

## Uji Efektivitas Minyak Zaitun (Olive Oil) Terhadap Strech Mark pada Ibu Hamil Trimester III

### Test the Effectiveness of Olive Oil on Stretch Marks Pregnant Women III Trimester

Evy Kasanova<sup>1\*</sup>

Lidia Widia<sup>2</sup>

STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

\*email:

[mrslidyawidya@gmail.com](mailto:mrslidyawidya@gmail.com)

#### Abstrak

Ibu hamil trimester III dapat mengalami stretch mark karena pertumbuhan usia kehamilan menyebabkan adanya peregangan pada kulit perut yang berlebihan pada saat hamil, dari pemeriksaan terhadap 20 ibu hamil trimester III ditemukan 5 orang ibu hamil mengalami Stretch Marks. tingkat berat badan. Pengaplikasian Minyak Zaitun merupakan terapi untuk mengurangi Stretch Mark. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan uji efektivitas minyak zaitun terhadap stretch mark pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 ibu hamil trimester III dengan pengambilan sampel secara purposive sampling. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p < 0,005$  (0,003) artinya ada pengaruh minyak zaitun terhadap stretch marks pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh minyak zaitun terhadap stretch mark pada ibu hamil trimester III, disarankan untuk menggunakan terapi olesan minyak zaitun sebagai SOP dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk mengurangi stretch mark.

#### Kata Kunci:

Minyak Zaitun  
Kehamilan  
Stretch Mark

#### Keywords:

Olive Oil  
Pregnancy  
Stretch Mark

#### Abstract

*Pregnant women in the third trimester can experience stretch marks because the growth of gestational age causes excessive stretching of the abdominal skin during pregnancy. From an examination of 20 pregnant women in the third trimester, it was found that 5 pregnant women experienced stretch marks. weight level. Application of Olive Oil is a therapy to reduce Stretch Marks. This study aims to prove the effectiveness of olive oil against stretch marks in third trimester pregnant women. The research design uses a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 pregnant women in the third trimester using purposive sampling. The results of research using the Wilcoxon test obtained a p value  $< 0.005$  (0.003), meaning that there is an effect of olive oil on stretch marks in third trimester pregnant women. The conclusion of this research is that there is an effect of olive oil on stretch marks in pregnant women in the third trimester. It is recommended to use olive oil application therapy as an SOP in obstetric care for pregnant women to reduce stretch marks.*



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7131>

## PENDAHULUAN

Stretch 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 Stretch Mark 198.800 atau sekitar 66% pada masa kehamilan (WHO, 2016).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan kabupaten Tanah Bumbu Kalsel jumlah ibu hamil

sebanyak 8.741 jiwa pada tahun 2022, Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Empat pada 28 Juni 2023, didapatkan data ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan pada Juni sampai Agustus 2023 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 sebanyak 45 (65,21%) yang mengalami *strech mark* (Dinkes Tanbu, 2023).

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 alkohol*, *waxes*, *pigmen* atau *klorofil* dan *karotenoid*, *sterol* (menjaga kelenturan kolagen), memiliki manfaat yang sangat baik untuk mengatasi *strech mark* atau garis kehamilan (Pratami, 2014).

## METODOLOGI

Dalam penelitian ini populasi yang di ambil sebanyak 20 responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu 2023, sedangkan 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 adanya efektivitas pemberian minyak zaitun (*olive oil*) terhadap *strech mark* pada Ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini populasi yang di ambil sebanyak 20 responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu 2023.

Teknik pengambilan sampel, adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara purposive sampling sedangkan instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena.

Analisa *univariat* dalam penelitian ini yang dilakukan di wilayah Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Kalsel mendistribusikan frekuensi dan persentase tingkat *strech mark* sebelum dan sesudah diberikan minyak zaitun (*olive oil*).

**Tabel I.** Distribusi Frekuensi Tingkat *Strech Mark* Sebelum diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*)

No	Tingkat <i>Strech Mark</i>	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1.	Berat	5	25
2.	Sedang	11	55
3.	Ringan	4	20
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan minyak zaitun (*olive oil*) sebagian besar (55%) dari responden mengalami *strech mark* tingkat sedang.

**Tabel II.** Distribusi Frekuensi Tingkat *Strech Mark* Sesudah diberikan Minyak Zaitun (*Olive Oil*)

Tingkat <i>Strech Mark</i>	Pemberian Minyak Zaitun ( <i>Olive Oil</i> )				p-Value
	Sebelum		Sesudah		
	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	
Berat	5	25	2	10	0,003
Sedang	11	55	8	40	
Ringan	4	20	10	50	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sesudah diberikan minyak zaitun (*olive oil*) setengahnya (50%) dari responden mengalami *strech mark* tingkat ringan.

Analisa hasil bivariat penelitian uji efektifitas pemberian minyak zaitun (*olive oil*) terhadap *strech mark* pada ibu hamil trimester III

**Tabel III.** Analisa hasil penelitian Pengaruh Pemberian Minyak Zaitun (*Olive Oil*) terhadap *Strech Mark* Pada Ibu Hamil Trimester III

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

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan minyak zaitun (*olive oli*) 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. berdasarkan hasil uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* (0,003) yang artinya adanya efektifitas dan pengaruh pemberian Minyak Zaitun (*Olive Oil*), oleh karena itu  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima karena ada pengaruh pemberian Minyak Zaitun (*Olive Oil*) terhadap penurunan tingkat *Strech Mark* pada ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian ini didapatkan yaitu 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, sedangkan 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 yang berarti ada efektifitas dan pengaruh

saat uji pemberian minyak zaitun (*olive oil*) terhadap tingkat *strech mark* pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu.

Naviri. 2011. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Sulistiywati, Ari. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.

Sutanto, Andinaa Vita dan Yuni Fitriana. *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap artikel terutama STIKes Eka Harap Palangka Raya dan tempat penelitian Puskesmas wilayah kerja puskesmas Perawatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Kalimantan Selatan.

## REFERENSI

Fenny dan Nia Desriva. 2020. Efektivitas Pemberian Virgin Coconut Oil (VCO) Terhadap Pencegahan Striae Gravidarum pada Kehamilan

Hajhashemi, Maryam, Mahmoud Rafieian, Hojjat Allah Rouhi Boroujeni, Sepideh Miraj, Shadman Memarian, Atefeh Keivani, and Fedyeh Haghollahi. 2017. The Effect of Aloe Vera Gel and Sweet Almond Oil on Striae Gravidarum. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*. ISSN : 1476-7058. DOI: 10.1080/14767058.2017.1325865  
Kebidanan. 9(1). 1-6. p-ISSN : 2338-2139. e-ISSN : 2622-3457.

Pratami. 2015. *Fakta Strech Mark*. Nuha Medika: Yogyakarta.

Varney, Helen. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4, Volume 2. EGC: Jakarta.

Khairoh, Miftahul, Arkha Rosyariah, dan Kholifatul Ummah. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: CV. Jakad Publishing.

Lubis, Astri Yulia Sari, Syarief Thaufik, Melyana Nurul Widyawati, dan Suhartono. 2015. Efektivitas Pemberian Olive Oil dan Virgin Coconut Oil (VCO) untuk Mencegah Striae Gravidarum pada Kehamilan. *Jurnal Riset Kesehatan*. 4(2).1-6.

Mastingsih, Putu dan Yayuk Chrisyanti Agustina. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Bogor: In Media.