

## HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN TINGKAT STRES, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA IBU HAMIL

Gherhana Pangestiwan Pakasi<sup>1</sup>, Zakiyah<sup>2</sup>, Widanarti Setyaningsih<sup>3</sup>  
Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

Korespondensi : <sup>1</sup>gheapakasii@gmail.com, <sup>2</sup>zakiyah@binawan.ac.id, <sup>3</sup>widanarti@binawan.ac.id

### Abstrak

Kehamilan akan membawa perubahan bentuk tubuh atau perubahan fisiologis yang berdampak pada perubahan citra tubuh ibu hamil. Data *World Health Organization* (WHO) (2014), menunjukkan bahwa kurang lebih 5% wanita tidak hamil mengalami kecemasan, 8-10% mengalami kecemasan selama masa kehamilan, dan 13% kecemasan meningkat saat menjelang persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan metode survey *cross sectional* terhadap 64 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan komputer melalui uji *spearman rho* dengan tingkat kemaknaan  $\leq 0,05$ . Hasil uji statistik *spearman rho* pada tingkat stres diperoleh  $p=0,991$ , pada tingkat kecemasan diperoleh  $p=0,666$ , dan pada tingkat depresi diperoleh  $p=0,783$ . Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan citra tubuh dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur.

**Kata kunci** : citra tubuh, stres, cemas, depresi, ibu hamil

## RELATIONSHIP OF BODY IMAGES WITH STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION LEVELS IN PREGNANT WOMEN

### Abstract

*Pregnancy will bring changes in body shape or physiological changes that has an impact on body image of pregnant women. World Health Organization (WHO) 2014, show that less than 5% of nonpregnant women experience anxiety, 8-10% experience anxiety during pregnancy, and 13% of anxiety increases just before delivery. The purpose of this study was to determine the relationship of body image with stress, anxiety, and depression levels in pregnant women. This study used a descriptive correlation design with a cross sectional survey method on 64 respondents using purposive sampling technique. Data were analyzed using a computer through the Spearman RHO test with a significance level  $<0.05$ . Spearman rho statistical test results at stress level obtained  $p = 0.991$ , at anxiety level obtained  $p = 0.666$ , and at depression level obtained  $p = 0.783$ . It can be concluded that there is no relationship between body image and the level of stress, anxiety, and depression in pregnant women at the Cipinang Besar Utara Health Center, East Jakarta.*

**Keywords** : body image, stress, anxiety, depression, pregnant women

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa transisi dalam proses kehidupan wanita yang ditandai dengan perubahan fisiologis, kognitif, emosional, dan social. Perubahan yang terjadi selama kehamilan memerlukan adaptasi yang baik dari ibu. Jika tidak beradaptasi dengan baik, ibu akan mengalami gangguan. Gangguan yang terjadi antara lain gangguan fisik maupun gangguan psikologis yang disebabkan oleh berbagai factor (Guardino & Schetter, 2014).

Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil berbeda-beda sesuai trimester. Perubahan fisiologi yang terus menerus terjadi selama kehamilan akan menimbulkan pikiran negatif dan positif pada ibu hamil. Selain perubahan fisiologis, kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan emosional. Perubahan fisiologis juga menyebabkan perubahan citra tubuh pada ibu hamil dan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada munculnya gejala perubahan emosional. Citra tubuh merupakan persepsi, perasaan, dan pemikiran seseorang tentang tubuh mereka yang biasanya dikonseptualisasikan sebagai penilaian terhadap ukuran tubuh, evaluasi terhadap kemenarikan tubuh, dan emosi yang berhubungan dengan bentuk dan ukuran tubuh (Grogan, 2012).

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil baik secara fisiologis maupun emosional akan menyebabkan gangguan kejiwaan seperti stres, kecemasan, hingga depresi. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Stuart (2013), bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif merasa lebih aman dan

bebas dari ansietas apabila menerima dan menyukai tubuhnya sendiri. Ibu hamil yang terus menerus memiliki citra tubuh negatif akan menyebabkan gangguan kejiwaan seperti stres, kecemasan, hingga depresi.

Jumlah kasus depresi pada saat antenatal tidak bisa dipandang ringan karena jumlah kasus yang terjadi semakin meningkat setiap hari. Penelitian yang dilakukan oleh Gani, dkk (2014) menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil dengan gangguan depresi sebanyak 7-25% dan dapat terjadi dalam tahapan kehamilan trimester I (4%) trimester II (12,8%) dan pada trimester III (12,0%). Prevalensi depresi pada ibu hamil lebih tinggi terjadi pada usia kehamilan 32 minggu (13,5%) dibandingkan dengan 8 minggu pasca melahirkan (9,1%).

## BAHAN dan METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain metode cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I, II, dan III di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur periode 08 April – 02 Mei 2020. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah penyebaran angket pada ibu hamil trimester 1, 2, dan 3. Kemudian, analisa data yang dilakukan adalah analisa univariate dan bivariate. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Citra Tubuh, Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur 2019**

Variabel	Kategori	F	%
Citra Tubuh	Positif	51	79,7
	Negatif	13	20,3
Stres	Normal	49	76,6
	Ringan	4	6,3
	Sedang	8	12,5
	Berat	2	3,1

	Sangat Berat	1	1,6
Kecemasan	Normal	45	70,3
	Ringan	6	9,4
	Sedang	12	18,8
	Berat	1	1,6
Depresi	Normal	60	93,8
	Ringan	2	3,1
	Sedang	2	3,1

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan ibu hamil yang memiliki citra tubuh positif sebanyak 51 responden (79,7%) dan ibu hamil yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak 13 responden (20,3%).

Responden yang mengalami stres normal sebanyak 49 responden (76,6%), stres ringan sebanyak 4 responden (6,3%), stres sedang sebanyak 8 responden (12,5%), stres berat sebanyak 2 responden (3,1%), dan stres sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%).

Responden yang mengalami kecemasan normal sebanyak 45 responden (70,3%), kecemasan ringan sebanyak 6 responden (9,4%), kecemasan sedang sebanyak 12 responden (18,8%), dan kecemasan berat sebanyak 1 responden (1,6%).

Responden yang mengalami depresi normal sebanyak 60 responden (93,8%), depresi ringan sebanyak 2 responden (3,1%), dan depresi sedang sebanyak 2 responden (3,1%).

**Tabel 2. Hubungan Citra Tubuh dengan Tingkat Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Ibu Hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur 2019**

Variabel	Kategori	Citra Tubuh				Total		Spearman Rho	
		Positif		Negatif		N	%	Value	Correlation
		n	%	n	%				
Stres	Normal	39	60,93	10	15,62	49	76,56	0,991	0,001
	Ringan	3	4,68	1	1,56	4	6,25		
	Sedang	7	10,93	1	1,56	8	12,5		
	Berat	2	3,12	0	0	2	3,12		
	Sangat Berat	0	0	1	1,56	1	1,56		
Kecemasan	Normal	36	56,25	9	14,06	45	70,31	0,666	0,055
	Ringan	6	9,37	0	0	6	9,37		
	Sedang	9	14,06	3	4,68	12	18,75		
	Berat	0	0	1	1,56	1	1,56		
Depresi	Normal	48	75	12	18,75	60	93,75	0,783	0,035
	Ringan	2	3,12	0	0	2	3,12		
	Sedang	1	1,56	1	1,56	2	3,12		

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan hasil dari 64 responden, 51 responden (79,68%) memiliki perubahan citra tubuh positif dan 13 responden (20,31%) memiliki perubahan citra tubuh negative. Pada variabel stres, dari 51 responden terdapat 39 responden (60,93%)

mengalami stres normal, 3 responden (4,68%) mengalami stres ringan, 7 responden (10,93%) mengalami stres sedang, 2 responden (3,12%) mengalami stres berat. Kemudian dari 13 responden, 10 responden (15,62%) mengalami stres normal, 1 responden (1,56%) mengalami

stres ringan, 1 responden (1,56%) mengalami stres sedang, dan 1 responden (1,56%) mengalami stres sangat besar.

Pada variabel kecemasan, dari 51 responden terdapat 36 responden (56,25%) mengalami cemas normal, 6 responden (9,37%) mengalami cemas ringan, 9 responden (14,06%) mengalami stres sedang. Kemudian dari 13 responden, 9 responden (14,06%) mengalami cemas normal, 3 responden (4,68%) mengalami cemas sedang, 1 responden (1,56%) mengalami stres berat.

Pada variabel depresi, dari 51 responden terdapat, 48 responden (75%) mengalami depresi normal, 2 responden (3,12%) mengalami depresi ringan, dan 1 responden (1,56%) mengalami depresi sedang. Kemudian dari 13 responden, 12 responden (18,75%) mengalami depresi normal dan 1 responden (1,56%) mengalami depresi sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa tidak terdapat hubungan citra tubuh dengan tingkat stres pada ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur. Perubahan bentuk tubuh selama masa kehamilan, tidak selamanya akan membawa perubahan citra tubuh pada ibu hamil. Konsep teori yang dikemukakan oleh Price (2012), mengatakan bahwa bagi sebagian besar wanita, kehamilan tidak menyebabkan perubahan citra tubuh karena kehamilan relatif bersifat sementara.

Wanita yang hamil merasa tubuhnya terlalu besar, tidak nyaman, terlihat buruk, dan menjadi pemarah. Sebuah penelitian membuktikan bahwa penambahan berat badan, perubahan bentuk tubuh, dan tekanan fisik merupakan penyebab stres (Priyoto, 2014). Faktor lain yang memicu stres pada ibu hamil bukan hanya perubahan fisiologis tetapi ada beberapa faktor yang menyebabkan stres. Penelitian yang dilakukan oleh Patricia, dkk (2017) berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* 0,036 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres

dengan kejadian insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa tidak terdapat hubungan citra tubuh dengan tingkat kecemasan. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada munculnya gejala gangguan suasana hati yaitu citra tubuh yang dimiliki seorang wanita. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan yang signifikan pada bentuk dan berat badan wanita. Sebagian wanita dapat menerima dan merasa senang dengan perubahan tersebut. Namun, sebagian wanita lainnya tidak merasa demikian. Konsep teori yang dikemukakan oleh Stuart (2013) sesuai dengan hasil penelitian ini bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif merasa lebih aman dan bebas dari ansietas apabila menerima dan menyukai tubuhnya sendiri.

Faktor lain yang memicu kecemasan pada ibu hamil bukan hanya perubahan fisiologis tetapi ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Wanda, dkk (2014) berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* 0,017 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara karakteristik ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan dipoli KIA puskesmas Tuminting.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Said, dkk (2015) berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan hasil *p-value* 0,000 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendapatan dengan kecemasan ibu primigravida di puskesmas Tuminting. Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa tidak terdapat hubungan citra tubuh dengan tingkat depresi. Menurut Mamik (2014), citra tubuh seseorang lahir dan terbentuk dari pendapat-pendapat orang lain terhadap dirinya. Hal ini ditambah pula dengan iklan-iklan yang selalu menempatkan kecantikan sebagai modal untuk menarik perhatian orang lain serta selalu menekankan kepada keunggulan

kecantikan fisik. Depresi selama kehamilan merupakan gangguan mood yang sama seperti hanya pada depresi yang terjadi pada orang awam secara umum, dimana pada kejadian depresi akan terjadi perubahan kimiawi pada otak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gani, dkk (2014) berdasarkan uji *pearson chi-square* didapatkan hasil *p-value* = 0,533 hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan perubahan citra tubuh dengan depresi pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. Hal ini disebabkan bagi sebagian besar wanita hamil di Puskesmas tersebut telah memahami bahwa, penambahan berat badan saat hamil bukanlah suatu yang harus dilebih-lebihkan karena kenaikan berat badan yang masih dalam taraf ideal memberikan kontribusi penting pada keberhasilan suatu kehamilan.

Perubahan bentuk tubuh selama kehamilan, tidak selamanya akan membawa perubahan citra tubuh pada ibu hamil. Konsep teori yang dikemukakan oleh Price (2012) juga menyatakan bahwa bagi sebagian besar wanita, kehamilan tidak menyebabkan perubahan citra tubuh karena kehamilan relatif bersifat sementara.

Konsep teori yang dikemukakan oleh Priyoto (2014) bahwa depresi dapat dikarenakan adanya perubahan hormon yang berdampak mempengaruhi mood ibu sehingga ibu menjadi kesal, jenuh, atau sedih selain itu, gangguan tidur yang kerap terjadi menjelang proses kelahiran juga mempengaruhi ibu karena letih dan kulit muka menjadi kusam.

## SIMPULAN dan SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan tingkat stres, tingkat kecemasan, dan tingkat depresi pada ibu hamil di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur.

## Saran

Diharapkan ibu hamil dapat mengevaluasi diri mereka mengenai beberapa faktor yang memicu munculnya pandangan negatif dan gangguan stres, cemas, serta depresi selama masa kehamilan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi terhadap penelitian ini.

Diharapkan institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan melakukan edukasi dan program-program terkait perubahan ibu selama masa kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gani, Redha, R., Bidjuni, H., & Lolong, J. 2014. *Hubungan Perubahan Citra Tubuh (Body Image) dengan Depresi Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo*. Tersedia di <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5256>.
- Grogan, S. 2012. *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. Rotledge : United Kingdom.
- Guardino & Schetter. 2014. *Understanding Pregnancy Anxiety*. California : University of California.
- Mamik, L. 2014. *Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan Body Image di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten*. [Internet]. <http://eprints.ums.ac.id/31093/>. Diakses: 14 Februari 2019.
- Price, Sylvia, A., & Wilson, Lorraine, M. 2012. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta : EGC.
- Priyoto. 2014. *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Said, N., Kanine, E., & Bidjuni, H. 2015. *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tuminting*. 3(2) : 1-8.

- Stuart, G., W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Wanda, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. 2014. *Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting*. [Internet] .  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5307>. Diakses : 3 Mei 2019.
- WHO. 2014. *Maternal Mortality* : World Health Organization