

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN RISIKO DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN PUTRI R TANJUNG KISARAN KABUPATEN ASAHAN

*The Relationship Between Body Image And The Risk Of Postpartum
Depression In Post-Partum Mothers In The Independent Practice Of Midwife
Putri R Tanjung Kisaran, Asahan Regency*

Wilda Nurfadila Tanjung*¹, Mahyunidar²

Program Studi Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran
wildatanjung794@gmail.com mahyu.nidar@yahoo.com

Abstrak

Judul: Hubungan Body Image dengan Risiko Depresi Postpartum pada Ibu Nifas di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan Tahun. **Tujuan:** Mengetahui hubungan body image dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifa. **Metode:** Desain Analitik Kuantitatif dengan Pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran sebanyak 60 orang dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner body image dan kuesioner risiko depresi postpartum (EPDS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki body image negatif sebanyak 35 responden (58,3%) dan yang memiliki body image positif sebanyak 25 responden (41,7%). Ibu nifas yang berisiko mengalami depresi postpartum sebanyak 28 responden (46,7%), sedangkan yang tidak berisiko sebanyak 32 responden (53,3%). Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value = 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan risiko depresi postpartum.

Kata Kunci: Body image, Depresi postpartum, Ibu nifas

Abstract

Title: *The Relationship between Body Image and the Risk of Postpartum Depression among Postpartum Mothers at the Independent Midwifery Practice of Putri R Tanjung, Kisaran, Asahan Regency.* **Objective:** *To determine the relationship between body image and the risk of postpartum depression among postpartum mothers.* **Methods:** *This study used a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of all postpartum mothers who visited the Independent Midwifery Practice of Putri R Tanjung in Kisaran, totaling 60 respondents, using a total sampling technique. The research instruments included a body image questionnaire and the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).* **Results:** *The results showed that the majority of postpartum mothers had a negative body image, with 35 respondents (58.3%), while 25 respondents (41.7%) had a positive body image. Postpartum mothers at risk of postpartum depression were 28 respondents (46.7%), while 32 respondents (53.3%) were not at risk. The Chi-Square test result showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between body image and the risk of postpartum depression.*

Keywords: *Body image, Postpartum depression, Postpartum mothers*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode adaptasi fisik dan psikologis yang kompleks bagi seorang ibu setelah melahirkan. Perubahan bentuk tubuh yang signifikan setelah persalinan seringkali memengaruhi persepsi ibu terhadap dirinya sendiri atau yang dikenal dengan body image. Body image yang negatif dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, stres, hingga meningkatkan risiko depresi postpartum (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Pratiwi & Handayani, 2023).

Depresi postpartum merupakan gangguan suasana hati yang dapat terjadi pada ibu setelah melahirkan, yang ditandai dengan perasaan sedih berkepanjangan, kelelahan, gangguan tidur, serta kurangnya minat dalam merawat bayi. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun tumbuh kembang bayi jika tidak ditangani dengan baik (World Health Organization, 2023; Stewart & Vigod, 2022).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan, diperoleh data bahwa masih terdapat ibu nifas yang mengalami keluhan psikologis pasca persalinan, seperti perasaan sedih, mudah cemas, kurang percaya diri, serta ketidakpuasan terhadap perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan. Dari hasil wawancara awal terhadap 20 ibu nifas, sebanyak 12 orang (60%) menyatakan kurang puas terhadap kondisi tubuhnya (body image negatif), dan 8 orang (40%) diantaranya menunjukkan gejala yang mengarah pada risiko depresi postpartum. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat masalah kesehatan mental pada ibu nifas yang belum terdeteksi secara optimal di pelayanan kesehatan dasar.

Sementara itu, berdasarkan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), masa nifas merupakan periode penting yang tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga kesehatan psikologis ibu, termasuk deteksi dini gangguan emosional seperti depresi postpartum, dukungan menyusui, serta adaptasi peran sebagai ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Namun dalam praktiknya, pelayanan nifas masih lebih menitikberatkan pada aspek fisik dibandingkan psikologis. Oleh karena itu, tingginya keluhan terkait body image dan indikasi depresi postpartum tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan body image dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2026.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berkunjung ke Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan sebanyak 60 ibu nifas. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel utuh (total sampling), sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Tempat penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan pada bulan Januari sampai Maret 2026.

Teknik analisis data berupa uji persyaratan instrumen yang dilakukan pada tahap pra penelitian terhadap 20 ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan lain dengan karakteristik serupa. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi product moment dengan taraf signifikansi 0,05, dimana instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel. Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan konsistensi alat ukur sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel body image dan risiko depresi postpartum, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel dengan tingkat signifikansi ($p < 0,05$). Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 27.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Sampel

Tabel 1 Distribusi Usia, Pekerjaan dan Pendidikan

Karakteristik	Kategori	Usia	
		f	%
Usia	20-25	25	41,7
	26-30	20	33,3
	31-35	15	25,0
Pekerjaan	Bekerja	18	30,0
	Tidak Bekerja	42	70,0
Pendidikan	SD/ SMP	10	16,7
	SMA/ SMK /MA	35	58,3
	S1/ S2	15	25,0

Sumber : Data Primer, Kuesioner Sampel, 2026

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 60 sampel didapat usia minimum adalah 20 tahun, usia maksimum 35 tahun, dan usia rata-rata 27 tahun. Berdasarkan usia, dalam penelitian ini responden terbagi dalam tiga kategori yaitu usia 20–25 tahun sebanyak 25 responden, usia 26–30 tahun sebanyak 20 responden, dan usia 31–35 tahun sebanyak 15 responden. Seluruh responden berada pada usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun, dimana pada usia tersebut kondisi fisik dan psikologis ibu relatif lebih stabil dalam menghadapi masa nifas. (Kementerian Kesehatan RI, 2024; Rahman et al., 2022).

Pendidikan responden menunjukkan bahwa sebagian besar berpendidikan SMA/SMK/MA yaitu sebanyak 35 responden (58,3%), diikuti S1/S2 sebanyak 15 responden (25,0%), dan SD/SMP sebanyak 10 responden (16,7%). Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan, termasuk terkait perubahan tubuh dan kesehatan mental setelah melahirkan. Semakin tinggi pendidikan, maka semakin baik pemahaman ibu terhadap kondisi dirinya (Fadilla & Anggraeni, 2024; Notoatmodjo, 2022).

Pekerjaan responden diperoleh bahwa sebagian besar tidak bekerja (ibu rumah tangga) sebanyak 42 responden (70,0%), sedangkan yang bekerja sebanyak 18 responden (30,0%). Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih rentan mengalami perubahan psikologis karena lebih banyak berfokus pada perubahan diri dan peran barunya sebagai ibu, sehingga memerlukan dukungan keluarga yang optimal (WHO, 2023; Fitriani et al., 2024).

b. Analisis Univariat

- 1) Kesiapan Persalinan di UPTD Puskesmas Setia Janji dan Pulo Bandring saat Pretest (sebelum Intervensi)

Tabel 2 Data Body Image

Body Image	f	Kumulatif f	%	Kumulatif %
Positif	25	25	41,7	41,7
Negatif	35	60	58,3	100
Total	60		100	

Sumber : Data Primer, Kuesioner Sampel, 2026

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 60 sampel ibu nifas diperoleh hasil bahwa sebanyak 25 responden (41,7%) memiliki body image positif dan 35 responden (58,3%) memiliki body image negatif. Hasil analisis jawaban responden melalui kuesioner menunjukkan

bahwa ibu dengan body image negatif cenderung merasa tidak puas terhadap perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan, seperti peningkatan berat badan, perubahan bentuk perut, serta munculnya stretch mark. Kondisi ini berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan munculnya perasaan tidak nyaman terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, body image negatif pada ibu nifas dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kurangnya dukungan sosial, terutama dari suami dan keluarga. Ibu yang tidak mendapatkan dukungan cenderung lebih sulit menerima perubahan tubuhnya setelah melahirkan. Dapat diasumsikan bahwa semakin baik penerimaan ibu terhadap kondisi tubuhnya (body image positif), maka akan semakin baik pula kondisi psikologisnya. Sebaliknya, body image negatif dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis seperti depresi postpartum (Cash & Smolak, 2022; Putri & Siregar, 2023). Kesiapan Persalinan di UPTD Puskesmas Setia Janji dan Pulo Bandring saat Posttest (sesudah Intervensi)

Tabel 3 Data Risiko Depresi Postpartum

Risiko Depresi	f	Kumulatif f	%	Kumulatif %
Tidak berisiko	32	32	53,3	53,3
Berisiko	28	60	46,7	100
Total	60		100	

Sumber : Data Primer, Kuesioner Sampel, 2026

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari 60 sampel ibu nifas diperoleh hasil bahwa sebanyak 32 responden (53,3%) tidak berisiko mengalami depresi postpartum, sedangkan 28 responden (46,7%) berisiko mengalami depresi postpartum. Hasil jawaban kuesioner menunjukkan bahwa ibu nifas yang berisiko depresi postpartum cenderung mengalami perasaan sedih, mudah cemas, gangguan tidur, serta kurangnya minat dalam merawat bayi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki kerentanan terhadap gangguan psikologis pada masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian, risiko depresi postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan hormon, kurangnya dukungan sosial, kelelahan dalam merawat bayi, serta ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh setelah melahirkan. Ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari suami dan keluarga cenderung lebih berisiko mengalami depresi postpartum. Selain itu, adanya perubahan peran dan tanggung jawab sebagai ibu juga dapat menjadi faktor pemicu munculnya stres dan tekanan psikologis. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap risiko depresi postpartum sangat penting untuk mencegah dampak yang lebih buruk bagi ibu maupun bayi (WHO, 2023; Stewart & Vigod, 2022; Fitriani et al., 2024).

c. Analisis Bivariat

Hubungan body image dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan didapat sebagai berikut:

Tabel 4 Hubungan Body Image Risiko Depresi Postpartum

Body Image	Berisiko	Tidak Berisiko	Total
Positif	6	19	25
Negatif	22	13	35
Total	28	32	60

Sumber : Data Primer, SPSS, 2026

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ibu nifas dengan body image negatif lebih banyak yang berisiko mengalami depresi postpartum yaitu sebanyak 22 responden dibandingkan dengan yang memiliki body image positif yaitu hanya 6 responden. Sebaliknya, ibu nifas dengan body image positif lebih banyak yang tidak berisiko mengalami depresi postpartum sebanyak 19 responden. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh setelah melahirkan berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis pada ibu nifas.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai signifikansi (p -value) = 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan Tahun 2026. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa body image merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya depresi postpartum.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu nifas yang memiliki body image negatif cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap perubahan tubuhnya, sehingga memicu stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri yang dapat berkembang menjadi depresi postpartum. Sebaliknya, ibu dengan body image positif cenderung lebih mampu menerima perubahan tubuhnya sehingga memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa persepsi tubuh yang negatif berhubungan signifikan dengan meningkatnya risiko depresi postpartum, serta pentingnya dukungan sosial dalam membantu ibu beradaptasi dengan perubahan pasca persalinan (Putri & Siregar, 2023; WHO, 2023; Stewart & Vigod, 2022).

KESIMPULAN

Sebagian besar ibu nifas di Praktik Mandiri Bidan Putri R Tanjung Kisaran Kabupaten Asahan memiliki body image negatif dan hampir setengahnya berisiko mengalami depresi postpartum. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan risiko depresi postpartum, dimana ibu dengan body image negatif cenderung lebih berisiko mengalami depresi dibandingkan dengan ibu yang memiliki body image positif.

SARAN

Diharapkan ibu nifas dapat meningkatkan penerimaan terhadap perubahan tubuh setelah melahirkan serta menjaga kesehatan mentalnya. Keluarga, terutama suami, perlu memberikan dukungan emosional yang optimal. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan skrining dini depresi postpartum serta memberikan edukasi terkait body image sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang komprehensif.

REFERENSI

- Cash, T.F., & Smolak, L. (2022). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Asahan Tahun 2024*. Asahan: Dinkes Asahan.
- Fadilla, H., & Anggraeni, M. (2024). Hubungan antara dukungan keluarga, pengetahuan dan perilaku ibu terhadap kesehatan mental ibu. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(4), 708–717.
- Fitriani, D., et al. (2024). Faktor psikologis yang memengaruhi ibu nifas dalam menghadapi perubahan pasca persalinan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pratiwi, A., & Handayani, S. (2023). Hubungan body image dengan kesehatan mental ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 123–130.

Putri, R., & Siregar, N. (2023). Body image dan risiko depresi postpartum pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 55–62.

Rahman, A., et al. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan ibu hamil dan nifas. *Jurnal Kesehatan*, 21(1), 76–83.

Stewart, D.E., & Vigod, S. (2022). Postpartum depression: Pathophysiology, treatment, and emerging therapeutics. *New England Journal of Medicine*, 387(7), 612–619.

World Health Organization. (2023). *Maternal Mental Health*. Geneva: WHO.