

PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ZAITUN (OLIVE OIL) TERHADAP STRECH MARK PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lidia Widia¹, Herisa²

Program Studi D-III Kebidanan STIKES Darul Azhar Batulicin

Email : Lidia_cantika30@yahoo.com , riss47386@gmail.com

ABSTRAK

Wanita hamil pada trimester ketiga dapat mengalami stretch mark karena pertumbuhan usia kehamilan menyebabkan peregangan pada kulit perut berlebihan pada saat hamil, dari pemeriksaan 20 wanita hamil pada trimester ketiga ditemukan 5 orang wanita hamil mengalami *Stretch Marks* tingkat berat. Aplikasi Minyak Zaitun adalah terapi untuk mengurangi *Stretch Marks*. Desain penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan desain satu kelompok *pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 20 wanita hamil pada trimester ketiga dengan *purposive* sampling. Hasil penelitian yang diperoleh dengan menggunakan uji *Wilcoxon* nilai $p < 0,005$ (0,003) berarti ada pengaruh Minyak Zaitun terhadap *Stretch Marks* pada wanita hamil trimester ketiga. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh Minyak Zaitun terhadap *Stretch Marks* pada ibu hamil trimester ketiga, disarankan menggunakan terapi penyebaran Minyak Zaitun yang digunakan sebagai SOP dalam perawatan kebidanan pada wanita hamil untuk mengurangi *Stretch Marks*.

Kata kunci: Minyak Zaitun, Gravidarum, *Stretch Mark*

***Corresponding Author :**

Lidia Widia

Program Studi D-III Kebidanan

STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia

Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah sebuah impian yang sangat dinanti dan diharapkan oleh pasangan suami dan istri. Ketidaknyamanan pada trimester II antara lain, gatal-gatal, *Strech Mark*, konstipasi, *varices*, nyeri ulu hati, perut kembung, edema, *chloasma gravidarum* (bercak coklat pada muka), dan sakit kepala. Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu hamil yaitu *Strech Mark*. *Strech Mark* adalah bentuk parut dari kulit karena terjadinya peregangan pada saat hamil dan kenaikan berat badan selama kehamilan (Elvariny, 2015).

Strech Mark dalam masyarakat sering disebut dengan istilah garis kehamilan, merupakan salah satu permasalahan yang membuat wanita hamil merasa minder terhadap perubahan fisik pada perut, paha, pantat dan payudara. Pada tempat-tempat tersebut muncul garis yang tidak beraturan. Garis tersebut ada tiga macam yaitu kategori I berwarna merah muda, kategori II berwarna merah tua, kategori III berwarna ungu dan garis setiap orang itu berbeda-beda. Hal tersebut menimbulkan kurangnya kolagen pada tubuh yang sangat membantu

elastisitas kulit terutama lapisan dermis sehingga mengakibatkan renggangnya kulit, berkurangnya vitamin A, C dan E (Varney, H. 2015).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 jumlah ibu hamil mengalami peningkatan 5% dari tahun sebelumnya atau sekitar 300.990 dengan angka kejadian yang mengalami *Strech Mark* 198.800 atau sekitar 66% pada masa kehamilan (WHO, 2016).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan kabupaten Tanah Bumbu jumlah ibu hamil sebanyak 8.741 jiwa pada tahun 2018, Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat pada 28 Juni 2019, didapatkan data ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada Juni sampai Agustus 2019 sebanyak 131 ibu hamil. Dari data tersebut didapatkan data Ibu hamil yang mengalami *Strech Mark* ada 69(58,47%) orang, pada ibu hamil trimester I sebanyak 3 (4,34%) orang, sedangkan ibu hamil trimester II sebanyak 19 (27,53%) orang dan ibu hamil trimester III

*Corresponding Author :

Lidia Widia
Program Studi D-III Kebidanan
STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia
Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

sebanyak 45 (65,21%) yang mengalami *Strech Mark* (Dinkes Tanbu, 2018).

Terjadinya *Strech Mark* di sebabkan karena peregangan kulit, hal ini sangat berpengaruh dengan lapisan dermis, sebab lapisan ini bertugas untuk mendukung kulit dan menjaganya agar tetap mulus. Dermis juga menjadi rumah bagi pembuluh darah yang mengangkut nutrisi untuk sel-sel kulit. Lapisan dermis terbuat dari jaringan elastis yang membuat kulit mampu meregang sesuai kebutuhan tubuh. Tapi bila tubuh semakin membesar dalam tempo singkat, seperti saat hamil, serat ini akan melemah dan akhirnya pecah akibat kulit yang menipis. Karena itu, munculnya *Strech Mark* ditandai dengan menyebarnya pembuluh darah melalui lapisan dermis ke lapisan kulit epidermis yang menipis (Elvariny, 2015).

Masalah yang terjadi pada ibu hamil akibat *Strech Mark* adalah ibu dapat mengalami masalah kulit seperti mudah memar, merasa gatal di bagian perut, rasa gatal jika digaruk akan menimbulkan luka, iritasi kulit, regenerasi kulit yang terganggu, kulit kasar dan kering,

kulit yang menipis, merasa tidak percaya diri dengan adanya *Strech Mark* di bagian perut ibu dan dapat mempengaruhi faktor *psikologis* yaitu ketidaknyamanan dan kurang percaya diri akibat *Strech Mark* (Varney, H 2015).

Ada banyak cara untuk mengatasi *Strech Mark* salah satunya dengan menggunakan bahan-bahan alami, yang pertama menggunakan campuran jeruk nipis kapur sirih, yang kedua dengan menggunakan minyak Zaitun (*Olive Oil*) dengan menghangatkan terlebih dahulu kemudian dioleskan pada bagian yang terdapat *Strech Mark*, di lakukan setiap hari sebanyak 2 kali sehari (Amelia, 2016).

Menurut Miller (2014), bahwa minyak zaitun (*Olive Oil*) dengan kandungan asam lemak (meningkatkan penyerapan zat yang dibawa), *hidrokarbon* dan *bikarotin* (komponen utama zat pelicin dan penghalus), tokoferol (untuk menjaga elastisitas kulit), *fatty alcohol*, *waxes*, *pigmen* atau *klorofil* dan *karotenoid*, *sterol* (menjaga kelenturan kolagen), memiliki manfaat yang sangat baik untuk mengatasi *Strech Mark* atau garis kehamilan (Pratami, 2014).

***Corresponding Author :**

Lidia Widia

Program Studi D-III Kebidanan

STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia

Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu. Dalam penelitian ini populasi yang diambil sebanyak 20 responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu 2019.

Teknik pengambilan sampel, adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara Purposive Sampling. Purposive Sampling adalah suatu teknik penetapan sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Arikunto, 2015).

Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value $0,003 \leq 0,005$ yang berarti ada pengaruh pemberian Minyak Zaitun (Olive Oil) terhadap Stretch Mark pada Ibu hamil trimester III di wilayah kerja

*Corresponding Author :

Lidia Widia
 Program Studi D-III Kebidanan
 STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia
 Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

HASIL PENELITIAN

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	25 - 30 minggu	9	45
2.	31 - 35 minggu	8	40
3.	36 - 40 minggu	3	15
Total		20	100

Data Primer Puskesmas Perawatan Simpang Empat (2019).

Berdasarkan tabel 5.4 di atas diketahui bahwa hampir setengahnya (45%) dari responden pada kelompok usia kehamilan 25 - 30 minggu.

No	Tingkat Stretch Mark	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Berat	5	25
2.	Sedang	11	55
3.	Ringan	4	20
Total		20	100

Sumber : Data Primer Puskesmas Perawatan Simpang Empat, (2019)

Berdasarkan tabel 5.5 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) sebagian besar (55%) dari responden

mengalami *Strech Mark* tingkat sedang.

No	Tingkat <i>Strech Mark</i>	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Berat	2	10
2.	Sedang	8	40
3.	Ringan	10	50
Total		20	100

Sumber : Data Primer Puskesmas Perawatan Simpang Empat, (2019).

Berdasarkan tabel 5.6 diatas diketahui bahwa sesudah diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) setengahnya (50%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat ringan.

No	Tingkat <i>Strech Mark</i>	Pemberian Minyak Zaitun (<i>Olive Oil</i>)				P-value
		Sebelum		Sesudah		
		Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	
1	Berat	5	25	2	10	0,003
2	Sedang	11	55	8	40	
3	Ringan	4	20	10	50	
Total		20	100	20	100	

Sumber : Data Primer Puskesmas Perawatan Simpang Empat, (2019)

Berdasarkan tabel 5.7 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) sebagian besar (55%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat sedang, setelah diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) didapatkan hasil bahwa responden setengahnya (50%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Tingkat *Strech Mark* setelah pemberian Minyak Zaitun (*Olive Oil*) responden merasa *Strech Marknya* berkurang dan merasa lebih nyaman dengan keadaan perutnya. Selanjutnya setelah hasil penelitian di analisa dianalisis dengan uji *Wilcoxon test* didapatkan *p value* 0,003 ($\leq 0,005$) artinya terdapat perbedaan penurunan tingkat *Strech Mark* sebelum dan sesudah diberikan olesan Minyak Zaitun (*Olive Oil*) oleh karena itu H_0 di tolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian Minyak Zaitun (*Olive Oil*) terhadap *Strech Mark* pada ibu hamil Trimeste III.

*Corresponding Author :

Lidia Widia
 Program Studi D-III Kebidanan
 STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia
 Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

Hal ini disebabkan karena Minyak Zaitun (*Olive Oil*) memiliki banyak manfaat yang dipercaya dapat mengurangi/menghilangkan *Strech Mark*, karena kandungan hidrokarbon yang bermanfaat menjaga elastisitas kulit, membantu mempercepat proses regenerasi sel - sel kulit baru.

IMPLIKASI Kesimpulan

1. Sebagian kecil(20%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat ringan, sebagian besar (55%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat sedang dan sebagian kecil (25%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat ringan berat di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat.
2. Setengahnya (50%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat ringan, hampir setengahnya (40%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat sedang, dan sebagian kecil (10%) dari responden mengalami *Strech Mark* tingkat berat di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat.
3. Ada Pengaruh Pemberian Minyak

***Corresponding Author :**

Lidia Widia
Program Studi D-III Kebidanan
STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia
Email : Lidia_cantika30@yahoo.com

Zaitun (*Olive Oil*) Terhadap Tingkat *Strech Mark* pada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

SARAN

Diharapkan Puskesmas dapat memberikan konseling pada pasien ibu hamil yang mengeluh dengan adanya *Strech Mark* agar bisa menggunakan metode alami Minyak Zaitun (*Olive Oil*) untuk mengurangi *Strech Mark* pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar. (2016). *Hindari Strech Mark Ibu Hamil Perlu Jaga Kenaikan Berat Badan*.<http://health.detik.com/read/2016/12/22/164645/3378408/1299/hindari-strech-mark-ibu-hamil-perlu-jaga-kenaikan-berat-badan>. Diakses tanggal 5 juni 2019.
- Amelia. (2016). *Cara Menghilangkan Strech Mark Dengan Cepat Menggunakan Bahan Alami*.<http://sehatsatu.com/cara-menghilangkan-strech->

- mark-/. Diakses tanggal 6 Juni 2019.
- Arikonto, Suharsimi. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Depkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. <http://www.depkes.go.id>. Diakses tanggal 7 Juni 2019.
- Dinas Kesehatan. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu* : Tanah Bumbu.
- Elvariny A. (2015). *Seluk Beluk Stretch Mark, Pencegahannya*. <http://tanyashop.multiply.com>. Diakses tanggal 23 Juni 2019.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Pratami. (2015). *Fakta Stretch Mark*. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Pratama, Pramadi, dan Gondodipiyto. (2014). *Efek Olive Oil dan Virgin Coconut Oil terhadap Striae Gravidarum*. Diakses pada 7 Juli 2019.
- Puskesmas Perawatan Simping Empat. (2019). *Data Primer : Simping Empat*.
- Puskesmas Perawatan Simping Empat. (2019). *Data Sekunder : Simping Empat*.
- Varney, Helen. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4, Volume 2. EGC : Jakarta.
- World Health Organization. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Diakses pada tanggal 18 April 2019. (<http://www.WHO.go.id/downloadspublikasi/>.Pdf)

***Corresponding Author :**

Lidia Widia
Program Studi D-III Kebidanan
STIKES Darul Azhar Batulicin, Indonesia
Email : Lidia_cantika30@yahoo.com