

Oh, My Precious Body: Body Image in Postpartum Mothers

Oh, My Precious Body: Citra Tubuh pada Ibu Pasca Melahirkan

Fadzila Shabira¹, Adriana Soekandar Ginanjar²

^{1,2}Department of Psychology, Universitas Indonesia

Email: ¹fadzila.shabira@office.ui.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 22/05/2025

Revisi 13/11/2025

Diterima 04/01/2026

Keywords:

body image,

mothers,

postpartum

ABSTRACT

Physical changes that involve weight gain and changes in body shape can affect a mother's body image. That body image is influenced by various factors and have impact on various aspects of life. This research aims to conduct a literature study related to the body image of postpartum mothers, which includes a description, influencing factors and the impact caused. This study used the article selection method based on PRISMA 2020, from these following databases: Garudakemendikbud, ProQuest, SageJournal, ScienceDirect, Scopus, SpringerLink, and Taylor&Francis. The search involved several keywords: maternal body image, new motherhood, maternal body image, post-partum body image, and postpartum body image. Twenty relevant and usable articles were found. It is known that the body image of postpartum mothers can be positive or negative, there are several factors, both internal and external, that influence this. A postpartum mother's body image can affect herself, her partner and her family.

ABSTRAK

Perubahan fisik yang melibatkan kenaikan berat badan dan perubahan bentuk tubuh dapat mempengaruhi *body image* atau penilaian serta persepsi ibu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Penilaian dan persepsi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi literatur terkait *body image* ibu pasca melahirkan, yang mencakup gambaran, faktor yang mempengaruhi dan dampak yang disebabkan. Penelitian ini menggunakan metode pemilihan artikel berdasarkan PRISMA 2020, dilakukan penelusuran pada *database* berikut: Garudakemendikbud, ProQuest, SageJournal, ScienceDirect, Scopus, SpringerLink, dan Taylor&Francis. Penelusuran melibatkan beberapa kata kunci, yaitu citra tubuh ibu, *new motherhood*, *maternal body image*, *post-partum body image*, dan *postpartum body image*. Ditemukan 20 artikel yang relevan dan dapat digunakan. Diketahui bahwa *body image* ibu pasca melahirkan dapat bersifat positif ataupun negatif, terdapat beberapa faktor, baik internal ataupun eksternal, yang mempengaruhi hal tersebut. *Body image* ibu pasca melahirkan dapat berdampak kepada dirinya sendiri, pasangan hingga keluarga

Kata kunci:

citra tubuh,
ibu,
pascamelahirkan

Copyright (c) 2026 Fadzila Shabira & Adriana Soekandar Ginanjar

Korespondensi:

Fadzila Shabira

Department of Psychology, Universitas Indonesia

Email: fadzila.shabira@office.ui.ac.id



LATAR BELAKANG

Kepala BKKBN pada tahun 2023, diketahui bahwa setidaknya terdapat sekitar 4,8 juta Ibu hamil di Indonesia setiap tahunnya (Panutun & Gewati, 2023) dengan angka kelahiran terdaftar sekitar 4,5 juta bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa angka kehamilan dan kelahiran yang cukup tinggi di Indonesia. Momen kehamilan dan melahirkan seorang anak tersebut umumnya menjadi momen yang sangat ditunggu oleh hampir seluruh perempuan. Tak jarang momen – momen tersebut dinilai sangat penting, penuh dengan kebahagiaan dan juga ketegangan (Sulistiyowati & Andrianika, 2021). Momen kehamilan dan memiliki anak umumnya melibatkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, tanpa terkecuali perubahan secara psikologis maupun fisiologis (Ningrum, 2017).

Perubahan psikologis yang terjadi pada perempuan saat prenatal dan pasca melahirkan umumnya melibatkan peningkatan stres, kecemasan dan depresi (Obrochta et al., 2020). Masa awal pasca melahirkan merupakan masa – masa paling stres untuk seorang ibu karena harus mengurus dirinya dan bayinya yang baru lahir, serta tidak jarang mengalami suasana hati yang tidak stabil (Xiao et al., 2020a). Survei yang dilakukan oleh Teman Bumil Indonesia di tahun 2022 pada 1259 Ibu dengan anak usia 0 – 5 tahun menunjukkan bahwa pada hari – hari awal pasca melahirkan, 44,3% ibu mengalami suasana hati yang tidak menentu (n.d, 2022). Sehingga disebutkan bahwa ibu hamil delapan kali lebih rentan untuk mengalami depresi (n.d, 2025).

Tidak hanya perubahan psikologis, ibu pasca melahirkan turut mengalami perubahan pada fisik yang umumnya melibatkan perubahan pada berat badan yang meningkat drastis, *loose skin* (kulit yang terlihat kendur dan bergelambir), rambut rontok, serta penumpukan lemak atau perubahan pada bagian tubuh lainnya (Koyuncu & Duman, 2022). Perubahan – perubahan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan tersebut seringkali tidak sejalan dengan ekspektasi sosial yang menuntut perempuan untuk memenuhi standar kecantikan ideal agar terlihat cantik dan menarik (Garcia & Winduwati, 2023; Lancia et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu & Nurul (2019) turut menunjukkan bahwa pada masa kehamilan, ibu umumnya mengalami peningkatan berat badan yang cukup banyak, yaitu sekitar 11,5 kg. Peningkatan berat badan tak jarang mengarah kepada obesitas yang dapat mempengaruhi pandangan dan penilaian individu terhadap tubuh (Kusumaningtyas, 2019).

Xiao et al. (2020) menyebutkan bahwa perubahan – perubahan yang terjadi selama masa kehamilan dan pasca melahirkan dapat mempengaruhi persepsi ibu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Penilaian atau persepsi individu terkait tubuh yang dimilikinya dikenal juga dengan sebutan *body image*. Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body image* sebagai sikap, persepsi dan penilaian individu terhadap tubuh yang ia miliki, baik itu secara positif ataupun negatif. Level positif negatifnya *body image* individu sangat didasarkan pada bentuk tubuh yang dimiliki dan standar ideal yang ditetapkannya (Denich & Ildil,

2015; Shabira & Uyun, 2023). *Body image* yang dimiliki oleh individu umumnya melibatkan beberapa aspek, diantaranya adalah *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body are satisfaction*, *overweight peoccupation* dan *self-classified weight* (Cash & Pruzinsky, 2002).

Pembahasan terkait *body image* ini cukup erat kaitannya dengan ibu hamil dan pasca melahirkan. Hal ini disebabkan karena pada fase tersebut perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan sangat mungkin terjadi sehingga mempengaruhi penilaian individu terhadap tubuhnya (Handayani & Fatmawati, 2023). Perubahan bentuk tubuh saat hamil dan melahirkan tidak selalu dipandang sebagai suatu hal yang negatif. Pandangan ibu pasca melahirkan terkait bentuk dan berat badannya sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia memaknai perubahan tersebut (Grajek et al., 2022). Ibu pasca melahirkan dapat memaknai perubahan bentuk tubuh tersebut sebagai bentuk kenaikan berat badan dan penurunan kecantikan serta daya tarik yang dimilikinya atau dapat melihatnya sebagai wujud janinnya berkembang dengan baik dan sehat (Grajek et al., 2022).

Body image merupakan hal yang penting bagi ibu pasca melahirkan. *Body image* bukan hanya sekedar soal kecantikan dan penampilan pasca menjadi seorang ibu, tetapi turut berkaitan dengan kesehatan mental dan keadaan psikologis ibu, kualitas hubungan dengan suami dan orang disekitarnya, serta pengasuhan dan kualitas hubungan bersama sang anak. Menurunnya kepuasan ibu terhadap bentuk tubuh mempengaruhi keadaan psikologis sehingga dapat berdampak pada penurunan kapasitas ibu dalam merawat sang bayi dan mengganggu kepuasan pernikahan serta hubungan antara suami-istri (Hartley et al., 2021; Meltzer & McNulty, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* ibu pasca melahirkan merupakan suatu yang penting dan dapat mempengaruhi berbagai aspek dalam hidupnya. Diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai faktor yang mempengaruhi serta dampak dari masalah *body image* pada ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai:

- a) Gambaran lebih dalam mengenai *body image* ibu pasca melahirkan
- b) Faktor – faktor yang berperan dalam pembentukan *body image* ibu pasca melahirkan
- c) Faktor psikososial modern (sosial media) dalam mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan
- d) Dampak yang disebabkan oleh *body image*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yaitu proses mengambil data menggunakan penelitian – penelitian yang tersedia, dimana penelitian – penelitian tersebut membahas topik yang serupa yaitu *body image* pada ibu pasca melahirkan. Penelitian ini menggunakan *flow diagram* PRISMA (2020) untuk memilih dan mengidentifikasi literatur atau penelitian terdahulu yang akan digunakan. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, peneliti berusaha

untuk mencari artikel – artikel dengan beberapa kata kunci yaitu: “citra tubuh”, “ibu melahirkan”, “*post-partum body image*”, “*postpartum body image*”, “*new motherhood*” dan “*maternal body image*”. Artikel – artikel yang digunakan sebagai data merupakan artikel yang terdapat pada *database* Garudakemendikbud, ProQuest, Sage Journals, Scopus, Springerlink dan Taylors & Francis.

Adapun kriteria inklusi dari artikel yang ditinjau adalah:

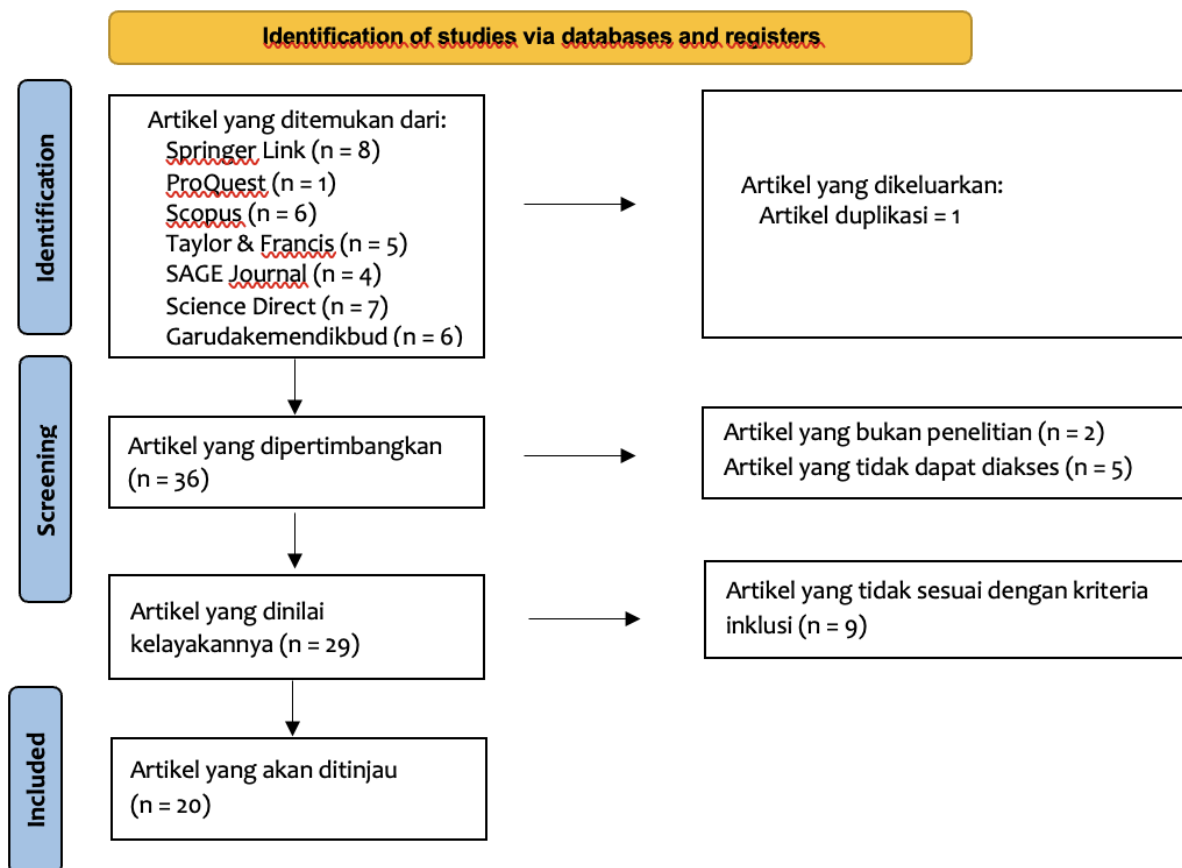
- Merupakan artikel penelitian pada Ibu pasca melahirkan
- terbit pada rentang tahun 2020 – 2024
- Sampel penelitian merupakan sample non-klinis dan

- Dapat ditemukan pada laman dan *database* artikel ternama.

Untuk kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah:

- Artikel pengembangan alat ukur
- Penelitian *body image* pada sampel umum
- Artikel yang tidak berbahasa Inggris atau Indonesia

Dari penelusuran artikel yang dilakukan menggunakan kata kunci yang disebutkan diatas, ditemukan 36 artikel yang kemudian dikurasi lebih lanjut sesuai kriteria inklusi sehingga didapatkan 20 artikel yang dinilai sesuai dan dapat digunakan. Berikut alur pencarian dan pemilihan artikel yang dilakukan pada *databases* berdasarkan alur PRISMA 2020:



Gambar 1. Diagram Alur Pemilihan Artikel melalui Database dan Register oleh PRISMA 2020

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan telaah yang telah dilakukan, didapatkan 20 artikel yang ditinjau lebih lanjut dalam penelitian ini, 18 artikel berbahasa Inggris dan dua artikel berbahasa Indonesia. Terdapat 13 artikel dengan pendekatan kuantitatif, enam artikel dengan pendekatan kualitatif, dan satu artikel dengan pendekatan *mixed method*.

Artikel – artikel tersebut merupakan penelitian pada ibu pasca melahirkan dengan anak usia 0 – 5 tahun, yang didominasi oleh ibu pasca melahirkan dengan anak usia di bawah 12 bulan. Penelitian – penelitian tersebut dilakukan di berbagai negara seperti Amerika Serikat, Australia, Denmark, Indonesia, Inggris, Iran, Israel, Jerman, Republik Rakyat China, Swedia dan Turki.

Tabel 1. Hasil Sintesis Penelitian

No	Peneliti	Judul	Sampel, Desain, dan Teknik Pengumpulan Data		Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Xiao, et al. (2020)	The experience of early postpartum Shenzhen mothers and their need for home visit services: a qualitative exploratory study	S:	Ibu usia 22 – 43 tahun (n = 22)	Seluruh partisipan pada penelitian ini mengungkapkan adanya kekhawatiran terhadap ketidaknyamanan fisik yang dirasakan setelah melahirkan. Selain itu, ditemukan bahwa <i>first-time mother</i> cenderung mencemaskan perubahan yang terjadi pada tubuhnya.	Persamaan: Meneliti terkait kebutuhan dan pengalaman Ibu pasca melahirkan, yang turut berkaitan dengan pandangan ibu terhadap fisiknya setelah melahirkan
			D:	Kualitatif		Perbedaan: Berfokus pada Ibu pasca melahirkan di Shenzhen, China yang mendapatkan layanan <i>home-visit</i> setelah melahirkan
			T:	Wawancara semi-structured		
2	Thompson, K. & Bardone-Cone, A., (2022)	Social comparison, disordered eating, and body dissatisfaction among postpartum women	S:	Perempuan (n = 459) Dimana, 306 orang merupakan <i>postpartum women</i> dan 153 orang lainnya perempuan yang belum pernah hamil dan melahirkan	Ditemukan bahwa <i>postpartum women</i> umumnya membandingkan bentuk tubuh, pola makan dan pola olahraganya pasca melahirkan dengan tubuh sebelum hamil dan melahirkan. Tak jarang juga membandingkan hal – hal tersebut dengan ibu dan selebriti pasca melahirkan lainnya.	Persamaan: Berfokus kepada pandangan dan ketidakpuasan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuh, yang turut melibatkan permasalahan membandingkan diri dengan orang lain serta gangguan makan
			D:	Kuantitatif		Perbedaan: Melakukan penelitian yang membandingkan pandangan dan pengalaman antara perempuan yang sudah pernah hamil serta melahirkan dan yang belum pernah.
			T:	Kuesioner alat ukur: INCOM–Short Scale, EAT-26, dan EDE-Q		
3	Shloim, et al. (2020)	“Motherhood is like a roller coaster...lots of ups, then downs, something chaotic...” UK & Israeli women’s experience of motherhood 6 – 12 months postpartum	S:	Ibu yang melahirkan 6 – 12 bulan lalu (n = 38, 22 orang berasal dari Israel dan 16 orang berasal dari UK)	Ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman <i>motherhood</i> dan <i>post-partum wellbeing</i> , yaitu: <i>the ideal mother</i> , <i>the good enough mother</i> dan <i>the burdened mother</i> . Ibu yang termasuk dalam tema <i>the ideal mother</i> dan <i>good enough mother</i> umumnya memiliki <i>body satisfaction</i> dan positif <i>self-esteem</i> . Sedangkan ibu yang termasuk dalam <i>the burdened mother</i> cenderung merasa bahwa tubuhnya ‘direbut’ sehingga memiliki <i>body image</i> yang buruk dan tak jarang membandingkan dirinya dengan orang lain.	Persamaan: Membahas terkait kesejahteraan, kesehatan mental, dan pandangan ibu pasca melahirkan atas tubuh dan dirinya
			D:	Kualitatif		Perbedaan: Membahas dan membagi gambaran perasaan ibu pasca melahirkan menjadi tiga: <i>the ideal</i> , <i>the good enough</i> dan <i>the burdened mother</i> .
			T:	Wawancara mendalam		

4	Gillen, et al. (2021)	Breastfeeding, body image, and weight control behavior among postpartum women	<p>S: Ibu yang melahirkan 0 – 12 bulan lalu (n = 597)</p> <p>D: Kuantitatif</p> <p>T: Kuesioner alat ukur: <i>Breastfeeding Behaviour Questionnaire, Iowa Feeding Attitude Scale, Attitude towards Breastfeeding until 12 months, Body Appreciation Scale-2, Body Functionability Scale, MBSRQ, dan Weight Control Behavior Scale</i></p>	<p>Ditemukan bahwa partisipan yang memberikan ASI eksklusif cenderung memiliki <i>body image</i> yang lebih positif jika dibandingkan dengan ibu yang tidak atau sudah tidak mengASIhi. Selain itu, Partisipan yang mengASIhi umumnya memiliki perilaku <i>weight control</i> yang lebih positif, begitu juga dengan partisipan yang menilai pemberian ASI eksklusif sebagai hal yang positif, umumnya tidak begitu memikirkan <i>weight control</i>.</p>	<p>Persamaan: Membahas pandangan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuh dan berat badan yang dimilikinya setelah melahirkan</p> <p>Perbedaan: Mengaitkan pandangan ibu pasca melahirkan terkait bentuk tubuhnya dengan kegiatan pemberian ASI eksklusif yang dinilai dapat berperan dan mempengaruhi penilaian ibu terhadap tubuhnya</p>
5	Koyuncu & Duman, (2022)	Body dissatisfaction of women during postpartum period and coping strategies	<p>S: Ibu dengan bayi usia 0 – 6 bulan (n = 432)</p> <p>D: Kuantitatif</p> <p>T: 40 pertanyaan terkait sosiodemo-grafi, berat badan, strategi coping dalam menghadapi <i>body dissatisfaction</i> dan <i>obstetric characteristic</i>, kuesioner alat ukur <i>Body Cathexis Scale</i></p>	<p>Diketahui bahwa partisipan mengalami beberapa permasalahan terkait <i>body image perception</i> saat memauski masa <i>postpartum</i> dan tak jarang mengalami kelelahan, kenaikan berat badan, <i>backpain</i>, penurunan, serta perubahan pada fisik dan aktivitas seksual. Beberapa strategi coping yang diterapkan adalah: melakukan <i>diet</i>, berolahraga, menyisihkan waktu untuk istirahat, serta menggunakan berbagai macam produk untuk mengurangi dan mencegah perubahan fisik yang terjadi.</p>	<p>Persamaan: Membahas permasalahan terkait penilaian diri dan bentuk badan serta tubuh pada ibu pasca melahirkan</p> <p>Perbedaan: Membahas dan menambahkan <i>coping mechanism</i> yang dilakukan ibu pasca melahirkan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya</p>
6	Kochan & Kabukcuoglu (2022)	'I wish I had my pre-pregnancy body after birth...but I have to be supported': a theoretical study based on body image perception in working mothers during the postpartum period	<p>S: Ibu bekerja dengan anak usia 3 – 12 bulan</p> <p>D: Kualitatif</p> <p>T: Wawancara mendalam dan <i>semi-structured</i></p>	<p>Ditemukan bahwa hampir seluruh partisipan penelitian sering bercermin dan melihat dirinya sebagai seseorang yang <i>overweight</i> karena mengalami kenaikan berat badan, serta memiliki <i>negative body image</i>. Partisipan menerima banyak komentar tentang dirinya dan tak jarang membandingkan dirinya dengan orang lain. Sehingga berusaha melakukan berbagai macam cara agar tetap merasa senang dengan tubuh yang dimilikinya.</p>	<p>Persamaan: Berkonsentrasi pada permasalahan kenaikan berat badan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan yang menyebabkan permasalahan penilaian negatif terhadap perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan</p> <p>Perbedaan:</p>

				Partisipan juga menyebutkan bahwa mereka memerlukan dukungan dari pasangan dan keluarga untuk menghadapi perubahan tubuh pasca melahirkan.	Membahas pentingnya peran dan dukungan dari pasangan serta orang terdekat bagi ibu pasca melahirkan
7	Nagl, et al. (2021)	Social media use and postpartum body image dissatisfaction: The role of appearance-related social comparisons and thin-ideal internalization	<p>S: Ibu yang melahirkan 0 – 6 bulan lalu (n = 252)</p> <p>D: Kuantitatif</p> <p>T: Pertanyaan sosio-demografi terkait kehamilan, Pertanyaan terkait <i>specific target groups and directions of comparisons</i>, Kuesioner alat ukur <i>Social media usage</i>, <i>Physical Appearance Comparison Scale</i>, <i>Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire (SATAQ-G)</i>, <i>Body Shape Questionnaire (BSQ)</i>, dan <i>Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)</i></p>	<p>Terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan sosial media dengan <i>body image</i> dan <i>eating disorder</i> pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, diketahui bahwa hubungan tersebut dimediasi oleh <i>appearance-related social comparioson</i> dan <i>thin ideal internalization</i>.</p> <p>Ditemukan bahwa partisipan seringkali membandingkan dirinya, terlebih dengan teman terdekat dan selebritas di sosial media. Sehingga dapat disebutkan bahwa sosial media merupakan faktor yang sangat mempengaruhi <i>body image dissatisfaction</i> individu.</p>	<p>Persamaan:</p> <p>Membahas perubahan perilaku dan pandangan terhadap tubuh yang dialami oleh ibu pasca melahirkan</p> <p>Perbedaan:</p> <p>Melibatkan peran eksternal dari sosial media dalam mempengaruhi pandangan dan penilaian ibu pasca melahirkan terhadap tubuhnya, serta melibatkan variabel-variabel mediasi yang turut dapat berperan sebagai faktor-faktor <i>body image</i></p>
8	Raspovic, et al. (2020)	Mother's experience of the relationship between body image and exercise, 0 – 5 years postpartum: a qualitative study	<p>S: Ibu yang melahirkan 0 – 5 tahun lalu (n = 21)</p> <p>D: Kualitatif</p> <p>T: Wawancara mendalam</p>	<p>Saat memasuki masa awal <i>motherhood</i>, sebagian besar partisipan mengalami <i>body dissatisfaction</i> yang sangat buruk, sedangkan beberapa lainnya tetap mengapresiasi perubahan yang terjadi pada dirinya.</p> <p>Selain itu diketahui bahwa, olahraga yang dilakukan oleh partisipan cukup bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Penilaian individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya berperan dalam memotivasi individu melakukan olahraga.</p>	<p>Persamaan:</p> <p>Membahas permasalahan dan pengalaman ketidakpuasan atas bentuk tubuh yang berubah setelah melahirkan dan menjalani kehidupan sebagai seorang ibu</p> <p>Perbedaan:</p> <p>Melibatkan variabel dan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan pada lima tahun pertama menjadi seorang ibu</p>

9	Lee, et al. (2020)	Striving for the thin ideal post-pregnancy: a cross-sectional study of intuitive eating in postpartum women	S: Ibu dengan dengan anak usia 6 – 48 bulan (n = 419) D: Kuantitatif T: Kuesioner alat ukur <i>Intuitive Eating Scale</i> , <i>Body Shape Questionnaire</i> , <i>Eating Attitude Test-26</i> , <i>MBSRQ</i> , dan <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>intuitive eating style</i> dan BMI, <i>body image satisfaction</i> , <i>eating attitudes</i> , <i>body-self relations</i> , <i>depressive symptom</i> . Berdasarkan hasil analisis regresi, diketahui bahwa BMI, <i>body image satisfaction</i> , <i>eating attitude</i> , <i>body-self relation</i> dan <i>depressive symptoms</i> berperan terhadap <i>intuitive eating style</i> . Secara keseluruhan, seluruh variabel tersebut berperan 69.53% terhadap <i>intuitive eating style</i> .	Persamaan: Membahas permasalahan <i>body image</i> pada ibu pasca melahirkan dan melibatkan berbagai faktor Perbedaan: Melibatkan berbagai variabel yang berkaitan dengan cara serta pandangan ibu pasca melahirkan terhadap makanan yang dikonsumsi setelah melahirkan
10	Tavakoli, et al. (2021)	Predictors of mothers' postpartum body dissatisfaction based on demographic and fertility factors	S: Ibu yang melahirkan 6 bulan lalu (n = 300) D: Kuantitatif T: Pertanyaan terkait demografi dan fertilitas, kuesioner alat ukur <i>Body Shape Questionnaire</i>	Terdapat hubungan antara <i>body dissatisfaction</i> dengan beberapa variabel penelitian lainnya seperti BMI, pendapat pasangan terkait bentuk tubuh partisipan, usia kehamilan dan cara melahirkan. Variabel – variabel tersebut secara bersamaan berperan 34% terhadap <i>body dissatisfaction</i> ibu pasca melahirkan, dimana BMI merupakan prediktor yang paling berperan.	Persamaan: Membahas permasalahan dan ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada ibu pasca melahirkan, yang melibatkan berbagai faktor dan variabel Perbedaan: Berkonsentrasi pada ibu baru yang melahirkan dalam kurun waktu 0 – 6 bulan lalu, serta melibatkan pertanyaan terkait fertilitas
11	Raspovic, et al. (2022)	Body image profiles and exercise behaviours in early motherhood. A latent profile analysis	S: Ibu yang melahirkan 0 – 5 tahun lalu (n = 262) D: Kuantitatif T: Kuesioner alat ukur <i>Body Appreciation Scale-2</i> , <i>The Post-Partum Body Image Scale</i> , <i>ExD-Tot</i> terkait frekuensi olahraga perminggunya, dan Pertanyaan terkait demografi, <i>anthropometric</i> dan anak	Penelitian menemukan tiga jenis <i>body image profiles</i> yaitu <i>dissatisfied</i> , <i>average</i> dan <i>appreciative</i> , dimana setengah dari partisipan penelitian termasuk dalam jenis <i>average</i> . Setidaknya terdapat 21.4% partisipan penelitian yang memiliki <i>body dissatisfaction</i> yang tinggi dan tergolong dalam jenis <i>dissatisfied</i> . Selain itu, ditemukan hubungan antara <i>body image profile</i> dan <i>exercise</i> , dimana <i>body image profile</i> mampu memprediksi perilaku dan kegiatan <i>exercise</i> yang dilakukan oleh individu.	Persamaan: Membahas pandangan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuh dan berat badan yang dimilikinya setelah melahirkan Perbedaan: Membagi pandangan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya menjadi tiga, yaitu: <i>the dissatisfied</i> , <i>the average</i> , dan <i>the appreciative</i> , serta menaruh variabel <i>body image</i> sebagai prediktor perilaku olahraga yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan
12	Levy, et al. (2020)	Personality and Postpartum Sexual Functioning in Israeli	S: Ibu yang melahirkan 1 tahun lalu (n = 382)	Ditemukan hubungan yang positif dan signifikan antara <i>sexual functioning</i> dan <i>body image</i> , serta diketahui bahwa <i>body image</i> yang	Persamaan: Membahas hubungan antara pandangan ibu pasca melahirkan terhadap tubuhnya dengan

		Women: The Mediating Role of Body Image	D: T:	Kuantitatif Kuesioner alat ukur <i>Sexual Function Questionnaire's Medical Impact Scale, Body Image States Scale, Body Exposures During Sexual Activities Questionnaire</i> , dan <i>Big Five Inventory</i>	dimiliki oleh individu dapat memediasi hubungan antara <i>neuroticism</i> dan <i>sexual functioning</i> . Perempuan dengan tingkat <i>neuroticism</i> yang tinggi cenderung memiliki <i>body satisfaction</i> yang rendah sehingga mengarah pada <i>sexual functioning</i> yang buruk.	variabel lain yang dinilai dapat saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain Perbedaan: Melibatkan faktor kepribadian sebagai salah satu hal yang dapat memprediksi pandangan ibu pasca melahirkan terhadap tubuhnyaa. Serta, melibatkan variabel <i>sexual functioning</i> yang berperan penting dalam hubungan antara ibu pasca melahirkan dan pasangannya
13	Ozcan, (2024)	S. Does the postpartum body image of primiparous women giving vaginal delivery affect their sexual functions and depression and fatigue levels?	S: D: T:	Ibu dengan bayi usia 6 – 12 minggu (n =133) Kuantitatif Kuesioner alat ukur <i>Body Cathexis Scale, Female Sexual Function Index, Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> , dan <i>Visual-Analog Scale for Fatigue</i>	Partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan yang <i>overweight</i> dan memiliki tingkat <i>fatigue</i> yang tinggi serta <i>body satisfaction</i> yang rendah. Ditemukan bahwa terdapat hubungan antara <i>body image</i> , <i>depression</i> , <i>fatigue</i> dan <i>sexual functions</i> . Selain itu, juga diketahui bahwa tingkat kelelahan atau <i>fatigue</i> serta tingkat pendidikan yang partisipan miliki berperan 45.7% dalam <i>body image</i> .	Persamaan: Membahas terkait pandangan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk badan yang dimilikinya Perbedaan: Melibatkan partisipan yang memiliki berat badan dan BMI diatas rata-rata, serta mengaitkannya dengan permasalahan depresi, kelelahan diri, dan <i>sexual functions</i>
14	Hartley, et al. (2021)	A qualitative insight into the relationship between postpartum depression and body image	S: D: T:	Ibu dengan bayi usia 0 – 11 bulan (n = 17) Kualitatif Wawancara <i>semi-structured</i>	Terdapat tiga tema besar utama yang ditemukan, yaitu ekspektasi dan penyesuain sebagai ibu, respons terhadap perubahan tubuh, perasaan negatif terhadap tubuh yang dimiliki dan dampak bentuk tubuh terhadap <i>mood</i> . Partisipan penelitian mengalami kesulitan saat memasuki fase menjadi orang tua, namun tetap merasa bahagia atas kehadiran sang anak. Kemudian, partisipan penelitian juga mengalami perasaan cemas dan <i>denial</i> atas perubahan tubuhnya, sehingga tak jarang memiliki penilaian negatif akan bentuk tubuhnya, meskipun pada akhirnya menerima perubahan yang terjadi.	Persamaan: Membahas perubahan bentuk tubuh dan penilaian negatif yang ibu pasca melahirkan miliki terhadap tubuhnya Perbedaan: Mengerucutkan pembahasan kepada tiga tema utama, yang saling berkaitan satu sama lainnya ekspektasi dan penyesuain sebagai ibu, respons terhadap perubahan tubuh, perasaan negatif terhadap tubuh yang dimiliki dan dampak bentuk tubuh terhadap <i>mood</i> .

					Penilaian negatif partisipan terhadap tubuh yang dimilikinya seringkali menimbulkan symptom – symptom depresi dan begitu pula sebaliknya.	
15	Rodgers, et al. (2022)	Partner influences, breastfeeding, and body image and eating concerns: An expanded biopsychosocial model	S: Ibu dengan bayi usia 0 – 6 bulan (n = 156) D: Kuantitatif T: Pertanyaan sosiodemografi, Pertanyaan terkait pemberian ASI eksklusif kuesioner alat ukur <i>Partner Appearance Pressures, The Postpartum Partner Support Scale, Sociocultural Attitude Towards Appearance Questionnaire, Depression, Anxiety and Stress Scale, Body Dissatisfaction sub-scale from Eating Disorder Inventory, Breastfeeding Self-Efficacy Scale, dan Eating Disorder Diagnostic Scale</i>	Diketahui bahwa dukungan yang didapatkan ibu pasca melahirkan dari suami dapat menurunkan tingkat depresi serta berdampak positif pada proses mengasahi eksklusif yang dilakukan oleh ibu. Selain itu, tekanan dan komentar terkait penampilan yang diberikan oleh suami dapat meningkatkan <i>body dissatisfaction</i> pada ibu. Begitu pula dengan <i>thin-ideal internalization</i> yang dapat berdampak pada <i>body dissatisfaction</i> dan proses serta keyakinan ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif.	Persamaan: Berfokus pada permasalahan penilaian bentuk tubuh serta komentar-komentar negatif yang cukup sering didapatkan oleh ibu pasca melahirkan Perbedaan: Melibatkan variabel kegiatan pemberian ASI dan konsumsi makanan yang menjadi hal-hal krusial bagi ibu pasca melahirkan dengan bayi usia 0 – 6 bulan	
16	Kumalarasari & Rahayu (2022)	Self-Esteem dan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan	S: Ibu pasca melahirkan (n = 110) D: Kuantitatif T: Kuesioner alat ukur <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> dan <i>Multidimensi-onal Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale</i>	Diketahui bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki tingkat <i>self-esteem</i> dan <i>body image</i> yang sedang. Selain itu, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara <i>self-esteem</i> dan <i>body image</i> .	Persamaan: Melibatkan variabel yang umum dan sering ditemukan berkaitan dengan penilaian individu terhadap tubuhnya Perbedaan: Berfokus pada ibu pasca melahirkan di salah satu daerah di Indonesia, yaitu Salatiga	

17	Bomba, et al. (2023)	Hubungan Self-Esteem dan Dukungan Suami dengan Body Image Perception pada Ibu Pasca Persalinan Pervaginam Primipara di Praktek Mandiri Bidan Delima Denpasar	S: Ibu pasca melahirkan (n = 30) D: Kuantitatif T: Kuesioner alat ukur <i>Revised Dyadic Adjustment Scale</i> , <i>Rosenberg Self-Esteem Scale</i> , dan <i>Multidimensio-nal Body-Self Relations Questionnaire-Appearancre Scale</i>	Terdapat hubungan positif antara dukungan dari suami dengan <i>body image perception</i> pada ibu pasca melahirkan, begitu pula dengan hubungan antara <i>self-esteem</i> dan <i>body image perception</i>	Persamaan: Melibatkan variabel yang umum dan sering ditemukan berkaitan dengan penilaian individu terhadap tubuhnya Perbedaan: Menggunakan dua variabel prediktor yang masing-masing berperan sebagai faktor internal dan eskternal
18	Rodgers, et al. (2024)	Sociocultural Pressures and Body Related Experiences during Pregnancy and the Postpartum, Period: A Qualitative Study	S: Ibu yang melahirkan 0 – 9 bulan lalu (n = 20) D: <i>Mixed method</i> T: Pertanyaan terkait sosiodemografi, Kuesioner Subskala <i>Body Dissatisfaction</i> pada <i>Eating Disorder Inventory-3</i> , <i>Eating Disorder Diagnostic Scale</i> , dan Wawancara mendalam terkait pengalaman saat melahirkan dan menjadi ibu	Terdapat tiga tema besar yang ditemukan, diantaranya adalah: tekanan terkait penampilan dan <i>baby bump</i> , perubahan tubuh dan keadaan fisik dan <i>distress</i> serta tekanan akibat berbagai tugas baru sebagai ibu. Dari penelitian ini diketahui bahwa partisipan penelitian mengalami kesulitan untuk menerima bentuk tubuhnya setelah melahirkan sehingga malu untuk keluar rumah dan beraktivitas, mengalami <i>physical pain</i> , kelelahan dan kesulitan dalam mengasahi, serta sering mendapatkan komentar terkait berat dan bentuk tubuhnya dari orang – orang disekitar saat masa kehamilan dan setelah melahirkan.	Persamaan: Membahas permasalahan terkait pengalaman ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada ibu pasca melahirkan, yang melibatkan faktor sosial Perbedaan: Menggunakan desain penelitian <i>mixed-method</i> yang dapat menjelaskan temuan permasalahan <i>body image</i> pada ibu pasca melahirkan secara lebih luas dan mendalam
19	Prinds, et al. (2020)	Yummy Mummy – The Ideal of Not Looking Like a Mother	S: Ibu dengan bayi usia 3 – 10 bulan (n = 11) D: Kualitatif T: Wawancara mendalam	Penelitian ini menemukan empat tema besar yang berkaitan dengan usaha mengembalikan tubuh seperti sebelum hamil dan melahirkan. Beberapa tema yang ditemukan dalam penelitian ini ialah penurunan berat badan sebagai fokus utama setelah melahirkan, tekanan sosial dan media untuk sesuai dengan standar kecantikan yang ada, persepsi dan penerimaan terhadap bentuk tubuh setelah melahirkan.	Persamaan: Membahas terkait pandangan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya, yang dipengaruhi oleh faktor sosial Perbedaan: Membahas upaya yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan untuk kembali memiliki tubuh seperti sebelum hamil dan melahirkan
20	Lindberg, et al. (2020)	“Taken by surprise” – Women’s experiences of	S: Ibu yang memasuki minggu ke-8 pasca persalinan (n = 1007)	Ditemukan bahwa ibu pasca melahirkan mengalami perubahan pada keadaan fisiknya,	Persamaan:

the first eight weeks after a second degress perineal tear at childbirth	D: Kualitatif T: <i>Open-ended questions in a questionnaire</i>	terutama pada bagian tubuh seperti perut dan genital. Tak jarang ibu pasca melahirkan berusaha untuk mencapai keadaan fisik sebelum hamil. Hal tersebut menimbulkan distress. Ibu pasca melahirkan merasakan sakit dan perubahan pada daerah jahitan setelah melahirkan, terlebih pada daerah genital dan perut, sehingga kesulitan untuk duduk, buang air, melakukan hubungan seksual dan melakukan aktivitas lainnya. Selain itu, ibu pasca melahirkan juga mengalami kesedihan, kecemasan dan depresi akibat rasa sakit dan permasalahan setelah menjadi Ibu yang dirasakannya.	Membahas perubahan keadaan fisik ibu pasca melahirkan yang menyebabkan munculnya <i>distress</i> Perbedaan: Berfokus pada partisipan penelitian spesifik yaitu ibu yang memasuki minggu ke-8 pasca persalinan, dengan teknik pebgambilan data <i>open-ended questions</i>
--	--	---	---

PEMBAHASAN

Dari 20 artikel yang telah dianalisis, didapatkan tiga kategori pembahasan utama yaitu: gambaran *body image* ibu pasca melahirkan, faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan dan dampak dari *body image* ibu pasca melahirkan.

GAMBARAN BODY IMAGE IBU PASCA MELAHIRKAN

Permasalahan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan seringkali berkaitan dengan *body image* (Shloim et al., 2020). Ibu pasca melahirkan umumnya mengalami perubahan yang sangat signifikan, terutama pada beberapa bagian di tubuhnya seperti perut, pinggul dan dada (Thompson & Bardone-Cone, 2022). Perubahan – perubahan tersebut dapat mempengaruhi penilaian yang ibu miliki terhadap diri dan tubuhnya. *Body image* atau penilaian ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya dapat bersifat positif ataupun negatif. Hal tersebut disebabkan karena *body image* pada ibu bersifat *diverse, dynamic* dan *individual* (Raspovic et al., 2020).

Body image negatif. Pada umumnya, ibu pasca melahirkan memiliki penilaian buruk dan negatif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ibu pasca melahirkan umumnya sangat mencemaskan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, dimana hal tersebut disebabkan karena terjadinya peningkatan berat badan, rambut rontok, perubahan pada payudara serta organ genital, dan permasalahan pada jahitan pasca melahirkan (Kochan & Kabukcuoglu, 2022; Koyuncu & Duman, 2022; Lindberg et al., 2020; Ozcan, 2024; Raspovic et al., 2020; Xiao et al., 2020). Pada penelitian Raspovic et al. (2020) diketahui bahwa sebagian ibu pasca melahirkan tidak senang dengan perubahan bentuk tubuh yang dialami serta merasa malu, sedih dan kehilangan kendali atas dirinya.

Sejumlah penelitian menemukan bahwa kenaikan berat badan pada ibu pasca melahirkan berdampak pada *body image* negatif. Hal tersebut disebabkan karena ibu pasca melahirkan mengalami kenaikan berat badan yang cukup signifikan dan berada pada level BMI *overweight*, sehingga berdampak kepada pergerakan aktivitas dan kepuasan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya dimilikinya (Lindberg et al., 2020; Ozcan, 2024; Raspovic et al., 2022). Temuan – temuan tersebut sejalan dengan penelitian Swanson et al. (2017) yang menemukan bahwa seluruh ibu pasca melahirkan pada penelitiannya memiliki *body image* yang negatif karena perubahan – perubahan yang terjadi pada tubuh setelah hamil dan melahirkan.

Body image positif. Walaupun ibu pasca melahirkan pada umumnya memiliki *body image* negatif, namun sebagian dari mereka memiliki penilaian positif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prinds et al. (2020), mereka menunjukkan sikap positif terhadap perubahan tubuh yang dialaminya karena menganggap bahwa perubahan bentuk tubuh setelah hamil dan melahirkan bukan masalah dan justru merupakan hal yang membuat mereka merasa sempurna. Tak hanya itu, mereka juga merasa bangga dengan kekuatan dan kemampuan tubuhnya untuk melahirkan seorang anak. Begitu pula

dengan partisipan penelitian di Israel yang menerima perubahan tubuh yang terjadi dan menganggap hal tersebut sebagai tanda perubahan peran yang dialaminya (Shloim et al., 2020). Selain itu, terdapat juga ibu pasca melahirkan yang mengapresiasi dan kagum dengan tubuhnya karena sangat hebat serta kuat karena mampu melahirkan, memberikan ASI dan mengasuh seorang anak (Raspovic et al., 2020).

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI BODY IMAGE IBU PASCA MELAHIRKAN

Penilaian dan perasaan individu terhadap perubahan dan bentuk tubuh yang dimilikinya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dari literatur review yang telah dilakukan ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* pada ibu pasca melahirkan.

Keluarga dan orang terdekat. Komentar serta pendapat dari pasangan dan orang – orang terdekat terhadap bentuk tubuh ibu pasca melahirkan dapat mempengaruhi bagaimana ibu menilai tubuhnya (Kochan & Kabukcuoglu, 2022). Tekanan dan komentar buruk terkait penampilan yang diberikan oleh suami menimbulkan penilaian negatif dan *body dissatisfaction* pada ibu pasca melahirkan yang kemudian dapat mengarah pada kondisi yang lebih buruk, seperti depresi (Ozcan, 2024; Rodgers et al., 2022). Bomba et al. (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dukungan dari suami berkorelasi positif dengan persepsi dan penilaian positif ibu pasca melahirkan. Dari sini dapat dikatakan bahwa adanya dukungan dan komentar positif dari orang – orang terdekat sangat diperlukan sebagai faktor protektif agar ibu terhindar dari *body image* negatif yang dapat berdampak buruk ke berbagai aspek dalam kehidupan.

Perubahan berat dan bentuk tubuh. Kenaikan berat badan saat hamil dan pasca melahirkan sangat berkaitan dengan kepuasan dan penilaian ibu pasca melahirkan terhadap tubuh yang dimilikinya (Koyuncu & Duman, 2022; Nagl et al., 2021). Hal tersebut disebabkan karena kenaikan berat badan yang dialami sering kali membuat mereka merasa tidak nyaman serta melabeli diri sebagai orang yang *overweight* dan gemuk. Perubahan pada beberapa area tubuh seperti payudara, pinggul dan kulit turut berdampak pada *body image* ibu pasca melahirkan (Kochan & Kabukcuoglu, 2022). Selain itu, *body mass index* yang ibu miliki pasca melahirkan turut berkaitan dan dapat memprediksi *body image* serta *body dissatisfaction* pada ibu pasca melahirkan (Nagl et al., 2021; Tavakoli et al., 2021).

Thin-ideal internalization. Penelitian menemukan bahwa *body image* ibu pasca melahirkan dapat dipengaruhi oleh *thin-ideal internalization* serta ekspektasi yang ibu miliki terhadap tubuhnya setelah hamil dan melahirkan (Raspovic et al., 2020; Rodgers et al., 2022).

Self-esteem. *Self-esteem* atau harga diri turut dapat mempengaruhi penilaian ibu pasca melahirkan terhadap tubuh yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari dan Rahayu (2022) dan Bomba et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-esteem* berkorelasi positif dengan *body image* yang ibu miliki. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi umumnya memiliki persepsi, penilaian dan evaluasi

yang positif terhadap penampilan serta bentuk tubuhnya sehingga dapat menerima keadaan dirinya seutuhnya, begitu pula sebaliknya.

Metode bersalin dan pemberian ASI. Penelitian yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan di Iran menunjukkan bahwa metode bersalin (normal atau cesar) dapat mempengaruhi kepuasan dan penilaian ibu terhadap bentuk tubuhnya (Tavakoli et al., 2021). Hal tersebut disebabkan karena cara bersalin dapat mempengaruhi kesehatan dan keluasaan pergerakan serta fungsi tubuh ibu pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan Gillen et al. (2021) pada ibu pasca melahirkan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa partisipan yang memberikan ASI eksklusif cenderung memiliki *body image* yang lebih positif jika dibandingkan dengan ibu yang tidak atau sudah tidak memberikan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif membuat para ibu merasa bangga dan puas dengan kemampuan tubuhnya yang dapat memberikan nutrisi kepada sang bayi. Selain itu, Gillen et al. (2021) turut menemukan bahwa partisipan yang memberikan ASI eksklusif umumnya memiliki perilaku menjaga berat badan yang lebih positif.

Kepribadian. Kepribadian yang ibu miliki dapat mempengaruhi penilaian dan kepuasan ibu terhadap bentuk tubuhnya pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan pada ibu pasca melahirkan di Israel oleh Levy et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu dengan *neuroticism* yang tinggi umumnya lebih beresiko memiliki *body image* negatif. Hal tersebut disebabkan karena individu dengan *neuroticism* lebih rentan mengalami emosi negatif sehingga dapat menyebabkan ketidakpuasan dan penilaian buruk terhadap bentuk tubuh.

Tingkat kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Ozcan (2024) pada ibu pasca melahirkan di Turki menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan dapat mempengaruhi tingkat kepuasan ibu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Terdapat korelasi negatif antara kelelahan dan kepuasan ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya, semakin tinggi kelelahan yang dirasakan oleh ibu pasca melahirkan maka semakin rendah kepuasan ibu terhadap tubuhnya. Hal tersebut disebabkan karena ibu merasa diri dan tubuhnya lemah.

Temuan terkait faktor – faktor yang dapat mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan dalam literatur revidi ini sejalan dengan *the tripartite influence model of body image* yang dikemukakan oleh Van Den Berg et al. (2002). Menurut teori ini, terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi *body image* individu yaitu: media, keluarga dan *peers*. Temuan – temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian (Rallis et al., 2007) yang menyebutkan bahwa *body image* pada ibu pasca melahirkan dapat disebabkan karena peningkatan berat badan, perubahan bentuk tubuh, figur ideal yang dimiliki, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dan pola makan.

PERAN SOSIAL MEDIA SEBAGAI FAKTOR PSIKOSOSIAL MODERN DALAM MEMPENGARUHI BODY IMAGE IBU PASCA MELAHIRKAN

Sosial media merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penilaian terhadap bentuk tubuh pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Kochan dan Kabukcuoglu (2022) di Turki menunjukkan bahwa sosial media membentuk persepsi ibu pasca melahirkan terhadap bentuk tubuhnya. Ibu pasca melahirkan yang aktif membuka dan menggunakan sosial media cenderung memiliki perasaan iri terhadap bentuk tubuh orang lain, hal ini disebabkan karena ibu pasca melahirkan sering kali membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang dilihatnya di sosial media (Kochan & Kabukcuoglu, 2022).

Penggunaan sosial media yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan perilaku membandingkan diri dengan orang yang di kenal maupun tidak di kenal. Nagl et al (2021) menyebutkan bahwa frekuensi penggunaan sosial media ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan perilaku membandingkan diri sehingga mempengaruhi persepsi dan penilaian terhadap-tubuh yang dimiliki. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa semakin sering ibu pasca melahirkan mengakses sosial media, maka semakin besar kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, turut disebutkan bahwa penggunaan sosial media dapat menyebabkan munculnya *thin-ideal internalization* yang mendorong ibu untuk memiliki penampilan yang *thin and toned* (Nagl et al, 2021; Rodgers et al., 2022). Hal tersebut dapat menyebabkan munculnya *body image dissatisfaction* dan permasalahan psikopatologi gangguan makan pada ibu pasca melahirkan (Nagl et al., 2021) yang jika dilihat secara lebih luas dapat berdampak pada pemberian asupan dan perkembangan anak.

DAMPAK DARI BODY IMAGE IBU PASCA MELAHIRKAN

Penilaian ibu pasca melahirkan terhadap tubuhnya dapat berdampak pada kehidupan yang dijalani, diantaranya pada kondisi emosional ibu, aktivitas olahraga yang dilakukan, gangguan makan, fungsi seksual dan pemberian ASI eksklusif.

Kondisi emosional. Perubahan fisik pasca melahirkan dapat menyebabkan munculnya penilaian serta emosi negatif pada diri ibu pasca melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Hartley et al. (2021) menunjukkan bahwa penilaian negatif ibu pasca melahirkan mempengaruhi suasana hati dan tak jarang menyebabkan *labeling* negatif pada tubuhnya. *Body image* negatif pada ibu pasca melahirkan diketahui juga dapat menyebabkan munculnya perasaan malu, sehingga menyebabkan ibu enggan untuk beraktivitas di luar rumah (Rodgers et al., 2024).

Aktivitas olahraga. *Body image* negatif turut mempengaruhi aktivitas olahraga yang dilakukan oleh ibu pasca melahirkan untuk menurunkan berat badan (Lee et al., 2020; Raspovic et al., 2020, 2022). Penelitian (Raspovic et al., 2022) menemukan bahwa ibu dengan *body image* negatif umumnya lebih sedikit melakukan aktivitas olahraga jika dibandingkan dengan ibu dengan *body image* positif. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh ibu dengan *body*

image negatif umumnya dilakukan untuk mengurangi berat badan (Raspovic et al., 2020). Berbeda dengan ibu pasca melahirkan yang memiliki *body image* negatif, ibu pasca melahirkan dengan *body image* positif umumnya memiliki pola olahraga yang lebih teratur serta konsisten guna merawat tubuh dan menjaga kesehatan (Raspovic et al., 2022). Mereka melihat aktivitas olahraga sebagai sarana melakukan *self-care* yang juga dapat menjadi aktivitas untuk mengurangi stress serta membentuk fisik yang kuat.

Gangguan makan. Ibu pasca melahirkan dengan *body image* negatif tak jarang berusaha untuk menurunkan berat badan dengan membatasi asupan makan hariannya yang kemudian berdampak kepada *eating styles and attitudes*, serta mengarah kepada *eating disorder* seperti *non-intuitive eating style* dan *binge eating* (Lee et al., 2020; Nagl et al., 2021; Thompson & Bardone-Cone, 2022).

Fungsi seksual. *Body image* yang dimiliki oleh ibu pasca melahirkan dapat berdampak kepada keharmonisan hubungan dengan pasangan, melalui perilaku atau aktivitas seksual. Perubahan pada tubuh, termasuk organ genital, pada ibu pasca melahirkan dapat menimbulkan rasa sakit dan tidak nyaman saat melakukan aktivitas seksual sehingga mempengaruhi *sexual functioning* (Lindberg et al., 2020). Penelitian Levy et al. (2020) pada ibu pasca melahirkan di Israel menyatakan bahwa kepuasan dan penilaian yang buruk terhadap tubuh dapat meningkatkan rasa khawatir ibu terhadap tampilan tubuh saat melakukan aktivitas seksual, sehingga mempengaruhi kepuasan dan *sexual functioning* yang ibu pasca melahirkan miliki. Ozcan (2024) turut menyebutkan bahwa perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung menganggap dirinya tidak menarik secara seksual.

Pemberian ASI eksklusif. Penilaian negatif ibu pasca melahirkan terhadap tubuhnya juga dapat berdampak terhadap pemberian ASI dan hubungan antara ibu-bayi. Penelitian Rodgers et al. (2022) menemukan bahwa *thin-ideal internalization* yang ibu pasca melahirkan miliki dapat mempengaruhi kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Hal tersebut secara tidak langsung menunjukkan bahwa ibu dengan *body image* yang buruk kurang mampu melakukan pemberian ASI eksklusif dengan baik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu merasa tidak berguna dan gagal sehingga mempengaruhi kelekatan antara ibu dan bayi (Hartley et al., 2021).

Temuan – temuan terkait dampak *body image* pada ibu pasca melahirkan pada literatur review ini sejalan dengan penelitian (Kwiatkowska et al., 2023) yang menemukan bahwa dua dari tiga ibu pasca melahirkan masih kerap merasakan ketidaknyaman dan mengalami permasalahan terkait *sexual functioning*, seperti *dyspareunia* dan penurunan libido saat melakukan aktivitas seksual. Kemudian, turut sejalan dengan penelitian Swanson et al. (2017) yang menyebutkan bahwa *body image* yang ibu miliki dapat mempengaruhi perilaku pemberian ASI, dimana ibu dengan *body image* yang baik umumnya mampu melakukan dan mempertahankan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, temuan mengenai *body image* negatif yang ibu miliki dapat mempengaruhi aktivitas ibu di luar rumah sejalan dengan

temuan Arafat (2018) yang menemukan bahwa pandangan individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya dapat mempengaruhi aktivitas dan keterampilan interpersonal yang individu miliki. Temuan mengenai ibu dengan *body image* positif cenderung melakukan aktivitas olahraga sebagai sarana *self-care* dan menjaga kesehatan turut sejalan dengan Arnain (2019) yang menyebutkan bahwa memiliki tubuh yang sehat dan kuat merupakan tujuan utama individu dalam melakukan aktivitas olahraga, mengalami penurunan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh ideal dianggap sebagai bonus.

KESIMPULAN

Diketahui bahwa *body image* ibu pasca melahirkan dapat bersifat positif dan negatif, dimana hal tersebut bersifat dinamis atau dapat berubah seiring berjalannya waktu. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi *body image* dan mengarah pada *body image* negatif diantaranya adalah faktor internal seperti *thin-ideal internalization*, kenaikan berat badan yang dialami, *self-esteem*, kepribadian, tingkat kelelahan, serta cara pemberian ASI. Kemudian, faktor eksternal seperti paparan sosial media serta kurangnya dukungan dari keluarga dan orang terdekat turut berperan dalam *body image* pada ibu pasca melahirkan. Selain itu, diketahui bahwa *body image* ibu pasca melahirkan dapat berdampak kepada kondisi emosional, aktivitas olahraga, gangguan makan, fungsi seksual dan pemberian ASI eksklusif. Saran yang dapat dipertimbangkan untuk dilakukan oleh peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian terkait faktor – faktor protektif yang dapat mempengaruhi *body image* ibu pasca melahirkan agar nantinya ibu memiliki *body image* positif dan terhindari dari masalah – masalah yang lebih besar. Selain itu, edukasi terkait pola makan dari dokter, serta pemantauan dari orang terdekat sangat diperlukan agar ibu pasca melahirkan terhindar dari gangguan makan dan dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik.

REFERENSI

- Arafat, M. Y. (2018). Pengaruh Citra Tubuh Ideal Dan Daya Tarik Fisik Terhadap Kemampuan Interpersonal Pada Pria yang Berolahraga di Pusat Kebugaran atau Fitness Center di. *Psikoborneo*, 6(4), 748–762.
- Arnain, A. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>
- Bomba, Y. I. J., Lesmana, C. B. J., & Diniari, N. K. S. (2023). Hubungan Self-Esteem Dan Dukungan Suami Dengan Body Image Perception Pada Ibu Pasca-Persalinan Pervaginam Primipara Di Praktek Mandiri Bidan Delima Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 12(4), 71–76. <https://doi.org/10.24843.MU.2023.V12.i4.P12>
- Depresi Bumil 8 Kali Lebih Tinggi, Kemenkes: Jadi Ibu Tak Mudah (n.d., 2025) Retrieved September 24, 2025 from <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20251009102243-255-1282652/depresi-bumil-8-kali-lebih-tinggi-kemenkes-jadi-ibu-tak-mudah>

- Koyuncu, S. B., & Duman, M. (2022). Body dissatisfaction of women during postpartum period and copin strategies. *Women and Health*, 62(1), 46–54. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.2014019>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guildford Publications, Inch.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi Standar Kecantikan Wanita di Media Sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248–255. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i1.21313>
- Gillen, M. M., Markey, C. H., Rosenbaum, D. L., & Dunaev, J. L. (2021). Breastfeeding, body image, and weight control behavior among postpartum women. *Body Image*, 38, 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.04.006>
- Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Grot, M., Kujawińska, M., Helisz, P., Gwioździk, W., Białek-Dratwa, A., Staśkiewicz, W., & Kobza, J. (2022). Perception of the Body Image in Women after Childbirth and the Specific Determinants of Their Eating Behavior: Cross-Sectional Study (Silesia, Poland). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610137>
- Hartley, E., Fuller-Tyszkiewicz, M., Skouteris, H., & Hill, B. (2021). A qualitative insight into the relationship between postpartum depression and body image. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(3), 288–300. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1710119>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan 2023. <https://layanandata.kemkes.go.id/file/profil-kesehatan/2023/bab-5.pdf>
- Kochan, M., & Kabukcuoglu, K. (2022). ‘I wish I had my pre-pregnancy body after birth... but I have to be supported’: a theoretical study based on body image perception in working mothers during the postpartum period. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 42(5), 1103–1111. <https://doi.org/10.1080/01443615.2021.2006160>
- Koyuncu, S. B., & Duman, M. (2022). Body dissatisfaction of women during postpartum period and copin strategies. *Women and Health*, 62(1), 46–54. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.2014019>
- Kumalasari, A. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653–661. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466–474. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4806>
- Kwiatkowska, W., Budna, P., Szablewska, A., & Czerwińska-Osiptak, A. (2023). Female sexual functioning and level of self - esteem after childbirth - An introductory report. *European Journal of Midwifery*, 7(Supplement 1). <https://doi.org/10.18332/EJM/172410>
- Lancia, F., Liliyana, & Azis, A. (2023). K-Beauty dan Standar Kecantikan di Indonesia (Analisis Wacana Sara Mills pada Kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(1), 56–68. <https://doi.org/10.58812/jmws.v2i1.175>
- Lee, M. F., Williams, S. L., & Burke, K. J. (2020). Striving for the thin ideal post-pregnancy: a cross-sectional study of intuitive eating in postpartum women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1607968>
- Levy, S., Handelzalts, J. E., Yadid, L., & Geller, S. (2020). Personality and Postpartum Sexual Functioning in Israeli Women: The Mediating Role of Body Image. *Psychological Reports*, 123(2), 185–200. <https://doi.org/10.1177/0033294118809935>
- Lindberg, I., Persson, M., Nilsson, M., Uustal, E., & Lindqvist, M. (2020). “Taken by surprise” - Women’s experiences of the first eight weeks after a second degree perineal tear at childbirth. *Midwifery*, 87(2020), 102748. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102748>
- Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body image and marital satisfaction: evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 24(2), 156–164. <https://doi.org/10.1037/a0019063>
- Nagl, M., Jepsen, L., Linde, K., & Kersting, A. (2021). Social media use and postpartum body image dissatisfaction: The role of appearance-related social comparisons and thin-ideal internalization. *Midwifery*, 100, 103038. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103038>
- Ni Putu, A., & Nurul, H. (2019). Pengaruh Peningkatan Berat Badan Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Kediri Tahun 2016. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3(2), 1–6. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/4>
- Ningrum, S. P. (2017). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 205–218. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1589>
- Obrochta, C. A., Chambers, C., & Bandoli, G. (2020). Psychological distress in pregnancy and postpartum. *Women and Birth*, 33(6), 583–591. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.01.009>
- Ozcan, S. (2024). Does the postpartum body image of primiparous women giving vaginal delivery affect their sexual functions and depression and fatigue levels? *Health Care for Women International*, 45(5), 495–511. <https://doi.org/10.1080/07399332.2023.2190980>

- Panutun, B. P., & Gewati, M. (2023). Retrieved September 24, 2025, from <https://nasional.kompas.com/read/2023/10/24/15275871/ada-48-juta-ibu-hamil-per-tahun-kepala-bkkbn-kalau-dibiarkan-ada-20-persen>
- Prinds, C., Nikolajsen, H., & Folmann, B. (2020). Yummy Mummy — The ideal of not looking like a mother. *Women and Birth*, 33(3), e266–e273. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2019.05.009>
- Rallis, S., Skouteris, H., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2007). Predictors of body image during the first year postpartum: A prospective study. *Women and Health*, 45(1), 87–104. https://doi.org/10.1300/J013v45n01_06
- Raspovic, A. M., Hart, L. M., Zali, Y., & Prichard, I. (2022). Body image profiles and exercise behaviours in early motherhood. A latent profile analysis. *Journal of Health Psychology*, 27(9), 2056–2067. <https://doi.org/10.1177/13591053211019114>
- Raspovic, A. M., Prichard, I., Yager, Z., & Hart, L. M. (2020). Mothers' experiences of the relationship between body image and exercise, 0–5 years postpartum: A qualitative study. *Body Image*, 35, 41–52. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.003>
- Rodgers, R. F., Campagna, J., Hayes, G., Sharma, A., Runquist, E., Fiuza, A., Coburn-Sanderson, A., Zimmerman, E., & Piran, N. (2024). Sociocultural pressures and body related experiences during pregnancy and the postpartum period: A qualitative study. *Body Image*, 48(October 2023), 101643. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.101643>
- Rodgers, R. F., Fischer, L. E., & Zimmerman, E. (2022). Partner influences, breastfeeding, and body image and eating concerns: An expanded biopsychosocial model. *Appetite*, 169(August 2021), 105833. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105833>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Shloim, N., Lans, O., Brown, M., Mckelvie, S., Cohen, S., & Cahill, J. (2020). "Motherhood is like a roller coaster... lots of ups, then downs, something chaotic... "; UK & Israeli women's experiences of motherhood 6-12 months postpartum. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 38(5), 523–545. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1631448>
- Sulistiyowati, N., & Andrianika, D. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Ganet Rt 05/Rw 04 Kelurahan Pinang Kencana Tanjungpinang. *Jurnal Pengabdian ...*, 2(02), 33–39.
- Survei Teman Bumil: 38 Persen Calon Ibu Stres Selama Hamil - Page 4 - Citizen6 Liputan6.com. (n.d.). Retrieved September 24, 2024, from <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5140600/survei-teman-bumil-38-persen-calon-ibu-stres-selama-hamil?page=4>
- Swanson, V., Keely, A., & Denison, F. C. (2017). Does body image influence the relationship between body weight and breastfeeding maintenance in new mothers? *British Journal of Health Psychology*, 22(3), 557–576. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12246>
- Tavakoli, M., Hasanpoor-Azghady, S. B., & Farahani, L. A. (2021). Predictors of mothers' postpartum body dissatisfaction based on demographic and fertility factors. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03501-x>
- Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2022). Social comparison, disordered eating, and body dissatisfaction among postpartum women. *Body Image*, 42, 401–412. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.011>
- Van Den Berg, P., Thompson, J. K., Obremski-Brandon, K., & Coover, M. (2002). *The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison*.
- Xiao, X., Ngai, F. W., Zhu, S. N., & Loke, A. Y. (2020a). The experiences of early postpartum Shenzhen mothers and their need for home visit services: A qualitative exploratory study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2686-8>
- Xiao, X., Ngai, F. W., Zhu, S. N., & Loke, A. Y. (2020b). The experiences of early postpartum Shenzhen mothers and their need for home visit services: A qualitative exploratory study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2686-8>