

**HUBUNGAN BODY IMAGE PASCA MELAHIRKAN DENGAN KEPUTUSAN IBU
PRIMI PARA UNTUK MEMBERIKAN ASI EKSKLUSI PMB DEWI SANDRA DESA
UJONG DRIEN KECAMATAN MEUREUBO ACEH BARATTAHUN 2026**

**PROPOSAL PENELITIAN
SKRIPSI**



Dosen Pembimbing : Dr. Tiarnida Nababan, SST., S.Kep., Ners., M.Kep.

KetuaPenelitian : Fani Zahria (253302621167)

Anggota 1 : Sarmiati (253302621168)

Anggota 2 : Ristarida sihombing (253302621165)

Anggota 3 : Siska Damanik (253302621102)

Anggota 4 : Rosalina Kwano (253302621101)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KEBIDANAN
UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA**

MEDAN

2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi emas yang tak tergantikan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sebagai strategi global utama untuk menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan kesehatan ibu serta anak. (WHO, 2017). Kandungan bioaktif dalam ASI tidak hanya memberikan kekebalan pasif terhadap berbagai penyakit infeksi, tetapi juga membangun ikatan emosional (*bonding*) yang kuat antara ibu dan bayi.

Di Indonesia, capaian pemberian ASI eksklusif sering kali masih berada di bawah target nasional. Berdasarkan data profil kesehatan, terdapat kesenjangan yang signifikan antara inisiasi menyusui dini dengan keberlanjutan pemberian ASI hingga enam bulan penuh. (Kemenkes RI, 2022). Penurunan angka pemberian ASI eksklusif ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, mulai dari dukungan keluarga, kembali bekerja, hingga kondisi psikologis ibu. Sebagai individu yang baru memasuki fase transisi peran menjadi seorang ibu, kelompok primipara cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan pengalaman yang minim dibandingkan ibu multipara, sehingga lebih rentan terhadap tekanan internal maupun eksternal dalam pengambilan keputusan menyusui.

Salah satu tekanan psikologis yang signifikan pasca melahirkan adalah perubahan fisik yang drastis. Periode *postpartum* atau nifas membawa perubahan hormonal dan fisik yang nyata, seperti kenaikan berat badan, perubahan bentuk payudara, munculnya *stretch marks*, dan perubahan elastisitas kulit. (Sari & Astuti, 2019). Bagi banyak wanita, perubahan ini sering kali dipersepsikan secara negatif dan memicu ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri. Persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, serta bagaimana ia meyakini orang lain melihat tubuhnya, dikenal dengan istilah *body image* atau citra tubuh. Pada era media sosial

saat ini, standar kecantikan yang tidak realistis tentang "tubuh ideal pasca melahirkan" semakin memperburuk persepsi negatif ibu terhadap tubuhnya sendiri.

Kondisi emosional yang tidak stabil ini dapat menghambat produksi hormon oksitosin yang berperan dalam *let-down reflex* ASI, sehingga volume ASI mungkin berkurang atau ibu merasa tidak mampu menyusui dengan baik. Akibatnya, ibu mungkin merasa bahwa menyusui adalah beban tambahan yang memperburuk kondisi fisiknya atau menghalangi usahanya untuk segera mengembalikan bentuk tubuh ke kondisi semula. (Calrk, at.all, 2009).

Lebih spesifik lagi, terdapat mitos dan kekhawatiran di kalangan ibu muda bahwa menyusui dapat merusak estetika payudara, menyebabkan payudara menjadi kendur, atau menghambat proses penurunan berat badan karena ibu menyusui harus mengonsumsi banyak kalori. Sebaliknya, beberapa ibu mungkin justru memandang menyusui sebagai metode alami untuk menurunkan berat badan. (Hani & Kusbandiyah, 2018). Namun, bagi ibu primipara yang memiliki *body image* negatif yang kuat, keinginan untuk segera melakukan diet ketat atau membatasi asupan nutrisi sering kali bertentangan dengan kebutuhan nutrisi untuk produksi ASI. Konflik internal antara keinginan untuk "memperbaiki" tubuh dan kewajiban memberikan nutrisi terbaik bagi bayi inilah yang sering kali berujung pada keputusan untuk menghentikan ASI eksklusif lebih awal dan beralih ke susu formula.

Ibu primipara merupakan kelompok yang unik untuk diteliti karena mereka berada pada tahap adaptasi ganda: adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu dan adaptasi terhadap perubahan tubuh yang belum pernah dialami sebelumnya. Berbeda dengan ibu multipara yang mungkin sudah memiliki strategi koping atau pengalaman menyusui sebelumnya, ibu primipara sering kali mengambil keputusan berdasarkan persepsi subjektif dan informasi yang belum tentu akurat. Keputusan untuk memberikan ASI eksklusif pada ibu primipara tidak hanya didasarkan pada pengetahuan tentang manfaat ASI, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kenyamanan mereka terhadap diri sendiri dan tubuh mereka. (brown.at.all, 2016). Jika seorang ibu

merasa tidak nyaman dengan tubuhnya saat menyusui, motivasi intrinsik untuk mempertahankan ASI eksklusif dapat tergerus secara perlahan

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di PMB Dewi Sandra Desa Ujong Drien Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat, ditemukan bahwa masih banyak ibu Primipara memiliki *body image* negatif. Sebagian besar dari mereka mengaku khawatir memberikan ASI dikarenakan ingin menjaga bentuk tubuh. Berdasarkan Latar Belakang dan survey awal diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Body Image Pasca Melahirkan Dengan Keputusan Ibu Primi Para Untuk Memberikan Asi Eksklusi Tahun 2026.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Body Image Pasca Melahirkan Dengan Keputusan Ibu Primi Para Untuk Memberikan Asi Eksklusi PMB Dewi Sandra Desa Ujong Drien Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat Tahun 2026 ?

Tujuan Penelitian

Mengetahui Hubungan Body Image Pasca Melahirkan Dengan Keputusan Ibu Primi Para Untuk Memberikan Asi Eksklusi Tahun 2026.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi Responden

Sebagai bahan masukan dan menambah pengetahuan setiap ibu tentang Body Image Pasca Melahirkan.

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan meningkatkan ilmu pengetahuan peneliti dalam menerapkan teori yang telah diperoleh selama mengikuti kuliah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan sumber informasi bagi institusi pendidikan untuk mengetahui manfaat tentang Body Image Pasca Melahirkan