

Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Ibu Primigravida

Erfiani Mail*, Farida Yuliani, Fitria Edni Wari

Email: erfianimail05@gmail.com

Prodi S1 Pendidikan dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, Indonesia
Jln. Raya Gayaman No.Km, RW.02 Gayaman Mojokerto
No.HP: 081230850811

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.302](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.302)

Riwayat artikel:

Diterima
23/01/2024
Direvisi
12/02/2024
Diterbitkan
23/02/2024

Abstrak

Kehamilan pertama merupakan pengalaman pembentukan kehidupan yang membawa perubahan sosial dan psikologi sangat besar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*, mempunyai dua variabel yaitu variabel independen (*body image*) dan variabel dependen (penyesuaian diri). Subjek pada penelitian ini adalah 30 orang ibu primigravida dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan data yang digunakan yaitu data primer dengan instrumen berupa kuesioner dan analisa data dengan uji *fisher exact*. Tempat dan waktu penelitian yaitu di PMB F Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dilaksanakan pada bulan September. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* pada ibu primigravida menunjukkan sebagian besar ibu primigravida yang *body image* positif/menerima sebanyak 22 orang (73,3%) dan penyesuaian diri pada ibu primigravida menunjukkan sebagian besar ibu primigravida yang dapat menyesuaikan diri sebanyak 19 orang (63,3%). Analisa data menggunakan *fisher exact* dengan derajat signifikan 5% (0,05) didapatkan nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$ yang artinya ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida. *Body image* berhubungan erat dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida. Kehamilan perlu dihadapi melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara.

Kata kunci: *body image*; penyesuaian diri; kehamilan.

*Erfiani Mail**
Farida Yuliani
Fitria Edni Wari

Abstract

The first pregnancy is experience of life that makes the big social and psychological change. The purpose of this study is to see whether body image has relationship with self adjustment in the primigravida. Design of this study is a cross-sectional analytical study, it has two variables, independent variables (body image) and the dependent variable (self adjustment). The subject of this study is 30 primigravida using simple random sampling technique, and data used are primary data with instruments such as questionnaires and the data analyzed with the Fisher exact test. It had been done in PMB F at Desa Gayaman Mojoanyar sub-district Mojokerto regency on September. The results show that most primigravida whose body image have positively get 22 people (73.3%) and self adjustment do well consist of 19 people (63, 3%). The data analyzed by Fisher exact with significant level of 5% (0.05) are taken by value $p(0.001) < \alpha (0.05)$ means that body image has relationship with self adjustment in primigravida. The pregnancy should be faced by the best self adjustment in order to keep either psychological or physical in pregnant women and their fetus well.

Keywords: *body image; self-adjustment; pregnancy.*

1. Pendahuluan

Gambaran diri (*body image*) adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar meliputi performance, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh.⁽¹⁾ Anzelius dalam Rubin (2019) menyatakan bahwa kehamilan pertama merupakan pengalaman pembentukan kehidupan yang membawa perubahan sosial dan psikologis yang besar.⁽²⁾ Selain itu, wanita yang mengalami kehamilan pertama belum pernah mengalami perubahan fisik yang berhubungan dengan kehamilan. Individu yang memiliki perasaan negatif terhadap tubuh akan merasa dirinya tidak menarik. Hal ini menimbulkan perasaan tidak berdaya, artinya individu mempersepsikan adanya kekurangan dalam diri dari segi fisik, tampilan yang tidak menyenangkan, dan secara sosial tidak adekuat sehingga akan membuat individu tersebut tidak dapat menyesuaikan diri dan mengalami frustrasi serta menarik diri dari lingkungan. Kehamilan perlu dihadapi melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara.⁽³⁾

Hampir seluruh wanita diseluruh dunia tidak dapat menyesuaikan diri waktu hamil yaitu sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% wanita Amerika, 57% wanita Malaysia, 18 % wanita Cina, 10% wanita Jepang dan Indonesia diperkirakan jumlah wanita yang tidak dapat menyesuaikan diri mencapai 5%.⁽⁴⁾ Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 14 Februari 2023 di PMB F dengan cara melakukan wawancara menunjukkan bahwa dari sepuluh ibu hamil, terdapat tujuh orang

(70%) ibu primigravida menerima perubahan berat badan, bentuk tubuh mereka, perubahan payudara dan tiga orang (30%) ibu primigravida yang mengeluhkan perubahan berat badan, bentuk tubuh mereka, perubahan payudara. Ibu primigravida tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya seperti merasa kurang ideal terhadap tubuhnya.

Selama kehamilan wanita mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik. Alexander dan Carlson dalam Matlin M (2018) menyatakan bahwa perubahan fisik selama kehamilan meliputi payudara yang mengencang, sering buang air kecil, dan merasa lelah. Selain itu, wanita mengatakan mengalami kenaikan berat badan dan pembesaran di bagian perut. Perubahan fisik ini juga berhubungan dengan bertambahnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita. Hal ini dikarenakan kehamilan membawa perubahan pada ukuran dan bentuk tubuh yang mempengaruhi kondisi fisik yang tampak dari luar pada diri seorang ibu hamil.⁽⁴⁾

Usaha untuk menyesuaikan diri selama masa kehamilan seperti halnya dukungan yang diperoleh dari suami akan menimbulkan ketenangan hati dan perasaan senang dalam diri istri.⁽⁵⁾ Sangatlah penting untuk mengembangkan pemahaman tentang bagaimana wanita menyesuaikan diri dengan perubahan yang signifikan pada berat badan, ukuran dan bentuk tubuh yang berhubungan dengan kondisi hamil.⁽²⁾

Gambaran tersebut dapat disimpulkan bahwa wanita yang mengalami kesulitan dalam menerima perubahan pada tubuh mereka selama hamil, walaupun

perubahan fisik pada ibu hamil dapat dianggap sebagai bagian alami dari sebuah kehamilan. Berdasarkan hal tersebut, maka kehamilan perlu dihadapi secara khusus melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara.⁽⁶⁾

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Ibu Primigravida.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian analitik yaitu observasional. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan *cross sectional* yaitu penelitian yang pengukuran variabel dependen dan independen dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu saja. Subjek pada penelitian ini adalah 30 orang ibu primigravida dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, data yang digunakan yaitu data pimer dengan instrumen berupa kuesioner dan analisa data dengan uji *fisher exact*. Tempat dan waktu penelitian yaitu di PMB F Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto dilaksanakan pada bulan September.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil

1	Usia Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
	18-20 tahun	10	33,3
	21-23 tahun	11	36,7
	24-26 tahun	4	13,3
	27-29 tahun	4	13,3
	30-32 tahun	1	3,33
2	Pendidikan		
	Dasar (SD-SMP)	12	40
	Menengah (SMA)	11	36,7
	Tinggi (PT/Akademi)	7	23,3
3	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	23	76,7
	Swasta	7	23,3
4	Usia Kehamilan		
	TM 1	8	26,7
	TM 2	12	40
	TM 3	10	33,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berusia 21-23 tahun yaitu 11 orang (36,7%). Pendidikan responden hampir setengahnya berpendidikan SD/SMP yaitu 12 orang (40%). Pekerjaan responden hampir setengahnya sebagai ibu rumah tangga yaitu 23 orang (76,7%). Usia kehamilan responden hampir setengahnya TM 2 yaitu 12 orang (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan body image Pada Responden Ibu Hamil

No	Body image	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Body image positif / menerima	22	73,3
2	Body image negatif / menolak	8	26,7
Jumlah total		30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan body image pada ibu primigravida menunjukkan sebagian besar ibu primigravida yang body image positif/menerima sebanyak 22 orang (73,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penyesuaian diri pada Ibu Hamil

No	Penyesuaian Diri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Dapat menyesuaikan diri	19	63,3
2	Tidak dapat menyesuaikan diri	11	36,7
Jumlah total		30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada ibu primigravida menunjukkan sebagian besar ibu primigravida yang dapat menyesuaikan diri sebanyak 19 orang (63,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2 bahwa sebagian besar responden menerima terhadap perubahan bentuk tubuh pada waktu hamil pertama yaitu 22 orang (73,3%).

Body image yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Individu menghargai badan/tubuhnya yang alami dan individu memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter mereka dan nilai dari seseorang.

Individu merasakan bangga dan menerima bentuk badannya yang unik dan tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, dan kalori. Individu

merasakan yakin dan nyaman dengan kondisi badannya.⁽⁷⁾ Beberapa wanita merasa senang dan bersemangat menghadapi kehamilan, sedangkan yang lain mengalami kecemasan dan depresi.⁽¹⁾

Penelitian ini sama dengan hasil penelitian Fairburn dan Welch dalam Robertson-Frey (2005) yang menemukan bahwa perubahan pada tubuh selama kehamilan tidak selalu dipandang positif dan wanita yang paling khawatir dengan bentuk tubuh mereka sebelum hamil juga cenderung tidak menyukai perubahan tubuh mereka ketika hamil.⁽⁶⁾ Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primigravida menerima perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan ada beberapa ibu hamil yang mengeluhkan kenaikan berat badan, merasa tertekan dengan keadaan tubuh pada waktu hamil, tidak puas dengan penampilannya.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 bahwa sebagian besar responden yang dapat menyesuaikan diri pada kehamilan pertama yaitu 19 orang (63,3%).

Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan ini adalah suatu keharusan. Apakah dianggap sebagai prestasi positif atau sebagai suatu yang menghancurkan, tapi bagaimanapun perubahan-perubahan itu harus ditanggapi. Orang harus menyesuaikan gaya hidupnya sedemikian rupa sehingga dapat memanfaatkan atau melindungi diri terhadap akibat dari perubahan-perubahan tersebut.⁽⁷⁾

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sri Hayuningtyas (2010) yang meneliti 60 orang primigravida ternyata yang

mempunyai tingkat penyesuaian diri yang tinggi sebesar 83,33% terhadap perubahan yang terjadi pada waktu hamil. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya adalah dukungan suami dan keluarga. Dukungan tersebut sangat dibutuhkan oleh seorang ibu hamil untuk menghadapi suatu perubahan psikologis. Dukungan dan kasih sayang yang diberikan akan membantu ibu dalam proses adaptasi. Selain dukungan yang diberikan, ibu dapat menyesuaikan diri karena informasi yang didapat baik informasi dari media ataupun dari orang lain. Semakin banyak informasi yang didapat maka ibu akan dapat berusaha untuk menyesuaikan diri. Lingkungan yang harmonis akan membawa situasi yang nyaman sehingga orang yang berada di lingkungan tersebut akan mudah untuk beradaptasi terutama pada ibu hamil yang mengalami proses penyesuaian diri.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primigravida dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya pada waktu hamil hal itu disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dukungan suami dan keluarga, informasi dari media atau orang lain, dan lingkungan dan ada beberapa ibu hamil yang merasa stress selama kehamilannya yang disebabkan oleh kekhawatiran dengan perubahan berat badannya, tidak percaya diri, serta mudah panik.

Kemudian dilakukan analisa data dengan menggunakan *fisher exact* dengan derajat signifikan 5% (0,05). Nilai $P (0,001) < \alpha (0,05)$ yang artinya ada hubungan antara

body image dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida.

Menurut Schneiders dalam Ali dan Anshori (2014), bahwa *body image* akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.⁽³⁾ Bagi wanita, konsep diri secara khusus didasarkan pada *body image* dan sebagai konsekuensinya, hal ini mempengaruhi fungsi sosial dan hubungan interpersonal mereka.⁽²⁾ Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Da Pietro dalam Rubin (2019) yaitu *body image* yang positif diantara wanita selama kehamilan berhubungan dengan perasaan positif terhadap kehamilan secara umum.⁽²⁾ Salah satu faktor yang dapat mendukung penyesuaian diri yang baik dari wanita hamil adalah dukungan sosial, baik dari suami, keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, serta informasi yang didapat baik dari media ataupun orang lain. Dukungan yang diperoleh dari suami akan menimbulkan ketenangan hati dan perasaan senang dalam diri istri.

Fenomena di lapangan yang menyatakan bahwa ibu sebagian besar ibu primigravida dapat menerima perubahan tubuh dan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya pada waktu hamil hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya dukungan suami dan keluarga, informasi dari media atau orang lain, dan lingkungan. Kehamilan perlu dihadapi melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara. Seseorang yang memiliki kepuasan *body image* diharapkan juga memiliki konsep diri yang positif, dengan konsep diri yang positif maka seseorang

akan mudah menjalani hidupnya, tampil percaya diri.

4. Kesimpulan

Penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar ibu primigravida yang *body image* positif/menerima sebanyak 22 orang (73,3%).

Sebagian besar ibu primigravida yang dapat menyesuaikan diri sebanyak 19 orang (63,3%). *Body image* dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida menggunakan *fisher exact* dengan derajat signifikan 5% (0,05) didapatkan nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$ yang artinya ada hubungan antara *body image* dengan penyesuaian diri pada ibu primigravida.

5. Daftar Pustaka

- [1] Sunaryo. Psikologi Keperawatan. Jakarta: EGC; 2019.
- [2] Rubin. Eating For Two: Body Image Among First Time Pregnant Woman. Saskaton; 2019.
- [3] Ali dan Anshori. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. In Jakarta: Bumi Aksara; 2014.
- [4] M, Matlim. The Psychology of Woman. 5th ed. California: Wadsworth; 2018.
- [5] S, Afiyanti. Penyesuaian Diri Ibu Hamil Ditinjau dari Dukungan Suami dan Status Sosial Ekonomi. Anima Indones Psychol J. 2004;17.
- [6] Robertson-Frey. Body Image and Pregnancy: Application Of The Theory Of Reasoned Action. University of Saskatchewan; 2005.
- [7] Sobur, Alex. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia; 2016.