

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Hurlock, 2003) masa dewasa awal ialah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya di masa remaja dan siap menerima peran-peran baru di masyarakat dengan lingkungan sosialnya. Masa dewasa awal adalah transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa, berawal dari usia 18-25 tahun dan berakhir pada usia 35-40 tahun. Pada tahap ini dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yakni memulai dirinya dengan bekerja, memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, kemudian mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, dan mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, serta mencari kelompok yang sesuai dengan dirinya. Salah satu tugas perkembangannya yaitu menjadi orangtua dan didalam tugas tersebut ada proses dimana wanita dewasa awal akan menjalani kehamilan sebagai tahap awal menuju peran sebagai ibu seorang ibu (Hurlock, 2003).

Kehamilan adalah salah satu tugas perkembangan yang ditunggu-tunggu oleh sebagian besar wanita dewasa awal yang memasuki kehidupan rumah tangga yakni pernikahan dan wanita hamil merasa bangga dan berbahagia karena akan menyambut kelahiran anaknya (Sari & Siregar, 2012). Pada masa kehamilan merupakan awal perkembangan manusia yang dimulai sejak konsepsi yaitu saat sel sperma laki-laki bertemu dengan sel telur wanita kemudian terjadi pembuahan pada ovum wanita.

Wanita hamil berlangsung selama 9 bulan kalender atau sekitar 280 hari sebelum lahir, Adapun usia kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, trimester I usia kehamilan 0-12 minggu, trimester II usia kehamilan 13-24 minggu, trimester III usia kehamilan 25 minggu sampai bayi lahir (Desmita, 2016). Usia ideal ibu hamil yakni usia duapuluh sampai tigapuluh tahunan dimana pada usia ini merupakan usia reproduktif ditandai dengan alat reproduksi sudah mencapai kematangannya dan sudah dapat melaksanakan reproduksi sedangkan jika usia kurang dari duapuluh tahun ditandai dengan alat reproduksi belum cukup matang sehingga belum dapat melakukan fungsinya yang mana kondisi rahim dan panggul belum berkembang dengan baik, sehingga bisa menyebabkan resiko kehamilan yakni anemia, pendarahan, kematian pada janin. Jika usia diatas tigapuluh minat seorang ibu hamil dalam meningkatkan penampilan mulai berkurang hal tersebut dikarenakan adanya permasalahan dalam pekerjaan dan urusan rumah tangga menjadi terasa kuat (Hurlock, 2003).

Proses kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan kondisi psikologis dan juga biologis seorang wanita yang mana dibutuhkan beberapa penyesuaian (Kumalasari & Rahayu, 2022). Selain perubahan fisik dan psikologis ibu hamil juga mengalami perubahan sosial yakni perubahan dalam hubungan sosial, baik dari pasangan, keluarga, maupun teman dan lingkungan sekitar yang disebabkan oleh peran baru sebagai seorang ibu (Febriati, et.,al 2022). Menurut Kemenkes, (2022) Perubahan psikologis ibu hamil yakni perubahan emosional, sensitive, cenderung

malas dan ingin diperhatikan lebih. Pada perubahan biologis ibu hamil trimester pertama ialah tidak terjadinya menstruasi, payudara mulai terasa nyeri, mual muntah akibat proses pencernaan yang lambat dikarenakan meningkatnya kadar hormone, perubahan sosialnya ialah ibu hamil kurang berinteraksi dengan teman dan lingkungan sekitar karena kelelahan dan mual muntah atau sakit. Pada trimester kedua merupakan fase mulai lebih sehat karena *morning sickness* dan ketidaknyamanan yang muncul di trimester pertama telah berkurang dimana kondisi badan ibu hamil sudah mulai dapat menyesuaikan diri. Perubahan biologisnya ialah perubahan hiperpigmentasi kulit, seperti kulit kusam, berjerawat timbulnya flek serta perubahan puting susu dimana diarea tersebut kulit mulai lebih gelap. Pada trimester ketiga ibu dapat menyesuaikan diri dengan peran baru dalam keluarga yaitu sebagai istri dan ibu yang sedang mengandung dan memikirkan persalinan dengan keluarganya. Adapun perubahan biologis yang terjadi ialah bentuk tubuh yang semakin membesar disebabkan bertambah nafsu makan dan peningkatan hormone progesteron yang mampu meningkatkan pembentukan lemak tubuh dari hal tersebut membuat ibu hamil merasa kurang nyaman dengan kondisi badannya (Juliadilla, 2017). Perubahan fisik yang dialami oleh ibu selama kehamilan dapat berkonsekuensi terhadap perubahan *body image* (Sari & Siregar, 2012).

Proses terbentuknya *body image* menurut Cash & Pruzinky, (2002) terdiri dari persepsi diri, kognisi, afeksi dan juga perilaku yang terkait

penampilan individu. Kognisi merupakan proses pengenalan individu terhadap lingkungan sedangkan afeksi merupakan perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Tingkah laku ialah perilaku yang diambil individu terhadap penampilan fisiknya. Menurut Cash & Pruzinky, (2002) *body image* merupakan sikap seorang individu terhadap tubuhnya dan penilaian tersebut dapat berupa penilaian positif dan negatif. Sedangkan menurut pendapat Thompson (2000) menyatakan bahwa *body image* merupakan evaluasi ukuran tubuh dan berat tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik. Individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan perilaku antara lain rasa puas, dan menerima dan memiliki percaya diri yang tinggi terhadap tubuhnya (Rahmi & Anggraini, 2022). Kepuasan yang dimiliki oleh ibu hamil akan cenderung menunjukkan persepsi *body image* yang positif, yaitu memiliki percaya diri dan mengutamakan kesehatan dan kesejahteraan diri dan janinnya. Sedangkan individu yang memiliki *body image* negatif menganggap bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah (Chusna et al., 2021).

Fenomena *body image* pada ibu hamil dewasa awal ini terjadi karena adanya perubahan fisik selama kehamilan. Perubahan fisik selama kehamilan membuat ibu hamil merasa bingung dimana memikirkan bagaimana cara menyikapinya khususnya pada usia dewasa awal ini yakni usia 20-30 tahun. Pada usia ini individu masih memikirkan penampilan dan kecantikannya dengan cara memperbaiki terus penampilannya dengan

diet dan olahraga (Hurlock, 2003). Menurut Lestari, (2014) Fenomena ini juga membuat ibu dilema karena selama hamil ibu harus tetap memberikan asupan dan gizi yang baik pada janinnya sehingga membuat berat badan ibu semakin naik, namun ibu juga mempertimbangkan bagaimana agar masih dapat mengatur kondisi berat tubuh dan bentuk tubuhnya agar ibu mempunyai badan yang sesuai dengan yang ibu inginkan atau ideal. Dari hal tersebut sehingga sebagian ibu hamil yang mempunyai berat tubuh yang kurang ideal sering kali mengeluhkan mengenai ketidakpuasan *body image* (Juliadilla, 2017).

Perubahan *body image* pada ibu hamil menurut usia kehamilan trimester I yakni ibu merasa senang karena mengalami perubahan peran yakni seorang ibu namun pada awal kehamilan ibu belum siap terhadap perubahan tubuhnya saat hamil. Pada Trimester II adanya perubahan bentuk badan atau ukuran tubuh yang belum pernah dialami sebelumnya oleh ibu hamil sehingga menimbulkan persepsi positif maupun negatif. Adanya penilaian sosial berupa saran atau kritik mengenai penampilan fisiknya sehingga memunculkan evaluasi penampilan selama hamil. Pada trimester III perubahan *body image* ibu hamil yakni membandingkan kehamilannya dengan ibu hamil lainya dan membandingkan dirinya saat hamil dengan dirinya sebelum hamil sehingga memunculkan persepsi-persepsi terhadap perubahan yang dialami selama hamil karena pada trimester ini perubahan fisik sangat terlihat namun ibu fokus pada keselamatan diri dan janin (Linde et al., 2022).

Salah satu perubahan fisik yang dialami oleh ibu hamil yaitu kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan yang sehat dan memiliki status gizi yang baik untuk ibu hamil menurut *World Health Organization* (WHO) ialah 10-14kilogram, kenaikan berat badan di bawah ataupun di atas rentang tersebut akan menimbulkan masalah pada kesehatan ibu dan janin (Juliadila, 2017). Namun kecepatan peningkatan berat badan yang direkomendasikan oleh *Body Mass Index* (BMI) yakni 1-2kilogram selama trimester pertama selanjutnya 0,4kg perminggu, kenaikan berat badan lebih dari 3kg perbulan setelah usia kehamilan 20 minggu ini menjadi masalah untuk ibu hamil sehingga dapat terjadi peningkatan tekanan darah yang disebabkan kehamilan. Adapun kenaikan berat badan yang kurang bisa mengakibatkan peningkatan resiko melahirkan, antara lain resiko retardasi pertumbuhan intra uterine (IUGR). Namun jika kenaikan berat badan berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan resiko insiden bayi dengan berat badan berlebih sehingga menimbulkan resiko disproporsi fetopelvik dan resiko operasi serta dapat mengalami trauma melahirkan (Rinata, 2022).

Menurut Cash & Pruzinky, (2002) aspek *body image* yakni ada lima antara lain evaluasi penampilan, dan orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk yang terakhir pengkategorian ukuran tubuh. Berdasarkan wawancara menggunakan kelima dimensi pada *body image* berdasarkan tokoh Cash & Pruzinky, (2002) Ditemukan bahwa ibu hamil merasa tidak puas dengan bentuk

tubuhnya saat hamil, merasa penampilan tubuhnya sangat tidak menarik, dikarenakan berat badan yang naik drastis. Pada trimester II dan trimester III mengalami perubahan pada tubuhnya, mulai dari yang awalnya kurus menjadi lebih gemuk, hidung sedikit membengkak payudara membesar dan puting susu mulai menghitam, kaki yang membengkak sulit untuk berjalan dengan cepat dan merasa nyeri. Sehingga ibu mempersepsikan dan menilai tubuhnya yakni beberapa wanita tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya serta membandingkan dirinya dengan bentuk tubuh ibu hamillainya. Namun ibu juga berusaha untuk menjaga penampilannya dengan berdandan yang natural dan memakai baju yang menarik agar tetap menjaga penampilannya namun juga ada ibu hamil lainya yang membiarkan penampilannya semakin tidak menarik.

Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu melalui wawancara secara langsung dan juga observasi kepada tujuh orang ibu hamil di wilayah kerja puskesmas wuluhan didapatkan empat orang ibu hamil mengalami kekhawatiran terhadap berat badannya yang terus naik kemudian bentuk badannya menjadi berubah dan beliau mengatakan penampilan menjadi kurang menarik. Ibu hamil tersebut merasa kurang percaya diri selama kehamilan dengan timbulnya jerawat, kulit kusam pada wajahnya, timbulnya garis-garis coklat diperut. Dua orang ibu hamil lainnya mengalami sedikit khawatir akan kenaikan berat tubuhnya dan penampilannya karena ibu hamil ini lebih mementingkan gizi dan asupan anaknya namun ibu masih dapat menerima perubahan tubuhnya. Satu ibu

hamil tidak mengalami cemas karena badannya tetap sama seperti sebelum hamil tetap menjadi kurus karena saat hamil mual-mual terus menerus dan susah makan dan beliau memandang dirinya baik-baik saja tidak merasa khawatir dengan perubahan tubuhnya karena perubahan selama kehamilan dianggap hal wajar.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiah, F (2021) di Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor, memiliki hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari 32 responden sebanyak 17 atau 53% mengalami *body image* negative, dan 15 atau 47% mengalami *body image* positif. Kemudian penelitian Lestari, (2014) mengemukakan bahwa lebih banyak ialah responden yang memiliki citra tubuh negative yakni berjumlah 22 orang (73.3%) pada primigravida dan yang mempunyai citra tubuh positif yaitu berjumlah 20 orang (66,7%) pada multigravida. Namun pada penelitian Kumalasari & Rahayu, (2022) individu dengan self-esteem rendah akan lebih cenderung mempunyai *body image* negatif dimana *body image* negatif akan membawa dampak seperti perilaku irasional berupa cemas terhadap kegendutan, depresi dan gangguan makan seperti anorexia dan bulimia. Adapun kebaruan dan perbedaan penelitian daripada yang sebelumnya adalah terletak pada populasi diwilayah kerja puskesmas wuluan dan usia subjeknya yakni usia 20-45 tahun jumlahnya 45 sedangkan subjek penelitian ini usia 20-30 tahun jumlahnya 100 orang. Jika subjek penelitian sebelumnya banyak ditemukan pada ibu pasca melahirkan namun penelitian ini pada ibu yang sedang hamil sehingga

dapat meningkatkan pemahaman tentang perubahan fisik, meningkatkan dukungan sosial dan mendeteksi masalah perilaku yang akan berdampak buruk pada ibu dan janin.

Menurut Bobak dan Jensen 2005 (dalam Lestari, 2014) Dampak-dampak *body image* secara psikologis pada ibu hamil yakni perubahan hormonal dimana perubahan ini akan membuat perubahan mood pada ibu hamil serta dapat menimbulkan perilaku yang tidak menentu sehingga ibu menjadi lebih mudah marah dan sensitif. Menurut Kartono (2008) mengatakan bahwa kekhawatiran pada ibu hamil dapat berdampak pada saat melahirkan dimana dapat menyebabkan terhambatnya proses persalianan. Depresi selalu melanda pada ibu hamil, namun ibu hamil sering tidak menyadari hal tersebut karena dianggap hal yang wajar, dan harus segera ditangani jika tidak ditangani dengan baik maka dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin (Lestari, 2014). Sedangkan dampak-dampak *body image* menurut Taddabur (2008) yakni depresi, cemas, merasa rendah diri dan sulit berkonsentrasi, menjauhi lingkungan sosialnya dengan orang lain akibat rasa minder dan dapat mengalami gangguan makan (Nurchayani et al., 2018).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dan dampak-dampak *body image* yang terjadi pada ibu hamil bahwa pentingnya ibu hamil memiliki *body image* yang positif karena jika ibu hamil memiliki *body image* positif maka ibu hamil akan memiliki percaya diri yang tinggi, dapat beraktivitas dengan baik dapat menjaga diri dan janin tetap sehat

serta tidak mengalami gangguan makan sedangkan jika ibu hamil memiliki *body image* negatif maka akan dapat terkena dampak-dampak *body image* seperti yang sudah dijelaskan diatas dari hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “bagaimana gambaran *body image* pada ibu hamil”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini yakni bagaimana Gambaran *Body Image* pada ibu hamil dewasa awal di wilayah kerja puskesmas wuluhan.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas dapat dikemukakan tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui dan memahami Gambaran *Body Image* pada ibu hamil dewasa awal di wilayah kerja Puskesmas wuluhan.

D. Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis
 - a) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan memperluas pengembangan ilmu pada bidang psikologi yang berhubungan dengan gambaran *body image* pada Ibu hamil dewasa awal
 - b) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan tambahan tentang gambaran *body image* pada ibu

hamil sehingga memiliki pemahaman dan pandangan terhadap *body image* ibu hamil.

2) Manfaat Praktis

- a) Diharapkan penelitian ini dapat mengetahui gambaran *body image* pada ibu hamil dewasa awal di wilayah kerja puskesmas wuluhan.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan persepsi ataupun pandangan terkait gambaran *body image* pada ibu hamil dewasa awal.

E. Keaslian Penelitian

1. Ayodya, P.T & Jayanti, (2023) Telah melakukan penelitian yang berjudul Hubungan *Self Esteem* terhadap *Body Image* pada Primigravida di Usia Kehamilan Trimester III. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan *body image* pada ibu hamil primigravida. Hasil ini berimplikasi pada perlunya mengembangkan *self-esteem* dan *body image* yang positif akan mendukung ibu primigravida dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi akibat dari kehamilan. Semakin tinggi *self-esteem* pada ibu primigravida maka *body image* juga akan semakin tinggi begitupun sebaliknya. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Penelitian melibatkan 117 ibu primigravida sebagai partisipan dengan usia kehamilan trimester tiga (24-40 minggu) dari rentang usia 20-45 tahun yang memiliki pasangan hidup (suami). Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi berdasarkan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan

oleh Cash (2012). Saran untuk penelitian selanjutnya dapat meningkatkan kontrol dalam pengambilan data agar data yang didapatkan lebih mendetail

2. Kumalasari , A. Y., & Rahayu, M. N. M (2022) Telah melakukan penelitian dengan judul *Self Esteem* dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam mengukur *self esteem* menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh *Rosenberg* dan diadaptasi oleh Azwar (2012) sedangkan skala citra tubuh yang digunakan adalah skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) diadaptasi oleh Adiningsih (2016) skala ini merupakan modifikasi dari skala Cash. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *body image* dan teori *self esteem*. Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita pasca melahirkan yang ada di Kota Salatiga. Jumlah keseluruhan populasi adalah 110 orang, yang berusia 20-30 tahun. Hasil penelitian ini adalah Terdapat hubungan positif antara *self esteem* dengan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan di Kota Salatiga dengan nilai $r = 0,420$ nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$, yang berarti semakin semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki maka semakin positif citra tubuh, atau sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki citra tubuh yang positif maka wanita dewasa pasca melahirkan perlu memiliki *self esteem* yang tinggi. Saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk dapat mengambil data pada wanita dewasa

pasca melahirkan yang lebih luas mengenai topik citra tubuh pada wanita dewasa awal pasca melahirkan.

3. Penelitian (Ardiah, 2021) Telah melakukan penelitian yang berjudul Gambaran *body image* Pada Ibu Pasca Melahirkan diwilayah Puskesmas Pasir Mulya Kota Bogor. Teori yang digunakan yaitu teori *body image*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran *body image* pada ibu pasca melahirkan. Desain penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Sampel berjumlah 32 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Pengumpulan data diperoleh melalui kuisisioner MBSRQ-AS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 32 responden yang diteliti lebih dari setengah responden memiliki *body image* yang negatif sebanyak 17 orang (53%) dan 8 dari 17 orang yang memiliki *body image* negatif adalah usia paritas primipara, serta kurang dari setengah responden memiliki *body image* yang positif sebanyak 15 orang (47%).
4. (Hayatul Nisa, 2021) telah melakukan penelitian berjudul Hubungan *body image* dengan Kepercayaan diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar- Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penentuan sampel berdasarkan teknik simple random sampling. Alat ukur menggunakan skala *body image* yang di buat sendiri oleh Hayatul Nisa berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002), terdapat 35 aitem dengan

nilai reliabel 0,932 sedangkan skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster (1992). Hasilnya ialah mempunyai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa dan sebaliknya.

