

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kelayan Timur, yang mana penduduknya mempunyai pekerjaan yang cukup beragam dan pendidikan yang beragam pula. Sama halnya dengan daerah lain, mereka bekerja sebagai buruh, petani, pedagang, wiraswasta, dan pekerjaan lainnya.

Di Kelurahan Kelayan Timur memiliki kurang lebih 30 RT, yang mana peneliti mengambil subjek penelitian ini tidak berbatasan usia, pendidikan, maupun pekerjaan.

##### **2. Data Demografis Responden Penelitian**

Sembilan puluh dua ibu menyusui adalah responden penelitian. kriteria responden adalah ibu menyusui, dan bertempat tinggal di Kelurahan Kelayan Timur. Berdasarkan usia ibu menyusui 21-29 tahun ada 53 orang dan usia 30-45 tahun ada 38 orang. Berdasarkan pendidikan terakhir tingkat SD 4 orang, SMP 13 orang, SMA 51 orang, SMK 7 orang, S1/S2 17 orang. Dan berdasarkan pekerjaan sebagai IRT 67 orang, guru 8 orang, pedagang 10 orang, swasta 3 orang, mahasiswa 2 orang, PNS 2 orang.

Data ibu menyusui yang diambil dari bulan September 2022 sampai februari 2023, yang mana responden ini diambil dari seluruh

RT yang ada di Kelurahan Kelayan Timur. Tidak berbatasan usia, pendidikan, pekerjaan, ataupun lainnya.

a. Uji Validitas

Menurut Azwar, validitas berasal dari kata validitas yang berarti derajat ketepatan suatu alat ukur (tes) dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Suatu tes dikatakan sangat valid apabila dapat memenuhi fungsi pengukurannya atau dapat memberikan hasil pengukuran yang akurat dan tepat.<sup>1</sup>

Validasi merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu instrumen penelitian dapat memperoleh data yang sesuai. Jika valid maka instrumen penelitian akan digunakan untuk mengukur masalah yang ingin diteliti.<sup>2</sup> Penelitian ini akan menggunakan uji validitas dengan teknik korelasi torsi produk.

1) Skala *Body Image*

Skala yang dipakai menggunakan skala adaptasi dari Izdiharnada Salsabila, dengan jumlah item sebanyak 22 dari 5 aspek *Body Image* menurut Cash & Pruzinsky, dengan jumlah

---

<sup>1</sup> “Reliabilitas dan Validitas Aitem | Azwar | Buletin Psikologi,” 135, diakses 27 Maret 2024, <https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/13381/0>.

<sup>2</sup> Arikunto, “Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek,” 211.

item yang valid adalah 18. Dengan memakai r tabel 5% , jika dibawah 0,205 maka item tidak valid.

TABEL 4.1 BLUE PRINT SKALA *BODY IMAGE*

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	1	0,205	Valid
2	0,822	0,205	Valid
3	0,601	0,205	Valid
4	0,545	0,205	Valid
5	0,414	0,205	Valid
6	0,517	0,205	Valid
7	0,623	0,205	Valid
8	0,632	0,205	Valid
9	0,023	0,205	Tidak Valid
10	0,024	0,205	Tidak Valid
11	0,142	0,205	Tidak Valid
12	0,458	0,205	Valid
13	0,336	0,205	Valid
14	0,126	0,205	Tidak Valid
15	0,393	0,205	Valid
16	0,250	0,205	Valid
17	0,486	0,205	Valid
18	0,460	0,205	Valid
19	0,479	0,205	Valid
20	0,016	0,205	Tidak Valid
21	0,217	0,205	Valid
22	0,644	0,205	Valid

TABEL 4.2 BLUE PRINT SKALA *BODY IMAGE* DAN SEBARAN ITEM YANG TELAH VALID

No	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Total
1	<i>Appearance Evaluation</i> (evaluasi penampilan)	- Penampilan keseluruhan tubuh, sudah menarik atau tidak - Puas dengan penampilan	1,16,1,7,22	10*	6
2	<i>Appearance Orientation</i>	- Memperhatikan penampilan.	2,3,15,18		4

	(orientasi penampilan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berusaha memperbaiki penampilan</li> <li>- Berusaha meningkatkan penampilan</li> </ul>			
3	<i>Body Area Satisfaction</i> (kepuasaan terhadap bagian tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puas dengan tiap bagian tubuh.</li> <li>- Puas dengan penampilan keseluruhan.</li> </ul>	4,5,6,8,13,19,21	9*	8
4	<i>Overweight Preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecenderungan untuk melakukan diet.</li> </ul>	12,20*	11*	3
5	<i>Self Classified Weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengkategorikan berat badan.</li> <li>- Merasa bentuk tubuh proposional</li> </ul>	14*		1
	Total		19	3	22

## 2) Skala Kebersyukuran

Skala yang dipakai menggunakan skala adaptasi dari Izdiharnada Salsabila dengan jumlah item sebanyak 22 yang diturunkan dari 4 aspek Kebersyukuran menurut McCullough, Emmons & Tsang. Setelah dilakukan uji coba diketahui pada skala kebersyukuran jumlah item yang valid adalah 12. Dengan memakai  $r$  tabel 5% , jika dibawah 0,205 maka item tidak valid.

TABEL 4.3 BLUE PRINT SKALA KEBERSYUKURAN

No	r hitung	r tabel	keterangan
1	1	0,205	Valid
2	0,609	0,205	Valid
3	0,570	0,205	Valid
4	0,611	0,205	Valid
5	0,101	0,205	Tidak Valid
6	0,097	0,205	Tidak Valid
7	0,090	0,205	Tidak Valid
8	0,121	0,205	Tidak Valid
9	0,445	0,205	Valid
10	0,009	0,205	Tidak Valid
11	0,057	0,205	Tidak Valid
12	0,408	0,205	Valid
13	0,118	0,205	Tidak Valid
14	0,224	0,205	Valid
15	0,295	0,205	Valid
16	0,186	0,205	Tidak Valid
17	0,156	0,205	Tidak Valid
18	0,347	0,205	Valid
19	0,082	0,205	Tidak Valid
20	0,203	0,205	Tidak Valid
21	0,050	0,205	Tidak Valid
22	0,391	0,205	Valid

TABEL 4.4 BLUE PRINT SKALA KEBERSYUKURAN DAN SEBARAN ITEM YANG TELAH VALID

No	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Total
1	<i>Intensity</i> (intensitas)	- Bersyukur ketika terjadi hal-hal positif	1,3,6*,10*,16*,17*,20*,21*	8*,19*	10
2	<i>Frequency</i> (frekuensi)	- Mengucapkan rasa syukur setiap hari	2,7*,22		3
3	<i>Span</i> (rentang)	- Bersyukur dalam berbagai keadaan	9,12,13*,14	5*	5

		hidup dan pekerjaan yang dimiliki saat ini			
4	<i>Density</i> (kepadatan)	- Bersyukur atas kesehatan dan keluarga yang dimiliki	4,15,18	11*	4
	Total		18	4	22

#### b. Uji Reabilitas

Azwar mengungkapkan, kata kredibilitas berasal dari kata kehandalan. Ukuran yang sangat reliabel adalah ukuran yang mampu menghasilkan data yang dapat diandalkan. Kata reliabilitas sama dengan reliabilitas, ketergantungan, konsistensi, kestabilan, dan lain-lain, namun gagasan utama dari konsep reliabilitas adalah seberapa andal suatu hasil pengukuran.<sup>3</sup>

Uji reliabilitas adalah suatu Teknik yang digunakan untuk memperoleh pengukuran. hasil dari instrumen penelitian yang dapat mengukur subjek dan hasil data yang sama.<sup>4</sup> Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach*, yaitu:

<sup>3</sup> "Reliabilitas dan Validitas Aitem | Azwar | Buletin Psikologi," 150.

<sup>4</sup> Arikunto, "Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek," 222.

TABEL 4.5 HASIL UJI REABILITAS VARIABEL KEBERSYUKURAN DAN *BODY IMAGE*

Skala	Jumlah Item	Responden	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>
Kebersyukuran	22	92	0.703
<i>Body Image</i>	22	92	0.859

Dari tabel 4.5 Menurut Wiratna Sujerweni. Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach alpha* > 0,6. Dari tabel diatas nilai *Cronbach alpha* untuk variabel syukur sebesar 0,703 dengan 22 aitem. Karena  $0,703 > 0,6$  maka disimpulkan bahwa item kuesioner untuk variabel rasa syukur yang dilaporkan dapat diandalkan atau konsisten untuk digunakan dalam penelitian.

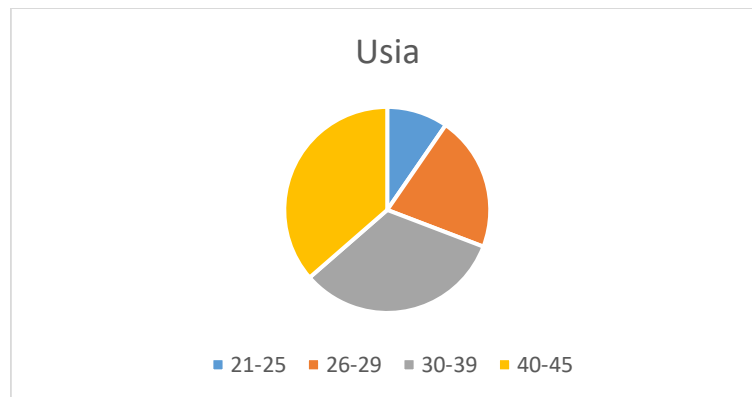
Sedangkan nilai *Cronbach alpha* pada variabel *body image* sebesar 0,859 dengan jumlah 22 variabel dan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,859 > 0,6 sehingga disimpulkan bahwa item kuesioner pada variabel syukur dinyatakan reliabel atau layak digunakan dalam penelitian.

### 3. Hasil Analisis Data & Interpretasi

#### a. Gambaran Responden Penelitian

Ibu menyusui yang bertempat tinggal di Kelayan Timur, merupakan responden dalam penelitian ini, sebanyak 92 orang ibu menyusui, tinggal di Kelayan Timur, dan bersedia menjadi responden. Data responden akan disajikan sebagai berikut berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, pendidikan terakhir dan pekerjaan.

TABEL.4.6 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN USIA

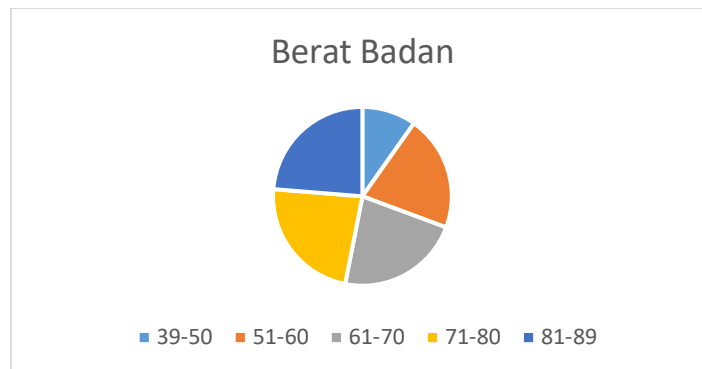


		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-25	24	26.1	26.1	26.1
	26-29	29	31.5	31.5	57.6
	30-39	29	31.5	31.5	89.1
	40-45	9	9.8	9.8	98.9
Total		92	100.0	100.0	

Tabel 4.6 Hal ini menunjukkan bahwa usia ibu menyusui yang disurvei adalah 21-45 tahun, dengan jumlah peserta 24 orang berusia 21-25 tahun atau sebesar 26,1%. Peserta berusia 26 hingga 29 tahun berjumlah 29 orang dengan persentase 57,6%. Peserta berusia 30 hingga 39 tahun berjumlah 29 orang dengan persentase 89,1%. Dan terdapat 9 peserta berusia antara 40 dan 45 tahun dengan persentase 98,9%.



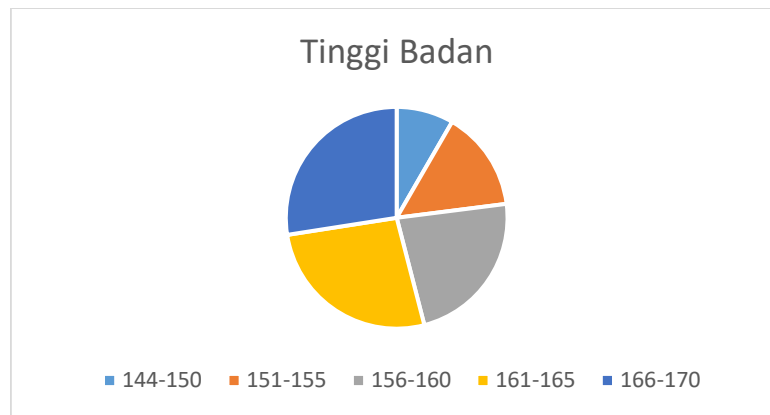
TABEL.4.7 DESKRIPSI RESPONDEN BBERDASARKAN BERAT BADAN



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39-50	38	41.3	41.3	41.3
	51-60	43	46.7	46.7	88.0
	61-70	6	6.5	6.5	94.6
	71-80	3	3.3	3.3	97.8
	81-89	2	2.2	2.2	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Tabel.4. 7 Menunjukkan 38 orang dengan berat 39 hingga 50 kg dengan rate 41,3%. Peserta dengan berat badan 51 sampai 60 kg sebanyak 43 orang dengan rate 88,0%. Terdapat 6 peserta yang berat badannya berusia antara 61 hingga 70 tahun dengan persentase 94,6%. Terdapat 3 peserta yang berat badannya berusia antara 71 hingga 80 tahun dengan persentase 97,8%. dan 2 kontestan berbobot 81-89 dengan rate 100,0%.

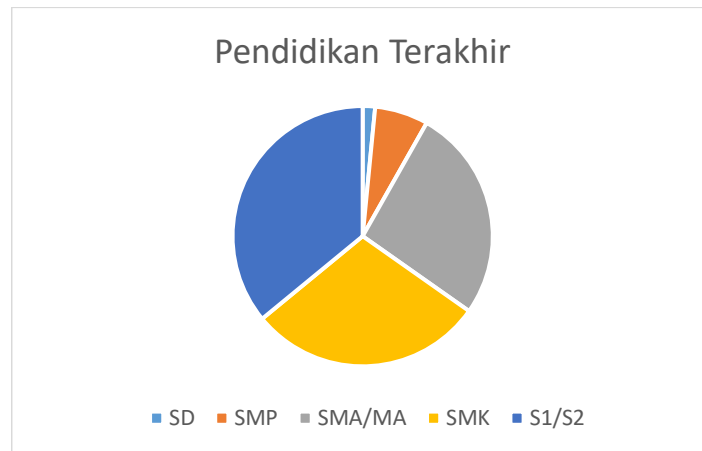
TABEL.4.8 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN TINGGI BADAN



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145-150	28	30.4	30.4	30.4
	151-155	21	22.8	22.8	53.3
	156-160	28	30.4	30.4	83.7
	161-165	12	13.0	13.0	96.7
	166-170	3	3.3	3.3	100.0
Total		92	100.0	100.0	

Tabel 4.8 Menunjukkan bahwa hasil nilai responden ibu menyusui berdasarkan partisipan dengan tinggi badan 145-150 sebanyak 28 orang dengan persentase 30.4%. Partisipan dengan tinggi badan 151-155 sebanyak 21 orang dengan persentase 53.3%. Partisipan dengan tinggi badan 156-160 sebanyak 28 orang dengan persentase 83.7%. Partisipan tinggi badan 161-165 sebanyak 12 orang dengan persentase 96.7%. dan partisipan tinggi badan 166-170 sebanyak 3 orang dengan persentase 100.0%.

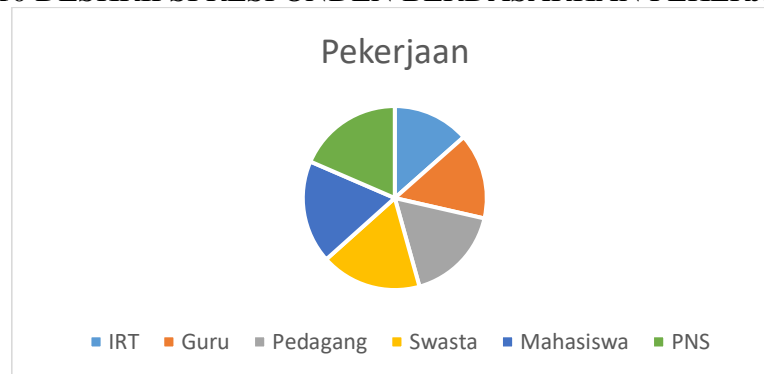
TABEL.4.9 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN PENDIDIKAN TERAKHIR



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	4.3	4.3	4.3
	SMP	13	14.1	14.1	18.5
	SMA/M A	51	55.4	55.4	73.9
	SMK	7	7.6	7.6	81.5
	S1/S2	17	18.5	18.5	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Tabel. 4.9 Terlihat terdapat 4 ibu menyusui yang disurvei berdasarkan tingkat pendidikan dasar dengan persentase sebesar 4,3%. Siswa SMP berjumlah 13 orang dengan persentase 18,5%. Peserta di SMA/MA berjumlah 51 orang dengan persentase 73,9%. Siswa SMK berjumlah 7 orang dengan persentase 81,5%. Peserta S1/S2 sebanyak 17 orang dengan rate 100,0%.

TABEL.4.10 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN PEKERJAAN



		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	67	72.8	72.8	72.8
	Guru	8	8.7	8.7	81.5
	Pedagang	10	10.9	10.9	92.4
	Swasta	3	3.3	3.3	95.7
	Mahasiswa	2	2.2	2.2	97.8
	PNS	2	2.2	2.2	100.0
	Total	92	100.0	100.0	

Dari tabel 4.10 menunjukkan bahwa responden ibu menyusui sebagai ibu rumah tangga sebanyak 67 orang dengan persentase 72.8%. Partisipan guru sebanyak 8 orang dengan persentase 81.5%. Partisipan pedagang sebanyak 10 orang dengan persentase 92.4%. Partisipan swasta sebanyak 3 orang dengan persentase 95.7%. Partisipan mahasiswa sebanyak 2 orang dengan persentase 97.8%. Partisipan PNS sebanyak 2 orang dengan persentase 100.0%.

b. Uji Asumsi Dasar

1) Uji Normalitas

Untuk menentukan apakah data terdistribusi secara normal, dengan uji normalitas sangat membantu. Skor keseluruhan pada variabel Syukur dan body image merupakan data yang diperiksa normalitasnya. Teknik yang digunakan adalah uji one-sample Kolmogorov-Smirnov, dan diasumsikan bahwa data terdistribusi normal jika nilai signifikansinya  $>0,05$ . Nilai signifikansi  $<0,05$  menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi secara normal.<sup>5</sup>

TABEL.4.11 HASIL UJI NORMALITAS

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		92
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.03128557
Most Extreme Differences	Absolute	.071
	Positive	.071
	Negative	-.047
Test Statistic		.071
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Dari table 4.11 menunjukkan bahwa nilai Asymp, Sig. sebesar  $0.200 > 0.05$ , maka dikatakan data berdistribusi normal.

<sup>5</sup> M. Askari Zakariah dan Vivi Afriani, Analisis Statistik dengan SPSS Untuk Penelitian Kuantitatif (Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2021).

## 2) Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan dengan menentukan hubungan linier antara dua variabel, khususnya variabel kebersyukuran dan variabel *body image*. Sedangkan penjelasan uji liniernya adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linier antara kedua variabel. Namun jika nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka tidak ada hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

TABEL. 4.12 HASIL UJI LINIERITAS

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
body_image * kebersyukuran	Between Groups	(Combined)	2647.938	25	105.918	2.325	.003
		Linearity	1156.303	1	1156.303	25.377	.000
		Deviation from Linearity	1491.635	24	62.151	1.364	.161
	Within Groups		3007.312	66	45.565		
	Total		5655.250	91			

Dilihat dari Tabel 4.12 penyimpangan signifikan terhadap linearitas sebesar 0,161 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data mempunyai distribusi linier. Artinya terdapat hubungan linier atau searah antara variabel rasa syukur dengan *body image*.

### c. Analisis Data Deskriptif Hasil Penelitian

Analisis deskriptif berfungsi untuk memberikan gambaran umum sehingga dapat mengkaji data yang dikumpulkan. Rata-rata dan deviasi standar dari analisis deskriptif dapat digunakan untuk memastikan distribusi frekuensi data. Peneliti menggunakan metode penghitungan untuk

menetapkan cara menghitung tingkat klasifikasi setiap variabel penelitian, yaitu:

- Rendah :  $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$   
 Sedang :  $(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$   
 Tinggi :  $X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$

Keterangan

X : Skor Subjek

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standar Deviasi.<sup>6</sup>

TABEL.4.13 HASIL UJI DESKRIPTIF VARIABEL KEBERSYUKURAN DAN *BODY IMAGE*

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebersyukuran	92	28.00	51.00	79.00	65.8587	6.14939
body_image	92	41.00	47.00	88.00	65.7500	7.88325
Valid N (listwise)	92					

Berdasarkan tabel 4.13 hasil pengujian yang diuraikan di atas maka data yang diperoleh peneliti dapat digambarkan sebagai variabel kebersyukuran (X), dari data tersebut nilai terkecilnya dapat digambarkan sebesar 51, sedangkan nilai maksimumnya sebesar 79 nilai mean adalah 65,8587, nilai rentangnya adalah 28, dan standar deviasi kebersyukuran adalah 6,14939. Variabel *body iamge* (Y), dari data tersebut dijelaskan nilai

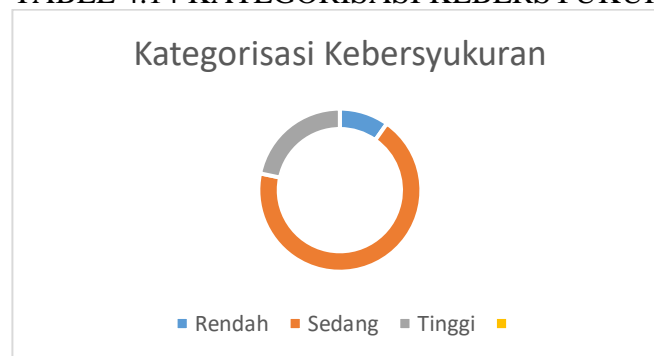
<sup>6</sup> Ahmad Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi* (Prenada Media, 2020), 149.

minimum sebesar 47, nilai maksimum sebesar 88, nilai mean sebesar 65,7500, nilai range sebesar 41 dan standar deviasi sebesar 7,88325.

d. Analisis data variabel kebersyukuran

Untuk menganalisis data variabel syukur digunakan data yang diperoleh dari Tabel 4.13 Setelah memasukkan rumus klasifikasi variabel maka akan diperoleh hasil :

TABEL 4.14 KATEGORISASI KEBERSYUKURAN



Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
Kebersyukuran	Rendah	$X < 59$	9	9,8%
	Sedang	$59 \leq X < 72$	63	68,5%
	Tinggi	$X \geq 72$	20	21,7%

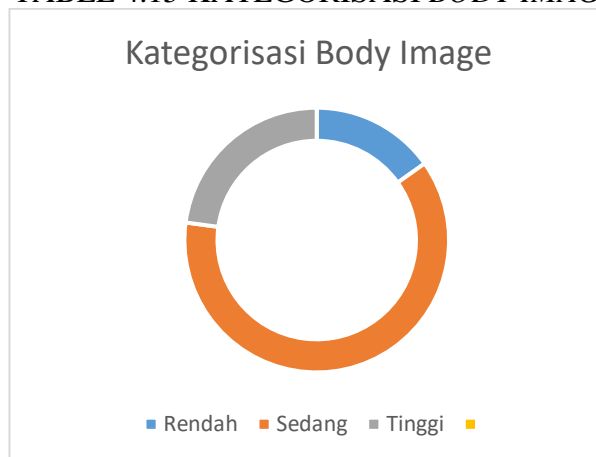
Dari tabel 4.14 terlihat kelas syukur pada ibu menyusui berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang dengan rate 9,8%, kategori sedang sebanyak 63 orang dengan rate 68,5% dan sebanyak 20 orang.dengan angka 21,7% berada pada kategori tinggi.



e. Analisis data variabel *body image*

Untuk memperoleh data perubahan citra tubuh yang dihasilkan akan digunakan data yang diperoleh dari Tabel 4.13. Setelah memasukkan rumus klasifikasi variabel maka akan diperoleh hasil :

TABEL 4.15 KATEGORISASI *BODY IMAGE*



Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase%
<i>Body Image</i>	Rendah	$X < 57$	14	15,2%
	Sedang	$57 \leq X < 73$	57	62,0%
	Tinggi	$X \geq 73$	21	22,8%

Dari tabel 4.15 terlihat tipe tubuh rendah ibu menyusui sebanyak 14 orang dengan persentase 15,2%, tipe sedang sebanyak 57 orang dengan persentase 62,0% dan 21 orang. dengan tingkat 22,8%, termasuk yang tertinggi.

## f. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel penelitian.<sup>7</sup> Pengujian hipotesis menggunakan pengujian regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah dua variabel penelitian mempunyai pengaruh atau kontribusi yang signifikan.<sup>8</sup> Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang dihasilkan oleh dua variabel, baik positif maupun negatif. Juga untuk memprediksi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistik versi 25, hasil pengujian hipotesis disajikan pada tabel berikut:

TABEL. 4.16 UJI REGRESI LINIER SEDERHANA

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.452 <sup>a</sup>	.204	.196	7.07024
a. Predictors: (Constant), kebersyukuran				

Tabel 4.16 menunjukkan besarnya nilai antar variabel (R) yaitu 0,452. Dan diperoleh koefisien (R Square) sebesar 0,204 artinya besarnya pengaruh variabel independen (syukur) terhadap variabel dependen (*body image*) adalah sebesar 20,4% dan sisanya sebesar 79,6% disebabkan oleh faktor lain.

---

<sup>7</sup> Riadi, "Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)(A. Prabawati," 156.

<sup>8</sup> Riadi, 156.

ANOVA <sup>a</sup>						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1156.303	1	1156.303	23.131	.000 <sup>b</sup>
	Residual	4498.947	90	49.988		
	Total	5655.250	91			
a. Dependent Variable: body_image						
b. Predictors: (Constant), kebersyukuran						

Sebagaimana disampaikan Sugiyono, jika nilai signifikansi > 0,05 maka H0 diterima sehingga tidak ada peranan antar variabel.<sup>9</sup> Berdasarkan hal tersebut nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rasa syukur terhadap *body image* ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.

#### 4. Sumbangan Efektif

Cara mencari sumbangan efektif setiap aspek variabel adalah dengan skor total aspek dibagi skor total variabel

##### a) Variabel Kebersyukuran

Variabel Kebersyukuran memiliki empat aspek, yaitu Intensitas, Frequency, Span, dan Density.

$$\text{Intensitas} \quad : \frac{341}{644} \times 100 = 52,9\%$$

$$\text{Frequency} \quad : \frac{331}{644} \times 100 = 51,3\%$$

---

<sup>9</sup> Arif Rachman dkk, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2024, 65.

$$\text{Span} \quad : \frac{278}{644} \times 100 = 43,1\%$$

$$\text{Density} \quad : \frac{336}{644} \times 100 = 52,1\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan hasil sumbangan efektif aspek kebersyukuran Intensitas sebesar 52,9%, aspek kebersyukuran Frequency sebesar 51,3%, aspek kebersyukuran Span sebesar 43,1%, dan aspek kebersyukuran Density sebesar 52,1%. Aspek kebersyukuran Intensitas adalah aspek yang memiliki kontribusi paling besar terhadap ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan. Karena dari pengalaman-pengalaman yang sudah dilewati sebelumnya menjadikan individu untuk meningkatkan rasa bersyukurnya.

b) Variabel *Body Image*

Variabel citra tubuh mempunyai lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kekhawatiran menjadi gemuk, dan klasifikasi ukuran tubuh.

$$\text{Evaluasi Penampilan} : \frac{292}{1288} \times 100 = 22,6\%$$

$$\text{Orientasi Penampilan} : \frac{289}{1288} \times 100 = 22,4\%$$

$$\text{Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh} : \frac{303}{1288} \times 100 = 23,5\%$$

$$\text{Kecemasan Menjadi Gemuk} : \frac{276}{1288} \times 100 = 21,4\%$$

$$\text{Pengkategorian Ukuran Tubuh} : \frac{274}{1288} \times 100 = 21,2\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut didapatkan hasil sumbangan efektif aspek evaluasi penampilan sebesar 22,6%, aspek orientasi penampilan sebesar 22,4%, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh sebesar 23,5%, dan aspek kecemasan menjadi gemuk sebesar 21,4%. Aspek pengkategorian ukuran tubuh sebesar 21,2%. Kepuasan terhadap bagian tubuh adalah aspek yang memiliki kontribusi paling besar terhadap ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan. Karena sangat banyak sekali yang memperhatikan bagian-bagian tubuh tertentu agar penampilannya tetap terlihat menarik.

## **B. Pembahasan atau Analisis**

Sering diperlihatkan pada media sosial, figur tubuh yang bagus, ideal dan sempurna.<sup>10</sup> Kulit putih, hidung mancung, tubuh langsing, bertubuh tinggi, rambut lurus adalah kriteria-kriteria fisik yang ditampilkan pada media sosial.<sup>11</sup> Yang mana akibatnya masyarakat beranggapan bahwa kriteri fisik tersebut adalah yang standar tubuh ideal.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, sebagian masyarakat ini mendambakan memiliki penampilan fisik yang menarik dan bentuk tubuh yang ideal, dan penampilan adalah hal yang paling penting. Menurut

---

<sup>10</sup> Faza Maulida, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa" (Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2020), 27, <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/23507>.

<sup>11</sup> "Skripsi Lengkap.pdf," diakses 13 Maret 2024, <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/9930/1/Skripsi%20lengkap.pdf>.

<sup>12</sup> Maulida, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa," 27.

penelitian Barley, banyak perempuan Indonesia yang tinggal di kota besar melakukan operasi plastik. Orang-orang bekerja keras di komunitas karena mereka ingin tampil sempurna.

Disadari atau tidak oleh seorang ibu, Stuart berpendapat bahwa sikapnya terhadap tubuhnya, yang mencakup pikiran dan emosinya mengenai dimensi, bentuk, dan tujuannya, adalah citra tubuhnya. Fisik setiap orang selalu berubah sebagai akibat dari pengalaman baru, baik di masa sekarang maupun di masa lalu.<sup>13</sup> Sikap seseorang terhadap tubuhnya, baik penilaian positif ataupun negatif, disebut sebagai *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky. Penilaian terhadap fisik berhubungan dengan bagaimana individu memandang fisiknya sebagai anugerah dari Tuhan atau sebuah kekurangan.<sup>14</sup> Individu yang mempunyai *body image* negatif cenderung tidak bersyukur. Sebaliknya, individu yang mempunyai *body image* positif akan bersyukur.

Apalagi seorang ibu pasca persalinan akan mengalami fase transisi yang dapat menyebabkan beberapa perubahan fisik dan juga psikologis. Salah satunya adalah terjadinya perubahan berat badan dan bentuk tubuh. Perubahan tubuh yang terjadi dari pra-kehamilan dapat meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh. Hal ini dapat disebabkan karena ketidakpuasan akan citra tubuh berasal dari penilaian buruk terhadap penampilan,

---

<sup>13</sup> Peny Ariani dkk., "Hubungan Body Image Terhadap Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Pekerja", *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)* 3, no. 1 (31 Oktober 2020): 89–95, <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.513>.

<sup>14</sup> Julie H. Linden Ph.D, "Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. Thomas Cash and Thomas Pruzinsky, Editors. New York, NY: Guilford Press. (2002). Xxii + 530 Pages," *American Journal of Clinical Hypnosis*, 1 April 2004, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00029157.2004.10403620>.

kesehatan, dan kebugaran seseorang. Citra tubuh atau *body image* adalah sikap individu terhadap dirinya, baik di sadari atau tidak yang meliputi persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran dan dinamis karena secara konstan berubah seiring dengan persepsi dan pengalaman baru.

Tingkat kebersyukuran pada Ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan didominasi pada kategori sedang sebanyak 63 orang atau 68,5%, pada Tingkat tinggi sebanyak 20 orang atau 21,7%, dan pada tingkat rendah sebanyak 9 orang atau 9,8%. Aspek kebersyukuran yang paling mempengaruhi kebersyukuran ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur adalah aspek Intensitas dengan sumbangan efektif sebesar 52,9%. Artinya ibu menyusui mengungkapkan rasa syukurnya ketika diberikan Allah suatu hal-hal yang positif. mampu belajar dari pengalaman masa lalu dan merasakan rasa syukur yang lebih mendalam untuk meningkatkan rasa syukur.

Seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi akan mempunyai tingkat emosi positif yang tinggi pula. Sedangkan seseorang yang memiliki tingkat kebersyukuran rendah mempunyai emosi yang rendah juga. Seperti akan adanya kecemasan, iri, stress dan depresi.<sup>15</sup> Seseorang yang kebersyukurannya tinggi dapat mengurangi kecenderungan memiliki *body image* yang negatif.<sup>16</sup> Sedangkan seseorang yang memiliki tingkat

---

<sup>15</sup> Prapti Leguminosa, Fuad Nashori, dan Mira Aliza Rachmawati, "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Stres Kerja Guru Di Sekolah Inklusi," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 2 (7 November 2017): 186–201, <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4563>.

<sup>16</sup> Miftah Ellyan Anggi Djabbar, "di Rektoral Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, Januari 2002," t.t., 10.

kebersyukuran yang tinggi dapat membuat seorang individu berpikir positif dalam menghadapi berbagai permasalahan hidupnya, termasuk permasalahan yang berkaitan dengan fisik. Pikiran yang positif dapat mengarahkan seseorang pada *body image* positif. Dan seseorang yang bersyukur akan menimbulkan perilaku yang positif pula.<sup>17</sup>

Menurut Cash salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah media massa. Karena media massa seperti internet, majalah, dan televisi sering memperlihatkan figur-figur tubuh ideal. Akibatnya orang-orang terpengaruh dengan gambaran ideal sehingga melahirkan kriteria-kriteria ideal di lingkungan masyarakat khususnya pada ibu menyusui.<sup>18</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body image* pada ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur didominasi pada kategori sedang sebanyak 57 orang atau 62,0%, pada Tingkat tinggi sebanyak 21 orang atau 22,8%, dan pada tingkat rendah sebanyak 14 orang atau 15,2%. Aspek *body image* yang paling mempengaruhi *body image* ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur adalah aspek *body area satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh) dengan sumbangan efektif sebesar 23,5%. Artinya ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur puas terhadap penampilan fisiknya secara keseluruhan.

---

<sup>17</sup> Salsabila, "Hubungan kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja akhir."

<sup>18</sup> Amandha Unziila Denich dan Ifdil Ifdil, "Konsep Body Image Remaja Putri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (29 Juni 2015): 57, <https://doi.org/10.29210/116500>.



Sebagaimana pernyataan dari Imam Al-Ghazali bahwa fisik adalah salah satu nikmat yang diberikan Allah yang wajib disyukuri.<sup>19</sup> Jika melihat dari standar fisik ideal yang diperlihatkan oleh berbagai media, hendaknya kita melihat ayat-ayat Al-Qur'an surah Al-Insan ayat 28, surah Al-Infithor ayat 7 dan 8. Yang mana di dalam surah ini Allah memperlihatkan kekuasaannya dalam menciptakan tubuh manusia yang awalnya hanya berupa air mani, menjadi tubuh yang kuat memiliki persendian. Allah juga mengingatkan kepada manusia bahwa dia telah menciptakan tubuh manusia bisa berdiri tegak dan seluruh anggota tubuh manusia bekerja dengan teratur, selaras dan seimbang. Dan Allah juga menyebutkan bahwa manusia sebaik-baiknya penciptaan makhluk. Allah menciptakan tubuh manusia dengan sempurna. Bentuk manusia adalah sebaik-baiknya bentuk makhluk lain. Sesuai firman Allah Swt dalam surah *At-Tiin* ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*“Sesungguhnya, Kami telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya”.*

Iniilah yang menjadi objek sumpah, yaitu bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam wujud dan bentuk yang sebaik-baiknya, dengan perawakan yang sempurna serta beranggota badan yang normal.<sup>20</sup> Dari segi fisik misalnya, hanya manusia yang berdiri tegak sehingga otaknya

---

<sup>19</sup> Jamie Dunaev, Paula Brochu, dan Charlotte Markey, “Imagine That! The Effect of Counterstereotypic Imagined Intergroup Contact on Weight Bias,” *Health Psychology* 37 (9 Oktober 2017), <https://doi.org/10.1037/hea0000545>.

<sup>20</sup> Moh Yardho, “Prodi Ilmu Alquran Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,” t.t.

bebas berfikir, menghasilkan ilmu dan tangannya juga bebas bergerak untuk merealisasikan ilmunya itu, sehingga melahirkan teknologi. Bentuk manusia adalah yang paling indah dari semua makhluk-Nya. Firman-Nya bahwa manusia diciptakan ddalam bentuk fisik dan psikis yang sebaik-baiknya.<sup>21</sup>

Dengan memahami dan merenungi ayat-ayat Al-Qur'an di atas, akan menjadikan manusia senantiasa bersyukur dengan tubuhnya. Berbeda dengan selalu melihat dan menyesuaikan standar fisik ideal yang diyakini masyarakat, selain menjadi hamba yang tidak bersyukur dengan apa yang diberikan Allah, umat Islam bisa terjatuh dalam pekerjaan yang diharamkan Allah. Seperti merubah bentuk tubuh dengan operasi plastik, sulam alis, menyambung rambut dan lainnya.<sup>22</sup> Dimana pekerjaan tersebut dilaknat oleh Allah Swt. Sebagaimana dengan hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَعَنَ اللَّهُ الْوَأَصِلَةَ  
وَالْمُسْتَوْصِلَةَ ، وَالْوَأَشِمَةَ وَالْمُسْتَوْشِمَةَ

*“Allah melaknat perempuan yang menyambung rambutnya dan perempuan yang meminta agar rambutnya disambung, perempuan yang mentato dan perempuan yang meminta agar ditato” (H.R. Bukhari No. 5589).*

---

<sup>21</sup> Yardho.

<sup>22</sup> Nida Aulia, “Pengaruh Kebersyukuran dan Kepercayaan Diri terhadap Body Image pada Mahasiswi Bercadar di STIQ Amuntai” (Ushuluddin dan Humaniora, 9 Januari 2024), <https://idr.uin-antasari.ac.id/26066/>.

Berdasarkan pemaparan di atas, hendaklah manusia melihat tubuhnya dengan penuh rasa syukur, seperti apapun fisiknya karena Allah telah menegaskan dalam firman-firmannya bahwa dia menciptakan manusia dengan sempurna.<sup>23</sup>

Kebersyukuran merupakan dasar dari kata syukur yang berasal dari bahasa Arab yaitu *syakara*, *yasykuru*, *syukran* dan *tasyakkara* yang artinya bersyukur kepada-Nya (terima kasih).<sup>24</sup> Secara etimologis, syukur berasal dari kata *syakara* yang berarti memuji kebaikan dan kelengkapan sesuatu. Selain itu, bersyukur juga berarti memperlihatkan sesuatu secara lahiriah, yakni menunjukkan nikmat Allah.<sup>25</sup> Secara terminologi, makna syukur adalah tindakan kebaikan, mensyukuri segala anugerah yang telah Tuhan berikan, baik diungkapkan dengan kata-kata, dikuatkan dalam hati, maupun diungkapkan melalui perilaku.

Imam Ghazali yang dikutip oleh Syafi'ie el-Bantanie menyatakan bahwa syukur sendiri memiliki tiga perkara: Pertama, mengetahui bahwa semua nikmat yang diterima datangnya dari Allah, dan hanya Allah yang mampu menganugerahkan nikmat berupa ilmu pengetahuan kepada individu yang diinginkannya dan orang lain hanya sebagai perantara. Kedua karena sikap jiwa yang tidak bisa berubah, maka ilmu pengetahuan selalu

---

<sup>23</sup> Aulia.

<sup>24</sup> Mahmud Yunus, *kamus Arab Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1972).

<sup>25</sup> Choirul Mahfud, "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an," *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (15 Desember 2014): 377–400, <https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>.

diilhami untuk memberikan kebahagiaan dan cinta serta memberikan nikmat berupa ketaatan kepada perintah Allah.<sup>26</sup>

Syukur adalah perasaan syukur, gembira, takjub, dan penghargaan terhadap hidup sebagai respon atas apa yang dicapai seseorang, seperti memiliki sesuatu, saat-saat bahagia, mampu mengatasi permasalahan dan keterbatasan yang dialami, kemudian mengungkapkannya kepada Tuhan, diri sendiri, orang lain, bahkan makhluk lain dan alam semesta.<sup>27</sup> Tindakan bersyukur menggambarkan suatu bentuk kebijaksanaan spiritual (*spiritual quotient*) yang dapat membangkitkan energi positif untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Syukur dalam perspektif psikologi Al-Quran merupakan bagian dari model yang menekankan pada landasan nilai-nilai ajaran Islam khususnya di dunia sufi. Konsep bersyukur sendiri dinilai sangat penting untuk naik ke tingkat tertinggi guna mencapai kebahagiaan sejati dan kesempurnaan iman, karena mengandung ajaran yang luar biasa bagi kehidupan setiap individu.<sup>28</sup>

Di dalam Al-Qur'an terdapat firman Allah yang menjelaskan tentang syukur, diantaranya:

---

<sup>26</sup> Mahmud Yunus, *kamus Arab Indonesia*, 3.

<sup>27</sup> Adang Hambali, Asti Meiza, dan Irfan Fahmi, "Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (4 Februari 2016): 94–101, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>.

<sup>28</sup> Mahmud Yunus, *kamus Arab Indonesia*.

QS. Ibrahim ayat 7 :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azabku sangat pedih”.

Ayat 7 Surat Ibrahim menjelaskan bahwa siapa yang mensyukuri nikmat yang Allah berikan maka Allah akan menambah nikmatnya dan sebaliknya, jika seseorang tidak mensyukuri nikmat yang Allah berikan maka Allah akan mengurangi atau menghilangkan yang telah diberikannya.<sup>29</sup>

Pada tafsir al-mishbah menyatakan bahwa jika bersyukur maka pasti nikmat Allah akan ditambahnya, tetapi ketika berbicara tentang kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa pasti siksa-Nya akan jatuh. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksa Allah pedih. Demikian penggalan ayat terakhir ini dapat dipahami sebagai ancaman. Di sisi lain tidak tertutup kemungkinan keterhindar dari siksa duniawi bagi yang mengukufur nikmat Allah.<sup>30</sup>

QS. Luqman ayat 12

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۚ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan sungguh, telah kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, Besyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan

<sup>29</sup> Mahmud Yunus.

<sup>30</sup> M. Quraish Shihab dan Muhammad Quraish Shihab, *Surah al-Isrâ', Surah al-Kahf, Surah Maryam, Surah Thâhâ*, Cetakan V, Tafsîr Al-Mishbâh : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an / M. Quraish Shihab 7 (Jakarta: Lentera Haiti, 2012).

*barangsiapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji”.*

Surah *Luqman* ayat 12 menganjurkan kita untuk bersyukur kepada Allah, karena ketika seseorang bersyukur atas karunia yang telah diberikan maka ia mendatangkan manfaat bagi dirinya sendiri. Sebaliknya jika kita tidak bersyukur dan mengabaikan karunia nya, maka Allah tidak rugi. Ketika semua umat manusia bersyukur kepada Allah, Allah tidak juga mendapatkan keuntungan karena Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.<sup>31</sup>

Dengan bersyukur, seseorang mengenal Allah dan mengenal anugerah-Nya. Dengan mengenal Allah seseorang akan kagum dan patuh kepada-Nya dan dengan mengenal dan mengetahui fungsi anugerah-Nya, seseorang akan memiliki pengetahuan yang benar, lalu atas dorongan kebersyukuran itu, ia akan melakukan amal yang sesuai dengan pengetahuannya, sehingga amal yang lahir adalah amal yang tepat pula.<sup>32</sup>

Al-Ghazali juga memaparkan komponen-komponen syukur sebagai berikut: **Bersyukur dengan hati** berarti berniat berbuat baik dan menyembunyikannya dari semua makhluk. **Mengucap syukur secara lisan** adalah mengungkapkan rasa syukur kepada Allah dengan mengucapkan

---

<sup>31</sup> Eka Abdul Hamid dan Rika Wanda Nuraeni Zakiya, “Tafsir Qur’an Surat Luqman Ayat 12 – 19 Substansinya Dengan Pesan Moral Luqman Al-Hakim Dalam Pendidikan Islam,” *Al - Mujaddid: Jurnal Ilmu-ilmu Agama* 2, no. 2 (29 Desember 2020): 22–47, <https://doi.org/10.51482/almujaddid.v2i2.41>.

<sup>32</sup> Moh Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbāh: pesan, kesan, dan keserasian al-Qur’an*, Cet. 6 (Ciputat, Jakarta: Lentera Hati, 2005), 122–23.

tahmid. **Bersyukur kepada anggota tubuh** berarti menggunakan anugerah Tuhan untuk taat kepada-Nya, bukan menggunakannya untuk durhaka.<sup>33</sup>

Diantara rasa syukur sepasang mata, terletak rasa malu setiap muslim. Dalam rasa syukur di telinga, ada rasa malu yang didengar, yang semuanya mencakup rasa syukur terhadap anggotanya. Syukur secara lisan adalah ungkapan kepuasan terhadap Tuhan. Rasulullah bersabda: *“Membicarakan nikmat-nikmat Allah adalah syukur dan meninggalkannya adalah kufur”*.<sup>34</sup>

Menurut Al-Ghazali yang dijelaskan oleh Al-Munajjid bahwa syukur memiliki 3 aspek, yaitu:

- a) *Qalbu*, yaitu mewujudkan keberkahan dengan mawujud dalam hati kesadaran dan keyakinan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita alami adalah nikmat Allah SWT.
- b) Secara lisan yaitu menerima keberkahan dengan mengatakan bahwa kita menunjukkan kemiskinan kita terhadap pemberi berkah dan kerinduan kita terhadapnya, karena kita paham bahwa keberkahan itu bukan untuk kita, kita berhak menerimanya, melainkan karena itu wujudnya. rahmat dari Allah SWT.
- c) Anggota Tubuh yaitu memuji Allah atas nikmat yang disertai pujian ada 2 macam, yang pertama bersifat umum yaitu memuji-

---

<sup>33</sup> Rachmadi, Safitri, dan Aini, “Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam.”

<sup>34</sup> Mahmud Yunus, *kamus Arab Indonesia*, 515–16.

Nya atas kemurahan hati, kedermawanan, baik hati, dermawan dalam memberi, dan sebagainya. Kedua, ambillah nikmat-nikmat ini secara rinci dengan nikmat-nikmat yang menyertainya. Allah berfirman dalam Q.S. *An-Naml*: 40

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتَاكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ ۚ فَلَمَّا رَآهُ مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ۗ أَشْكُرٌ أَمْ أَكْفُرٌ ۚ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

*“Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mencoba aku, apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya) dan barangsiapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan)\_dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia”.*

Pada tafsir al-mishbah menyatakan bahwa barang siapa yang bersyukur kepada Allah maka sesungguhnya dia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri dan barang siapa yang kufur, maka itu adalah bencana buat dirinya. Allah tidak bertambah kaya dengan kebersyukuran hamba-Nya tidak pula disentuh kekurangan dengan kekufuran mereka, karena sesungguhnya Tuhan Pemelihara dan Pembimbing-ku, Maha Kaya lagi maha Mulia.<sup>35</sup>

Seorang ibu menyusui akan membutuhkan makanan yang banyak dan tentunya makanan yang sehat. *World Health Assembly* (WHA) menegaskan bahwa modal dasar untuk membentuk manusia berkualitas dimulai sejak bayi masih dalam kandungan ibu, dilanjutkan dengan

<sup>35</sup> “Tafsir-misbah-jilid-10-Quraish-shihab-Z-Library.pdf,” t.t., 226.



penyediaan air susu ibu. Menurut Kementerian Kesehatan RI, pemberian ASI merupakan cara alami untuk memberikan makanan dan minuman sejak dini kepada anak. Selama menyusui kebutuhan gizi ibu harus diperhatikan karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhannya sendiri tetapi juga memproduksi air susu ibu (ASI). Oleh karena itu, pola makan ibu menyusui memegang peranan penting dalam keberhasilan menyusui.<sup>36</sup>

Tetapi banyak ibu yang khawatir setelah melahirkan dan pada saat menyusui tentunya dia akan makan yang banyak dari sebelumnya dan itu akan mempengaruhi berat badannya, penampilan fisik, psikis karna emosi yang tidak stabil. Ketika ia merasa tubuhnya sudah melebihi jauh dari sebelum ia mengandung, maka ia mulai untuk melakukan diet, mengurangi makan yang manis, tidak makan makanan tertentu yang mudah mempercepat berat badan naik. Padahal itu semua akan membuat dia jauh lebih tidak sehat.

Padahal pada saat menyusui berat badan ibu akan turun dengan sendirinya sebanyak setengah sampai satu kilogram per bulan asalkan dengan perencanaan makan yang benar yaitu menghindari makan yang mengurangi lemak dan gula. Ibu yang menyusui eksklusif ternyata lebih mudah dan lebih cepat kembali ke berat badan semula seperti sebelum hamil. Pada saat hamil, badan bertambah berat, selain karena janin, juga

---

<sup>36</sup> Radharisnawati, Kundre, dan Pondaag, "Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado," 2.

karena penimbunan lemak pada tubuh, cadangan lemak ini sebetulnya memang disiapkan sebagai sumber tenaga dalam proses produksi ASI.<sup>37</sup>

Dan dalam Islam sudah diajarkan, sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW. “*Berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat*”. Dari berpuasa banyak sekali hikmah yang ditemukan, khususnya dalam hal fisik, yaitu menyehatkan fisik manusia dan dalam hal kejiwaan. Puasa juga merupakan ibadah yang istimewa. Bagi kesehatan fisik puasa sangat berpengaruh baik terutama bagi kesehatan organ pencernaan, dan dengan berpuasa kita juga bisa menghindarkan kita dari penyakit kulit dan mencegah penuaan. Puasa juga merupakan latihan pengendalian diri terhadap berbagai tekanan yang bisa menyebabkan stress.<sup>38</sup> Dari pada melakukan diet yang berlebihan dan tidak akan baik untuk kesehatan kita, lebih baik kita lakukan puasa, karena dari berpuasa selain menyehatkan fisik, menghindarkan dari penyakit kulit, mencegah penuaan, dan melatih pengendalian diri. Dengan berpuasa kita juga mendapatkan pahala dari Allah SWT dan menambah nilai ibadah kita kepada Allah SWT.

---

<sup>37</sup> Elfira, “Hubungan Menyusui ASI Eksklusif dan Aktivitas Fisik dengan Perubahan Berat Badan pada Ibu di Desa Lingga Jaya Kecamatan Ciwaru Kabupaten Kuningan tahun 2022.”

<sup>38</sup> Aulia Rahmi, “Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spritual” 3, no. 1 (2015): 101–4.

### C. Temuan Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa temuan diluar dari rumusan masalah penelitian, yaitu :

- 1) Nilai sumbangan efektif pada variabel kebersyukuran Intensitas sebesar 52,9%, aspek Frequency sebesar 51,3%, aspek Span sebesar 43,1%, aspek Density sebesar 52,1%. Aspek Intensitas memiliki kontribusi besar terhadap ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.
- 2) Nilai sumbangan efektif pada variabel *body image*, evaluasi penampilan sebesar 21,4%, aspek orientasi penampilan sebesar 23,6%, aspek kepuasan terhadap bagian tubuh sebesar 21,2%, kecemasan menjadi gemuk sebesar 21,4%, aspek pengkategorian ukuran tubuh sebesar 21,2%. Aspek orientasi penampilan yang memiliki kontribusi besar terhadap ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.
- 3) Hasil uji regresi linier sederhana diperoleh nilai korelasi/tingkat hubungan antar variabel (R) sebesar 0,452. Dan diperoleh koefisien (R Square) sebesar 0,204 berarti besarnya pengaruh variabel bebas (kebersyukuran) terhadap variabel terikat (*body image*) adalah sebesar 20,4% dan sisanya sebesar 79,6% disebabkan oleh faktor lain. Dan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rasa syukur

terhadap *body image* ibu menyusui di Kelurahan Kelayan Timur Kecamatan Banjarmasin Selatan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian dalam skripsi ini dilakukan oleh peneliti sesuai dengan prosedur penelitian ilmiah. Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk memperoleh data penelitian yang sesuai untuk memenuhi rumusan masalah yang ingin dipecahkannya. Namun peneliti juga menemukan bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan terutama dalam hal pengumpulan data. Beberapa kendala dalam penelitian ini adalah:

1. Kontrol peneliti yang kurang pada pengisian dan pembagian kuesioner dilakukan melalui media online melalui *google form* dan dibagikan via whatsapp, sehingga kontrol peneliti kepada responden kurang.
2. Keahlian penulis dalam menggunakan IBM SPSS 25 membatasi pengolahan data pada tingkat yang kurang optimal.
3. Responden penelitian yang hanya berfokus pada ibu menyusui yang tidak berbatasan usia, sehingga ada beberapa yang kurang memahami dalam pengisian.