

PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN *BODY IMAGE* TERHADAP KONDISI PSIKIS IBU PASCA MELAHIRKAN DI PUSKESMAS X DAN PUSKESMAS Y

Sara Iriana, Lutfi Rachman, Yeni Amalia*
*Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasca melahirkan masa dimana seorang ibu akan mengalami beberapa perubahan dan penyesuaian baik dari psikis dan fisik ibu. Ibu akan beradaptasi terhadap aktivitas dan perannya sebagai seorang ibu di masa ini. Apabila ibu tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi, maka gangguan psikis seperti *baby blues*, depresi *postpartum* dan juga psikosis *postpartum* dapat dialami oleh ibu pasca melahirkan. *Body image* karena adanya perubahan tubuh setelah melahirkan dan aktivitas fisik termasuk salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu pasca melahirkan.

Metode: Studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini terdiri dari responden ibu pasca melahirkan 4-16 minggu sejumlah 102 orang. Penilaian aktivitas fisik diukur dengan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *body image* diukur menggunakan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRAQ-AS)*. Kondisi psikis ibu pasca melahirkan diukur dengan menggunakan kuisioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Analisa data menggunakan uji regresi linier berganda dengan aplikasi SPSS versi 2.9.

Hasil: Uji regresi linier berganda didapatkan adanya pengaruh signifikan dan negatif *body image* ibu pasca melahirkan terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan dan aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan

Kesimpulan: *Body image* adalah faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan sedangkan aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan dan di Kota Malang.

Kata kunci: *Kondisi psikis; aktivitas fisik; body image; pasca melahirkan.*

*Korespondensi:

Yeni Amalia

Jln. MT. Haryono 193 Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: dr.yeniamalia@gmail.com

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND BODY IMAGE ON THE PSYCHIC CONDITIONS OF POSTNATAL MOTHERS IN HEALTH CENTER X AND HEALTH CENTER Y

Sara Iriana, Lutfi Rachman, Yeni Amalia*
*Faculty of Medicine, Islamic University of Malang

ABSTRACT

Introduction: After giving birth, the period when a mother will experience several changes and adjustments both psychologically and physically. Mothers will adapt to the activities and habits of being a mother during this period. If the mother is unable to adjust and adapt, psychological disorders such as baby blues, postpartum depression and postpartum psychosis can be experienced by the mother after giving birth. Body image due to changes in the body after giving birth and physical activity is one of the causes that can affect the psychological condition of the mother after giving birth.

Methods: Analytical observational study with a cross sectional approach. This research consisted of 102 postnatal maternal respondents 4-16 weeks. Physical activity assessment was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and body image was measured using the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRAQ-AS). The mother's psychological condition after giving birth was measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. Data analysis used multiple linear regression tests with the SPSS version 2.9 application.

Results: Multiple linear regression tests showed that there was a significant and negative influence of postpartum maternal body image on postnatal maternal psychological conditions and physical activity had no significant effect on postnatal maternal psychological conditions.

Conclusion: Body image is a factor that influences the psychological condition of mothers after giving birth, while physical activity has no effect on the psychological condition of mothers after giving birth and in Malang City. Keywords: *Psychological condition; physical activity; body image; postpartum.*

*Corresponding author:

Yeni Amalia

Jln. MT. Haryono 193 Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

Email: dr.yeniamalia@gmail.com

PENDAHULUAN

Pasca melahirkan merupakan masa dimana seorang ibu akan mengalami perubahan-perubahan dan penyesuaian yaitu perubahan dari penampilan fisik seperti berat badan ibu yang meningkat dan juga dari psikis ibu seperti emosi ibu yang tidak stabil. Pada masa ini ibu akan beradaptasi terhadap aktivitas dan perannya sebagai seorang ibu. Apabila ibu tidak mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri, maka gangguan psikis pasca melahirkan dapat terjadi (Nova & Zagoto, 2020).

Baby blues adalah gangguan psikis pada umumnya terjadi pada ibu.. Apabila tidak ditangani dapat beralih menjadi gangguan psikis sedang yaitu depresi *postpartum*. Pada kasus yang berat depresi *postpartum* dapat berubah menjadi psikosis *postpartum*. Gangguan psikis ini dapat menyebabkan ibu kehilangan minat dan ketertarikan akan anaknya sehingga anak tidak dirawat dan diberikan ASI secara langsung oleh ibu karena terganggunya proses *attachment*. Hal ini dapat menyebabkan anaknya mengalami keterlambatan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Sari, 2020).

Menurut WHO, pada tahun 2018 angka kejadian *baby blues* di Asia mencapai 26-85%. Prevalensi *baby blues* di Indonesia adalah sebanyak 50-70% dan mengalami peningkatan di tahun 2020 menjadi 70-80%. (Annisa et al., 2022). Psikosis *postpartum* memiliki insiden kejadian yang kecil dengan prevalensi secara global sebanyak 2,6 per 1000 kelahiran. Penelitian oleh Achmada pada tahun 2022 di beberapa wilayah kecamatan Kota Malang yaitu Lowokwaru, Blimbing, Kedungkandang, Klojen dan Sukun didapatkan sebanyak 50% ibu *pasca melahirkan* cenderung mengalami *baby blues*. Pada tahun 2016, penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati didapatkan sebanyak 21 orang ibu pasca melahirkan mengalami depresi pasca melahirkan di puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Setelah melahirkan, perubahan hormon secara drastis dapat beresiko menyebabkan terjadinya gangguan psikis pasca melahirkan. Salah satu upaya preventif untuk membantu mengurangi resiko terjadinya gangguan psikis pasca melahirkan adalah dengan melakukan aktivitas fisik karena sangat bermanfaat untuk ibu pasca melahirkan (Sofiyanti, 2021). Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur ibu karena protein DIPS (*Delta Inducing Peptide Sleep*) yang meningkat ketika melakukan aktivitas. Dengan kualitas tidur yang baik, perhatian dan konsentrasi ibu dalam merawat bayinya akan meningkat (Iqbal, 2017).

Tubuh ibu pasca melahirkan dapat berubah setelah mengalami fase kehamilan dan melahirkan. Perubahan yang dapat terjadi adalah perubahan

pada bentuk tubuh dan berat badan. Perubahan fisik tersebut dapat mempengaruhi *body image* ibu. Jika ibu merasa tidak puas, malu dan tidak percaya diri, akan perubahan tubuhnya, maka ibu memiliki *body image* negatif sehingga dapat menjadi faktor resiko gangguan. Penelitian oleh Eriandani dan Pudjolaksono di Surabaya pada tahun 2018, didapatkan sebanyak 46,7% ibu pasca melahirkan memiliki citra tubuh negatif dan 53,3% sebaliknya.

Penelitian pengaruh aktivitas fisik dan *body image* terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di Kota Malang penting untuk dilakukan karena angka kejadian *baby blues* pada tahun 2018 hingga tahun 2020 di Indonesia meningkat dari 50%-70% menjadi 70%-80% serta kejadian *baby blues* di Kota Malang cukup tinggi yaitu sebanyak 50%. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti karena peneliti berharap kesejahteraan kesehatan ibu pasca melahirkan akan meningkat.

METODE PENELITIAN

Desain Studi

Desain studi penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan *body image* terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di Kota Malang. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-April 2023 dan telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi Etik FK UNISMA dengan nomor 067/LE.003/V/02/2023.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian sebanyak 102 orang yaitu ibu pasca melahirkan yang mengikuti posyandu yang diadakan oleh puskesmas X dan Puskesmas Y. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah menurut rumus Slovin minimal 99 orang. Distribusi kuesioner dilakukan secara *door-to-door* dan melalui *google form* melalui aplikasi *whatsapp*.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah:

1. Ibu pasca melahirkan yang mempunyai anak berusia 1-4 bulan.
2. Ibu pasca melahirkan yang mengikuti posyadu di puskesmas X dan Y dan bersedia mengikuti penelitian.

Kriteria eksklusi terdiri atas:

1. Ibu yang melahirkan bayi dengan masalah kongenital berat.
2. Ibu yang menjalani terapi karena menderita penyakit kronis seperti DM, keganasan, autoimun dan hipertensi kronis.
3. Ibu yang sebelumnya memiliki riwayat gangguan mental.

Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ibu pasca melahirkan diukur dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang sudah distandardisasi secara internasional. Kuesioner GPAQ berisi 16 pertanyaan mengenai aktivitas saat bekerja (nomor 1-6), perjalanan ke suatu tempat (nomor 7-9), aktivitas waktu luang (nomor 10-15) dan waktu *sedentary* (nomor 16) dalam 1 minggu. GPAQ sudah diuji validitas dan reabilitasnya.

Penilaian Body Image

Body image ibu pasca melahirkan diukur dengan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Cash & Pruzinsky dan diadaptasi oleh Kurniawan (2014). Kuesioner ini mempunyai 34 item pertanyaan. Alat ukur ini telah teruji reliabilitasnya dan memiliki nilai alpha cronbach = 0,834 yang artinya kuisiomer valid dan reliable.

Penilaian Kondisi Psikis

Penilaian kondisi psikis ibu pasca melahirkan diukur menggunakan instrument kuisiomer *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Kuesioner ini mempunyai 10 pertanyaan singkat mengenai bagaimana perasaan yang dialami selama ibu selama 7 hari terakhir. Spesifisitas alat ukur ini adalah 82% serta memiliki sensitivitas sebanyak 96%. Nilai alpha cronbach EPDS sebesar 0,903.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji Analisis Regresi Linier Berganda untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan *body image*, sebelum melakukan analisis regresi linier berganda, peneliti melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu untuk mengetahui model regresi penelitian ini baik atau tidak. Uji hipotesis menggunakan uji T. Aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 2.9 digunakan untuk pengolahan data statistik. Pada uji normalitas didapatkan bahwa penelitian ini memiliki model regresi yang baik, konsisten, tidak bias dan memiliki ketepatan dalam estimasi.

HASIL DAN ANALISA DATA

Karakteristik Responden

Tabel 1. Usia

Usia			
		Frequency	Percent
Valid	19	1	1.0
	20-30	69	67.6
	31-41	32	31.4
	Total	102	100.0

Keterangan : Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi usia responden

Distribusi ibu pasca melahirkan dengan kelompok ibu berumur 20-30 tahun merupakan responden terbanyak yaitu sebanyak 69 orang (67.6%)

Tabel 2. Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir			
		Frequency	Percent
Valid	Diploma	8	7.8
	S1	29	28.4
	S2	1	1.0
	SD	7	6.9
	SMA	46	45.1
	SMP	11	10.8
	Total	102	100.0

Keterangan : Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi pendidikan terakhir ibu pasca melahirkan

Ibu pasca melahirkan lulusan SMA (jenjang pendidikan menengah) merupakan responden terbanyak yaitu sebanyak 46 orang (45.1%).

Tabel 3. Paritas

Paritas			
		Frequency	Percent
Valid	>1	60	58.8
	1	42	41.2
	Total	102	100.0

Keterangan : Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi paritas ibu pasca melahirkan

Ibu pasca melahirkan multipara yang sudah mempunyai pengalaman merawat anak merupakan dominasi responden penelitian ini.

Tabel 4. Jenis Persalinan

Jenis Persalinan			
		Frequency	Percent
Valid	Normal	49	48.0
	Operasi	53	52.0
	Total	102	100.0

Keterangan : Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi jenis persalinan ibu pasca melahirkan

Ibu pasca melahirkan yang melahirkan dengan tindakan *section caesaria* merupakan responden terbanyak yaitu sebanyak 53 orang (52%).

Tabel 5. Pekerjaan

Pekerjaan			
		Frequency	Percent
Valid	Bekerja	33	32.4
	IRT	69	67.6
	Total	102	100.0

Keterangan : Tabel 5 menunjukkan distribusi frekuensi pekerjaan ibu pasca melahirkan

Ibu pasca melahirkan yang tidak bekerja dan merupakan ibu rumah tangga merupakan responden terbanyak.

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	24.169	7.332	
	<i>Body Image</i> (X2)	-.146	.065	-.221
	Aktivitas Fisik (X1)	8.737E-5	.000	.089

Keterangan :. Hasil uji regresi linear berganda

Berdasarkan tabel diatas diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 24.169 + 0.00008737X_1 - 0.146X_2 + e.$$

Nilai Konstanta (Y) memiliki nilai sebesar 24.169, yang berarti jika variabel aktivitas fisik dan *body image* ibu pasca melahirkan sama dengan nol, maka nilai variabel kondisi psikis ibu pasca melahirkan adalah sebesar 24.169. Koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X_1) sebesar 0.0000873 yang bersifat positif yang berarti setiap 1% peningkatan variabel aktivitas fisik maka nilai variabel kondisi psikis ibu pasca melahirkan akan meningkat sebesar 0.0000873 dengan nilai variabel *body image* adalah 0 begitu juga sebaliknya.

Koefisien regresi variabel *body image* (X_2) memiliki nilai koefisien sebesar -0.146 yang bersifat negatif yang berarti terdapat pengaruh negatif antara *body image* dan kondisi psikis ibu pasca melahirkan yang berarti setiap 1% peningkatan variabel *body image* maka nilai variabel kondisi psikis ibu pasca melahirkan akan menurun sebesar -0.146 dengan nilai aktivitas fisik adalah 0, begitu juga sebaliknya

Uji Parsial

Untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara sendiri-sendiri maka dilakukan uji parsial atau Uji T. Kriteria yang digunakan adalah nilai signifikansi lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha = 0,05$) atau t hitung lebih besar dari t tabel maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 7. Hasil Uji T

Model	t	Sig.
1 (Constant)	3.296	.001
<i>Body Image</i> (X2)	-2.263	.026
Aktivitas Fisik (X1)	.914	.363

Pada uji T (Tabel 10) nilai Signifikansi pada variabel aktivitas fisik (X1) sebesar 0.363 ($> 0,05$) dan nilai t hitung 0,914 kurang dari t tabel ($< 1,984$). Hasil menunjukkan bahwa H1 ditolak karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan nilai t hitung kurang dari nilai t tabel yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan.

Sedangkan pada variabel *body image* (X2) didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,026 ($< 0,05$) dan nilai t -2,263, karena nilai t hitung negatif maka peneliti menentukan nilai df dengan rumus $n-k$ ($102-2=100$) dan membandingkan dengan nilai t tabel 0,05 pada uji 1 sisi (one-tailed) sehingga didapatkan nilai t hitung ($2,263 > t$ tabel ($1,660$)). Hasil menunjukkan bahwa H0 ditolak dimana nilai signifikansi $< 0,05$ dan nilai t hitung lebih besar dibanding t tabel yang dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan. Sehingga *body image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan.

Uji R²

Tabel 8. Hasil Uji R²

Model	R	R Square
1	.241 ^a	.058

Tabel 8 menunjukkan nilai R² adalah 0,058 atau 5,8%. Keragaman kondisi psikis ibu pasca melahirkan dapat dijelaskan oleh variabel aktivitas fisik dan *body image* ibu pasca melahirkan sebanyak 5,8%, sedangkan 94,2% lainnya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kondisi Psikis Pasca melahirkan

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 35 orang dari 102 orang responden mengalami *baby blues* dan mayoritas responden yaitu sebanyak 64 responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang-tinggi sedangkan 38 orang responden mempunyai tingkat aktivitas fisik yang rendah. Berdasarkan uji parsial atau uji T pada penelitian ini didapatkan hasil signifikansi sebesar $0.363 > 0.05$ yang menunjukkan aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangerapan et al (2023) yaitu mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas yang tinggi dan tidak mengalami depresi namun secara statistik didapatkan tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap depresi pada pelajar SMP.

Aktivitas fisik dapat meminimalisir dan merupakan upaya preventif terjadinya gangguan psikis pasca melahirkan karena bermanfaat untuk meningkatkan serta mengembalikan kondisi kesehatan ibu pasca melahirkan, mempercepat proses penyembuhan, memperbaiki otot-otot setelah hamil terutama otot pada perut dan juga dapat menghilangkan gangguan depresi. Selain itu, melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan sekresi hormon endorfin yang dapat membuat *mood* ibu pasca melahirkan dapat meningkat (Amana et al, 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amana et al (2020) yaitu didapatkan tidak ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Pada penelitian ini, aktivitas fisik diukur seperti umumnya lalu dikaitkan dengan kondisi psikis ibu pasca melahirkan. Olahraga dan latihan fisik lebih bermanfaat untuk kondisi psikis dibandingkan aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga dan bekerja.

Mayoritas responden merupakan ibu yang mempunyai aktivitas fisik sedang-tinggi. Aktivitas ibu yang sedang-tinggi dapat membuat ibu kelelahan ketika merawat dan mengurus anak ditambah jika ibu merawat anak tanpa adanya dukungan dan bantuan dari orang sekitarnya. Hal ini dapat menyebabkan ibu beresiko mengalami gangguan psikis. Dilihat dari usia, ibu pasca melahirkan yang mengalami *baby blues* dominan berusia 20-30 tahun yang termasuk usia produktif. Menurut Mauker et al (2021), seseorang dengan usia produktif lebih banyak beraktivitas fisik karena. Mayoritas ibu pasca melahirkan pada penelitian ini merupakan ibu rumah tangga (tidak bekerja) yang melakukan pekerjaan rumah dan mengurus anak. Ibu yang mengurus semua pekerjaan tanpa bantuan seperti menggendong anak, mencuci pakaian, dan menyapu akan membuat ibu merasa lelah dan cenderung mengalami tekanan sehingga ibu beresiko mengalami gangguan psikis (Ernawati et al, 2020).

Mayoritas responden penelitian ini yang memiliki *baby blues* melahirkan melalui tindakan operasi caesaria. Efek persalinan dengan tindakan caesar akan menyebabkan ibu pasca melahirkan mengalami rasa sakit ketika masih dalam masa pemulihan. Rasa sakit tersebut dapat membuat ibu merasa tidak nyaman dan tidak berdaya ditambah harus merawat anaknya. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu (Laela, 2022). Namun dengan melakukan aktivitas fisik seperti ambulasi dini dan olahraga dapat mempercepat proses penyembuhan. Manfaat ibu pasca melahirkan melakukan aktivitas fisik dengan teratur dapat mempercepat pemulihan dan meningkatkan aliran darah sekitar kelamin, mengurangi bendungan *lochea* dalam rahim, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu pasca melahirkan (Susulo & Murbiah, 2018)

Rendahnya tingkat aktivitas fisik juga bukan satu-satunya penyebab gangguan psikis. White et al di dalam Amana et al (2020) mengatakan motivasi dan cara pengalihan seseorang terhadap stres. Melakukan aktivitas fisik dapat menciptakan sebuah interaksi bersama orang sekitar yang dapat mengalihkan pikiran stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) menyebutkan faktor-faktor yang menyebabkan gangguan psikis pada ibu pasca melahirkan adalah *coping stress* atau kemampuan ibu untuk mengatasi penyebab stress, penyesuaian diri akan peran baru melalui proses kehamilan dan persalinan dan dukungan sosial yang didapatkan oleh ibu dari orang sekitarnya. Apabila *coping* ibu baik, ibu dapat menerima dan bahagia dalam melaksanakan peran dan tugasnya dengan baik.

Pengaruh *Body Image* Terhadap Kondisi Psikis Pasca melahirkan

Pada penelitian ini didapatkan 35 responden memiliki *baby blues* dan 90 orang memiliki *body image* positif sedangkan 12 orang sebaliknya. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis yaitu uji T pada penelitian ini, hasil signifikansi sebesar $0.026 < 0.05$ yang menandakan terdapat pengaruh *body image* terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan di puskesmas X dan puskesmas Y. *Body image* adalah bagaimana perasaan dan gambaran seseorang terhadap penampilan fisiknya dan bagaimana orang lain menilai penampilan fisik mereka (Laili & Amalia, 2020). Analisa regresi linier berganda didapatkan *body image* memiliki pengaruh negatif terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan yang berarti semakin tinggi *body image* semakin rendah kondisi psikis ibu, begitu juga sebaliknya.

Body image diklasifikasikan oleh Cash dan Purzinky (2000) menjadi dua yaitu *body image* positif dan negatif. Individu yang senang dan puas terhadap fisiknya memiliki *body image* positif begitu juga sebaliknya. Menurut Goldfield dalam Kumalasari dan Rahayu 2022, mengungkapkan bahwa seorang wanita yang memiliki *body image* negatif menunjukkan terdapat gejala depresi, seperti kehilangan minat, merasa dirinya tidak berharga, dan tingginya angka depresi.

Masa kehamilan dapat terjadi perubahan bentuk tubuh yang signifikan (Alfian et al., 2021). Selama periode kehamilan seorang wanita dapat mengalami penambahan berat badan sehingga akan muncul *stretchmarks* yang disebabkan adanya peregangan pada kulit karena berat badan yang meningkat. Selain itu juga ibu akan mengalami perubahan anggota tubuh yang semakin membesar terutama pada bagian perut. Selain itu, usia ibu pasca melahirkan juga mempengaruhi perubahan fisik. Seiring berjalannya waktu, ibu akan mengalami perubahan pada rambut, kulit dan gigi. Perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan sehingga dapat membuat ibu mengalami stres (Tiara & Qudsyi, 2018).

Setelah melahirkan, tubuh tidak akan langsung kembali ke bentuk semula sebelum periode kehamilan. Ibu dapat merasa tidak senang akan bentuk tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif sehingga beresiko terjadinya gangguan psikis pasca melahirkan (Winarni et al., 2018). Ibu pasca melahirkan di penelitian ini yang mengalami *baby blues* sebagian besar melahirkan dengan tindakan *section caesarea* (SC) dan sejalan dengan penelitian oleh Syahputra dan Widiharti (2023) yaitu adanya hubungan gambaran citra tubuh terhadap tingkat stress pada pasien pasca operasi

section caesarea (SC) di RS PKU Muhammadiyah Sekapuk. Pasien SC memiliki masalah citra tubuh setelah operasi SC, karena adanya perubahan pada tubuh seperti timbulnya bekas luka dan perubahan pada kulit yang dapat menyebabkan pasien memiliki *body image* yang negatif dan mengalami gangguan psikis.

Perubahan tubuh yang terjadi dapat membuat ibu stress karena tidak percaya diri sehingga beresiko mengalami gangguan psikis (Ridwan et al., 2018). Penelitian oleh Kumala dan Rahayu (2022) menyatakan *body image* berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Kostanski dan Gulleno dalam Alfian dkk (2022) menyatakan bahwa peningkatan ketidakpuasaan akan berat badan diikuti dengan turunnya rasa harga diri dan meningkatnya tingkat kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Marsiwi et al (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body image* ibu saat hamil dengan *Prenatal Distress*. Semakin positif citra tubuh maka semakin rendah tingkat *prenatal distress* begitu juga sebaliknya. Hal ini didukung oleh Rierdan (1987) yang menjelaskan wanita dengan citra tubuh negatif cenderung mengalami gangguan suasana hati dibanding wanita memiliki citra tubuh positif.

Selain itu, pendidikan juga dapat mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan. Sebagian besar ibu pada penelitian ini yang mengalami *baby blues* merupakan lulusan SMA (tingkat pendidikan menengah). Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Ibu yang menemouh pendidikan yang lebih tinggi akan lebih mengetahui informasi terutama tentang gizi yang tidak dipelajari di sekolah secara umum. Menurut Abramson (2007) ketidakpuasan akan badan bukan hanya terjadi pada seseorang yang berat badannya lebih namun juga pada seseorang dengan berat badan normal. Ibu yang kurang memiliki pengetahuan mengenai gizi dapat mempersepsikan bahwa tubuhnya memiliki berat badan yang lebih sedangkan menurut indeks massa tubuh, berat badan ibu tergolong normal (Rahmadi, 2016).

Kebatasan pada penelitian ini adalah hanya meneliti di dua puskesmas yaitu puskesmas X dan puskesmas Y dengan jumlah responden sebanyak 102 orang. Pada penelitian ini hanya melihat dua faktor resiko kondisi psikis ibu pasca melahirkan yaitu aktivitas fisik dan *body image* sehingga faktor-faktor lain (dukungan suami, pengetahuan ibu, usia, dan jenis persalinan) yang dapat mempengaruhi kondisi psikis ibu tidak diteliti di penelitian ini sehingga 94,2% faktor yang mempengaruhi kondisi psikis ibu pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor yang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisa data di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan
2. Terdapat pengaruh signifikan dan negatif *body image* terhadap kondisi psikis ibu pasca melahirkan

SARAN

Berdasarkan penelian yang dilakukan dapat disarankan:

1. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian dengan menambahkan variabel lain yang diduga mempengaruhi kondisi psikis ibu pasca melahirkan
2. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas wilayah pengambilan sampel sehingga sampel yang didapat lebih banyak

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada IOM dan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang telah mendanai penelitian ini serta tim kelompok penelitian yang telah ikut andil dalam penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan, ilmu, dan motivasinya selama penyusunan Tugas Akhir ini. Tidak lupa juga ucapan terima kasih terhadap Puskesmas X dan Y, Kota Malang yang telah bersedia untuk dilakukan penelitian.

REFERENSI

1. Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
2. Amana, D. R., & Hermawati, E. (n.d.). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Relationship between physical activity and depression level among second-year medical students at Facul. 6(4), 94–99. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
3. Annisa, A., Saputra, M. I. R., Agnesfadia, S., & ... (2022). Pengaruh Olahraga terhadap Fenomena Baby Blues Syndrome (Postpartum Blues) pada Ibu Nifas (Postpartum). *Prosiding Seminar ...*, 1. <http://conference.um.ac.id/index.php/spencer/article/view/3247>

4. Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
5. Ernawati,D., Merlin,W.,O, & Ismarwati (2020). *Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. 203–212. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p203>
6. Laela, S. (2022). Tindakan Keperawatan Ners Dan Terapi Thought Stopping Mampu Menurunkan Ansietas Dan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Bayi Prematur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2), 20–27. <https://doi.org/10.48079/jikal.v5i2.87>
7. Laili, U., & Amalia, R. (2020). The Relationship Between Body Image In Postpartum Mothers And The Practice Of Breastfeeding. *Journal of Global Research in Public Health*, 5(2), 246–249. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v5i2.272W> ebsite:<https://jgrph.org/index.php/JGRPH>
8. Nova, S. N., & Zagoto, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 108–113. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.674>
9. Rahmadi, A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Antropometri Dengan Ketidakpuasan Terhadap Body Image. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, VII(2), 50–56.
10. Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2018). Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam. *Journal Psikogenesis*,5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.492>
11. Sari, R. A. (2020). Literature Review: Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1),167. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1586>
12. Sofiyanti, S. (2021). Peran Aktivitas Fisik Pada Depresi Postpartum: Literatur Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 254–261. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1917>
13. Susulo, A. A., & Murbiah. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 6(1), 292–300.
14. Tiara, M., & Qudsyi, H. (2018). Citra tubuh dan kepuasan pernikahan istri pada usia dewasa tengah. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 1(2), 76–85.
15. Winarni, L. M., Winarni, E., & Ikhlasiah, M. (2018). Pengaruh Dukungan Suami Dan Bounding Attachment Dengan Kondisi Psikologis Ibu Postpartum Di Rsud Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(2), 1–11. Text-404-1-10-20180917.pdf