HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND POSPARTUM BLUES IN POSPARTUM MOTHERS

Yunisa Ulandari

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

210810408@student.mercubuana-yogya.ac.id

085664341172

Abstrak

Ibu pasca melahirkan mengalami berbagai perubahan dan penyesuaian, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik, seperti bentuk tubuh dan peningkatan berat badan, sering kali sulit diterima, sehingga dapat memengaruhi citra tubuh dan berisiko mengganggu kondisi psikologis ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan *postpartum blues* pada ibu pasca melahirkan. Subjek dalam penelitian ini adalah 63 ibu pasca melahirkan berusia 17–40 tahun dengan rentang waktu 1–30 hari setelah melahirkan. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert, dan analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *product-moment* menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 27. Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $r = -0,432$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan postpartum blues. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,186 menunjukkan bahwa citra tubuh memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap postpartum blues, sementara 81,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: citra tubuh, ibu pasca melahirkan, *postpartum blues*

Abstract

Postpartum mothers experience various changes and adjustments, both physically and psychologically. Physical changes, such as body shape and weight gain, are often difficult to accept and may negatively impact body image, potentially affecting the mother's psychological condition. This study aims to examine the relationship between body image and postpartum blues in postpartum mothers. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between body image and postpartum blues. The participants in this study were 63 postpartum mothers aged 17–40 years within 1–30 days after giving birth. Data were collected using a Likert-scale questionnaire, and data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation with the assistance of IBM SPSS Statistics 27. The analysis revealed a correlation coefficient of $r = -0.432$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), indicating a significant negative relationship between body image and postpartum blues. The coefficient of determination (R^2) was 0.186, suggesting that body image contributes 18.6% to postpartum blues, while the remaining 81.4% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: *body image, postpartum mothers, postpartum blues*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan yang mencakup seluruh aspek perkembangan individu, baik secara fisik maupun psikologis (Yusrani et al., 2023). Kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin

maupun kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia (Lubis & Dinamika, 2023). Menurut data dari World Health Organization (WHO) yang dikutip oleh Andayani et al. (2023), prevalensi gangguan kesehatan mental berupa depresi pada perempuan secara global mencapai 4,6%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh berbagai tekanan yang dialami perempuan, seperti fluktuasi hormonal, sistem reproduksi, dinamika keluarga, tekanan ekonomi, sosial-budaya, serta status dalam masyarakat (Tan et al., 2023).

Kelahiran seorang anak merupakan peristiwa penting dalam kehidupan keluarga. Bagi seorang ibu, melahirkan adalah pengalaman yang membahagiakan sekaligus menantang karena adanya tanggung jawab baru dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Pratiwi et al., 2024). Dalam konstruksi sosial, perempuan dianggap telah menjalankan perannya secara utuh apabila telah menjadi ibu yang mampu mengasuh anak dengan baik (Adiyanto & Afiati, 2020). Setelah melahirkan, banyak perempuan mengalami penurunan kadar hormon yang dapat menimbulkan kecemasan, stres, hingga depresi (Lim, 2021). Selain itu, penambahan tanggung jawab dalam mengasuh bayi serta kurangnya waktu istirahat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Menurut Rahayu (2020), perubahan fisiologis dan psikologis pascapersalinan adalah hal yang wajar, namun tidak semua ibu dapat beradaptasi dengan baik sehingga berisiko mengalami gangguan psikologis, salah satunya postpartum blues.

Postpartum blues merupakan gangguan suasana perasaan ringan yang umum terjadi pada ibu setelah melahirkan (Oltmanns & Emery, 2013). Gangguan ini ditandai dengan perasaan sedih, mudah menangis, kelelahan, suasana hati yang berubah-ubah, serta konsentrasi yang menurun (Septianingrum & Damawiyah, 2019). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi atau psikosis pascapersalinan (Mastiningsih, 2019). Masa terjadinya postpartum blues umumnya berada dalam rentang dua minggu pertama setelah persalinan, dengan puncaknya pada hari ketiga hingga kelima (Rahayu, 2020). Oltmanns dan Emery (2013) menyebutkan bahwa postpartum blues termasuk ke dalam gangguan suasana perasaan ringan yang terdiri dari empat aspek, yaitu emosional, motivasional, motorik, dan perilaku.

Penyebab postpartum blues dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti fluktuasi hormon dan kondisi psikologis, serta faktor eksternal seperti praktik budaya yang membatasi aktivitas ibu dan kurangnya dukungan selama kehamilan (Rahayu, 2020). Salah satu aspek penting yang terkait dengan kondisi psikologis ibu adalah citra tubuh. Setelah melahirkan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, seperti bertambahnya berat badan dan perubahan bentuk tubuh. Banyak ibu yang merasa tidak puas terhadap penampilannya, mengalami rasa kecewa, tidak percaya diri, bahkan penolakan terhadap tubuhnya sendiri (Sinaga & Jober, 2023).

Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisik tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Thomson (2009) menambahkan bahwa citra tubuh mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas terhadap bagian-bagian tubuhnya. Citra tubuh juga dapat dipengaruhi oleh persepsi diri, penilaian sosial, dan standar budaya (Sari et al., 2023). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu evaluasi penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan klasifikasi ukuran tubuh. Sementara itu, Thompson (2009) mengelompokkan citra tubuh ke dalam tiga aspek, yakni persepsi tubuh, perbandingan sosial, dan pengaruh sosial-budaya.

Perubahan fisik pascapersalinan seperti stretch marks dan kenaikan berat badan dapat memengaruhi persepsi negatif terhadap tubuh. Hal ini berdampak pada penurunan harga diri dan meningkatnya risiko gangguan psikologis (Yomiga & Elizer, 2023). Menurut Iriana, Rachman, dan Amalia (2023), perubahan bentuk tubuh setelah persalinan dapat menyebabkan ibu merasa tidak puas terhadap penampilannya, sehingga menimbulkan citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif ini menjadi salah satu faktor risiko terjadinya postpartum blues. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala likert. Skala digunakan sebagai alat untuk menentukan interval pada instrumen pengukuran, sehingga dapat menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2019). Skala pengukuran dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu skala postpartum blues dan skala citra tubuh. Skala postpartum blues memiliki empat pilihan respons, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan skala citra tubuh menggunakan empat pilihan respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Pengukuran postpartum blues dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Juliadari (2024), berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Oltmanns dan Emery (2013), yang meliputi aspek emosional, motivasi, motorik, dan kognitif. Sementara itu, skala citra tubuh disusun berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Masda (2022), mengacu pada lima aspek dari (Cash & Pruzinsky 2002) yaitu Evaluasi Penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi Penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap Bagian Tubuh (*body areas statisfication*), Kecemasan Menjadi Gemuk (*overweight preoccupation*), Pengkategorian Ukuran Tubuh (*self- clasified weight*).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 63 ibu pasca melahirkan, berusia 17 hingga 40 tahun, dengan masa pasca melahirkan antara hari ke-1 hingga hari ke-30. Pengumpulan data dilakukan di salah satu rumah sakit khusus ibu dan anak di wilayah Yogyakarta, dengan teknik angket yang disebarakan kepada ibu pasca melahirkan yang berada di ruang bersalin maupun ruang tunggu kontrol. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik parametrik, yaitu korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson, dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,432 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh ibu pasca melahirkan, maka semakin rendah tingkat postpartum blues yang dialami, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Diterimanya hipotesis tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya postpartum blues. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian Iriana et al., (2023) yang menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kondisi psikologis ibu pasca melahirkan. Penelitian sebelumnya oleh Hasni et al., (2013) juga memperkuat hasil ini dengan temuan bahwa citra tubuh saat hamil berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas postpartum blues yang dialami, di mana semakin positif citra tubuh, semakin ringan gangguan suasana hati yang dialami ibu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Manurung (2019) menunjukkan bahwa mayoritas ibu pasca melahirkan mengalami citra tubuh yang negatif dan memiliki hubungan signifikan dengan postpartum blues. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Wahyuni et al., (2023), yang menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh setelah melahirkan dapat dipicu oleh faktor-faktor seperti kenaikan berat badan, perubahan bentuk tubuh akibat menyusui, dan penilaian sosial dari lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga mengamati karakteristik subjek berdasarkan usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, jenis persalinan, dan paritas. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 25 hingga 32 tahun (60,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA), yaitu sebanyak 25 orang (39,7%). Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 23 orang (36,5%). Sebagian besar responden menjalani persalinan secara normal, yaitu sebanyak 46 orang (73%). Mayoritas responden berada dalam rentang 1–10 hari

pasca melahirkan, yaitu sebanyak 25 orang (39,7%). Selain itu, sebagian besar responden merupakan ibu yang baru melahirkan anak pertama, yaitu sebanyak 27 orang (42,9%).

Hasil kategorisasi citra tubuh dalam penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 33 orang (52,4%) memiliki citra tubuh positif dan 30 (47,6%) orang lainnya memiliki citra tubuh negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi ibu terhadap tubuhnya setelah melahirkan cukup beragam. Namun, tidak semua ibu dengan citra tubuh negatif mengalami *postpartum blues*, dan sebaliknya, tidak semua ibu dengan citra tubuh positif terbebas dari kondisi tersebut.

Penelitian oleh Syahputra dan Widharti (2023) menemukan bahwa 70% ibu pasca melahirkan memiliki citra tubuh negatif. Meski demikian, beberapa di antaranya tidak menunjukkan gejala *postpartum blues*. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor pengalaman sebelumnya dalam menghadapi perubahan tubuh pascapersalinan, sehingga ibu mampu beradaptasi secara psikologis dan lebih menerima perubahan tersebut. Handayani dan Fatmawati (2023) menyatakan bahwa ibu yang telah memiliki pengalaman melahirkan cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif karena sudah terbiasa dan mampu mengelola persepsi negatif secara lebih realistis. Lebih lanjut, penelitian Manurung (2019) mengungkapkan bahwa mayoritas ibu yang memiliki citra tubuh positif (80%) tetap mengalami *postpartum blues*, sementara 40% ibu dengan citra tubuh negatif justru tidak mengalaminya. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis ibu pasca melahirkan.

Berdasarkan kategorisasi tingkat *postpartum blues* dalam penelitian ini diperoleh 16 subjek (24,4%) yang mengalami *postpartum blues* dalam kategori tinggi, 35 subjek (55,6%) mengalami *postpartum blues* dengan kategori sedang dan 12 subjek (19%) mengalami *postpartum blues* dengan kategori rendah. Didapatkan bahwa mayoritas ibu pasca melahirkan berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa *postpartum blues* merupakan fenomena yang umum terjadi, namun dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Banyak masyarakat menganggap gangguan psikologis pascapersalinan sebagai bagian dari naluri keibuan, sehingga sindrom *postpartum blues* kerap kali tidak dianggap sebagai permasalahan yang serius (Ibtihal et al., 2025). *Postpartum blues* sendiri umumnya muncul setelah melahirkan dan ditandai oleh gejala seperti rasa sedih, mudah tersinggung, gangguan tidur, dan kecemasan. Sayangnya, kondisi ini masih kerap dianggap sebagai hal wajar oleh masyarakat dan keluarga, sehingga gejala sering tidak terdeteksi atau tidak ditangani dengan tepat (Faozi & Rahma, 2024).

Penelitian ini juga menemukan bahwa citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 18,6% terhadap *postpartum blues*. Hal ini berarti bahwa 81,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Menurut Ningrum (2017), variabel yang turut memengaruhi

postpartum blues meliputi penyesuaian diri, strategi coping, dan dukungan sosial, baik dari pasangan maupun lingkungan. Faktor internal seperti kepribadian, kondisi kehamilan, dan hormon, serta faktor eksternal seperti ekonomi, budaya, dan jenis persalinan juga memiliki peran yang tidak dapat diabaikan

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan postpartum blues pada ibu pasca melahirkan. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat postpartum blues yang dialami, dan sebaliknya. Citra tubuh memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap terjadinya postpartum blues, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap persepsi tubuh ibu setelah melahirkan sebagai salah satu upaya preventif dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pascapersalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K., Rahmawati, A., & Pebrianti, A. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada ibu selama kehamilan: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1033–1038.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press. <https://doi.org/10.5860/choice.40-3703>
- Faozi, B. F., & Rahma, A. T. (2024). Gambaran kejadian postpartum blues: Studi deskriptif pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Cimalaka tahun 2023. *JIKSA: Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 6(1), 6–10.
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Peran dukungan sosial dalam meningkatkan harga diri ibu primipara. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6(2), 130–150.
- Handayani, S. P., & Fatmawati, S. (2023). Gambaran body image ibu post partum di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun 2022. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 3(1), 17–24.
- Hasni, N. I., Karini, S. M., & Andayani, T. R. (2013). Hubungan antara citra tubuh saat hamil dan kestabilan emosi dengan postpartum blues di Puskesmas Grogol Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 2(1).
- Ibtihal, N. D., Zhasvir, S. A. Z., Marwa, N., A'zzula, C. T. J., Kaswari, D. T., Kardianti, W., ... & Hidayah, H. (2025). Literature review: Analisis pentingnya dukungan pada ibu saat postpartum blues. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(5), 1182–1186.
- Iriana, S., Rachman, L., & Amalia, Y. (2023). Pengaruh aktivitas fisik dan body image

- terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di Puskesmas X dan Puskesmas Y. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 12(1).
- Juliadari. (2024). Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecenderungan baby blues pada ibu pasca persalinan di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Lim, G. (2021). Perinatal depression. *Current Opinion in Anaesthesiology*, 34(3), 233–237. <https://doi.org/10.1097/ACO.0000000000000998>
- Lubis, D. S. W., & Dinamika, S. G. (2023). Implementasi metode manajemen stres sebagai sarana edukasi kesehatan mental wanita di Dharma Wanita Badan Pemeriksaan Keuangan Perwakilan Provinsi Maluku. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 45–51.
- Manurung, E. (2019). Hubungan konsep diri dengan depresi postpartum di Rumah Sakit Umum Sembiring Deli Tua tahun 2018. *Jurnal Penelitian Kebidanan dan Kespro*, 1(2), 35–40.
- Masda, A. D. (2022). Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja putri di MA Annur Balulawang. (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Mastiningsih, P., & Agustina, Y. C. (2019). *Textbook of midwifery care in puerperal and breastfeeding mothers*. Yogyakarta: IN MEDIA.
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-faktor psikologis yang memengaruhi postpartum blues. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218.
- Oltmanns, T. F., & Emery, R. E. (2013). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Pratiwi, L., KM, M., Qomariyah, S. S. T., Pasorong, A. F., ST, S., Heryanda, M. F., ... & Harjanti, A. I. (2024). *Kesehatan mental post partum*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Rahayu, D. E. (2020). Efektivitas terapi musik terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 253–257.
- Septianingrum, Y., & Damawiyah, S. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan postpartum blues pada ibu postpartum di Puskesmas Jagir Surabaya. *Jurnal Ners Lentera*, 7(2), 98–106.
- Sinabariba, M., Sinaga, D., & Marsalena, R. (2022). Gambaran karakteristik dan pengetahuan ibu nifas tentang postpartum blues di Klinik Pratama SAM Kecamatan Medan Maimun tahun 2021. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 18–26.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Syahputra, A. N., & Widiharti, W. (2023). Hubungan gangguan citra tubuh dengan tingkat stres pasien pasca operasi sectio caesarea (SC) di ruang Madinah Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sekapuk. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 47–52.

- Tan, S., Machrumnizar, M., Kusumaratna, R., & Suyanto, J. (2023). Determinan sosial-ekonomi dan kesehatan mental pada kaum ibu di kawasan Provinsi Bengkulu. *PubHealth: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 22–29.
- Thompson, J. K. (2009). *Body image, eating disorders, and obesity*. American Psychological Association.
- Wahyuni, S., Ernawati, E., & Irnawati, I. (2023). Hubungan antara body image dengan self-esteem ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan*, 3(5), 114–120.
- 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.
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia: Menuju pencapaian sustainable development goals dan universal health coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.