak

proporsional yang kemudian membuat orang tersebut memandang dirinya negative, sehingga mengalami rendah diri, kecemasan, malu, dan kesedihan.⁶

Gangguan ini sering underdiagnosed dikarenakan individu dengan gangguan ini sering kali tidak terbuka dengan gejalanya karena takut dinilai negatif, malu dan menganggap dokter tidak mengerti apa yang mereka khawatirkan. Gangguan ini sering kali memiliki komorbiditas dengan gangguan mental lainnya seperti depresi (75%), gangguan cemas (60%), fobia social (38%), gangguan obsesi kompulsi (37,5%) dan gangguan makan (12%).⁷ Menurut sumber institusi kesehatan Mitra Keluarga, di Indonesia sendiri terdapat sejumlah 150,000 kasus mengenai gangguan Body Dysmorphic Disorder (BDD) per tahun. Akan tetapi, masih kurangnya data statistik mendetail dalam skala besar oleh pemerintah DKI Jakarta maupun Indonesia mengenai gangguan ini.⁸

Citra tubuh yang negatif merupakan gangguan serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. Citra tubuh yang negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat.⁶ Citra tubuh ibu pasca persalinan akan berhubungan dengan menyusui dan berat badan. Ketika wanita memiliki gambaran ideal tentang penampilan terutama tubuhnya tetapi berlawanan dengan citra tubuh yang nyata.

Hal ini dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.⁹ Perubahan yang intens pada tubuh wanita, meliputi penampilan fisik dan fungsi tubuh, termasuk payudara dan menyusui. Banyak wanita melaporkan kepuasan atau ketidakpuasan mengenai berat, bentuk, dan evaluasi area tubuh yang berbeda selama kehamilan dan setelah melahirkan.

Misalnya, wanita mungkin khawatir tentang dampak kehamilan dan menyusui

pada bentuk payudara mereka dan pergeseran fokus dari bentuk (penampilan, payudara sebagai objek seksual) ke fungsi (keinginan atau kemampuan untuk menyusui) selama periode ini, menyusui dapat meningkatkan atau melindungi dari ketidakpuasan citra tubuh, dan wanita menyusui mungkin kurang peduli tentang ideal kurus setelah melahirkan. Wanita dapat mengalami penolakan sosial untuk menyusui, dan citra tubuh yang negatif dapat meningkatkan pengalaman malu wanita, menjadi disinsentif untuk menyusui dalam konteks sosial. Oleh karena itu, wanita dengan berat badan yang berlebih mungkin menghadapi penolakan ganda, karena kelebihan berat badan dan menyusui, dengan konsekuensi psikologis negatif.¹⁰

Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengukur pandangan ibu pasca persalinan terhadap citra tubuh adalah menggunakan instrument psikometri dengan menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ). Instrumen ini mengukur tingkat kepuasan dan perhatian perempuan terhadap bentuk tubuhnya.¹¹

Dinas Kesehatan Kota Jambi melaporkan bahwa angka sasaran bayi baru lahir di Kota Jambi pada tahun 2021 adalah sebesar 9.592 bayi dengan partisipasi terbanyak pada puskesmas Kenali Besar sebanyak 918 bayi, puskesmas Rawasari sebanyak 725 bayi, dan puskesmas Putri Ayu sebanyak 703 bayi. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Pasca Persalinan Di Kota Jambi Tahun 2022 yang dilakukan pada ketiga puskesmas tersebut yang memiliki sasaran bayi baru lahir terbanyak. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu, bagaimana Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Pasca Persalinan di Kota Jambi tahun 2022.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah studi Descriptive yang bertujuan mengetahui Gambaran Citra Tubuh Pasca Persalinan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kenali Besar, Rawasari dan Putri Ayu Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus-Oktober 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai anak berusia 1-9 bulan dan membawa anaknya ke Poli Imunisasi di Puskesmas Kenali Besar,

Rawasari dan Putri Ayu Kota Jambi. Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Sampel harus memenuhi kriteria sampel yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode accidental sampling, yaitu suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Sesuai dengan Teknik sampling yang dipilih yaitu Accidental Sampling. Dengan 106 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Body Shape Questionnaire-34(BSQ-34) versi bahasa Indonesia dan lembar identitas responden untuk melihat karakteristik Ibu Pasca Persalinan. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengambil data primer. Data primer dalam penelitian ini adalah dengan membagikan kuisioner kepada responden, yaitu ibu pasca persalinan 1-9 bulan. Penelitian ini menggunakan analisa univariat yang digunakan untuk melihat gambaran atau deskripsi dari variabel. Hasil data akan ditabulasikan dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Berikut distribusi sampel berdasarkan usia yang dibagi menjadi remaja awal (12-16 tahun), remaja akhir (17-25 tahun), dewasa awal (26-35 tahun) dan dewasa akhir (36-45 tahun)

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
17-25	41	38.7
26-35	61	57.5
36-45	4	3.8
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	6	5.7
SMA	67	63.2
Perguruan Tinggi	33	31.1
Jenis Persalinan		
Pervaginam	53	50
Sectio Caesaria	53	50
Jenis Paritas Ibu		
Primipara	52	49.1
Multipara	54	50.9
IMT setelah Persalinan		
Kurus	5	4.7
Normal	59	55.7
<i>Overweight</i>	15	14.2
Obesitas	27	25.5
Citra Tubuh		
Tidak Ada Perhatian	82	77.4
Ringan	17	16
Sedang	5	4.7
Berat	2	1.9

Berdasarkan Tabel 1 dari 106 total sampel didapatkan usia ibu terbanyak adalah 26-35 tahun yaitu 61 orang (57,5%). pendidikan terakhir ibu terbanyak adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 67 orang (63,2%). jenis persalinan sama banyak secara pervaginam sebanyak 53 ibu (50%) dan persalinan secara section caesarea sebanyak 53 ibu (50%). jumlah paritas ibu terbanyak adalah multipara sebanyak 54

(50,9%) dan primipara sebanyak 52 orang (49,1%). Dari hasil penelitian didapatkan IMT terbanyak adalah normal yaitu 59 orang (55,7%) didapatkan citra tubuh ibu terbanyak dengan tidak ada perhatian yaitu 82 orang (77,4%). rata-rata perubahan berat badan responden adalah 7 kg dengan nilai standart deviasi 6,605, berat badan terendah dengan penurunan 21 kg dan maksimal 25 kg.

Tabel 2. Hasil Skor Body Shape Questionnaire-34 (BSQ)

Karakteristik Subjek	Body Shape Questionnaire							
	Tidak ada Perhatian		Perhatian Ringan		Perhatian Sedang		Perhatian Berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia								
17-25	30	73.2	7	17.1	3	7.3	1	2.4
26-35	49	59.8	9	14.8	2	3.3	1	1.6
36-45	3	75	1	25	0	0	0	0
Pendidikan								
SD	0	0	0	0	0	0	0	0
SMP	5	83.3	1	16.7	0	0	0	0
SMA	49	73.1	12	17.9	4	6	2	3
Perguruan Tinggi	28	84.8	4	12.1	1	3	0	0
Jenis Paritas Ibu								
Primipara	39	75	8	15.4	4	7.7	1	1.9
Multipara	43	79.6	9	16.7	1	1.9	1	1.9
Jenis Persalinan								
Pervaginam	44	83	6	11.3	2	3.8	1	1.9
Sectio Caesaria	38	71.7	11	20.8	3	5.7	1	1.9
IMT setelah Persalinan								
Kurus	5	100	0	0	0	0	0	0
Normal	47	79.7	9	15.3	2	3.4	1	1.7
<i>Overweight</i>	11	73.3	4	26.7	0	0	0	0
Obesitas	19	70.4	4	14.8	3	11.1	1	3.7

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 106 total sampel didapatkan usia ibu terbanyak adalah 26-35 tahun yaitu 61 orang (57,5%). Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Grajek et al di Polandia Tahun 2022 Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden berusia 26 – 30 tahun yaitu sebanyak 39,3%.¹² Juga hamper sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulistiani di RS.M.Djamil Padang tahun 2018 menunjukkan bahwa paling banyak ibu berusia 20 – 35 tahun yaitu 92,5%.¹³ Penelitian lain dilakukan oleh Vasra pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa paling banyak ibu berusia > 20 tahun yaitu 69%.¹⁴

Terlihat pada penelitian bahwa umumnya ibu berusia pada kategori dewasa muda atau dewasa awal. Menurut

Santrock usia 20-40 tahun, individu masuk dalam masa dewasa awal. Usia ini akan dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh (body image) pada seorang wanita yaitu umur. Menurut Gani bahwa kategori umur usia dewasa muda pada wanita dimulai dari umur 18 tahun berakhir sampai 40 tahun, dan usia dewasa muda akan lebih rentan terkena depresi ketika memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya. Mereka merasa depresi, stress, bersalah, malu, tidak aman dan tidak puas terhadap tubuh mereka.¹⁶

Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin membaik.¹⁷

Kepuasan yang dimiliki oleh wanita dewasa pasca melahirkan akan cenderung menunjukkan persepsi yang citra tubuh yang positif, percaya diri dan memiliki sikap yang irasional terhadap dirinya. Sebaliknya apabila wanita dewasa pasca melahirkan merasa memiliki kepuasan yang rendah cenderung merasa memiliki rendah diri saat bertemu dengan orang lain, maka hal tersebut dapat mempengaruhi wanita dewasa pasca melahirkan dalam memaknai dirinya. Dimana individu akan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, bahkan citra tubuh yang negative akan membawa dampak perilaku irasional seperti diet secara ketat, mengalami gangguan makan, cemas terhadap kegendutan, dan depresi.¹⁸

Pada penelitian terlihat bahwa ibu yang paling banyak memberikan perhatian terhadap citra tubuh adalah pada ibu berusia 17-25 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena pada usia ini ibu masih sangat muda sangat memperhatikan penampilan. Sesuai dengan pendapat Hurlock bahwa pada wanita yang memasuki rentang usia dewasa awal merupakan proses perkembangan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, lebih dominan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Penampilan fisik merupakan suatu hal yang paling sering mendapatkan titik perhatian utama.¹⁷

Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati terhadap ibu bersalin di wilayah Puskesmas Jetis II Kabupaten Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak ibu berpendidikan SMA yaitu 46,2%.¹⁹ Penelitian lain dilakukan oleh Vasra pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa paling banyak ibu tamatan SMA yaitu 56%.¹⁴ Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Bomba pada tahun 2021 tentang *The relationship between self-esteem and husband support with body*

image perception in post-vaginal delivery primiparous mother in independent Delima midwife practice in Denpasar menemukan bahwa paling banyak ibu tamatan SMA yaitu 50%.¹⁵

Pada penelitian terlihat bahwa ibu yang lebih banyak memberikan perhatian berat terhadap citra tubuh adalah ibu berpendidikan SMA dibandingkan dengan ibu tamatan perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pada ibu yang berpendidikan tinggi akan mempunyai solusi tentang upaya menjaga tubuh untuk lebih ideal seperti menjaga asupan makanan dan melakukan olah raga yang sesuai pasca melahirkan. Sesuai dengan pendapat Rasdiana bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin cepat memahami tentang resiko persalinan yang akan dihadapi termasuk terhadap terjadinya perubahan pada tubuh.

Pendidikan adalah sesuatu yang dapat membawa seseorang untuk memiliki ataupun meraih wawasan dan pengetahuan seluas-luasnya. Orang-orang yang memiliki pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki wawasan dan pengetahuan yang lebih luas jika dibandingkan yang lebih rendah.²⁰

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi terhadap penerimaan informasi, termasuk dalam hal yang berhubungan dengan citra tubuh pada ibu pasca bersalin. Rata – rata semua ibu bersalin dari segala tingkat Pendidikan telah melakukan kunjungan nifas ke pelayanan kesehatan sehingga ibu nifas yang menjadi responden seharusnya telah mendapatkan informasi mengenai kesehatan masa nifas. Sumber informasi yang dimiliki ibu nifas tersebut dapat meminimalkan perbedaan pengetahuan antara responden dengan tingkat pendidikan rendah maupun tingkat pendidikan tinggi, yang dapat berpengaruh pada tingkat konsumsi energi, karbohidrat protein, maupun lemak yang akan

mempengaruhi terhadap berat badan ibu dan berkaitan dengan citra tubuh.²¹

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa seorang ibu dapat memiliki pengetahuan yang cukup tentang persalinan yang aman dan pelayanan kesehatan lainnya (dalam hal ini juga termasuk kesehatan selama masa nifas) yang diperoleh dari tenaga kesehatan melalui media informasi yang disediakan bidan maupun dari bidan itu sendiri. Peran aktif tenaga Kesehatan berpengaruh dalam memberi dukungan terkait kecukupan gizi selama nifas dan faktor lingkungan sekitar ibu nifas dengan tetap menjaga berat badan yang seimbang tubuh.²¹

Hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati terhadap ibu bersalin di wilayah Puskesmas Jetis II Kabupaten Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak ibu dengan melahirkan normal yaitu 66,7%.¹⁹ Juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Sativa terhadap ibu bersalin di RSUP Dr.Kariadi, hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak ibu dengan persalinan spontan yaitu 57,3%.²²

Setiap tahap kehamilan dan sampai pada proses melahirkan ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis, ibu sudah memikirkan kemungkinan-kemungkinan perubahan yang akan terjadi dengan tubuhnya saat sudah melalui proses melahirkan, dan sebagian ibu juga berpikir bahwa hal tersebut adalah normal serta alami, terlebih ibu merasa sangat bangga karena bisa melalui proses berharga tersebut melalui proses melahirkan secara normal maupun caesar.²³

Sesuai dengan pendapat Sari bahwa saat setelah melalui proses melahirkan, ada perbedaan antara ibu yang melahirkan secara normal dan Caesar Perubahan yang membedakannya yaitu ibu yang melahirkan secara normal akan mengalami perubahan pada otot dibagian panggul akibat mengejan, selain

itu ibu akan merasa nyeri pada vagina karena pembengkakan pada daerah sekitar uretra dan kandung kemih. Terlebih untuk ibu yang mendapatkan tindakan episiotomy atau robekan yang sengaja dibuat dokter untuk membuat jalan lahir menjadi lebih besar. Luka yang berada di bagian vagina sering menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan kurang leluasa.²⁴

Selanjutnya jika ibu melahirkan melalui caesar maka di bagian perut ibu akan ada bekas sayatan dan luka parut yang lumayan panjang disebut dengan hypertrophic scar, hal tersebut dapat merusak estetika (keindahan) perut ibu pasca melahirkan. Ini yang membuat kepercayaan diri ibu berkurang dan membuat ibu merasa risih akan perubahan tubuh yang dialaminya. Beberapa hari pertama pasca melahirkan melalui caesar, akan timbul rasa nyeri hebat yang kadarnya dapat berbeda-beda pada setiap ibu proses pemulihan cenderung berlangsung lebih lama karena operasi besar ini menimbulkan trauma operasi, seperti terjadinya risiko perdarahan dua kali lebih besar juga risiko kerusakan kandung kemih, sehingga ibu harus menjalani waktu rawat inap yang lebih lama dibandingkan melahirkan secara normal.²⁵

Berdasarkan penelitian ini, jenis persalinan juga akan dapat mempengaruhi terhadap citra tubuh ibu pasca melahirkan. Ibu yang melahirkan dengan proses Caesar akan mengalami perlukaan pada tubuhnya karena bekas sayatan pada bagian perutnya sehingga cenderung akan mengalami citra tubuh yang negative dibandingkan dengan ibu bersalin normal.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati terhadap ibu bersalin di wilayah Puskesmas Jetis II Kabupaten Bantul.¹⁹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak ibu dengan paritas multipara yaitu 53,8%. Penelitian lain dilakukan oleh Vasra pada tahun 2021 juga menunjukkan bahwa

paling banyak ibu dalam multipara yaitu 64%.¹⁴

Paritas merupakan jumlah anak yang dilahirkan oleh ibu, baik anak itu dalam keadaan hidup ataupun meninggal.²⁵ Jumlah paritas akan dapat mempengaruhi ibu bersalin terhadap citra tubuh karena dengan telah beberapa kali ibu melahirkan akan mempunyai ketrampilan dalam pengelolaan diri sehingga melahirkan citra tubuh yang baik pada ibu pasca persalinan.¹⁴

Penelitian Bomba et al menemukan bahwa citra diri yang lebih rendah lebih banyak terjadi pada ibu primipara dibandingkan dengan dan multipara ibu. Ibu primipara cenderung untuk memiliki harga diri yang lebih rendah karena dia harapan yang berlebihan. Sedangkan pada ibu multipara cenderung mempunyai lebih citra diri lebih tinggi karena mereka belajar dari pengalaman mereka sebelumnya sebagai ibu. Hal lain juga karena faktor kesibukan pada ibu multipara dalam mengurus anak yang lain sehingga tidak sempat berpikir banyak tentang citra tubuh mereka sehingga mereka lebih cenderung mempunyai citra tubuh yang positif.¹⁵

Berdasarkan penelitian ini terlihat pada penelitian bahwa ibu yang lebih banyak memberikan perhatian terhadap citra tubuh adalah pada ibu primipara dibandingkan dengan ibu multipara. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terhadap penampilan tubuh lebih banyak dirasakan pada ibu primipara dibandingkan dengan ibu multipara. Ibu dengan multipara akan merasa lebih santai dan tidak terlalu mempersoalkan tentang citra tubuh karena ibu ini telah mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya sehingga telah mempunyai keterampilan dalam mengelola tubuh sehingga citra tubuh mereka pun positif.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk melihat status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan

kelebihan berat badan. Indeks massa tubuh ini ditemukan oleh Quetelet ahli statistik Belgia dari perhitungan secara konvensional yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat dari tinggi badan (dalam meter). Indeks massa tubuh diklasifikasikan menjadi *underweight*, *normal*, *overweight* dan *obesitas*.²⁶

Sesuai dengan teori WHO yang mengklasifikasikan IMT menjadi *underweight*, *normal*, *overweight*, dan *obesitas*. Dikatakan *underweight* apabila $IMT < 18,5$, *praobes* apabila $IMT 25-29,9$, dan *obesitas* apabila $IMT > 30$.²⁸ Terlihat pada penelitian bahwa ibu yang lebih memberi perhatian pada kategori berat adalah pada ibu yang mengalami *obesitas*. Hal ini dapat disebabkan karena berat badan mereka telah melebihi dari berat normal maka akan menyebabkan terjadinya citra tubuh negatif.

Sesuai dengan pendapat Nugroho bahwa gangguan citra tubuh bisa terjadi kapan saja, seperti pada saat meningkatnya atau menurunnya berat badan yang tidak diinginkan seseorang, perubahan dalam bentuk tubuh dan kehilangan anggota tubuh. Lebih lanjut Cahyani menyatakan bahwa dengan terjadinya *obesitas* menyebabkan konsep diri seseorang tidak bagus, maka dapat mengganggu citra tubuhnya.³⁰

Ibu yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) *underweight* dan *overweight* akan berpengaruh terhadap menurunnya sosialisasi ibu dimana pada sebagian ibu yang memiliki indeks massa tubuh yang tidak ideal akan malu melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Seseorang yang memiliki sosialisasi kurang akan menggambarkan dirinya secara negatif, tidak percaya pada ide-ide sendiri, kurang percaya diri. Ibu ini biasanya kurang puas dengan berat badan dan penampilan mereka serta selalu membandingkan penampilan dengan standar daya tarik wanita yang dipromosikan oleh media

dengan tubuh yang ramping. Sehingga mereka akan menjadi lebih boros untuk membeli barang barang yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan akan kecantikan dan penampilan dirinya.²⁶

Setelah melahirkan ibu akan mengalami kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5-6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah. Pada saat ini terjadi penurunan berat badan sebanyak 2-3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri. Tetap ada sebagian ibu yang masih mengalami kelebihan berat badan sekitar 1,4-2 kg.²⁹

Meningkatnya berat badan umumnya terjadi setelah melahirkan walaupun dapat juga disebabkan kelebihan gizi, tetapi pada saat seorang ibu diketahui hamil maka merupakan salah satu faktor pencetus terjadi kelebihan berat dan kelebihan berat badan ini dapat bertahan pada sebagian ibu setelah melahirkan. Bagi banyak ibu mungkin kelebihan berat badan ini tidak menjadi masalah karena menyadari perlunya memelihara kehamilan yang sehat untuk melahirkan bayi sehat. Tetapi sebagian ibu sangat peduli terhadap penampilan bentuk tubuhnya menjadi langsing serta cenderung menginginkan berat badannya kembali seperti saat sebelum hamil selama menjalankan periode postpartum.³¹

Perubahan dalam berat badan ibu pasca melahirkan dapat menyebabkan terbentuknya stretch marks karena kurangnya elastisitas kulit sehingga mempegaruhi citra tubuh ibu pasca bersalin. Hal ini sejalan dengan pernyataan Adrian bahwa etika kulit meregang dengan cepat akibat anggota tubuh mengembang atau pertambahan berat badan, lapisan di bawahnya muncul ke permukaan dan kondisi ini biasa disebut dengan stretch marks.³¹

Menurut Krieger dalam Sukmasari pada tahun 2015 berdasarkan American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), empat minggu

atau sebulan pasca melahirkan, wanita umumnya kehilangan sembilan kg berat badannya. Baru enam bulan setelah melahirkan, rahim sudah kembali ke ukuran normal sehingga perut terlihat lebih datar dan kecil.

Citra tubuh (body image) merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Perubahan citra tubuh (body image) menghasilkan sikap positif dan negatif pada setiap wanita. Wanita yang memiliki citra tubuh negatif atau etidakpuasan terhadap tubuhnya, akan lebih mudah mengalami depresi dari pada yang merasa puas akan tubuhnya.¹⁶

Ibu pasca melahirkan dapat mengalami perubahan tubuh yang sangat drastis seperti penambahan berat badan dan stretch marks. Perubahan emosi juga sering dialami oleh ibu pasca melahirkan karena adanya kekhawatiran dan perasaan tertekan akan penilaian negatif dari orang lain terhadap tubuhnya yang dianggap tidak ideal. Penampilan fisik yang dinilai ibu secara negatif dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan malu. Ketika berada di lingkungan sosial sehingga akan berdampak terhadap citra diri yang negatif pada ibu pasca melahirkan.²³

Faktor yang mampu mempengaruhi citra tubuh menurut antara lain: 1) Sosialisasi Budaya (cultural socialization) yaitu, budaya dan subkultur yang memiliki dan mampu mengirimkan informasi tentang penampilan hingga karakter fisik, 2) Pengalaman Interpersonal (interpersonal experiences), yaitu sosialisasi tentang arti tubuh seseorang tidak hanya sekedar menggunakan pemaparan dari pesan - pesan media, 3) Karakteristik fisik dan perubahan fisik (physical characteristics and physical changes), yaitu

pengembangan citra tubuh tentu dipengaruhi juga oleh karakteristik fisik, 4) Faktor kepribadian (personality factors).²⁸

Pandangan yang negatif pada penampilan ibu pasca melahirkan dari suami ataupun lingkungan sekitar dapat mempengaruhi citra tubuh karena menurut Hurlock, peningkatan citra diri tidak hanya dipengaruhi penampilan fisik, penambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh pandangan dari keluarga dan kelompok individu tersebut.²⁹

Citra tubuh merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan individu terhadap keberadaan dan keberartian dirinya sendiri apa adanya.³²

Gangguan citra tubuh merupakan perasaan tidak puas yang dimiliki seseorang terhadap bentuk, struktur dan fungsi tubuh disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian dari yang diinginkan seseorang tersebut. Respon ketidakpuasan terhadap perubahan dalam bentuk, struktur dan fungsi tubuh seperti malu, merasa keadaan tubuhnya memalukan, merasa bersalah terhadap tubuhnya dan reaksi-reaksi mendadak lainnya (tidak melihat, tidak ingin menyentuh dan berlebihan dalam

memanjakan bagian tubuh, keterlibatan sosial mengalami perubahan, perasaan negatif terhadap tubuh, deperonalisasi dari bagian tubuh hingga perilaku yang merusak diri.

Respon yang ditimbulkan dari ketidakpuasan terhadap perubahan dalam bentuk, struktur dan fungsi tubuh antara lain: menimbulkan perasaan-perasaan stress, memiliki kepercayaan diri rendah atau minder, timbulnya gangguan-gangguan mental seperti Body Dysmorphic Disorder (BDD) dan gangguan makan serta dalam kehidupan bermasyarakat seseorang dapat mengalami body shamming sehingga hal tersebut berdampak langsung terhadap mental orang tersebut.³³

KESIMPULAN

Umur ibu terbanyak adalah 26-35 tahun yaitu 61 orang (57,5%) dengan Pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu 67 orang (63,2%), jenis persalinan sama banyak yaitu pervaginam dan Sectio Caesarea yaitu 53 orang (50%), paritas terbanyak adalah multipara yaitu 54 orang (50,9%), IMT terbanyak adalah normal yaitu 59 orang (55,7%). Rerata peningkatan berat badan sebelum dan sesudah persalinan adalah 7 kg. Citra tubuh setelah persalinan terbanyak tidak ada diperhatikan yaitu 82 orang (77,4%).

REFERENCES

1. Tolongan C, Korompis GE., Hutauruk M. Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *J Keperawatan*. 2019;7(2).
2. Roomruangwong C, Kanchanatawan B, Sirivichayakul S, Maes M. High incidence of body image dissatisfaction in pregnancy and the postnatal period: Associations with depression, anxiety, body mass index and weight gain during pregnancy. *Sex Reprod Healthc*. 2017;13:103–9.
3. Nagla dr madhu, Melissa A. Furlong, PhDa, Dana Boyd Barr, PhDb, Mary S. Wolff, PhDc, and Stephanie M. Engel P, Cross, Sarah J. Linker, Kay E. Leslie FM. The role of body image in prenatal and postpartum depression. *Physiol Behav*. 2016;176(1):100–106.
4. Siti Candra Sari U. *Body Image*. Jakarta: Sahabat Alter Indonesia; 2007.
5. Alwis TS& JEK. Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. 2018;2(1):138.

6. Setyawati VAV, Setyowati M. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehatan Masy.* 2015;11(1):43.
7. Sangadah K, Kartawidjaja J. Uji Validitas Dan Realibitas Instrumen Body Image Disturbance Questionnaire (BDIQ) Pada Mahasiswa Kedokteran Di Yogyakarta. *Orphanet J Rare Dis.* 2020;21(1).
8. Vivenda G, Hadiwono A. Ruang Wisata Citra Tubuh. *J Sains, Teknol Urban, Perancangan, Arsit.* 2019;1(1):540.
9. Anastasia M. *Menjelajahi Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan.* Yogyakarta: Pelangi Aksara; 2006.16
10. Swanson V, Keely A, Denison FC. Does body image influence the relationship between body weight and breastfeeding maintenance in new mothers? *Br J Health Psychol.* 2017;22(3):557–76.
11. da Silva WR, Dias JCR, Maroco J, Campos JADB. Confirmatory factor analysis of different versions of the Body Shape Questionnaire applied to Brazilian university students. *Body Image.* 2014;11(4):384–90.
12. Grajek, Krupa-Kotara K, Grot M, Nska MK, Helisz P, 'zdzik WG et al. Perception of the Body Image in Women after Childbirth and the Specific Determinants of Their Eating Behavior: Cross-Sectional Study (Silesia, Poland) *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022,19, 10137.
13. Yulistiani A, Moendano Y & Lestari Y. Gambaran Karakteristik Ibu, Penanganan Persalinan, dan Fetal Outcome pada Kehamilan Postterm. *Jurnal Kesehatan Andalas.* 2017; 6(1).
14. Vasra E, , Noviyanti A. Membangun Body Image Ibu Hamil Terintegrasi Hypnosis Dalam Upaya Pemantauan Kesejahteraan Janin. *Journal of Community Engagement in Health.* 2012. 4 (1) ; 167-174.
15. Bomba IYG, Lemana CBJ, Diniari KS, et al. The relationship between self-esteem and husband support with body image perception in postvaginal delivery primiparous mother in independent Delima midwife practice in Denpasar. *Bali Medical Journal (Bali MedJ)* 2021, Volume 10, Number 1: 21-25.
16. Gani RR Bidjuni H, Lolong J. Hubungan Perubahan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Trimester III Dipuskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Universitas Gorontalo.*2018.
17. Hurlock EB. *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga. 1993.
18. Kumalasari AY.1, Maria Nugraheni Mardi Rahayu. Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi | Volume 10 No. 4 | Desember 2022: 653-661.*
19. Hidayati Y. Hubungan Usia Dan Jenis Persalinan Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Puskesmas Jetis Ii Kabupaten Bantul. *Universitas 'Aisyiyah.* Yogyakarta. 2017.
20. Rasdiana M. Karakteristik Ibu Yang Mengalami Persalinan Dengan Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Daerah Moewardi Surakarta Tahun 2014 .Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
21. Safitri ZL, Fatmaningrum W & Wittiarika ID. Pengaruh pendidikan, Pantangan Makanan, Dan Citra Tubuh Pada Konsumsi Gizi Makro Ibu Nifas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.* Vol. 18 No. 1, 2021 (38-47).
22. Sativa G. Pengaruh Indeks Massa Tubuh Pada Wanita Saat Persalinan Terhadap Keluaran Maternal Dan Perinatal Di RSUD DR. Kariadi Periode Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Umum Universitas Diponegoro.* 2018.
23. Amalia DR, Dewi MP, Kusumastuti An. Body Dissatisfaction Dan Harga Diri Pada Ibu Pasca Melahirkan.
24. Sari DS. Persalinan normal vs operasi caesar? pahami, pilih dan tentukan dari sekarang. *Jurnal Kemang Medical.* 2022.
25. Akbar A. Faktor Penyebab Abortus di Indonesia Tahun 2010-2019: Studi Meta Analisis. *J Biomedik.* 2019;11(3):182-191.
26. Destiara F. Hariyanto T, Adi RCW. Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Body Image. *Nursing News.* Volume 2, Nomor 3, 2017.
27. Ridwan K, Febriani Z & Marhamah S. Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita17 Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Universitas Yarsi.* 2018.
28. Andini R. Indeks Massa Tubuh Sebagai Faktor Risiko Pada Gangguan Muskuloskeletal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada.* 2019. 10(2), 316-320.
29. Nugroho, M. D., & Rizal, A. (2017). Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Lansia Wanita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia,* 7(02), 229-234.

30. Cahyani DO, Zainuri I, Windartik E. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Citra Tubuh Pada Ibu Obesitas Di Sanggar Senam Gambuhan. *Jurnal S1 Ilmu Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*. 2021;1– 9.
31. Wulansyamita A , Anggraini TYA. Gambaran Perubahan Berat Badan Ibu Menyusui Secara Eksklusif Yang Mempunyai Bayi 4-6 Bulan Di Desawonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman. *STIKES Jenderal Achmad Yani*. 2017.
32. Pertiwi. Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Melahirkan. *Yogyakarta: Universitas Mercubuana Yogyakarta*. 2022 ; 1-6.
33. Sari, DAKW & Permatasari, AI. Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas. *Jurnal RS Baptis Kediri*. 2016 ; 9(1)