

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Citra Tubuh

2.1.1 Definisi Citra Tubuh

Penampilan merupakan hal yang penting bagi individu karena merupakan salah satu ciri khas yang melekat pada dirinya. Penampilan melibatkan keadaan fisik yang dimiliki individu atau seseorang. Keadaan fisik yang dimiliki tergantung bagaimana ia mempersepsikannya dan hal ini disebut juga dengan citra tubuh.

Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri, 2007) citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai pengalaman individu terkait keadaan fisik diri sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan (Cash, 2004 dalam Ferreira, Pinto Gouveia, dan Duarte, 2011).

Pengertian citra tubuh menurut Arthur (2010) merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus dapat disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya. Definisi citra tubuh menurut Hoyt (dalam Na'imah,

2008) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk, maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Definisi lain mengenai citra tubuh dikemukakan oleh Schilder (dalam Zhang, 2012) sebagai gambaran tubuh kita, terbentuk dalam pikiran kita, yang menggambarkan persepsi diri yang berpusat pada perasaan individu mengenai keberadaan diri sendiri secara fisik.

Citra tubuh yang dimiliki setiap orang berbeda, karena mereka memiliki keadaan fisik yang berbeda dan memiliki bentuk tubuh ideal yang berbeda. Menurut Amalia, (2007) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsikan oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Menurut Thompson, (1999) tingkat citra tubuh individu digambarkan dengan seberapa besar individu merasa puas terhadap bagian-bagian 17 tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Hoyt, dalam Na'imah, 2008). Hal ini seperti yang dijelaskan pula oleh Thompson (1999) bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh nilai sosial dan nilai budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu, dan identifikasi terhadap orang lain. Proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk citra tubuh remaja (Ridha, 2012). Oleh karena itu, citra tubuh bukan sesuatu yang statis, tetapi citra tubuh merupakan sesuatu yang dinamis atau selalu berubah.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga dapat menimbulkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya sendiri.

2.1.2 Aspek-Aspek Citra Tubuh

Cash (2000) mengemukakan terdapat sepuluh aspek dalam pengukuran citra tubuh yaitu sebagai berikut:

- a. Appearance evaluation (evaluasi penampilan) Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan seseorang secara keseluruhan mengenai daya tarik dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Semakin tinggi skor pada dimensi ini, seseorang diindikasikan memiliki perasaan puas terhadap penampilannya
- b. Appearance orientation (orientasi penampilan) Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Skor yang tinggi pada dimensi ini menggambarkan bahwa semakin banyak waktu dan tenaga yang dicurahkan untuk rutinitas bersolek.
- c. Fitness Evaluation (evaluasi hasil fitness) Perasaan menjadi sehat secara fisik atau tidak. Skor tinggi pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang sehat secara fisik, "bentuk tubuh sesuai", atau atletis dan kompeten. Skor rendah pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang merasa dirinya tidak layak secara fisik, "bentuk tubuh tidak sesuai", atau tidak atletis.
- d. Fitness Orientation (Orientasi Fitness) Skor yang tinggi pada kebugaran dilihat melalui apakah individu secara aktif terlibat dalam

kegiatan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran mereka. Skor yang rendah dilihat melalui individu yang tidak menghargai kebugaran fisik dan tidak teratur melakukan olahraga.

- e. Health Evaluation (evaluasi kesehatan) Merasakan kesehatan fisik dan bebas dari penyakit fisik. Skor tinggi berdasarkan individu yang merasa tubuh mereka berada dalam kesehatan yang baik. Skor rendah berdasarkan individu yang merasa tidak sehat dan mengalami gejala-gejala fisik dari penyakit atau kerentanan terhadap penyakit.
- f. Health Orientation (orientasi kesehatan) Tingkat investasi dalam gaya hidup sehat secara fisik. Skor tinggi dilihat berdasarkan sikap "sadar akan kesehatan" dan selalu berudaha atau mencoba untuk menjalani gaya hidup sehat. Skor rendah dilihat berdasarkan sikap yang lebih apatis atau kurang peka tentang kesehatan diri mereka.
- g. Illness Orientation (orientasi terhadap sakit) Tingkat reaktivitas menjadi sakit. Skor tinggi dilihat dari kewaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit fisik dan memerlukan bantuan medis. Skor rendah dilihat berdasarkan ketidakwaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit atau reaktif gejala fisik penyakit.
- h. Body area satisfaction (kepuasan terhadap bagian tubuh) Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, kaki), dan bagian tubuh secara keseluruhan. Skor tinggi menggambarkan tingkat dari kepuasan yang tinggi terhadap bagian tubuh.
- i. Overweight preoccupation (kecemasan menjadi gemuk) Mengukur kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan program-program diet, dan membatasi pola makan. Skor yang lebih tinggi memberikan gambaran mengenai target seseorang

untuk memperoleh standar berat badan tertentu dan usaha untuk mengubahnya.

- j. Self-classified weight (Pengkategorian ukuran tubuh) Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk. Skala ini bertujuan untuk mengukur penilaian diri sendiri terkait berat badan, apakah citra tubuh yang dimiliki oleh seorang individu terlalu kurus atau terlalu gemuk.

2.1.3 Dimensi Citra Tubuh

Menurut Cash (2002) dalam Rosa dan Putra (2013), citra tubuh merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik, dan perilaku individu. Citra tubuh terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri dengan empat dimensi, yaitu persepsi, kognisi, afeksi, dan perilaku. Citra tubuh memiliki empat dimensi yang digambarkan sebagai berikut:

- a. Persepsi Dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu menilai ukuran, bentuk, dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman mengenai persepsi pada konsep citra tubuh termasuk juga mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.
- b. Afeksi Dimensi ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuhnya. Perasaan tersebut berhubungan dengan kondisi penampilan dan bentuk tubuh. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya.
- c. Kognitif Komponen kognitif ini menjelaskan mengenai pikiran seseorang terhadap penampilan tubuhnya. Komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari sekadar merasakan, individu

pada tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dia lakukan untuk mencapai bentuk dan penampilan tubuh yang ideal.

- d. Perilaku Dimensi perilaku termasuk dalam konsep citra tubuh. Pengukuran yang dilakukan terhadap dimensi perilaku pada citra tubuh memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga item yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet, dan bahkan penggunaan obat penurun berat badan.

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Citra tubuh terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh adalah sebagai berikut:

- a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, 1999) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mappiare (dalam Bestiana, 2002) yang mengemukakan bahwa citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan perempuan daripada laki-laki karena perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan cenderung kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang

perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky, dalam Thompson 1999) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20-60%.

b. Usia

Perhatian individu pada citra tubuhnya dimulai dari pertengahan kanak-kanak atau bahkan bisa lebih awal hingga remaja awal. Perhatian individu terhadap citra tubuh akan menimbulkan kepedulian terhadap penampilan fisik mereka khususnya berat badan, sehingga bisa mengakibatkan usaha obsesif untuk mengontrol dan menurunkan berat badan. Bagi remaja perempuan, khususnya yang mengalami pubertas lebih awal, peningkatan lemak tubuh menjadi salah satu sumber ketidakbahagiaan terhadap penampilan mereka (Hurlock, 1980). Hal ini akan menimbulkan ketidakpuasan pada remaja perempuan terhadap tubuhnya dan meningkat selama masa remaja awal dan menengah. Pada usia yang relatif muda, seseorang biasanya lebih peka terhadap tekanan yang membuatnya merasa harus mengikuti standar mengenai penampilan fisik, dan selama usia ini juga, self-evaluation dan self-worth seseorang secara fisik berkaitan dengan perkembangan identitasnya (Arnett, 1999 dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, dan Stock, 2010).

Menurut Duffy & Atwater (2005), perhatian terhadap penampilan berkurang seiring dengan proses bertambahnya usia. Masa remaja adalah saat seseorang akan sangat memperhatikan penampilannya dan membentuk gambaran individual mengenai seperti apa tubuh mereka. Setelah masa ini, seorang individu cenderung akan memiliki pengertian dan lebih menghargai

akan potensi tubuhnya. Hal ini merupakan hal yang baik, seiring bertambahnya usia perubahan tubuh akan terjadi dan berat badan akan cenderung bertambah, sehingga perhatian yang berkurang seiring proses kedewasaan membantu seseorang menyesuaikan diri dengan proses menua (Duffy & Atwater, 2005).

c. Media Massa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Melalui beragam media, citra perempuan ditampilkan dengan berbagai daya tarik penampilan para pemain bintang film, atlet perempuan, dan para model profesional perempuan (Koyuncu, 2010). Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

Menurut Longe (dalam Keren & Tali, 2013) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya, para remaja terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah fashion terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan dan ketidakpuasan dengan tubuhnya.

d. Etnis dan Budaya

Kepuasan dan kepedulian terhadap berat badan dipengaruhi oleh norma sosial dan standar budaya setempat (Szabo, 2006; Jones, Fries, & Danish, 2007), menjadi atau mempunyai tubuh kurus merupakan hal yang berharga menurut budaya Barat (Demarest & Allen, 2000, dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, & Stock, 2010). Amerika menduduki peringkat teratas dengan 47% anak perempuan berusia 11 tahun dan 62% anak perempuan berusia 15 tahun peduli tentang kelebihan berat badan (Vereecken & Maes, 2000). Berbeda dengan remaja perempuan kulit putih, para remaja perempuan Afrika Amerika secara umum lebih puas dengan citra tubuh mereka serta kurang peduli dengan berat badan dan urusan diet (Kelly, Wall, Einsenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2004; Wardle dkk., 2004). Norma-norma dan tekanan sosio-kultural berbeda di setiap negara. Jadi, perasaan tidak puas terhadap citra tubuh seseorang tergantung pada tempat tinggal masing-masing (Tiggemann & Hargreaves, 2002 dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, & Stock, 2010).

e. Keluarga

Keluarga merupakan tempat utama dalam membentuk konsep diri seseorang, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam penanaman pesan sosiokultural mengenai tubuh ideal remaja. Menurut teori social learning, orang tua adalah model yang paling utama dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui modelling, feedback, dan instruksi. Modelling yang dilakukan anak terhadap citra tubuh dan kebiasaan makan yang dimiliki orang tuanya merupakan salah satu pengaruh yang didapatkan dari keluarga. Citra tubuh seorang anak dipengaruhi oleh cara orang tua menerima penampilan dan tubuh anak mereka. Selain itu, katakata yang digunakan oleh orang tua dalam mendefinisikan tubuh anaknya juga memiliki dampak pada citra tubuh (The University Student's Guide, 2005).

Keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kepedulian remaja mengenai berat badan. Sebuah studi kelompok yang dilakukan pada 6770 perempuan dan 5287 laki-laki yang berusia 9-14 tahun membuktikan bahwa orang tua memberikan pengaruh terhadap berkembangnya kekhawatiran mengenai berat badan dan merupakan awal dari praktik pengendalian berat badan. Kemudian, sebuah program pencegahan gangguan makan berbasis internet yang dilakukan terhadap 455 mahasiswi menemukan bahwa komentar negatif dari orang tua mengenai berat badan atau bentuk tubuh dikaitkan dengan self-esteem yang lebih rendah. Lalu ditemukan pula dalam studi cross-sectional para remaja perempuan dan laki-laki berusia 11-18 tahun yang percaya bahwa status berat badan adalah hal yang penting bagi ibu mereka, sehingga mereka akan berpikir untuk menjadi lebih kurus dan mempertimbangkan untuk menjalani program diet. Pendapat langsung dari orang tua untuk menurunkan berat badan bagi anak perempuannya menjadi tolak ukur terhadap kelangsingan dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Pesan yang disampaikan secara langsung tersebut memberikan dampak yang lebih besar bagi remaja perempuan daripada orang tua yang memberikan contoh melakukan kebiasaan berdiet (Hogan dan Strasburger, 2008).

f. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan feedback yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen (dalam Hurlock, 1980) menyatakan bahwa penampilan, kompetensi teman sebaya, dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Dalam konteks perkembangan, citra tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

g. Indek Masa Tubuh

Indeks Massa Tubuh memiliki pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh (Body Dissatisfaction), (Knauss, Paxton, & Alsaker, 2008). Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan mempengaruhi penampilan tubuh (body surveillance) dan dapat berakibat pada malu terhadap tubuh (body shame).

2.2 Responden

2.2.1 Wanita Bekerja

Menurut Hoffman (1984), wanita bekerja adalah wanita yang melakukan pekerjaan dan mendapatkan upah. Sedangkan menurut Hoyer dan Roodin (2003), bekerja merupakan usaha untuk mendapatkan makanan, tempat tinggal dan pakaian, serta untuk membantu keluarga. Bekerja juga dapat memberikan rasa puas sebagai individu dewasa, sebagai pengembangan keterampilan, menunjang kompetensi, menerapkan pengetahuan, dan membangun *self-esteem*.

Wanita bekerja menurut Richardson (dalam Betz & Fitzgerald, 1987) dibedakan menjadi dua, yaitu yang memotivasinya semata-mata untuk bekerja dan berkarir. Wanita yang bermotivasi pada kerja adalah wanita yang ingin bekerja diluar rumah namun tidak memprioritaskan bekerja sebagai tujuan utama dalam hidupnya. Selanjutnya wanita yang bekerja tetapi berorientasi pada karir adalah yang bekerja sebagai focus utama hidupnya, karena menurut mereka bekerja merupakan sumber kebanggaan diri.

2.2.2 Wanita Tidak Bekerja

Sinclair (dalam Hultman, Hemlin dan Hornquist, 2006) mendefinisikan kondisi tidak bekerja sebagai keadaan dimana individu tidak memiliki pekerjaan, dan pekerjaan didefinisikan sebagai pekerjaan yang dibayar. Kondisi tidak bekerja yang dialami individu dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kecelakaan fisik yang menyebabkan individu tidak dapat bekerja, pemutusan hubungan kerja, pensiun, dan memilih untuk tidak bekerja dalam hidupnya (Neimeyer, 2000). Selain itu, kondisi tidak bekerja juga dapat dibedakan berdasarkan aktifitas pencarian kerja dan keinginan untuk bekerja (Genda, 2007). Tipe-tipe tersebut antara lain, individu yang tidak bekerja dan sedang aktif mencari pekerjaan, individu yang tidak bekerja, ingin bekerja namun tidak aktif mencari pekerjaan dan yang ketiga adalah individu yang tidak bekerja dan tidak ingin bekerja.

2.3 Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan Anak Pertama

2.3.1 Masa Dewasa

Menurut Papalia, dkk (2009) usia 20-30 tahun termasuk dalam tahapan perkembangan dewasa muda dimana rentang usia dewasa muda dari usia 20-40 tahun. Pada masa ini, individu baru saja mengalami transisi fisik, kognitif, dan peran sosial (Santrok, 2005) dari remaja menjadi dewasa utuh. Masa dewasa muda merupakan periode saat individu memulai langkahnya menjadi individu mandiri.

Erikson (dalam papalia, dkk, 2009), usia dewasa muda memiliki tugas perkembangan menyelesaikan krisis intimasi vs isolasi. Pada tahap ini individu merasakan awal mula perpisahan dengan orang tua. Dewasa muda mulai hidup sendiri dan mencari pekerjaan. Orang tua biasanya melepaskan sedikit tanggung jawab atas individu sehingga individu mencari sosok lain untuk merasakan intimasi. Pada saat inilah individu mencari pasangan. Menurut Erikson, intimasi yang baik saling mempercayai. Individu yang telah berhasil menemukan identitas diri yang solid pada masa remaja, akan

mampu mengatasi krisis ini dan dapat menciptakan hubungan yang intim dan harmonis. Bagi dewasa muda yang tidak dapat melalui krisis ini dengan baik akan merasakan isolasi. Masa dewasa muda merupakan masa dimana seseorang memulai untuk berumah tangga. Selain memulai berumah tangga, kehamilan anak pertama juga terjadi pada masa dewasa muda.

2.3.2 Karakteristik Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan Anak Pertama

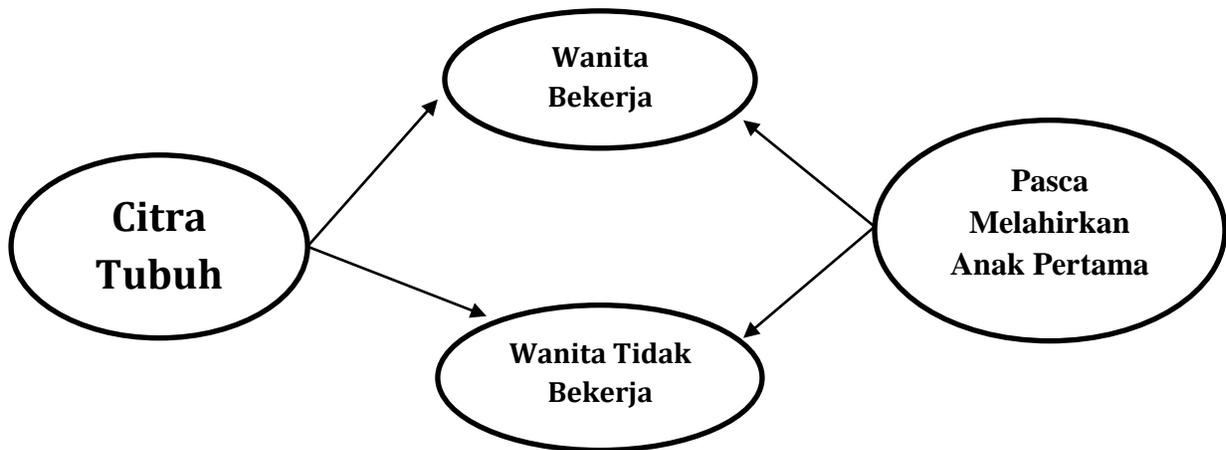
Kehamilan menimbulkan beberapa perubahan pada wanita, salah satunya yaitu perubahan secara fisik yang peningkatan berat badan. Perubahan ini sering kali terbawa sampai setelah melahirkan. Bagi wanita yang ramping dan sangat memperhatikan bentuk tubuh, peningkatan berat badan merupakan masalah yang besar (Bobak, Sram, Binkova & Dejmek, 2005)

2.3.3 Citra Tubuh Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan Anak Pertama

Citra tubuh dan kepuasan tubuh menjadi hal yang paling penting saat pasca melahirkan. Karena pada saat kehamilan perubahan tubuh sangat drastis. Alexander dan Carlson (dalam matlin, 2004) menyatakan bahwa perubahan fisik selama kehamilan meliputi payudara yang mengencang, sering buang air kecil dan pembesaran pada bagian perut.

Citra tubuh merupakan persoalan yang penting bagi wanita dewasa muda pasca melahirkan anak pertama terutama dalam beberapa bulan setelah bayi mereka lahir.

2.4 Kerangka Berpikir



2.5 Hipotesis

Hipotesis yang diperoleh adalah terdapat perbedaan citra tubuh pada wanita bekerja dan tidak bekerja pasca melahirkan anak pertama

2.6 Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Villi Januar dan Donna Eka Putri (2002) dengan judul Citra Tubuh Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak menjelaskan. Pada diri subjek, ada keinginan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti di masa lalu (siklus hidup), yaitu usia 16-17 tahun. Meski begitu target pencapaiannya tidak begitu tepat, hanya sampai 48-49 kg saja, padahal pada usia tersebut berat badannya hanya 45-46 kg. Meski begitu subjek tidak obsesif pada keinginannya tersebut. Terlihat ada ketidakpuasan subjek akan tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilan tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya. Hal ini lebih lanjut dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan

sosial dan menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual (Cash dan Grant, dalam Thompson, 1966). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan keyakinan individu mengenai penampilannya yang tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya.

2. Penelitian yang dilakukan mamik Lestari (2014) yang meneliti tentang gambaran penerimaan ibu hamil terhadap kehamilannya di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang yang menjelaskan bahwa gambaran ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 28 orang (64,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 25 orang (55,5%), 2) Gambaran ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 15 orang (31,2%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 18 orang (40,0%), dan 3) Gambaran ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 2 orang (4,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 2 orang (4,4%).
3. Penelitian yang dilakukan Nafisah Itsna, Suci Murti Kartini dan Tri Rejeki Andayani dengan judul Hubungan antara Citra Tubuh Saat Hamil dan Kestabilan Emosi *dengan Postpartum Blues* di Puskesmas Grogol Sukoharjo yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh saat hamil dan kestabilan emosi dengan *postpartum blues*. Semakin positif citra tubuh saat hamil ditunjang dengan kestabilan emosi yang tinggi, maka semakin ringan intensitas gejala *postpartum*

blues yang di alami seorang wanita. Sebaliknya, apabila seorang wanita memiliki citra tubuh saat hamil negative dan kestabilan emosi yang rendah maka gejala *postpartum blues* yang akan dialami semakin berat.