

Pengalaman Perubahan Bentuk Tubuh Pasca Melahirkan Anak Pertama Pada Ibu Pasca Melahirkan Anak Pertama : Studi Kualitatif

Fauza Afisha¹, Febrianti Isnaini²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received June 10, 2024

Revised June 25, 2024

Accepted June 27, 2024

Kata Kunci:

Perubahan Bentuk Tubuh,
Melahirkan Anak Pertama,
Ibu Pasca Melahirkan,

Keywords:

*Changes in body shape,
Giving birth to the first child,
Postpartum mothers,*

ABSTRAK

Kehamilan dan proses persalinan adalah pengalaman alami bagi setiap wanita. Dalam proses kehamilan hingga melahirkan ini tentunya ada perubahan yang pastinya terjadi pada wanita, terutama pada fisik. Meskipun merupakan proses alami, banyak wanita kesulitan menerima perubahan ini. Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat dan juga mengungkap bagaimana pengalaman emosional pada ibu terkait perubahan bentuk badannya pasca melahirkan anak pertama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologis, dimana partisipan yang diambil dalam penelitian ini memiliki kriteria antara lain ; Wanita yang telah melahirkan anak pertama di usia dewasa awal (20 – 40 tahun). Karena keterbatasan jarak, wawancara dilakukan melalui telepon, *video call* dan tatap muka yang kemudian data ditranskrip dan dianalisis menggunakan metode fenomenologis Colaizzi. Peneliti secara independen mengkodekan, merangkum, dan menyempurnakan materi wawancara untuk membentuk tema primer dan sekunder.

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth constitute natural experiences for every woman. Throughout the process of pregnancy and delivery, inevitable changes occur, particularly on a physical level. Despite being a natural process, many women encounter difficulty in accepting these changes. The objective of this research is to examine and uncover the emotional experiences of mothers concerning the alterations in their body shape post the delivery of their first child. The study employs a qualitative method with a phenomenological approach, wherein participants meet the criteria of being women who have given birth to their first child in early adulthood (20-40 years old). Due to geographical constraints, interviews were conducted through phone calls, video calls, and face-to-face interactions. The collected data were transcribed and analyzed using the Colaizzi phenomenological method. The researcher independently coded, summarized, and refined the interview material to derive primary and secondary themes.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Fauza Afisha
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
Malang, Indonesia
Email: fauzaafisha22@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan proses persalinan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh setiap wanita. Bahkan hal ini merupakan sebuah hal penting dan membahagiakan bagi sebagian wanita karena akan menjadi seorang “ibu”. Namun tahapan-tahapan menjadi seorang “ibu” tentu tidaklah semudah yang dibayangkan. Rasa lelah, sakit dan cemas yang dirasakan bahkan bisa saja membuat beberapa calon ibu merasakan ketidaknyamanannya selama proses kehamilan oleh karenanya selain proses ini bisa membahagiakan, bagi sebagian wanita proses ini juga bisa menjadi hal yang menegangkan bagi mereka. Kondisi psikologis seperti cemas, takut hingga stress cenderung akan dialami oleh wanita di masa kehamilannya, terlebih lagi jika kehamilannya merupakan hal yang baru baginya. Mengingat kehamilan pertama merupakan pengalaman pembentukan kehidupan yang membawa perubahan sosial dan psikologis yang cukup besar [26]. Hal ini dikuatkan pula dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Ningrum (2017), bahwa seorang ibu yang baru pertama kali melahirkan cenderung mengalami stress lebih tinggi [24]. Adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu mulai dari kehamilan hingga pasca melahirkan secara psikis maupun fisiologis merupakan salah satu faktor penting terjadinya hal tersebut [1]. Perubahan psikis yang paling sering dijumpai adalah perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan mood yang tidak menentu, ledakan kemarahan hanya karena masalah kecil hingga bersifat lebih sensitif. Bahkan hal ini tidak jarang mengarah pada permasalahan psikologis yang ringan seperti *postpartum blues* hingga permasalahan yang berat seperti *postpartum depression*.

Meskipun terdengar normal dan sering terjadi, *Postpartum blues* kerap menyebabkan putusnya interaksi ibu dengan anak dan mengganggu perhatian ibu dalam tumbuh kembang buah hatinya [13]. Irawati dan Yuliani (2014) menemukan bahwa dari 37 responden ada sebanyak 59,5% ibu yang mengalami *postpartum blues* di RSUD Boseni Mojokerto. Penelitian lainnya yang dilakukan Kirana (2015) melalui EDPS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*) menemukan 52,1% ibu mengalami *postpartum blues* di RS Dustira Cimahi. Bahkan dalam *Centre for Maternal and Child Enquiries* menemukan 59% dari kasus bunuh diri seorang ibu ialah karena psikosis atau depresi [12]. Perubahan psikis yang dirasakan ini bahkan bisa bertambah parah ditambah dengan adanya perubahan fisik yang cenderung mengalami perubahan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan yang diinginkan yang biasanya dialami oleh wanita pada masa kehamilan hingga pasca melahirkan.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh saat hamil hingga pasca melahirkan akan berdampak pada penilaian seorang wanita terhadap citra tubuhnya yang terbentuk [5]. Hasil survei yang dilakukan oleh Ridwan, Febriani, & Marhamah (2018), dimana 129 partisipan berusia 20-40 tahun didapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 33% dari 129 wanita dewasa awal pasca melahirkan memiliki citra tubuh yang negatif di Indonesia khususnya Jakarta. Clark, dkk. (2009) menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh pasca melahirkan cenderung lebih besar dibanding selama masa kehamilan karena wanita akan secara signifikan merasa lebih gemuk dan perubahan bentuk yang tidak teratur akan terasa lebih terlihat [9]. Sari & Siregar (2012) menyebutkan bahwa selain rasa lelah dan cemas yang dirasakan pasca melahirkan, sebagian besar wanita merasakan adanya kenaikan berat badan dan pembesaran pada bagian perut atau abdomen. Perubahan lainnya diungkapkan oleh Pertiwi (2022) seperti pinggul membesar, flek hitam di bagian perut (*stretch mark*), payudara dan kaki yang

cenderung membengkak, varises hingga kenaikan berat badan yang signifikan. Ditambah lagi proses melahirkan yang dilakukan secara normal maupun *caesar* yang memiliki perubahan lainnya [23]. Pada proses melahirkan secara normal, perubahan biasanya terdapat pada otot dibagian panggul, adanya pembengkakan pada daerah sekitar uretra dan kandung kemih hingga robekan yang biasanya dibuat dokter dalam memudahkan proses kelahiran, sedangkan pada proses melahirkan secara *caesar* biasanya menghasilkan bekas sayatan dan luka parut di bagian perut yang biasa disebut dengan *hypertrophic scar* [1]. Bahkan perubahan-perubahan ini kerap menjadi alasan ketidakstabilan emosi para wanita pasca melahirkan. Hasni, Karini & Andayani (2013) memaparkan hasil penelitiannya bahwa wanita hamil yang tidak nyaman dengan perubahan bentuk tubuhnya karena merasa tubuhnya menjadi terlalu besar dan menjadi tidak menarik akan lebih mudah menjadi pemarah. Perubahan-perubahan pada bentuk tubuh ini yang kerap menyebabkan sebagian wanita mengalami *body dissatisfaction* atau penilaian negatif terhadap perubahan bentuk tubuh mereka selama proses kehamilan hingga pasca melahirkan [15].

Cash & Pruinzsky (2002) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai bentuk penilaian yang negatif dari citra tubuh yang biasa terjadi karena adanya perbedaan ukuran persepsi seseorang dan ukuran ideal yang mereka harapkan [6]. Dengan adanya pikiran negatif yang biasa timbul yang menyebabkan individu ikut meyakini bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya sama halnya seperti dirinya sendiri [14]. Villi & Jannar (2007) menyebutkan kepuasan seseorang terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu berat badan dan standarisasi derajat kegemukan dan kekurusannya, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender dan distorsi citra tubuh. Pada ibu hamil, hal ini bisa saja terjadi karena individu belum mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya akibat proses kehamilan dan melahirkan yang terjadi [30]. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh (Juliadilla, 2017), dimana dua orang subjeknya yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya dikarenakan subjek belum mampu menerima perubahan bentuk dan berat badannya yang sudah lagi tidak ideal. Roberson-Frey (2005) juga menyebutkan meskipun perubahan-perubahan tersebut merupakan peristiwa alamiah yang normal, banyak perempuan yang masih kesulitan dalam menerima perubahan bentuk tubuh mereka selama proses kehamilan dan melahirkan [28]. Terlebih lagi kurangnya faktor dukungan keluarga terlebih suami. Anna (2013) menyebutkan sekitar satu dari lima wanita mengatakan merasa tertekan dan tidak puas dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan dengan alasan utama suaminya tidak suka dengan penampilan setelah melahirkan. Sedangkan kepuasan pada bentuk tubuh dapat dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang, dukungan keluarga (suami), media massa dan hubungan interpersonal atau sosial [6].

Melalui paparan diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini ialah “Bagaimana pengalaman perubahan bentuk tubuh pada ibu pasca melahirkan anak pertama dijelaskan secara kualitatif?”. Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk melihat dan juga mengungkap bagaimana pengalaman emosional pada ibu terkait perubahan bentuk badannya pasca melahirkan anak pertama, pengalaman *body dissatisfaction* pasca melahirkan anak pertama serta untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait perubahan bentuk tubuh dan kemungkinan *body dissatisfaction* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan anak pertama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih

mendalam tentang pengalaman emosional ibu yang mengalami ketidakpuasan terhadap perubahan bentuk tubuh mereka setelah melahirkan anak pertama yang akan membantu para praktisi kesehatan dan konselor dalam memberikan dukungan psikologis yang lebih efektif kepada ibu yang mengalami *body dissatisfaction* pasca melahirkan.

2. METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Creswell (2015) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai sebuah metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh seorang individu atau sekelompok individu yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan [10]. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologis, yaitu suatu penelitian yang mendeskripsikan pengalaman hidup individu tentang suatu fenomena seperti yang dijelaskan serta dialami oleh para partisipan sendiri [11]. Empat subjek dipilih melalui metode non-probability sampling, dimana partisipan yang diambil memiliki kriteria yaitu ; (1) Merupakan seorang wanita, (2) Melahirkan anak pertama di usia dewasa awal (20 – 40 tahun). Pemilihan subjek dikarenakan ketidakpuasan bentuk tubuh pada perempuan cenderung dirasakan pada wanita dewasa awal yang baru memiliki anak [3] dan juga kelahiran bayi pertama cenderung lebih ditandai dengan berbagai perubahan, seperti perubahan peran, fisik, dan psikologis, sehingga akan membutuhkan proses penyesuaian diri [7]. Selain itu, non-probability sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah convenience sampling, yang berarti, para partisipan berasal dari unit sampel yang paling mudah dijumpai atau diakses oleh peneliti [8].

Literatur yang relevan dan pendapat ahli digunakan untuk merancang pertanyaan wawancara. Ada 6-7 pertanyaan wawancara utama dan beberapa pertanyaan probing yang diajukan kepada partisipan dalam sesi wawancara tersebut antara lain sebagai berikut: (1) Perubahan apa saja yang Anda alami pasca melahirkan anak pertama? (2) Bagaimana Anda mendeskripsikan persepsi diri Anda terkait tubuh pasca melahirkan? Bisakah Anda menjelaskan perasaan dan pikiran Anda mengenai hal ini? (3) Apakah Anda menjadi lebih sering melakukan body checking yang berkala setelah melahirkan anak pertama? Apa saja yang biasanya Anda lihat/check dan seberapa sering Anda melakukannya? (Seperti sering menimbang berat badan) (4) Apakah Anda menjadi sering menyembunyikan atau menyamarkan bentuk tubuh Anda dari keadaan yang sebenarnya? Mengapa Anda melakukan hal tersebut? (5) Apakah ada faktor-faktor tertentu yang memicu perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh Anda setelah melahirkan? (6) Bagaimana dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman memengaruhi perasaan Anda terkait ketidakpuasan terhadap tubuh? Apakah Anda merasa didukung atau terisolasi oleh orang sekitar?

Karena keterbatasan jarak, wawancara dilakukan melalui telepon, *video call* dan tatap muka. Seluruh partisipan dalam penelitian ini berasal dari beberapa daerah yang berbeda, seperti Kota Samarinda (3 orang) dan Kota Malang (1 orang). Perekrutan mereka menjadi partisipan penelitian dilalui berdasarkan dua tahap. Pada tahap yang pertama, peneliti menyebarkan kuesioner online sebagai bentuk pendataan awal sampling sekaligus informed consent untuk melanjutkan ke proses pengambilan data secara in-depth interview melalui platform yang disebutkan diatas. Terhadap para partisipan yang bersedia untuk diwawancara, mereka akan dikontak kembali oleh peneliti untuk mengikuti sesi pengambilan data.

Data ditranskrip setelah wawancara dan dianalisis menggunakan metode fenomenologis Colaizzi. Analisis Colaizzi dibagi dalam tujuh tahapan (Trice, 1990): (1) Membaca seluruh materi wawancara untuk membentuk pemahaman umum terhadap objek penelitian; (2) Menggali pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan masalah penelitian; (3) Meringkas, mengekstraksi dan mengkodekan data yang diekstraksi; (4) Meringkas ide-ide yang dikodekan dan mencari konsep umum untuk membentuk tema dan kelompok tema; (5) Melakukan penjabaran secara rinci hubungan tema dengan objek penelitian; (6) Menyatakan struktur esensial yang membentuk fenomena; (7) Mengembalikan hasil analisis akhir kepada objek penelitian untuk diverifikasi. Peneliti secara independen mengkodekan, merangkum, dan menyempurnakan materi wawancara untuk membentuk tema primer dan sekunder.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini merupakan ibu dengan rentang usia saat ini 20-25 tahun. Subjek pertama (PS) merupakan seorang ibu dengan usia 24 tahun dan saat ini sudah memiliki dua anak. Subjek PS sendiri menikah di umur 19 tahun dan melahirkan anak pertama disaat ia berumur 20 tahun. Sedangkan subjek kedua (DT) saat ini berusia 23 tahun dan sudah memiliki satu anak. Subjek DT menikah disaat ia berumur 21 tahun dan melahirkan anak pertamanya pada saat ia berumur 22 tahun. Pada subjek ketiga (FD) saat ini berusia 24 tahun dan sudah memiliki dua anak. FD menikah di umur 22 tahun dan melahirkan anak pertama pada usia 23 tahun. Subjek terakhir atau keempat (VA) merupakan ibu dengan satu anak yang saat ini berusia 24 tahun. Subjek VA menikah di umur 19 tahun dan melahirkan pada saat ia berusia 21 tahun.

Pengalaman perubahan bentuk tubuh pada ibu pasca melahirkan anak pertama di eksplorasi menggunakan metode fenomenologis yang kemudian semua temuan dirangkum menjadi 5 tema, antara lain sebagai berikut ;

Tema 1 : Perubahan Bentuk Tubuh yang Dialami

Keempat subjek tentunya mengalami beberapa perubahan bentuk tubuh yang cukup signifikan karena hamil dan melahirkan. Perubahan yang disebutkan ialah kenaikan berat badan yang drastis meningkat, kulit yang kusam, banyaknya *stretch mark* yang muncul, perubahan warna kulit dibagian tertentu seperti leher dan ketiak, hingga timbulnya jerawat dibagian wajah yang cukup banyak. Perubahan fisik seperti penambahan berat badan, peningkatan lemak pada tubuh, munculnya *stretch mark*, hingga perubahan warna kulit merupakan hal yang kerap dan wajar terjadi pada perempuan pasca melahirkan [19] ; [3]. Hal ini sesuai dengan cuplikan wawancara peneliti dengan informan sebagai berikut :

“...perubahan yang saya alami lumayan banyak mbak, kayak dibagian perut jadi banyak muncul stretchmark, terus perut jadi menggelambir, wajah saya juga jadi lebih kusam dari sebelumnya” (DT-2).

Tema 2 : Respon Emosional Akibat Perubahan Bentuk Tubuh

Perubahan-perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu pasca melahirkan tentunya menimbulkan emosi yang berbagai macam. Mulai dari perasaan negatif seperti sedih, malu, stress, tidak percaya diri bahkan perasaan positif seperti menerima dan bersyukur. Ridwan, et al. (2017) mengemukakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pasca melahirkan pada wanita

kerap menimbulkan perasaan cemas dan khawatir terkait bentuk tubuh mereka yang tidak indah setelah melahirkan [25].

“Jujur saja perasaan saya jadi campur aduk, apalagi perubahan yang saya alami ini cukup drastis dibanding saat saya belum menikah. Jadi awal-awal itu saya sempat kaget banget, terus jadi sering ngerasa gak percaya diri, sering nangis dan jadi stress banget.” (PS-1).

Selain emosi negatif, dua subjek lainnya mengakui bahwa merasa bersyukur dengan perubahan bentuk tubuh yang ia alami dan merasa bahwa perubahan tersebut bukan hal yang perlu dipermasalahkan dan masih bisa diperbaiki.

“Saya lebih merasa bersyukur sih mbak, mungkin juga karena perubahan yang saya alami ga begitu terlihat ya dan saya mikirnya masih bisa diperbaiki dengan berbagai macam cara. Ini kan juga salah satu bentuk atau bukti saya ini seorang ibu, jadi saya tidak perlu sedih yang berlarut-larut.” (FD-3)

Seperti halnya yang diungkap oleh Yomiga & Eliezer (2023) dimana ketika individu memandang tubuhnya positif maka citra tubuh yang dimilikinya akan cenderung positif dan menimbulkan perasaan bersyukur dan menerima ketika terjadi perubahan bentuk tubuh [31]. Sedangkan individu memandang tubuhnya negatif maka citra tubuh yang dimiliki akan cenderung negatif menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya [19].

Tema 3 : Bentuk Perilaku Body Dissatisfaction

Emosi-emosi yang dirasakan oleh subjek tentunya berdampak kepada perilaku mereka yang kemudian menunjukkan *body dissatisfaction* pasca melahirkan. Semenjak melahirkan, para subjek mengakui mereka jadi lebih sering melakukan *body checking* secara berlebihan seperti menimbang berat badan berkala setiap harinya maupun melihat perubahan bentuk tubuh di cermin setiap hari. Selain itu juga mereka kerap menyembunyikan atau menyamarkan bentuk tubuh mereka karena merasa tidak percaya diri dengan mencari baju yang lebih longgar atau menggunakan warna pakaian yang cenderung gelap. Rosen & Reiter (1999) menyebutkan bahwa beberapa aspek pada *body dissatisfaction* ialah melakukan *body checking* dan menyamarkan bentuk tubuh mereka [27].

“... iya mbak, saya jadi lebih sering nimbang berat badan saya setelah saya melahirkan. Bisa sekali sehari bahkan. Kalau awal hamil kan karena mantau perkembangan berat badan janin juga, cuman setelah melahirkan jadi makin ngerasa khawatir karena perubahannya jadi makin kerasa banget.” (VA-4).

“... saya sempat di fase nimbang berat badan 2 hari sekali yang biasanya dulu gapernah nimbang. Terus juga setiap liat kaca atau habis mandi gitu, saya jadi sering ngecek kayak stretch mark atau perubahan-perubahan lainnya di badan atau wajah. Kalau abis ngaca gitu jadi ngerasa sedih dan biasanya jadi milih baju-baju yang agak longgar biar ga terlalu keliatan” (PS-1).

Tema 4 : Faktor Sosial dan Dampak Terhadap Hubungan Sosial terkait Perubahan Bentuk Tubuh Pasca Melahirkan

Beberapa subjek pun mengungkapkan bahwa faktor terbesar yang membuat mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya ialah pengalaman interaksi sosial dan komentar

negatif terkait penampilan fisik dari lingkungan sekitar. Terlebih lagi respons orang-orang terhadap perubahan tubuh setelah melahirkan yang cenderung kaget dan menegur secara langsung. Yomiga & Eliezer (2023) mengemukakan Ibu pasca melahirkan yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) *overweight* cenderung akan berpengaruh terhadap menurunnya sosialisasi ibu dimana menjadi malu melakukan hubungan sosial dengan orang lain [31].

“Faktor yang utama pastinya tuh lingkungan sekitar, orang-orang yang lama ga ketemu saya, setiap bertemu dengan saya selalu kalimat bodyshaming kayak gendutan banget dan lain lain yang makin ngebuat saya stress dan membuat saya gak bisa menerima perubahan tubuh saya saat itu” (PS-1)

“... selain keluarga juga, saya suka ngerasa standar kecantikan yang ada dimasyarakat atau sosial media tuh juga cukup berpengaruh sih mbak. Saya jadi ngerasa minder setiap liat cewek-cewek yang badannya tetap ideal bahkan setelah melahirkan gitu. Apalagi dalam waktu cepat gitu.” (VA-4)

Hal ini biasanya terjadi karena ketidakpuasan terhadap bentuk dan berat badan mereka serta selalu membandingkan penampilan dengan standar daya tarik wanita atau kecantikan yang ditampilkan oleh media dengan tubuh yang ramping [29]. Ditambahkan oleh Amalia, et al. (2019) dimana perubahan emosi juga kerap dialami oleh ibu pasca melahirkan karena adanya kekhawatiran dan perasaan tertekan akan penilaian negatif dari orang lain terhadap tubuhnya yang dianggap tidak ideal [1].

Perubahan-perubahan pada bentuk tubuh yang dialami oleh beberapa subjek tentunya mempengaruhi hubungan mereka terhadap lingkungan sekitar mereka. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka cenderung menimbulkan rasa malu untuk bertemu dengan orang-orang, yang kemudian membuat mereka mengurung diri hingga mengganggu hubungan sosialnya. Seperti halnya yang diungkap oleh salah satu subjek,

“... karena setiap ketemu orang cenderung negur perubahan tubuh yang keliatan ini, saya jadi sempat mengurung diri karena ngerasa gak percaya diri. Jadi sempat gak mau ketemu banyak orang kecuali sahabat atau keluarga dekat gitu” (PS-1).

Sedangkan subjek lainnya mengungkapkan hal yang berbeda, dimana ia mengakui bahwa ia tidak merasa tertekan dengan lingkungan sekitar. Hal ini dirasakannya karena ia tidak mengukur standar kecantikan berdasarkan persepsi masyarakat atau lingkungan sekitar.

“Aku gak ngukur kecantikan atau bentuk tubuh dengan standar orang lain sih mbak. Aku punya standart sendiri untuk tubuhku sendiri. Jadi apapun yang orang bilang yaa cuek aja, apalagi mungkin mereka gak ngerti proses-proses yang aku alami.” (FD-3)

Tema 5 : Dukungan dan Upaya dalam Mengatasi Body Dissatisfaction

Bentuk dukungan dari lingkungan sekitar pastinya hal yang sangat diperlukan oleh setiap individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap perubahan bentuk tubuhnya pasca melahirkan. Bomba, et al. (2020) mengemukakan bahwa peran pasangan terutama pada ibu pasca-persalinan merupakan hal yang penting untuk membantu mengurangi dan mencegah adanya gangguan psikologis pada ibu [4]. Keempat subjek pun mengakui bahwa dukungan yang paling penting menurut mereka ialah dukungan orang terdekat seperti pasangan, keluarga maupun kerabat. Berbagi cerita dengan pasangan, mendapat dukungan dari kerabat terdekat

hingga perhatian kecil dari keluarga merupakan bentuk-bentuk yang disebutkan oleh para subjek.

“Pokoknya kalau lagi ga ngerasa percaya diri bisa sampai nangis. Terus paling saya cerita ke suami aja mbak karena memang dukungan suami sih yang paling saya butuhkan di saat-saat saya ngerasa gak baik-baik aja” (PS-1).

“... terus selain cerita sama suami, biasanya saya cerita-cerita ke teman terdekat yang saya rasa bisa mengerti aja.” (VA-4).

Beberapa upaya tentunya telah dilakukan oleh setiap subjek dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh mereka pasca melahirkan. Mereka mengungkapkan bahwa mereka sempat melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badannya.

“Awal-awal saya pastinya melakukan diet ketat tapi tetap dengan cara sehat. Terus karena memang saya dari dulu suka olahraga dan sempat berhenti karena hamil dan melahirkan, jadi sekarang saya udah mulai olahraga kembali yang ringan-ringan aja di sela-sela kesibukan saya ngurus anak, paling seminggu sekali atau dua kali yang penting ada (melakukan olahraga)” (DT-3).

4. KESIMPULAN

Dalam konteks perubahan fisik pada perempuan pasca melahirkan, terdapat beberapa transformasi signifikan pada tubuh yang umumnya dialami oleh keempat subjek penelitian. Kenaikan berat badan yang drastis, kulit yang kusam, stretch mark yang muncul di berbagai area tubuh, perubahan warna kulit pada leher dan ketiak, serta timbulnya jerawat di wajah merupakan beberapa aspek yang mencirikan perubahan tersebut. Perubahan bentuk tubuh pada ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan berbagai emosi, seperti perasaan negatif seperti sedih dan stress. Meskipun demikian, ada juga yang merasa bersyukur dengan perubahan tersebut, melihatnya sebagai bukti menjadi seorang ibu yang dapat diterima.

Emosi subjek pasca melahirkan berpengaruh pada perilaku mereka, terutama terkait *body dissatisfaction*. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan subjek dalam melakukan *body checking* berlebihan, seperti menimbang berat badan setiap hari dan memeriksa perubahan bentuk tubuh di cermin. Mereka juga sering menyembunyikan bentuk tubuh dengan memilih baju yang lebih longgar atau menggunakan warna gelap, menunjukkan tanda-tanda ketidakpercayaan diri.

Respons orang-orang terhadap perubahan tubuh memperburuk persepsi diri dan menyebabkan ketidakpuasan. Beberapa subjek menghindari pertemuan sosial karena merasa malu. Meski demikian, ada yang tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan lingkungan, memiliki standar sendiri, dan merasa cuek terhadap komentar orang lain. Oleh karena itu dukungan dari lingkungan sekitar, terutama pasangan, keluarga, dan kerabat, sangat penting bagi individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap perubahan bentuk tubuh pasca

melahirkan. Para subjek menyoroti bahwa dukungan ini dapat membantu mengurangi gangguan psikologis. Selain itu, berbagi cerita dengan pasangan dan teman terdekat menjadi strategi yang disebutkan oleh subjek untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh. Beberapa subjek juga mengambil tindakan seperti melakukan diet sehat dan kembali berolahraga setelah melahirkan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai dampak emosional dan perilaku yang muncul pada perempuan pasca melahirkan terkait ketidakpuasan terhadap perubahan bentuk tubuh. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah fokus pada kelompok subjek yang mungkin tidak mencakup keragaman pengalaman perempuan pasca melahirkan secara menyeluruh. Selain itu, aspek budaya dan lingkungan sosial yang dapat memengaruhi persepsi tubuh juga perlu dipertimbangkan secara lebih mendalam.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan representatif, mencakup keragaman latar belakang budaya dan sosial. Selain itu, mempertimbangkan faktor-faktor seperti dukungan sosial secara lebih rinci dan mendalam, serta memahami lebih baik konteks budaya yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh, dapat menjadi langkah-langkah yang lebih lanjut. Penelitian longitudinal juga dapat memberikan wawasan tentang perubahan pandangan terhadap tubuh seiring waktu dan membantu merinci dampak dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ibu pasca melahirkan.

REFERENSI

- [1] Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2019). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 161-171.
- [2] Ardhillah, A. (2017). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecemasan pada ibu hamil (Skripsi tidak dipublikasikan). Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia.
- [3] Bangun, N. B. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Psychological Well-being pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(5), 1799-1812.
- [4] Bomba, I. Y. J., Lesmana, C. B. J., & Diniari, N. K. S. (2020). Hubungan self-esteem dan dukungan suami dengan body image perception pada ibu pasca-persalinan pervaginam primipara di praktek mandiri bidan delima denpasar. *Sikontan Jurnal : Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, *Vol. 2 (1)*, 79 – 86.
- [5] Boscaglia, N., Skouteris, H., Wertheim, E. H. 2003. Changes in Body Image Satisfaction During Pregnancy: A Comparison Of High Exercising And Low Exercising Women. *Australian And New Zealand Journal Of Obstetrics And Gynaecology*, *43*, 41-45.

- [6] Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In The Guilford Press. <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- [7] Chanora, R. I. V. E. N. N. O., & Surjaningrum, E. R. (2022). Pengalaman Depresi Postpartum pada Ibu Usia Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 434-444.
- [8] Christensen, L. B. (2007). *Experimental Methodology 10th Edition*. Pearson. <https://www.pearson.com/us/higher-education/product/Christensen-Experimental-Methodology-10th-Edition/9780205484737.html>
- [9] Clark, A., Skouteris, H., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., & Milgrom, J. (2009). The relationship between depression and body dissatisfaction across pregnancy and the postpartum: A prospective study. *Journal of Health Psychology*, 14(1), 27-35.
- [10] Creswell, J. (2015). Riset Pendidikan Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [11] Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- [12] Ernawati, D., Merlin, W. O., & Ismarwati, I. (2020). Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 203-212.
- [13] Fatmawati, D. A. (2015). Faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues. *Eduhealth*, 5(2).
- [14] Grogan, S. (2008). *Body image; Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. Second edition. New York: Routledge.
- [15] Hasni, N.T, Karini, S.M & Andayani, T.R. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh Saat Hamil dan Kestabilan Emosi dengan PostPartum di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Jurnal Psikologi Ilmiah*
- [16] Hurlock, E. B. (2006). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi 5. Alih Bahasa Istiwidiyanti dan Soerjawro. Jakarta: Erlangga.
- [17] Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction. *Journal of Breeding and Genetics*, 7.
- [18] Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (2000). *Foundation of Behavioral Research (4th Ed.)* Orlando, FL:Harcourt Inc.
- [19] Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(4), 653-661.
- [20] Lestari, M., & Sulastri, S. K. (2014). Gambaran Ibu Hamil Dalam Penerimaan Perubahan Body Image Di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten(Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- [21] Ogden, J. (2003). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Oxford: Blackwell.

- [22] Palupi, K. R. (2019). *HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DAN PENERIMAAN DIRI DENGAN DEPRESI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- [23] Pertiwi, A. D. A. (2022). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Melahirkan* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- [24] Prasetyaningrum, S. (2017). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi postpartum blues. *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205-218.
- [25] Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2017). Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- [26] Rubin. L. R. (2005). *Eating for two: body-image among first time pregnant woman* (Dissertation). Arizona: Arizona State University. [On-line]. (www.proquest.com). Tanggal akses 3 Februari 2009.
- [27] Rosen, J., Reiter, J. C. (1996) Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behav Res Ther*, 34(9), 755-766.
- [28] Robertson-Frey, T. L. (2005). *Body-image and pregnancy: application of the theory of reasoned action* (Thesis). Saskaton: University of Saskatchewan. [On-line]. (www.proquest.com). Tanggal akses 10 November 2022
- [29] Swanson, V., Keely, A., & Denison, F. C. (2017). Does body image influence the relationship between body weight and breastfeeding maintenance in new mothers. *British Journal of Health Psychology*, 22(3), 557–576. doi:10.1111/bjhp.12246
- [30] Villi & Jannar. 2007. Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak. 1956-4176, Volume 1, No. 1. Diakses pada tanggal 10 Desember 2013. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- [31] Yomiga, F. F., & Eliezer, V. (2023). Gambaran Citra Tubuh Pada Ibu Pasca Persalinan Di Kota Jambi Tahun 2022. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 4(1), 19-30.