

PENERAPAN MODEL KEPERAWATAN ADAPTASI DALAM UPAYA IBU PRIMIGRAVIDA MENERIMA PERUBAHAN BODY IMAGE SELAMA KEHAMILAN

*Application of The Adaptation Nursing Model in an Effort for Primigravida
Mothers to Accept Changes in Body image During Pregnancy*

Eti Surtiati^{1*}, Dwi Susilowati¹, Meirina Meirina¹

¹Program Studi Keperawatan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung, Bogor, Indonesia

*Email: etisurtiati@yahoo.co.id

ABSTRACT

Physical changes during pregnancy will affect changes in women's body image. A good body image will make a person have a positive self-concept. With a positive self-concept, a person will easily live his life, appear more confident and more assertive. The health center used as a partner is the Gang Kelor Health Center. The results of the preliminary study obtained the number of pregnant women there are 1162 people and the services provided so far only handle the care of pregnant women physically, have not touched on psychosocial problems. Therefore the involvement of other health workers is needed, in this case personnel from the Nursing Study Program. The solution provided to partners is the application of the Adaptation nursing model. The goal is to find out how to apply the Adaptation nursing model in an effort for primigravida mothers to accept changes in body image during their pregnancy. This activity begins with screening and 17 pregnant women who do not accept changes in body image are selected, then a pre-test is conducted, then education on theory and practice related to the adaptation nursing model and changes in body image of pregnant women. Evaluation test with the results from 17 respondents there was an increase in body image value of 8.25 from 68.53 to 76.78 which means that primigravida mothers accept changes in body image during their pregnancy.

Keywords: *Adaptation Nursing Model, body image, primigravida*

ABSTRAK

Perubahan fisik selama kehamilan akan mempengaruhi perubahan *body image* wanita. *Body image* yang baik akan menjadikan seseorang memiliki konsep diri positif. Dengan konsep diri positif, seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri dan lebih asertif. Puskesmas yang dijadikan mitra adalah Puskesmas Gang Kelor. Hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah ibu hamil ada 1162 orang dan layanan yang diberikan selama ini hanya menangani perawatan ibu hamil secara fisik belum menyentuh pada masalah psikososial. maka dari itu diperlukan keterlibatan tenaga kesehatan lain, dalam hal ini tenaga dari Program Studi Keperawatan. Solusi yang diberikan pada mitra adalah penerapan model keperawatan adaptasi. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan model keperawatan adaptasi dalam upaya ibu *primigravida* menerima perubahan *body image* selama kehamilannya. Kegiatan ini diawali dengan skrining dan dipilih 17 ibu hamil yang tidak menerima perubahan *Body image*, lalu dilakukan pre test, kemudian edukasi tentang teori dan praktik yang berkaitan dengan model keperawatan adaptasi dan perubahan *body image* ibu hamil. Evaluasi dari 17 responden ada peningkatan nilai *body image* 8,25 dari 68,53 menjadi 76,78 yang berarti bahwa ibu *primigravida* menerima perubahan *body image* selama kehamilannya

Kata kunci: Model Keperawatan Adaptasi, *body image, primigravida*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu tugas perkembangan yang didambakan oleh sebagian besar wanita yang telah memasuki kehidupan berumah tangga. Selama kehamilan wanita mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik. Alexander dan Carlson dalam Matlin 2004 menyatakan bahwa perubahan fisik selama hamil meliputi payudara yang mengencang, sering buang air kecil, merasa lelah, kenaikan berat badan dan pembesaran pada bagian perut.¹ Selain itu perubahan fisik ini juga berhubungan dengan bertambahnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada wanita.¹ Hal ini dikarenakan kehamilan membawa perubahan pada ukuran dan bentuk tubuh yang mempengaruhi kondisi fisik yang tampak dari luar pada diri seorang ibu hamil. Menurut Newman & Newman tahun 2006 menyatakan bahwa perubahan fisik selama kehamilan akan mempengaruhi perubahan *body image* wanita. *Body image* yang baik akan menjadikan seseorang memiliki konsep diri positif.² Dengan konsep diri positif maka seseorang akan mudah menjalankan hidupnya, tampil lebih percaya diri dan lebih asertif,³ sedangkan menurut Schneiders dalam Ali & Anshor tahun 2004 menyatakan bahwa *body image* akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.⁴

Penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan respon – respon mental dan tingkah laku untuk menghadapi kebutuhan internal, konflik, ketegangan dan frustrasi serta untuk menyelaraskan tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan tempat individu berada. Menurut Robertson – Frey tahun 2005 menyatakan bahwa banyak wanita yang mengalami kesulitan dalam menerima perubahan pada tubuh mereka selama hamil walaupun perubahan fisik pada wanita hamil dapat dianggap sebagai bagian yang alami dari sebuah kehamilan. Berdasarkan hal tersebut maka kehamilan perlu dihadapi secara

husus melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara.⁵ Berbagai perubahan psikososial juga dialami oleh wanita hamil yang mengharuskan wanita tersebut melakukan berbagai penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya. Beberapa stressor psikososial baik internal atau eksternal mempengaruhi adaptasi wanita terhadap perubahan tersebut. Faktor internal muncul didalam diri wanita itu sendiri dalam memenuhi kebutuhan biologis mereka seperti harapan mereka terhadap kehamilan dan bagaimana mereka memandang kehamilan tersebut. Sementara sebab-sebab lain yang merupakan faktor eksternal seperti kesulitan keuangan, tuntutan memenuhi kebutuhan anggota keluarga lainnya atau masalah-masalah yang berhubungan dengan harmonisasi hubungan perkawinan juga mempengaruhi adaptasi psikososial dan kognitif yang dialami seorang wanita ketika menjalani kehamilannya.⁶

Salah satu faktor yang mendukung penyesuaian diri yang baik dari wanita hamil adalah dukungan sosial baik dari suami, keluarga, teman dan lingkungan sekitar. Dukungan yang diperoleh dari suami akan menimbulkan ketenangan hati dan perasaan senang dalam diri.⁶ Penyesuaian diri ini ditandai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai serta kemampuan dalam mengambil tindakan yang efektif, efisien, bermanfaat dan memberi kepuasan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rubin tahun 2005 yang menyatakan sangatlah penting untuk mengembangkan pemahaman tentang bagaimana wanita menyesuaikan diri dengan perubahan yang signifikan pada berat badan, ukuran dan bentuk tubuh yang berhubungan dengan kondisi hamil.⁷ Hal ini terjadi karena sikap wanita terhadap perubahan berat badan dan bentuk

tubuh selama hamil memiliki dampak yang penting baik bagi perkembangan janin dan kesehatan mental ibu setelah melahirkan juga karena semua wanita akan mengalami satu atau lebih masa kehamilan dalam hidup mereka.^{7,8}

Banyak di kalangan ibu hamil yang menggunakan celana ketat dibandingkan dengan memakai celana yang longgar, ini dikarenakan mereka takut dianggap tidak mengikuti model yang berkembang saat ini. Perubahan fisik pada ibu hamil ini sering disebut dengan *body image*. Menurut Honigman dan Castle tahun 2004 menyatakan bahwa *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas yang di pikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri serta atas penilaian orang lain terhadap dirinya, sedangkan Tadabbur tahun 2008 menyatakan bahwa respon *body image* itu terdiri dari positif dan negative. *Body image* positif adalah anggapan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif. Dasar dari *body image* positif adalah penerimaan diri. Orang yang memiliki *body image* positif berarti dapat mengenal dirinya dengan baik. Sedangkan *Body image* negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. *Body image* negatif tertanam didalam diri seseorang akibat pengaruh lingkungan, orang lain atau pengalaman masa lalu yang membekas dalam dirinya.⁹

Mengubah *body image* yang telah tertanam dalam diri seseorang membutuhkan usaha yang gigih dan sungguh-sungguh. Adapun salah satu upaya untuk mengurangi dampak *body image* negatif pada wanita hamil adalah dengan pendekatan model konseptual keperawatan. Model konseptual dalam keperawatan ini dapat memungkinkan perawat untuk menerapkan cara perawat bekerja dalam batas kewenangan sebagai seorang perawat dan dapat menunjukkan juga eksistensi

keperawatan dengan cara mengembangkan salah satu model pelayanan keperawatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat Indonesia yaitu Model keperawatan Roy yang dikenal dengan model adaptasi dimana disini Roy memandang setiap manusia pasti mempunyai potensi untuk dapat beradaptasi terhadap stimulus baik stimulus internal maupun eksternal dan kemampuan adaptasi ini dapat dilihat dari berbagai tingkatan usia. Model adaptasi Roy ini menguraikan bagaimana individu mampu meningkatkan kesehatannya dengan cara mempertahankan perilaku secara adaptif karena menurut Roy manusia adalah makhluk holistic yang memiliki sistem adaptif yang selalu beradaptasi.

Manusia di definisikan sebagai sebuah sistem adaptif dengan aktivitas kognator dan regulator untuk mempertahankan adaptasi dalam empat cara adaptasi yaitu fungsi fisiologi, konsep diri, fungsi peran, dan interdependensi. Jadi manusia dilihat sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan antar unit fungsional secara keseluruhan atau beberapa unit fungsional untuk beberapa tujuan. Input pada manusia sebagai suatu sistem adaptasi adalah dengan menerima masukan dari lingkungan luar dan lingkungan dalam diri individu itu sendiri. Proses control manusia sebagai suatu sistem adaptasi adalah mekanisme koping yang telah diidentifikasi yaitu fungsi fisiologi, konsep diri, fungsi peran, dan interdependensi. Jadi manusia dilihat sebagai satu kesatuan yang saling berhubungan antar unit fungsional secara keseluruhan atau beberapa unit fungsional untuk beberapa tujuan. Input pada manusia sebagai suatu system interaksi untuk saling memberi dan menerima cinta/kasih sayang, perhatian dan saling menghargai. Output dari manusia sebagai suatu sistem adaptif adalah respon inefektif. Respon-respon yang adaptif itu mempertahankan atau meningkatkan integritas sedangkan respon yang tidak efektif atau maladaptif

itu mengganggu integritas. Melalui proses umpan balik ini respon-respon dapat memberikan masukan (input) pada manusia sebagai suatu sistem. Proses control manusia sebagai suatu sistem adaptasi adalah mekanisme koping yang telah diidentifikasi yaitu : subsistem regulator dan subsistem kognator. Regulator dan kognator adalah digambarkan sebagai aksi dalam hubungannya terhadap empat efektor cara adaptasi yaitu: fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan interdependensi. Fungsi fisiologi berhubungan dengan struktur tubuh dan fungsinya. Model konsep diri berhubungan dengan psikososial dengan penekanan spesifik pada aspek psikososial dan spiritual manusia. Fungsi peran mengenal pola – pola interaksi sosial seseorang dalam hubungannya dengan orang lain, yang dicerminkan dalam peran primer, sekunder dan tersier. Fokusnya bagaimana seseorang dapat memerankan dirinya di masyarakat sesuai kedudukannya dan interdependensi adalah bagian akhir dari mode yang dijabarkan oleh Roy.¹⁰ Fokusnya adalah interaksi untuk saling memberi dan menerima cinta/ kasih sayang, perhatian dan saling menghargai. Output dari manusia sebagai suatu sistem adaptif adalah respon inefektif. Respon-respon yang adaptif itu mempertahankan atau meningkatkan integritas sedangkan respon yang tidak efektif atau maladaptif itu mengganggu integritas. Melalui proses umpan balik ini respon-respon dapat memberikan masukan (input) pada manusia sebagai suatu system.

Solusi yang ditawarkan dalam upaya ibu hamil dengan *primigravida* ini menerima perubahan bentuk tubuhnya (*Body image*) selama kehamilan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor kota Bogor dengan Program Kemitraan Masyarakat adalah mengidentifikasi jumlah ibu hamil dengan *primigravida* yang tidak menerima perubahan bentuk tubuhnya yang ada di wilayah kerja Puskesmas

Gang Kelor Kota Bogor dan membuat program edukasi tentang model keperawatan adaptasi fungsi fisiologis, *body image* pada ibu hamil dengan *primigravida* yang ada di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor. kota Bogor

Manfaatnya adalah dengan adanya *body image* yang baik akan menjadikan seseorang memiliki konsep diri positif. Jika seseorang memiliki konsep diri positif maka seseorang akan mudah menjalankan hidupnya, tampil lebih percaya diri dan lebih asertif. Adapun tujuan adalah agar supaya ibu hamil dapat menerima perubahan bentuk tubuhnya (*Body image*) selama kehamilannya.

METODE

Desain yang digunakan dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Desain ini digunakan untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi model keperawatan adaptasi fungsi fisiologi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gang Kelor Kota Bogor.

Analisa situasi mitranya adalah kota Bogor memiliki 6 Puskesmas yaitu Puskesmas Bogor Barat , Bogor Selatan, Bogor Tengah, Bogor Utara, Bogor Timur dan Tanah Sareal. Rencana yang akan dijadikan mitra adalah Puskesmas yang ada di kecamatan Bogor Barat yaitu Puskesmas Gang Kelor. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan informasi bahwa jumlah ibu hamil ada 1162 orang layanan yang diberikan Puskesmas selama ini hanya menangani perawatan kesehatan ibu hamil secara fisik , belum menyentuh pada masalah psikososial yang dihadapi ibu hamil., maka untuk itu diperlukan keterlibatan tenaga kesehatan lain yang dalam hal ini tenaga dari Program Studi Keperawatan dalam mengembangkan program dan kegiatan kesehatan berbasis masyarakat tentang kehamilan untuk membantu mitra melalui penerapan model keperawatan Adaptasi Fungsi Fisiologis bagi ibu hamil

yang menerima perubahan bentuk tubuhnya (*Body image*).

Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil *primigravida* dengan jumlah 17 orang. Tim Pelaksana dari Prodi Keperawatan terdiri dari 3 dosen dan 2 mahasiswa. Tim dari mahasiswa sebelum pelaksanaan terlebih dahulu dilakukan skrining yang memenuhi kriteria inklusi antara lain ibu hamil *primigravida* diambil sebagai responden. Kemudian responden mengisi inform consent baru diberikan edukasi tentang kehamilan, *body image*, gizi seimbang, pemeriksaan kehamilan dan model keperawatan adaptasi.

Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Agustus sampai bulan Oktober dan tempat pelaksanaan di Aula kelurahan Cilendek Timur. Pelaksanaan seminggu sekali sebanyak 8 sesi selama 2 bulan. Setiap sesi berlangsung selama 40-60 menit. Kemudian dilanjutkan dengan brain storming dimana ibu *primigravida*

mengekspresikan masalah-masalah yang dirasa selama hamil ini kemudian dilanjutkan dengan pretest dan selanjutnya penjelasan materi tentang kehamilan pertama. Pada pertemuan berikutnya penjelasan tentang *body image*, gizi seimbang ibu hamil, pemeriksaan kehamilan Setelah selesai pemberian materi kemudian dilakukan Evaluasi berupa post test dan terakhir penutupan. Post test dilaksanakan diakhir kegiatan karena untuk menilai penerimaan perubahan tubuhnya selama hamil sehingga ibu *primigravida* itu rasa percaya dirinya dapat meningkat.

HASIL

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat Program Kemitraan Masyarakat ini sampai dengan bulan Desember 2024 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responen berdasarkan Pendidikan dan pekerjaan (n=17)

Variabel	n	%
Pendidikan		
SMP	2	11,76
SMK/SMA	12	70,59
S1	3	17,65
Jumlah	17	100
Pekerjaan		
Swasta	3	17,65
Guru	1	5,88
Pedagang	1	5,88
IRT	12	70,59
Jumlah	17	100

Karakteristik responden dari tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya responden pendidikannya SMA/SMK sebanyak 12 orang (70,59%) dan sebagian kecil responden pendidikan SMP sebanyak 2 orang

(11,76%). Lebih dari setengahnya responden pekerjaannya ibu rumah tangga ada sebanyak 12 orang (70,59%) dan sebagian kecil sebagai pedagang dan guru ada sebanyak 1 orang (5,88%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu , Umur Kehamilan, Berat Badan Dan Tinggi Badan (N=17)

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Umur	25,18	25	18 - 35
Umur Kehamilan	27,71	29	18 - 36
Berat Badan	66,12	61	50 - 94
Tinggi Badan	155	155	143 - 165

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa umur ibu paling muda 18 tahun dan paling tua 35 tahun dengan *mean* 25,18 dan *median* 25,00, umur kehamilan paling muda adalah 18 minggu dan paling tua 36 minggu dengan *mean* 27,71 dan *median* 29,00. Berat badan responden paling rendah 50,00 dan paling tinggi 94 kg dengan

mean 66,12 dan *median* 61, Tinggi badan responden terpendek 143 cm dan tertinggi 165 cm dengan *mean* 155 dan *median* 155 fisiologi pada ibu *primigravida* bahwa ibu *primigravida* dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan adanya perubahan bentuk selama hamil.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan, *Body image* Dan Adaptasi Fungsi Fisiologi (N=17)

Variabel	Skor	
	Pre	Post
Pengetahuan	78,8 %	90,2%
<i>Mean</i>	11,82	13,53
Min – max	6 - 14	9 - 15
<i>Body image</i>	68,53%	76,78%
<i>Mean</i>	27,41	30,71
Min – max	22 - 30	26 - 40
Adaptasi Fungsi fisiologi	71,18%	74,77%
<i>Mean</i>	64,06	67,29
Min - max	39 - 89	43 - 84

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa ada kenaikan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar 11,4 %, ada kenaikan skor *body image* sebelum dan

sesudah diberikan edukasi sebesar 8,25 %. Ada kenaikan skor adaptasi fungsi fisiologi sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar 3,59 %.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Lebih dari setengahnya status kehamilan baik responden kelompok control (60%) maupun intervensi (55%) adalah multigravida, responden yang memiliki pendidikan SMK/SMA sebanyak 70,59% dan sebagian kecil memiliki Pendidikan SMP (11,76%). Rerata umur responden adalah 25,18 tahun dan usia responden termuda 18 tahun dan tertua 35 tahun, rerata umur kehamilan responden kelompok intervensi adalah 27,71 minggu dan umur kehamilan termuda adalah 18 minggu dan tertua 36 minggu. Rerata berat badan responden 66,12 kg dan berat badan terkecil 50kg dan terbesar 94 kg. Rerata tinggi badan responden 155 cm, dan tinggi badan yang paling pendek 143 cm dan tinggi badan tertinggi 165 cm.

Pengetahuan

Hasil observasi menggambarkan bahwa dari 17 responden setelah diberikan edukasi tentang kehamilan, *body image* dan adaptasi. Pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan misalnya mengenai gizi selama hamil. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media tetapi sebaliknya tingkat pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan dan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru dikenalkan. Pendidikan seseorang merupakan salah satu faktor yang penting. Menurut pendapat Musni dkk tahun 2017 dan Budiman dkk tahun 2013 adalah mengatakan sama bahwa semakin tinggi pendidikan ibu maka

semakin baik pengetahuannya terutama dalam hal gizi sehingga akan semakin diperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi.^{11,12} Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan selama periode bulan Maret sampai dengan Oktober 2024 telah terbukti dapat menguatkan hasil penelitian Eti dkk tahun 2020 tentang pengaruh model keperawatan adaptasi fungsi fisiologi Calista Roy terhadap *body image* ibu hamil trimester III di Puskesmas kota Bogor.¹³ Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat tentang penerapan model adaptasi fungsi pengetahuan responden ada peningkatan sebesar 11,4 dan hasil observasi juga dari 17 responden yang pendidikan tinggi ada 3 orang (17,65%) dan Pendidikan SMA ada 12 orang (70,59%). Hasil observasi ini sesuai dengan pendapat Budiman dan Agus Riyanto (2013) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan dimana pendidikan itu merupakan sebuah proses mengubah sikap dan tata laku dari seseorang atau kelompok dan juga usaha untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan serta pendidikan juga dapat mempengaruhi proses belajar makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.¹² Menurut Notoatmojo tahun 2012 mengatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sedangkan pengetahuan merupakan faktor yang melatarbelakangi terbentuknya suatu perilaku.¹⁴ Pada hasil observasi ini, pengetahuan ibu hamil meningkat sesuai dengan pendapat Banudi tahun 2013 yang mengatakan bahwa bila pengetahuan yang dimiliki seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan, sehingga akan berpengaruh pada perilakunya. Salah satu contoh Ibu dengan pengetahuan

gizi yang baik kemungkinan akan memberikan energi yang cukup bagi ibu.¹⁵

Reponden yang telah diberikan edukasi oleh tim pelaksana dapat menyebutkan kembali materi yang telah disampaikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan pengetahuan tersebut responden diharapkan dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

Body image

Kehamilan akan membawa perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satunya adalah bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh ini akan berdampak pada perubahan citra diri (*Body image*). *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fox dan Yamaguchi dalam Robertson-Frey tahun 2005 yang melakukan penelitian terhadap 76 wanita yang sedang hamil 30 minggu yang tujuannya untuk mengetahui perasaan ibu hamil terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya.⁵ Menurut Schneiders dalam Ali & Anshor tahun 2004 menyatakan bahwa *body image* akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang.⁴ Salah satu model keperawatan yang berhubungan dengan penyesuaian diri seseorang adalah model Adaptasi Calista Roy dimana model keperawatan Adaptasi Calista Roy ini memandang bahwa setiap manusia pasti mempunyai potensi untuk dapat beradaptasi terhadap stimulus baik stimulus internal maupun eksternal dan kemampuan adaptasi ini dapat dilihat dari berbagai tingkatan usia.¹³

Hasil observasi menggambarkan bahwa dari 17 responden ada peningkatan nilai *Body image* sebesar 8,25 dari 68,53 menjadi 76,78. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Eti dkk yang mengatakan bahwa model keperawatan adaptasi fungsi fisiologis sangat efektif diberikan pada ibu hamil

trimester III. Isue mengenai citra tubuh (*Body image*) saat kehamilan sering beredar dikalangan wanita karena dikaitkan dengan perasaan negative selama kehamilan, gangguan makan hingga depresi dan gambaran citra tubuh pada wanita yang sedang hamil berdampak pada trimester III.¹³

Adaptasi Fungsi Fisiologi

Hasil observasi menunjukkan ada peningkatan nilai adaptasi fungsi fisiologi sebesar 3,59 dari 71,18 menjadi 74,77. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Eti dkk tahun 2020 tentang pengaruh model keperawatan adaptasi fungsi fisiologis. Fungsi fisiologi itu berhubungan dengan struktur tubuh dan fungsinya. Selama kehamilan wanita mengalami perubahan yang khas dalam segi fisik. Pada masa kehamilan mengandung berbagai perubahan fisik dan psikologis yang sesungguhnya adalah peristiwa yang normal,¹⁶ namun menurut Robertson – Frey tahun 2005 menyatakan bahwa banyak wanita yang mengalami kesulitan dalam menerima perubahan pada tubuh mereka selama hamil walaupun perubahan fisik pada wanita hamil dapat dianggap sebagai bagian yang alami dari sebuah kehamilan.⁵ Berdasarkan hal tersebut maka kehamilan perlu dihadapi secara khusus melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik wanita hamil dan janin dapat terpelihara. Berbagai perubahan psikososial juga dialami oleh wanita hamil yang mengharuskan wanita tersebut melakukan berbagai penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya. Beberapa stressor psikososial baik internal atau eksternal mempengaruhi adaptasi wanita terhadap perubahan tersebut. Faktor internal sikap wanita terhadap perubahan berat badan, kebiasaan makan, kecemasan social, perilaku seksual, keadaan emosi dan relasi

social serta wanita yang sedang hamil biasanya mempunyai gambaran citra tubuh yang negative dan percaya diri yang rendah karena merasa gemuk dan kurang menarik.

Solusi untuk meningkatkan *body image* adalah dengan meningkatkan rasa percaya diri karena dengan rasa percaya diri akan muncul pandangan yang baik terhadap kepribadiannya dan menemukan bahwa orang lain juga merasa nyaman dengan diri kita; tumbuhkan sikap positif karena sikap positif akan muncul ketika menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri; fokus pada bagian yang disukai, maksudnya adalah menghargai apa yang tubuh dapat lakukan seperti berlari, menari, bernafas, tertawa dll; kuatkan emosi saat menghadapi orang lain karena kestabilan emosi akan muncul ketika kita mampu mempertahankan hubungan antara perasaan, pikiran dan keinginan ketika berbagi pengalaman dengan orang lain.

Pada hasil observasi telah terbukti dapat menguatkan hasil penelitian Eti dkk tahun 2020 tentang pengaruh model keperawatan Adaptasi Fungsi Fisiologi dalam Upaya ibu hamil *primigravida* menerima perubahan bentuk tubuh (*body image*) selama kehamilan. sesuai dengan hasil penelitian Eti dkk tahun 2020 yang mengatakan bahwa model keperawatan Adaptasi Callista Roy sangat efektif diberikan pada Ibu hamil muncul didalam diri wanita itu sendiri dalam memenuhi kebutuhan biologis mereka seperti harapan mereka terhadap kehamilandan bagaimana mereka memandang kehamilan tersebut.¹³ Sementara sebab-sebab lain yang merupakan factor eksternal seperti kesulitan keuangan , tuntutan memenuhi kebutuhan anggota keluarga lainnya atau masalah-masalah yang berhubungan dengan harmonisasi hubungan perkawinan juga mempengaruhi adaptasi psikososial dan

koqnitif yang dialami seorang wanita ketika menjalani kehamilannya.⁶ Penyesuaian diri ini ditandai dengan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang sesuai dan kemampuan dalam mengambil tindakan yang efektif, efisien, bermanfaat dan memberi kepuasan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi.¹⁶ Adapun usaha untuk menyesuaikan diri selama masa kehamilan diharapkan akan mempermudah dalam mengatasi berbagai masalah dan tekanan/ tuntutan emosional yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan . Hal ini sesuai dengan pernyataan Rubin tahun 2005 yang menyatakan sangatlah penting untuk mengembangkan pemahaman tentang bagaimana wanita menyesuaikan diri dengan perubahan yang signifikan pada berat badan, ukuran dan bentuk tubuh yang berhubungan dengan kondisi hamil.⁷ Hal ini dikarenakan bentuk tubuh selama hamil memiliki dampak penting baik bagi perkembangan janin dan kesehatan mental ibu setelah melahirkan juga karena semua wanita akan mengalami satu atau lebih masa kehamilan dalam hidup mereka.. Salah satu model keperawatan yang berhubungan dengan penyesuaian diri seseorang adalah model Adaptasi Calista Roy dimana model keperawatan Adaptasi Calista Roy ini memandang bahwa setiap manusia pasti mempunyai potensi untuk dapat beradaptasi terhadap stimulus baik stimulus internal maupun eksternal dan kemampuan adaptasi ini dapat dilihat dari berbagai tingkatan usia.

DAFTAR RUJUKAN

1. Matlin M W. *The Psychology of Women*. 5th ed. Wadsworth; 2004.
2. Newman B, Newman P. *Development Through Life: A Psychological Approach*. Thompson Wadsworth; 2006.

3. Byrne B&. *Social Psychology*. 9th ed. A Pearson Education Company; 2009.
4. Ali M, Asrori M. *Psikologi Remaja : Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara; 2004.
5. Robertson-Frey TL. *Body image And Pregnancy: Application Of The Theory Of Reasoned Action (Tesis)*. University of Saskatchewan; 2005.
6. Afyanti Y. Studi Fenomenologi Tentang Pengalaman Wanita Di Daerah Pedesaan Dalam Menjalani Masa Kehamilan Pertama. *J Keperawatan Indones*. 2004;8(2):62-69.
<https://doi.org/10.7454/jki.v8i2.149>
7. Rubin LR. *Eating for Two: Body image among First Time Pregnant Woman Ty*. Arizona State University; 2005.
8. Sari SH, Siregar AR. Peran *Body image* terhadap Penyesuaian Diri Perempuan Dewasa Dini pada Kehamilan Pertama. *Psikologia*. 2012;7(2):48-55.
9. Tadabur. *Konsep Citra Tubuh*. Stikes Kusuma Husada; 2008.
<http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/3/01-gdl-septaurumy-110-1%0Aseptauru-i.pdf>
10. Sensac P, Roy SC. Sister Callista Roy's Adaptation Model. In: Philadelphia, ed. *Nursing Theories and Nursing Practice*. 4th ed. Davis Company; 2015:535.
11. Musni M, Malka S, Asriyani R. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Ajangale. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2017;11(1):57-62.
12. Budiman, Riyanto A. *Kapita Selekta Kuesioner : Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Salemba Medika; 2013.
13. Surtiati E, Sunita A, Nuraeni A, Susilowati D. Model Keperawatan Adaptasi Calista Roy Terhadap *Body image* Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2024;16(1):118-127.
doi:10.34011/juriskesbdg.v16i1.2410
14. Notoatmodjo S. *Pengantar Perilaku Dan Pendidikan Kesehatan*. Rineka Cipta; 2012.
15. Banudi L. *Gizi Kesehatan Reproduksi: Buku Saku Bidan*. EGC; 2013. Accessed March 2, 2025.
https://repository.stikespersadanabire.ac.id/assets/upload/files/docs_1675387469.pdf
16. Astuti P. *Analisis Praktik Residensi Keperawatan Medikal Bedah Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan Dengan Penerapan Teori Adaptasi Roy Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta*. Universitas Indonesia; 2012.