

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa *postpartum* atau masa nifas merupakan periode yang dimulai segera setelah persalinan hingga 40 hari setelah melahirkan. Periode ini merupakan fase transisi yang menandai berakhirnya kehamilan dan awal proses pemulihan ibu setelah persalinan. Dalam praktik pelayanan kesehatan di Indonesia, masa *postpartum* 1–40 hari menjadi periode penting untuk pemantauan kondisi ibu dan pemberian asuhan guna mendukung proses pemulihan serta mendeteksi dini kemungkinan terjadinya komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Selama fase atau periode tersebut berlangsung, ibu *postpartum* akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut *World Health Organization* (2014), masa *postpartum* ditandai dengan terjadinya involusi uterus, perubahan hormonal yang signifikan, penyesuaian fungsi organ reproduksi, serta adaptasi ibu terhadap peran barunya sebagai seorang ibu, termasuk dalam perawatan dan pemberian ASI kepada bayi. Selain perubahan fisik, masa *postpartum* juga merupakan periode yang rentan terhadap perubahan psikologis, seperti gangguan emosi, stres, dan perubahan citra tubuh, sehingga membutuhkan dukungan yang kuat dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Dalam perspektif psikologi, masa *postpartum* merupakan periode transisi yang mengharuskan ibu melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang terjadi setelah kelahiran anak. Mercer (2004) menjelaskan bahwa proses menjadi seorang ibu merupakan bagian dari perkembangan yang melibatkan penyesuaian

terhadap peran dan identitas baru sebagai ibu. Proses tersebut berlangsung seiring dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan tuntutan dalam menjalankan peran sebagai ibu. Oleh karena itu, masa *postpartum* tidak hanya menjadi periode pemulihan secara fisik, tetapi juga merupakan masa ketika ibu perlu menyesuaikan diri secara psikologis terhadap perubahan yang dialaminya.

Kehamilan, proses persalinan, serta masa nifas merupakan tahapan biologis yang dialami oleh wanita dan diikuti oleh berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi sejak masa kehamilan hingga setelah melahirkan terutama berkaitan dengan perubahan bentuk tubuh. Keadaan tersebut dapat memengaruhi cara individu dalam memandang citra tubuhnya. Persepsi terhadap citra tubuh dapat bersifat positif maupun negatif. Citra tubuh negatif umumnya muncul akibat adanya ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan tubuh yang dirasakan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari (Wahyuni, S., Ernawati, E., & Irnawati, I., 2023). Citra tubuh merupakan gambaran mengenai bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi kondisi tubuhnya, yang dipengaruhi oleh ekspektasi pribadi, norma budaya yang berlaku, serta penilaian dari lingkungan sosial di sekitarnya (Laili, Uliyatul, 2020).

Yomiga dan Eliezer (2023) mengemukakan bahwa periode pascapersalinan merupakan fase transisi yang disertai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan, yang dapat memunculkan penilaian negatif secara subjektif terhadap tubuh, terutama pada ibu dengan citra tubuh yang negatif. Sejalan dengan hal tersebut, Setyaningrum dkk.,. (2023) menyatakan

bahwa sebagian ibu belum mampu menerima sepenuhnya perubahan bentuk tubuh yang terjadi setelah melahirkan, seperti perubahan berat badan, bentuk perut, munculnya stretch mark, serta kondisi kulit yang cenderung menjadi lebih kusam. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan kecewa dan sedih, serta berkontribusi pada penurunan kepercayaan diri karena ibu memandang penampilannya tidak lagi menarik.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa citra tubuh adalah evaluasi individu terhadap tubuh secara keseluruhan yang meliputi bentuk, ukuran, dan penampilan fisik. Lebih lanjut, Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh terdiri dari lima aspek, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body areas satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight*. Pandangan tersebut selaras dengan pendapat Thompson (2000) yang mendefinisikan citra tubuh sebagai persepsi individu mengenai ukuran, berat, serta karakteristik fisik yang berkaitan dengan penampilan, dengan aspek yang meliputi persepsi terhadap tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan pengaruh sosial budaya. Penelitian yang dilakukan oleh Ghani dan Aulia (2024) juga menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002). Oleh karena itu, peneliti menggunakan aspek citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002) sebagai dasar penelitian karena dinilai masih sesuai dan relevan untuk digunakan hingga saat ini.

Erni Suprpti, Afni Yan Syah, Iswanti Purwaningsih, Yuni Astuti, Diana Dayaningsih, Tuti Anggarawati, Diah Eko Martini, Yeanneke Liesbeth Tinungki, Novita Wulan Sari, Nonik Eka Martyastuti, Robiul Fitri Masithoh, Septi Wardani,

Isrofah, Siti Nurjanah, Ni Made Nopita Wati, dan Dani Prastiwi (2023) menyatakan bahwa citra tubuh dibedakan menjadi dua, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif menggambarkan kondisi ketika individu mampu menerima serta menghargai kekurangan pada tubuhnya, sehingga memiliki rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Sebaliknya, citra tubuh negatif muncul ketika individu merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan terus berupaya mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal, sehingga cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bau, Wulansari, dan Antu (2025) mengenai hubungan antara *body image* dan kesehatan mental pada ibu *postpartum* di RSUD Dr. M.M. Dunda Limboto (dalam hal ini, *body image* yang dimaksud adalah citra tubuh, yaitu persepsi, penilaian, dan perasaan individu terhadap kondisi fisiknya), diperoleh temuan bahwa mayoritas responden memiliki *body image* positif, yaitu sebanyak 40 orang (63,5%), sedangkan 23 responden (36,5%) menunjukkan *body image* negatif. Selain itu, sebanyak 39 responden (61,9%) berada dalam kondisi kesehatan mental yang normal, sementara 24 responden (38,1%) terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kesehatan mental pada ibu *postpartum*. Temuan ini menegaskan bahwa *body image* atau citra tubuh merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental individu, khususnya pada ibu setelah melahirkan.

Berdasarkan temuan wawancara yang dilakukan peneliti pada Jumat, 10 April 2026 terhadap 10 orang ibu *postpartum*, bahwa sebagian besar ibu *postpartum* menunjukkan kecenderungan memiliki citra tubuh negatif setelah melahirkan. Hal ini ditandai dengan adanya ketidakpuasan terhadap perubahan fisik, seperti peningkatan berat badan, perubahan bentuk perut, munculnya *stretch mark*, serta kondisi kulit yang tampak lebih kusam. Persepsi tersebut berdampak pada menurunnya rasa percaya diri dan munculnya perasaan tidak nyaman terhadap penampilan diri. Temuan wawancara juga mengungkapkan bahwa kondisi tersebut tidak terlepas dari kurangnya dukungan keluarga yang diterima oleh ibu selama masa *postpartum*. Sebagian besar ibu *postpartum* menyatakan bahwa keterbatasan bantuan dalam pengasuhan bayi dan penyelesaian pekerjaan rumah tangga menyebabkan mereka mengalami kelelahan fisik serta berkurangnya waktu istirahat. Selain itu, kurangnya perhatian dan dukungan emosional dari keluarga membuat ibu merasa kurang diperhatikan dan tidak memiliki kesempatan untuk merawat diri. Kondisi tersebut secara tidak langsung berkontribusi terhadap terbentuknya citra tubuh negatif, karena ibu cenderung mengabaikan penampilan dan semakin fokus pada perubahan fisik yang dianggap kurang ideal. Kurangnya dukungan keluarga juga memperburuk kondisi psikologis ibu, sehingga meningkatkan perasaan tidak puas terhadap tubuh serta menurunkan kepercayaan diri. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa rendahnya dukungan keluarga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya citra tubuh negatif pada ibu *postpartum*.

Citra tubuh yang positif pada ibu *postpartum* merupakan aspek penting dalam mendukung kesehatan mental dan penyesuaian diri terhadap perubahan yang terjadi setelah melahirkan. Ibu yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih mampu menerima perubahan bentuk tubuh pascapersalinan, memiliki tingkat kepuasan diri yang lebih tinggi, serta menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan ibu yang memiliki citra tubuh negatif. Penerimaan terhadap perubahan fisik tersebut juga berkontribusi pada kemampuan ibu dalam menjalankan peran barunya secara lebih adaptif dan percaya diri (Rallis dkk.,, 2007). Sebaliknya, citra tubuh negatif perlu diminimalkan karena berpotensi memunculkan persepsi yang kurang adaptif terhadap tubuh, yang tercermin dalam ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (Panjaitan & Lentari, 2024). Oleh karena itu, terbentuknya citra tubuh yang positif menjadi hal yang sangat diharapkan untuk diupayakan, karena berkaitan erat dengan peningkatan kepercayaan diri serta kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai seorang ibu (Thompson, 2000).

Citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan bahwa media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal merupakan faktor utama yang berperan dalam pembentukan citra tubuh. Pada ibu *postpartum*, perubahan fisik yang signifikan meningkatkan kerentanan terhadap terbentuknya citra tubuh negatif, terutama akibat meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian lingkungan. Dalam konteks ini, keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran yang penting dalam

membentuk persepsi ibu terhadap tubuhnya melalui dukungan emosional, informasional, maupun bantuan instrumental (Friedman, 2010).

Dukungan keluarga berperan dalam memengaruhi citra tubuh ibu melalui proses pembentukan persepsi dan evaluasi terhadap diri. Perhatian, penerimaan, serta penilaian positif yang diberikan oleh keluarga dapat membantu ibu memahami perubahan fisik secara lebih adaptif, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan terhadap kondisi tubuhnya. Sebaliknya, keterbatasan dukungan atau adanya respons negatif dari keluarga dapat membuat ibu lebih berfokus pada kekurangan fisik yang dirasakan, sehingga memperkuat terbentuknya citra tubuh negatif (Panjaitan & Lentari, 2024).

Hal ini didukung oleh penelitian Liu dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan keluarga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis ibu *postpartum* serta meningkatkan kecenderungan terbentuknya citra tubuh negatif, yang ditandai dengan kesulitan dalam menerima perubahan fisik dan menurunnya kepercayaan diri. Selain itu, Cho dkk. (2022) juga menyatakan bahwa keterbatasan dukungan sosial dapat meningkatkan stres dan tekanan emosional setelah persalinan, yang pada akhirnya memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh. Sejalan dengan temuan tersebut, hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 ibu *postpartum* menunjukkan adanya kecenderungan citra tubuh negatif pasca persalinan yang berkaitan dengan kurangnya dukungan keluarga, baik dalam bentuk bantuan praktis maupun perhatian emosional. Kondisi ini berdampak pada kelelahan fisik, keterbatasan waktu dalam merawat diri, serta penurunan kondisi psikologis ibu. Dengan demikian, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor

penting yang memengaruhi pembentukan citra tubuh pada ibu *postpartum*, sehingga relevan untuk dikaji dalam penelitian ini.

Dukungan keluarga merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang diwujudkan melalui ikatan emosional, perhatian, kepedulian, serta dukungan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu dalam menghadapi berbagai kondisi, termasuk dalam merawat bayi (Motzfeldt dkk.,, 2013). Menurut Friedman (2013), dukungan keluarga merupakan suatu proses interaksi antara keluarga dengan individu, di mana keluarga menyediakan berbagai bentuk bantuan, seperti barang, jasa, informasi, dan nasihat, sehingga individu merasa diterima, dihargai, dan memiliki sumber daya yang memadai dalam menghadapi permasalahan.

Friedman (2010) mengemukakan bahwa dukungan keluarga terdiri dari empat aspek utama, yaitu dukungan emosional yang mencakup pemberian rasa aman, kasih sayang, dan perhatian, dukungan instrumental yang berupa bantuan praktis serta sumber daya konkret, dukungan informasional yang meliputi pemberian informasi, saran, dan bimbingan, serta dukungan penilaian yang berupa umpan balik positif, validasi, dan dorongan. Keempat aspek tersebut memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik individu serta mendukung kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi berbagai perubahan, termasuk pada ibu *postpartum*, khususnya dalam kaitannya dengan pembentukan citra tubuh.

Friedman (2013) menegaskan bahwa dukungan keluarga yang kurang adaptif dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap masalah psikologis. Dukungan

yang kurang adaptif ditandai oleh minimnya empati, kurangnya penerimaan, komunikasi yang tidak efektif, serta adanya sikap menghakimi atau komentar negatif dari keluarga. Pada ibu *postpartum*, kondisi ini dapat berupa kurangnya perhatian terhadap perubahan fisik dan emosional maupun komentar negatif tentang perubahan tubuh setelah melahirkan, sehingga ibu merasa tidak dihargai, malu, dan cemas. Keadaan tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri dan memperkuat citra tubuh negatif (Riesco dkk., 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Hicks (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan dan peran keluarga yang berkualitas berkorelasi positif dengan citra tubuh yang positif pada ibu *postpartum*.

Dukungan keluarga merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian (Friedman, 2013). Dukungan ini berperan dalam membantu individu menghadapi perubahan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ibu *postpartum*, perubahan fisik yang signifikan dapat memicu terbentuknya citra tubuh negatif, terutama ketika individu merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya. Dalam hal ini, dukungan keluarga berperan dalam membentuk persepsi ibu terhadap tubuhnya. Dukungan yang optimal dapat membantu ibu menerima perubahan fisik secara lebih adaptif dan meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan kurangnya dukungan keluarga dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh.

Penelitian Liu dkk., (2024) menunjukkan bahwa rendahnya dukungan keluarga berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan citra tubuh negatif pada ibu *postpartum*. Cho dkk., (2022) juga menyatakan bahwa keterbatasan dukungan

sosial dapat meningkatkan stres yang berdampak pada persepsi negatif terhadap tubuh. Hasil wawancara sejalan dengan temuan tersebut, yaitu ibu dengan dukungan keluarga rendah cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan penurunan kepercayaan diri. Dengan demikian, dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam pembentukan citra tubuh ibu *postpartum*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan citra tubuh pada ibu *postpartum*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan juga rumusan masalah di atas, maka penelitian yang akan dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan antara dukungan keluarga dengan penerimaan citra tubuh pada ibu *postpartum*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Berdasarkan pemaparan tujuan penelitian yang hendak dicapai, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam bidang keilmuan dan perkembangan ilmu psikologi klinis khususnya tentang hubungan antara dukungan keluarga dengan citra tubuh pada ibu *postpartum*.

b. Manfaat praktis

1. Bagi Ibu *Postpartum*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu *postpartum* mengenai kompleksitas citra tubuh pasca persalinan, serta bagaimana dukungan keluarga dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri. Dengan menyadari bahwa dukungan keluarga yang positif berkorelasi dengan peningkatan citra tubuh positif dan kesejahteraan emosional, ibu *postpartum* diharapkan termotivasi untuk secara proaktif dalam mencari dan memanfaatkan dengan sebaik mungkin dukungan dan peran dari keluarga, serta mengkomunikasikan kebutuhan dan harapan mereka secara efektif.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada keluarga mengenai pentingnya peran dukungan keluarga dalam membantu ibu *postpartum* membentuk citra tubuh yang positif. Dengan memahami peran tersebut, keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan ibu, baik berupa dukungan emosional, bantuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, maupun menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman dan suportif. Dukungan yang optimal dari keluarga diharapkan dapat membantu ibu *postpartum* menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan psikologis yang dialaminya.