

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Hamil dan melahirkan merupakan fenomena fisiologis yang normal dan umum terjadi pada setiap perempuan yang telah aktif secara seksual. Sebagian perempuan mungkin mengalami beberapa kali kehamilan dan persalinan selama hidupnya. Dalam ilmu medis, terdapat istilah primipara dan multipara untuk menggambarkan status jumlah anak yang pernah dilahirkan oleh seorang perempuan. Istilah multipara mengacu pada perempuan yang telah melahirkan sebanyak lebih dari satu kali. Sedangkan primipara adalah istilah bagi perempuan yang melahirkan untuk pertama kalinya, yang kemudian sering dikaitkan dengan perasaan kurang berpengalaman dan kurang mampu menilai pengalaman melahirkan (Green et al., 2022).

Kehamilan identik dengan perubahan bentuk tubuh. Perubahan pada tubuh perempuan mulai terjadi sejak trimester pertama kehamilan dan akan semakin terlihat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Contoh perubahan fisik yang umum terjadi antara lain: naiknya massa tubuh, terjadinya *edema* (pembengkakan) pada beberapa bagian tubuh, munculnya *stretch marks*, serta munculnya garis vertikal gelap pada perut (Stephanie et al., 2016). Berbagai perubahan fisik tersebut merupakan hal yang wajar dan alamiah. Meskipun demikian, perempuan cenderung mengevaluasi kembali citra tubuh mereka seiring dengan perubahan fisik yang terjadi selama periode kehamilan hingga pasca persalinan (Skouteris et al., 2005; Strang & Sullivan, 1985). Citra tubuh merupakan gambaran psikologis mengenai tubuh individu yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis serta pengaruh sosial, yang mencakup sikapnya terhadap penampilan dan bagaimana individu mempersepsikan dirinya sendiri (Hodgkinson et al., 2014). Citra tubuh yang negatif erat kaitannya dengan ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh mengacu pada persepsi negatif serta perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang terhadap penampilan fisik atau tubuhnya (Cooper & Taylor, 1988).

Jenis perubahan fisik pada ibu hamil yang paling kasat mata adalah perubahan bentuk tubuh. Bentuk tubuh seseorang berkaitan dengan massa otot, massa lemak, massa tubuh dan tinggi badan. Saat hamil, perempuan akan mengalami kenaikan massa tubuh yang signifikan akibat pertumbuhan janin dalam rahim. Massa tubuh juga akan bertambah karena adanya peningkatan volume darah dan cairan tubuh. Menurut Hytten & Chamberlain (1980), retensi cairan selama kehamilan dapat menambah massa tubuh. Selain itu, volume darah ibu juga meningkat sekitar 50% untuk mendukung pertumbuhan janin dan plasenta.

Selama hamil, perempuan cenderung mengonsumsi kalori yang lebih banyak dibandingkan saat sebelum kehamilan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan kalori dan nutrisi yang juga meningkat guna mendukung pertumbuhan janin serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Asupan kalori yang berlebih dan tidak sesuai dengan kebutuhan energi membuat kalori akan tersimpan sebagai lemak tubuh yang menyebabkan kenaikan massa tubuh. Kenaikan massa tubuh pada ibu hamil juga identik dengan *cravings* atau pengidaman yang seringkali tidak terkendali. Pada akhirnya, perubahan bentuk tubuh menjadi signifikan akibat berbagai faktor yang mempengaruhi penambahan massa tubuh. Menurut beberapa penelitian, ibu primipara diketahui memiliki tingkat ketakutan yang lebih tinggi serta kekhawatiran yang lebih besar terhadap perubahan tubuh (Green et al., 2022; Hung et al., 2007).

Peneliti melakukan survei pendahuluan kepada 15 ibu primipara yang sedang berada dalam masa 0-12 bulan pasca persalinan. Survei menunjukkan bahwa sebanyak 80% (N=12) ibu primipara memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Walaupun sebanyak 46,7% (N=7) orang mengaku merasa puas dengan tubuh mereka setelah melahirkan, namun pada pertanyaan “Saat Anda melihat diri Anda di cermin, apa yang Anda pikirkan tentang tubuh Anda?”, jawaban yang muncul justru berupa sentimen negatif seperti: “*Terlalu besar dari sebelum-sebelumnya*” atau “*Kapan ya badan saya bisa seramping dulu?*”. Selain itu, pada pertanyaan “Apakah Anda memiliki harapan tertentu tentang tubuh Anda?”, sebanyak 33,3% responden memiliki harapan spesifik agar kedepannya tubuh mereka “*lebih ideal*” atau “*langsing seperti biasanya lagi*”, sedangkan 66,7% lainnya mengharapkan tubuh yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu primipara memiliki kecenderungan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh, terutama pada aspek bentuk tubuh dimana ibu primipara menilai tubuh mereka gemuk atau besar. Hal ini sejalan dengan penelitian Clark, et al. (2008), yang mengatakan bahwa periode *postpartum* merupakan periode dimana ketidakpuasan tubuh meningkat. Perempuan merasa tidak lagi memiliki alasan untuk menjadi besar seperti saat mereka hamil dan mereka merasa harus mengontrol tubuh mereka.

Hasil dari survei pendahuluan juga menunjukkan bahwa responden memiliki reaksi yang berbeda terhadap perubahan bentuk tubuh yang terjadi. Terdapat ibu primipara yang bereaksi positif dan terdapat ibu primipara yang bereaksi negatif. Perbedaan persepsi yang dimiliki ibu primipara tentang bentuk tubuh mereka mungkin disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut beberapa penelitian, ketidakpuasan tubuh pada periode *postpartum* berkaitan dengan beberapa faktor seperti: obesitas, perilaku makan yang tidak sehat, suasana hati yang buruk, adanya tekanan sosial dan budaya, kegiatan menyusui, serta pola makan (Basista et al., 2020; Fuller-Tyszkiewicz et al., 2013).

Penelitian lain menemukan bahwa jenis prosedur persalinan, yakni secara normal atau melalui operasi, memiliki hubungan yang signifikan dengan ketidakpuasan tubuh (Tavakoli et al., 2021). Ibu primipara yang menjalani persalinan melalui operasi *caesarea* mungkin mengalami waktu pemulihan yang lebih lama dan mungkin mendapat bekas luka pasca operasi. Menurut sebuah penelitian kualitatif, faktor-faktor seperti luka pasca operasi dan masalah yang muncul setelah operasi membuat fungsi tubuh berkurang sehingga ibu merasa tidak puas dengan tubuhnya (Berry, 1983).

Perkembangan teknologi komunikasi yang masif telah memberikan kemudahan bagi masyarakat untuk terkoneksi satu sama lain melalui berbagai *platform* media sosial. Trend bermedia sosial sudah dimulai sejak beberapa dekade lalu dan kini seakan menjadi hal yang esensial di berbagai kalangan usia, termasuk di kalangan ibu yang baru melahirkan. Media sosial sering kali menjadi sarana yang digunakan oleh para ibu yang baru melahirkan untuk memperoleh informasi seputar kesehatan, pengasuhan anak, kebutuhan peralatan dan perlengkapan anak, laktasi,

atau hal lainnya yang berkaitan dengan kehidupan seorang ibu. Tidak terbatas pada pencarian informasi, media sosial juga kerap digunakan oleh para ibu sebagai sarana rekreasi dan juga komunikasi.

Menurut Grogan (2001), media memiliki peran penting dalam membentuk citra tubuh ideal individu. Media sering kali menampilkan gambaran tubuh ideal yang kurang realistis sehingga mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial. Fenomena perbandingan sosial dapat muncul ketika ibu primipara melihat konten pengguna media sosial lain dimana seseorang cenderung menunjukkan dirinya secara ideal. Sebagai contoh, media sosial mungkin menampilkan selebriti atau *influencer* yang baru melahirkan namun memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal. Seorang ibu primipara yang melihat konten tersebut lalu melakukan perbandingan sosial yang kemudian mengakibatkan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki ibu primipara dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya. Memiliki bentuk tubuh yang ideal pasca melahirkan mereka anggap sebagai suatu standar yang harus diusahakan oleh semua perempuan.

Beberapa penelitian menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan (Ivezaj et al., 2010) dan *postpartum depression* (Selvan & Surjaningrum, 2023). Ketidakpuasan tubuh juga terkait dengan dampak kesehatan fisik yang merugikan. Banyak penelitian lainnya juga menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah salah satu faktor dari gangguan makan *Bulimia Nervosa* (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014). Ketidakpuasan tubuh yang tinggi pada ibu dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif seperti diet ekstrim atau perilaku menarik diri. Lebih lanjut, hal ini memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan ibu dan juga anak (Franko & Walton, 1993). Selain itu, ketidakpuasan tubuh juga dilaporkan dapat mengurangi kepuasan seksual (Ogle et al., 2011).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa dampak yang mungkin timbul dari ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara sangat buruk apabila tidak segera ditangani. Banyaknya faktor yang mungkin berkontribusi terhadap ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara juga membuat fenomena ini menjadi kompleks untuk diteliti lebih lanjut. Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat mengetahui gambaran

ketidakpuasan tubuh serta mengeksplorasi faktor-faktor dari ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara. Peneliti berharap temuan dalam penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti fenomena ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara secara lebih spesifik dan mendalam.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka adapun identifikasi masalah pada penelitian ini antara lain:

1. Perempuan mengalami perubahan bentuk tubuh yang signifikan selama periode kehamilan hingga pasca persalinan. Data menunjukkan bahwa perubahan bentuk tubuh ini mampu mempengaruhi citra tubuh perempuan.
2. Primipara (perempuan yang baru pertama kali melahirkan) tidak memiliki pengalaman dengan perubahan fisik yang terjadi selama periode kehamilan hingga pasca persalinan. Hal ini menyebabkan sikap positif terhadap citra tubuh primipara lebih rendah dibandingkan pada multipara.
3. Ketidaksesuaian citra tubuh dengan citra tubuh ideal menyebabkan ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara. Terdapat beragam faktor yang mungkin memprediksi ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini membatasi pembahasan masalah pada gambaran ketidakpuasan tubuh pada ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan (primipara). Pembatasan masalah dilakukan agar pembahasan mengenai eksplorasi ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara tidak meluas.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini memfokuskan rumusan masalah penelitian, yakni “Bagaimana gambaran ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara ditinjau dari berbagai faktor demografis?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris serta mengetahui gambaran ketidakpuasan tubuh pada ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan (primipara).

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah mengenai eksplorasi ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Ibu Primipara**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu primipara untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara.

#### **1.6.2.2 Bagi Pemerintah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi pemerintah atau instansi terkait dalam membuat kebijakan atau penyusunan strategi pencegahan ketidakpuasan tubuh pada ibu primipara.