

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Kesehatan mental merupakan komponen penting yang mendasar dari sebuah definisi kesehatan yang di mana mengacu pada keseluruhan aspek dalam perkembangan seseorang baik fisik maupun psikis (Yusrani et al., 2023). Menurut Sundari et al. (2023) kesehatan mental merupakan kunci penting terhadap kesejahteraan hidup seseorang. Lubis dan Dinamika (2023) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi di mana seorang individu dapat memiliki kesejahteraan dalam dirinya, sehingga ia mampu mengatasi masalah yang terjadi di kehidupan sehari-hari, dapat beraktivitas secara produktif dan dapat memberikan kontribusi yang baik untuk lingkungan sekitarnya sehingga dengan itu secara tidak langsung ia dapat mengetahui potensinya dalam dirinya.

World Health Organization (2019) menyatakan individu yang sehat mental dapat menghadapi tantangan kehidupan, dapat beraktivitas dengan produktif, dan mampu berkontribusi kepada orang-orang di sekitarnya. Kesehatan mental dapat dialami oleh semua gender baik itu laki-laki maupun perempuan, baik itu anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia (Lubis & Dinamika, 2023). Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi depresi dan gangguan mental emosional berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih mendominasi dibandingkan laki-laki. Prevalensi depresi pada perempuan tercatat sebesar 7,4%, sedangkan pada laki-laki sebesar 4,7%. Sementara itu, prevalensi gangguan mental emosional pada perempuan mencapai 12,1%, dan pada laki-laki sebesar 7,6%

(Riskesdas, 2018) Perempuan memiliki banyak hal yang dapat menekan kesehatan mental mulai dari perubahan hormon, sistem reproduksi, keluarga, ekonomi, sosial-budaya, dan status (Tan et al., 2023).

Kelahiran anak setelah pernikahan dapat menimbulkan tantangan mendasar dalam struktur interaksi keluarga. Bagi seorang wanita, proses melahirkan bukan hanya merupakan momen yang membahagiakan, tetapi juga pengalaman yang berat, penuh tantangan, serta menimbulkan kecemasan karena munculnya peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu (Pratiwi et al., 2024). Hal itu dikarenakan perempuan masuk dalam konstruksi sosial yang di mana peran seorang perempuan akan di anggap sempurna jika ia telah menjadi seorang ibu dan juga mampu menjadi ibu yang ideal dalam pengasuhan anak (Adiyanto & Afiati, 2020).

(Hidayat & Susanti, 2024) memaparkan sebanyak 27,9% ibu yang telah menikah menghadapi masalah kesehatan mental, setelah menikah dan melahirkan ibu mengalami perubahan emosi yaitu emosi positif dan negatif, emosi positif meliputi adanya perasaan gembira dan bahagia sedangkan emosi negatif yang dirasakan seperti mudah cemas, frustrasi, bingung, sedih dan adanya rasa bersalah karena merasa belum maksimal dalam menjalani peran barunya (Hidayat & Susanti, 2024). Menurut Huda dan Haryati (2024) Beragam reaksi emosional yang dialami ibu setelah melahirkan dapat memengaruhi sikap, perilaku, serta kestabilan emosinya. Tekanan psikologis pasca persalinan umumnya ditandai dengan gejala emosional seperti perasaan murung, gangguan tidur, kelelahan fisik yang berlebihan, serta kebingungan dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu.

Maewiyah et al. (2022) menyatakan bahwa ibu pasca melahirkan banyak mengalami cemas dengan peran barunya, dalam mengurus bayinya. Ibu merasa belum bisa memberikan yang terbaik, selain itu ibu juga mengalami kesulitan tidur karena terbebani oleh kelahiran bayinya, gelisah, dan juga mengalami kebingungan dalam mengurus bayinya. Lim (2021) memaparkan bahwa setelah melahirkan wanita mengalami penurunan hormon tertentu yang dapat menyebabkan perasaan cemas yang berlebihan, stress bahkan sampai depresi. Adanya penambahan peran dan tanggung jawab baru ibu dalam merawat bayi, sehingga kurang waktu untuk beristirahat dan tidur yang kemudian menyebabkan kelelahan fisik pada ibu, kelelahan fisik tersebut disebabkan oleh aktivitas merawat bayi, menyusui, mengganti popok, dan memandikan, sehingga ibu menjadi stress dan mengalami *postpartum blues* (Purwati et al., 2023).

Menurut Rahayu (2020), ibu pasca melahirkan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi umumnya merupakan hal yang normal. Namun, tidak semua ibu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan tersebut, sehingga berisiko mengalami gangguan psikologis. Kondisi ini dapat memicu perasaan yang membuat ibu enggan merawat bayinya, yang kemudian dikenal sebagai *postpartum blues*. *Postpartum blues* merupakan salah satu gangguan perasaan (depresi ringan) yang sering terjadi pada ibu pasca persalinan (Oltmanns & Emery, 2013). Gangguan suasana perasaan (depresi ringan) menurut Oltmanns dan Emery (2013) dibagi menjadi 4 simtom, yaitu simtom emosional, simtom motivasi, simtom motorik, dan simptom perilaku. Septianingrum dan Damawiyah (2019) juga

mengungkapkan bahwa ibu yang mengalami *postpartum blues* menunjukkan gejala seperti mudah menangis, perasaan-perasaan kehilangan dan dipenuhi dengan tanggung jawab, kelelahan, perubahan suasana hati yang tidak stabil, dan lemahnya konsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Sinaga dan Jobber (2023) menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 32,7% *ibu postpartum* mengalami masalah kesehatan mental yang dimana gejala umum yang dirasakan yaitu somatik, cemas, dan sulit tidur. Penelitian yang dilakukan Sebayang dkk (2024) menunjukkan prevalensi terjadinya *Postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan sebanyak 92,5% dengan rentang waktu gejala yang ditunjukkan yaitu kurang lebih 1 minggu setelah melahirkan. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan oleh Nurhidaya dan Gani (2023) sebanyak 33,5% ibu pasca melahirkan masuk dalam kategori depresi, hal itu menunjukkan bahwa depresi dapat menyerang ibu pasca melahirkan baik itu pada kelompok ibu yang memang telah berisiko maupun tidak.

Berdasarkan temuan wawancara yang di lakukan peneliti pada Minggu, 6 April 2025 berdasarkan aspek-aspek yang di ungkap (Oltmans & Emery (2013). Hasil wawancara bersama 7 orang ibu pasca melahirkan didapati bahwa ibu pasca melahirkan sering merasa cemas, khawatir tanpa sebab, sensitive, merasa cepat lelah, merasa waktu waktu tidur berkurang dan juga tidak percaya diri. 5 diantara mereka mengatakan hal tersebut dikarenakan belum sepenuhnya mengerti mengenai tugas seorang ibu dikarenakan peran barunya sebagai orang tua sehingga merasa cemas dan terbebani dengan tanggung jawab baru dalam mengurus anak. Mereka juga mengatakan kurangnya dukungan suami dan keluarga dalam

mengurus anak dikarenakan sibuk dengan urusan masing-masing membuat mereka mengorbankan sepanjang waktunya untuk memandikan, mengganti popok, hingga begadang untuk menyusui sang bayi yang menjadikan waktu tidur mereka berkurang dan menjadi cepat lelah.

Mereka juga mengatakan semenjak mempunyai anak merasa tidak punya waktu untuk dirinya sendiri, dan sudah tidak peduli dengan penampilan fisiknya sehingga merasa tidak percaya diri ketika akan berkumpul bersama teman-temannya. Mereka mengatakan “Semenjak menikah, hamil, hingga melahirkan tidak punya waktu untuk mengurus diri sendiri, penampilan pun berubah drastis, berat badan juga berubah drastis. Kadang kecewa, sedih, merasa tidak percaya diri akan bentuk tubuh yang dirasa sudah tidak menarik lagi dan berasumsi negatif bahwa suami tidak akan menyayangi lagi karena bentuk tubuh yang sudah berubah”. Beberapa dari ibu mengatakan bahwa semenjak memiliki anak pola makan berubah drastis karena sibuk dalam mengurus mengurus bayi, namun salah 1 dari ke 7 ibu pasca melahirkan mengatakan bahwa melakukan diet untuk menurunkan berat badan dikarenakan selama kehamilan dan setelah melahirkan berat badan bertambah drastis sehingga tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya ditambah lagi komentar dari lingkungan sekitar membuat merasa stress dan tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara bersama 7 orang ibu pasca melahirkan, dapat diambil kesimpulan bahwasanya ibu pasca melahirkan sering merasa cemas, khawatir tanpa sebab, sensitif, merasa cepat lelah, merasa waktu tidur berkurang dan juga tidak percaya diri yang dimana merupakan gejala dari *postpartum lues*.

Hal itu dikarenakan adanya tanggung jawab dan peran baru sebagai orang tua dan juga kurangnya dukungan dari keluarga sehingga menjadikan ibu mengalami hal-hal tersebut. Perubahan bentuk tubuh juga ikut berpengaruh terhadap munculnya gejala *postpartum blues* hal itu dikarenakan persepsi buruk ibu terhadap bentuk tubuhnya yang menyebabkan ia tidak percaya diri di tambah lagi penilaian orang lain terhadap perubahan bentuk tubuh yang membuat ibu merasa tidak percaya diri.

Menurut Yunanto dan Amita (2024) kehadiran sang buah hati merupakan sebuah peristiwa yang sangat-sangat dinantikan bagi keluarga terutama seorang ibu. Menurut sebagian orang melahirkan merupakan keadaan yang membahagiakan sehingga tidak ada alasan seorang ibu untuk bersedih. Namun sebagian ibu berhasil menyesuaikan diri dengan baik setelah melahirkan, akan tetapi ada sebagian lainnya yang tidak berhasil dalam menyesuaikan dirinya sehingga mengalami resiko gangguan *postpartum blues* Rosmanidar dan Manurung (2023). Hal itu dikarenakan setelah melahirkan ibu mengalami perubahan emosional ditandai oleh adanya kekhawatiran akan perhatian dari suami atau keluarga dekat yang teralihkan karena kehadiran bayi, ketakutan tubuhnya tidak lagi ideal, kekhawatiran tidak bisa memberikan ASI kepada buah hati, gelisah dan hilangnya minat untuk melakukan aktifitas sehari, merasa terabaikan oleh suami dan keluarga dekat, merasa lelah, menurunnya konsentrasi, merasa bersalah berlebihan, serta sulit tidur (Wulandari et al., 2023).

*Postpartum blues* yang dialami oleh ibu akan berdampak negatif jika tidak ditangani dengan baik yang dimana akan mengganggu kestabilan emosi, gangguan tidur, gangguan pada kelancaran ASI, berkurangnya sosialisasi dengan orang lain

dan juga berdampak pada perilaku anak (Fitri et al., 2024). Menurut Rahma dan Faozi (2023) Ibu yang mengalami *postpartum blues* akan berdampak buruk pada kegiatan sehari-hari bahkan dapat melukai diri sendiri dan jika di biarkan dapat melukai bayi. Namun, *postpartum blues* sendiri sejatinya dapat dicegah dengan persiapan mental atau psikis sang ibu, yang dimana dapat dilakukan dengan senantiasa berpikir positif, menghindari dan mengatasi rasa cemas dan panik dengan baik, bersosialisasi, dan percaya diri hendaknya dilakukan oleh ibu untuk mengurangi resiko *postpartum blues* (Arianti et al., 2024).

Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi terjadinya *postpartum blues* bisanya tidak berdiri sendiri, kejadian *postpartum blues* sangat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal maupun faktor eksternal, faktor internal dapat disebabkan oleh faktor fluktuasi dan psikologis, sedangkan faktor eksternal sendiri yaitu praktik budaya yang membatasi aktivitas ibu serta kurangnya dukungan yang diperoleh ibu selama hamil (Rahayu, 2020). Salah satu faktor yang juga memengaruhi munculnya *postpartum blues* pada ibu pascamelahirkan adalah citra tubuh hal itu dikarenakan perubahan bentuk dan berat badan selama kehamilan dapat memicu penilaian terhadap tubuh yang kemudian membentuk citra tubuh tertentu dan berdampak pada kondisi emosional ibu (Hasni et al., 2013). Menurut Syahputra dan Widiharti (2023) bahwasanya seorang yang mempunyai citra tubuh negatif rentan terhadap permasalahan sosial, mempunyai harga diri yang rendah, dan juga takut untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Menurut Sinaga dan Jobber (2023) setelah melahirkan ibu juga harus melalui proses adaptasi terhadap perubahan keintiman dengan pasangan, perubahan

penampilan fisik dan juga perubahan bentuk tubuh akibat proses hamil dan melahirkan. Setelah melahirkan, tubuh tidak akan langsung kembali ke bentuk semula sebelum periode kehamilan. Ibu dapat merasa tidak senang akan bentuk tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif sehingga beresiko terjadinya *postpartum blues* pasca melahirkan (Winarni et al., 2018). Selain itu, masalah citra tubuh, dan proses adaptasi hormonal yang tidak terkelola dengan baik dapat memperparah stres pada ibu setelah melahirkan (Wahyuningsi et al., 2024).

Yomiga dan Eliezer (2023) menyatakan bahwasanya pasca persalinan seorang ibu akan mengalami fase transisi yang dapat menyebabkan perubahan fisik dan juga psikologis, salah satu perubahan signifikan yang dapat dilihat yaitu perubahan bentuk tubuh dan berat badan, hal itu menyebabkan adanya perasaan dan penilaian negatif secara subjektif terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena memiliki harga diri yang rendah. Banyak ibu yang belum dapat menerima sepenuhnya kenyataan akan perubahan bentuk dirinya yang kemudian membuatnya kecewa, sedih, merasa tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya yang dirasa sudah tidak menarik lagi (Setyaningrum et al., 2023).

Citra tubuh merupakan penilaian seorang individu mengenai keseluruhan tubuhnya yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan fisiknya Cash dan Pruzinsky (2002). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh dibagi menjadi 5 aspek yaitu evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), orientasi penampilan (*Appearance Orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Areas Satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*Self- Classified Weight*). Sedangkan, Thompson (2009)

mengklasifikasikan citra tubuh menjadi 3 aspek yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan, perbandingan dengan orang lain, dan juga sosial budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Romas, dan Nasywa (2024) menggunakan aspek-aspek dari (Cash dan Pruzinsky, 2002) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ghani dan Aulia (2024) bahwasanya dalam penelitian menggunakan skala citra tubuh yang disusun berdasarkan aspek Cash dan Pruzinsky (2002) Sehingga peneliti tetap menggunakan aspek citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2022) sebagai landasan penelitian karena masih relevan untuk digunakan sampai dengan sekarang.

Citra tubuh dibedakan menjadi 2 jenis yaitu citra tubuh yang positif dan citra tubuh negatif, citra tubuh positif merujuk pada keadaan di mana seseorang menghargai dan menerima kekurangan yang ada pada tubuhnya, serta merasa percaya diri dengan segala bentuk tubuh yang dimilikinya sedangkan citra tubuh negatif terjadi ketika individu merasa tidak puas dan selalu berusaha untuk tampil ideal sehingga merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimilikinya (Sari et al., 2023).

Tampilan menarik merupakan suatu hal yang sangat diinginkan oleh semua orang, hal itu dikarenakan penampilan merupakan sesuatu yang erat kaitannya dengan rasa percaya diri. Berdasarkan pemaparan Annisyah dan Susilarini (2022) ketika individu berasumsi bahwa tubuhnya ideal maka akan membentuk citra tubuh yang positif, sehingga membuat individu memiliki kepuasan, kebanggaan, serta kebahagiaan terhadap tubuh yang dimilikinya sehingga timbulnya rasa percaya diri yang positif. Penelitian yang dilakukan Wahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa

citra tubuh negatif seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ialah akibat meningkatnya berat badan pasca melahirkan dan menyusui dan juga adanya penilaian negatif dari lingkungan sekitar mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya.

Menurut Sinabariba et al. (2022) pasca melahirkan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dimana terkadang ibu akan merasa bahagia luar biasa terhadap kehadiran sang buah hati namun juga merasa terbebani terhadap tanggung jawab yang luar biasa untuk merawat bayinya. Pasca melahirkan ibu akan mengalami perubahan dalam berat badan, selama kehamilan berat badan akan bertambah drastis yang dimana dapat menyebabkan terbentuknya *stretch marks* hal itu dikarenakan kurangnya elastisitas kulit sehingga mempengaruhi citra tubuh ibu pasca bersalin (Yomiga & Elizer, 2023).

Perubahan biologis, fisiologis dan neurologis pada ibu pasca melahirkan juga akan berpengaruh pada harga diri, misalnya perubahan fisik yang terjadi pada ibu saat kehamilan dan melahirkan dapat mempengaruhi pandangan pada dirinya sendiri yang akan memengaruhi citra tubuh ibu (Fauziah et al., 2022). Harga diri yang rendah pada ibu pasca melahirkan juga dapat mempengaruhi kepuasan fisik dan menyebabkan perubahan persepsi akan citra tubuh, dan hal tersebut mengakibatkan perasaan tidak puas dengan tubuhnya (Bomba et al., 2021).

Pasca melahirkan ibu merasa memiliki kepuasan yang rendah mengenai tubuh cenderung merasa rendah diri saat bertemu dengan orang lain, hal tersebut dapat mempengaruhi makna dirinya. dimana individu akan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, bahkan akan membawa dampak perilaku irasional seperti diet secara ketat, mengalami gangguan makan, cemas terhadap kegendutan,

dan depresi (Kumalasari & Rahayu, 2022). Penelitian yang dilakukan Hasni et al. (2013) menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kejadian *postpartum blues*, jika citra tubuh yang dimiliki seorang saat hamil positif maka intensitas terjadinya *postpartum blues* akan rendah sebaliknya jika citra tubuh yang dimiliki negatif maka kemungkinan terjadi *postpartum blues* akan semakin tinggi. Menurut Iriana et al. (2023) pasca melahirkan ibu akan mengalami perubahan setelah melewati fase kehamilan hal itu dapat dilihat dari perubahan bentuk tubuh dan berat badan, perubahan fisik tersebut dapat mempengaruhi citra tubuh, ibu merasa tidak puas, malu, dan tidak percaya diri akan perubahan tubuhnya sehingga ibu mengalami citra tubuh negatif yang menjadi faktor risiko terjadinya gangguan *postpartum blues*. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dalam mempelajari psikologis dan penyebab terjadinya *postpartum blues* pada ibu *postpartum*, sehingga dapat melakukan penatalaksanaan yang baik dalam upaya mencegah kejadian *postpartum blues*.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi mengenai kejadian *postpartum blues* yang nantinya berguna untuk masyarakat khususnya wanita yang akan menjadi ibu, dan juga bermanfaat bagi tenaga kesehatan agar dapat memberikan penatalaksanaan yang baik dan para institusi terkait dapat meningkatkan kualitas pelayanan upaya pencegahan masalah psikologis pada ibu pasca melahirkan.